

Еллен Уайт

Новади щодо
ІЖІТА
ХАРЧУВАННЯ

Київ
Дієтологічне товариство
України
2009

Це варто прочитати

Е. Уайт

«Поради щодо їжі та харчування». — К.: «Джерело життя», 2009. — 608 с.

Книга «Поради щодо їжі та харчування» — компіляція з праць відомої християнської письменниці Еллен Уайт з питань раціонального здорового харчування, його взаємозв'язку з фізичним здоров'ям людини та впливу на духовну сферу життя. Цю книгу з повним правом можна назвати енциклопедією реформи здоров'я. Вона буде цінним помічником для тих, хто бажає бути здоровим і жити згідно з Божими законами.

Для широкого кола читачів.

ББК 86.376
© 2009, видавництво «Джерело життя»

Як з'явилася ця книга

Десятки років тому багато фізіологів досліджували питання тісного взаємозв'язку між харчуванням і здоров'ям. Еллен Уайт у своїх працях ясно вказувала на зв'язок між їжею, яку ми споживаємо, та нашим фізичним і духовним станом. Починаючи з 1863 року у своїх лекціях і письмових працях вона часто говорила про важливу роль харчування й належного живлення. Її поради, викладені в журналах, брошурах, книгах, особистих свідченнях, продовжують справляти великий вплив на спосіб харчування не тільки адвентистів сьомого дня, а й опосередковано на багатьох інших людей.

У 1926 році письмові свідчення Еллен Уайт щодо їжі та здорового харчування були зібрані в одну тематично укладену книгу, основне призначення якої полягало в тому, щоб слугувати підручником для студентів факультету дієтики Коледжу медичних евангелістів у Лома-Лінді. Це перше видання під назвою «Дослідження свідчень щодо харчування та їжі» незабаром вичерпало себе.

Новий доповнений том під назвою «Поради щодо їжі та харчування» з'явився 1938 року. На нього посилалися як на друге видання, і він був підготовлений

під керівництвом Ради попечителів спадщини Еллен Уайт. Третє видання, менше за форматом, відповідно до вимог серії «Домашня бібліотека християнина», вийшло в 1946 році.

Пропонуємо читачам переклад четвертого видання, яке не містить жодних змін як у тексті, так і в нумерації сторінок.

Це – унікальна збірка

При підборі матеріалів для книги «Поради щодо їжі та харчування» була зроблена спроба включити в повному обсязі всі письмові вказівки Еллен Уайт з даної тематики. Отже, ця збірка вирізняється з-поміж книг письменниці своєю унікальністю, оскільки представляє поради, тематично укладені у відповідних розділах і рубриках без спроби забезпечити сувору послідовність змісту.

Кожний розділ книги містить матеріали Е. Уайт, котрі являють собою найширшу презентацію певної теми. Не залишився поза увагою жоден вислів, який міг би зробити суттєвий внесок у книгу. Часто в оригінальних джерелах в одному абзаці висвітлено багато різноманітних питань стосовно здоров'я. У таких випадках цитування усього контексту призвело б до значних повторень. За допомогою перехресних посилань таке повторення було зведене до мінімуму.

Хоча через брак місця та спробу уникнути повторень до книги не увійшли всі вислови щодо більш загальних питань харчування, вона представляє собою повний і всебічний виклад вчення Еллен Уайт у даній царині.

Небезпека приймати частину за ціле

Той факт, що книга укладена на зразок енциклопедії, де матеріали згруповані за окремими темами, робить її зручним для користування довідником. Але така структура твору може призвести до того, що читач неправильно зрозуміє його зміст. Тому, аби збагнути намір автора і зрозуміти зміст її вчення, книгу необхідно досліджувати як одне ціле.

Читач має пам'ятати, що окремий вислів Еллен Уайт стосовно певного аспекту харчування може далеко не повністю розкривати її намір та розуміння потреб організму. Наприклад, у реченні на с. 314, узятому з другого тому «Свідчень для Церкви» (с. 352), автор пише: «Злаки і фрукти, приготовлені без жиру та найбільш натуральним способом, мають бути їжею для всіх, хто стверджує, що готується бути взятим на Небо». У світлі інших її висловів стає зрозуміло, що намір сестри Уайт полягав не в тому, аби навчати, ніби, готуючись до вознесіння на Небо, люди повинні обмежити свій раціон виключно «злаками і фруктами». Написаний у 1869 році в контексті поради не вживати м'ясо, цей вислів укажує на те, що «злаки і фрукти» означають нем'ясну дієту. У вислові не згадуються, наприклад, горіхи, овочі, молочні продукти, які Еллен Уайт визнавала важливими для збалансованого харчування.

В іншій фразі на тій же 314-й сторінці, написаній приблизно двадцятьма роками пізніше, де йдеться про харчування, здатне забезпечити організм необхідними поживними речовинами, автор пише: «Фрукти, злаки й овочі, приготовлені простим способом без будь-яких спецій та жирів, становлять разом з молоком або вершками найбільш здорову їжу».

Про горіхи не згадується. На наступній сторінці, в абзаці, написаному 1905 року, «різноманітні злаки, горіхи, овочі та фрукти» перераховані як продукти, що замінюють м'ясо. У цій фразі не згадується молоко. Проте про молоко йдеться у вислові, датованому 1909 роком: «Овочам надасть смаку невелика кількість молока, вершків або чогось рівноцінного. Дехто, утримуючись від молока, яєць та масла, не зміг забезпечити організм належним живленням, унаслідок чого ослаб і втратив працездатність. Таким чином реформа здоров'я зазнає ганьби» (с. 355).

Існує ціла низка інших подібних випадків, коли Еллен Уайт не перелічує в одному твердженні всі елементи належного харчування. Тому необхідно поставитися отримати повне розуміння її думки стосовно тієї чи іншої теми. Не можна використовувати поодинокі вислови у відриві від інших, аби частину не прийняти за ціле.

Заклик до кожного: «Досліджуйте!»

Еллен Уайт не ставила ціль, щоб її твори на тему харчування виключали серйозні дослідження з метою виявити найкраще, найбільш прийнятне харчування, або використання переваг зростаючого пізнання, досвіду й досліджень інших людей. Вона писала: «Як зберегти тіло в здоровому стані, щоб усі частини живого механізму діяли гармонійно, — ось що має стати предметом дослідження впродовж нашого життя. Оскільки закони природи є законами Божими, зрозуміло, що наш обов'язок — старанно досліджувати ці закони. Ми повинні вивчати їхні вимоги щодо нашого власного тіла та

дотримуватися їх. Неосвіченість у цих питаннях є гріхом» (с. 18).

Очевидним є наступне: Еллен Уайт розуміла, що кожна людина має бути добре поінформованою та використовувати результати наукових досліджень у галузі харчування, якщо вони узгоджуються з богонатхненними порадами.

Небезпека крайнощів

Еллен Уайт, не зволікаючи, указувала на небезпеку крайнощів, неухважного й недбалого ставлення до забезпечення сім'ї належним харчуванням. Про це свідчать такі її слова: «Погано приготовленою, нездоровою їжею вона [мати] може перешкодити і навіть покласти край як корисності дорослої людини, так і розвитку дитини» (с. 476). У цьому ж вислові автор закликає готувати їжу, яка відповідає потребам організму і водночас є привабливою та смачною».

Хоч причини включення деяких молочних продуктів у збалансований відповідний раціон не були повністю зрозумілими, Еллен Уайт говорила на користь цих продуктів і навіть застерігала від їх виключення. Сьогдні завдяки світлу знань ми маємо краще розуміння того, що певні поживні речовини в малих кількостях життєво важливі для функціонування організму. Деякі з цих поживних речовин відсутні в раціоні, який складається лише з овочів, але вони наявні у відповідних кількостях у лакто-ово-вегетаріанському харчуванні. Це особливо важливо для дітей, належний розвиток яких, за словами Еллен Уайт, може порушитися через «неправильно приготовлену, нездорову їжу».

Наприкінці XIX століття Еллен Уайт почала писати про те, що у зв'язку зі зростанням захворюваності тварин від усіх продуктів тваринного походження, включаючи молоко, із часом доведеться відмовитися (див. с. 356, 357). Водночас вона неодноразово застерігала від передчасних кроків у цьому напрямку, а в 1909 році заявила: прийде час, коли такі кроки будуть необхідними; проте вісниця Господня закликає не створювати собі труднощів, «вдаючись до передчасних і крайніх обмежень». Вона радила чекати, «коли обставини вимагатимуть цього і Господь приготує для цього шлях» (с. 355-359).

Саме лакто-ово-вегетаріанське харчування давало Еллен Уайт можливість активно служити до 88-річного віку.

При дослідженні керуйтеся здоровим глуздом

При дослідженні порад щодо харчування, викладених у цій книзі, необхідно завжди керуватися здоровим глуздом. Усю сукупність порад, які складають об'ємну, послідовну, добре збалансовану теорію, необхідно вивчати неупереджено. Слід подбати про те, аби прочитати весь матеріал з досліджуваної теми. Далі, намагаючись збагнути задум автора, потрібно порівнювати вислови один з одним. Якщо здається, ніби один вислів не узгоджується з іншим, дослідник правильно вчинить, якщо розгляне обидва вислови в контексті оригінального джерела.

Дослідник також має наслідувати приклад Еллен Уайт, визнаючи три основні принципи, наведені на сторінці 481:

1. «Реформа харчування має носити прогресуючий характер» (Служіння зіслення, с. 320).
2. «Ми не проводимо жодної суворо визначеної лінії, котрої потрібно дотримуватися в харчуванні» (Свідчення для Церкви, т. 9, с. 159).
3. «Для жодної людини я не роблю себе критерієм» (Лист 45, 1903).

Досягнення реформи здоров'я

Правдива реформа здоров'я свідчитиме на користь самої себе завдяки своєму здоровому глузду. Плоди її виявляться в доброму здоров'ї, силі, свіжому диханні та відчутті благополуччя. Звички, які сприяють доброму здоров'ю, можуть позитивно вплинути і на духовне життя.

Нам приємно бути свідками того, як прогресивні наукові дослідження підтверджують численні великі принципи і навіть дрібні питання вчення, відкритого адвентистам сьомого дня завдяки богонатхненному перу Еллен Уайт.

Наше щире бажання, аби ця книга могла допомогти її читачам отримати краще як фізичне, так і духовне здоров'я.

*Рада попечителів спадщини Еллен Уайт
Вашингтон, 17 вересня 1976 року*

УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ

Статті, з яких складається книга, були взяті з творів Еллен Уайт у тому вигляді, як вони містяться в її опублікованих та неопублікованих книгах, у статтях періодичних видань, брошурах і файлах рукописів. У кожному випадку зазначено джерело, з якого були вибрані статті.

Список умовних скорочень:

НУХ – Наочні уроки Христа
ХСБГ – Християнське стримання та біблійна гігієна*
ПЗ – Поради щодо здоров'я
ПВ – Поради вчителям
ХНС – Христос – надія світу
В – Виховання
НС – Уривки з неопублікованих Свідчень щодо м'ясної їжі*
ОВ – Основи християнського виховання
СЄ – Служителі Євангелія
ЯЖ – Як жити * (шість брошур)
Лист – Витяг із файлів рукописів Е. Уайт **
ЖВ – Життя і вчення Е. Уайт
Р – Витяг із файлів рукописів Е. Уайт **
СЗ – Служіння зцілення
РГ – Рев'ю енд Геральд
ДД IV – Духовні дари, том IV*
(з посиланням також як на «Факти віри», том 2)
ІС – Свідчення для Церкви, том 1
НМ – Наставник молоді *

* Неопубліковані твори

** Джерело статей, вибраних із файлів рукописів, позначене номером файлу оригіналу рукописів, як вони містяться у файлах Еллен Уайт в офісі White Estate, наприклад: Лист 3 (1884) і Р 49 (1908).

РОЗДІЛ 1

ПРИЧИНИ ДЛЯ РЕФОРМИ



ПРИЧИНИ ДЛЯ РЕФОРМИ

На славу Божу

ХСБГ 41, 42 (1890); ПЗ 107, 108

1. Життя дається нам лише один раз, тому кожен повинен запитати себе: «Як я можу застосувати свої сили, щоб вони принесли найбільшу користь? Яким чином можу зробити якомога більше для слави Божої та добра моїх ближніх?» Адже життя має цінність лише тоді, коли служить для досягнення цієї мети.

Нашим першочерговим обов'язком щодо Бога та ближніх є саморозвиток. Кожну здібність, якою наділив нас Творець, потрібно розвивати до найвищого рівня досконалості, аби принести якомога більше добра. Отже, добре проведений час — це час, використаний для досягнення та збереження фізичного й розумового здоров'я. Ми не можемо собі дозволити гальмувати або калічити якусь функцію тіла чи розуму, інакше неодмінно будемо змушені страждати від наслідків.

Вибір життя або смерті

Кожна людина великою мірою має можливість зробити себе такою, якою хоче бути. Їй доступні благословення як цього життя, так і безсмертного стану. Вона може збудувати характер, котрий має велику цінність, здобуваючи нові сили на кожному кроці. Вона може щодня зростати в пізнанні й мудрості,

зазнаючи нових радощів у міру свого просування вперед, додаючи чесноту до чесноти, благодаті до благодаті. Її здібності розвиватимуться завдяки їх використанню; чим більше мудрості вона здобуде, тим більшою буде здатність до її осягнення. Таким чином її інтелект, знання й чесноти набуватимуть більшої сили та досконалішої гармонії.

З іншого боку, людина може дозволити своїм здібностям притупитися внаслідок бездіяльності, зіпсуватися через лихі звички, брак самовладання або моральних і релігійних засад. У такому разі вона рухається похилою стежкою донизу, не підкоряється Законowi Божому та законам здоров'я. Апетит бере над нею гору, лихі нахили зводять її. Для неї легше дозволити силам зла, котрі завжди активні, тягнути її назад, аніж боротися з ними й іти вперед. Наслідок цього — марнування сил, хвороба і смерть. Така історія життя багатьох людей, котрі могли б стати корисними в справі Бога й людства.

Шукайте досконалості

СЗ 114, 115 (1905)

2. Бог бажає, щоб ми досягли рівня досконалості, який став для нас можливим завдяки дару Христа. Він закликає нас зробити правильний вибір, з'єднатися з небесними засобами та засвоїти принципи, котрі відновлять у нас Божественний образ. У Своему писаному Слові й у великій книзі природи Він відкрив нам принципи життя. Наше завдання полягає в тому, щоб здобути знання цих принципів і шляхом послуху співпрацювати з Ним для відновлення здоров'я як душі, так і тіла.

Лист 73а (1896)

3. Живий організм – це власність Бога. Він належить Йому за правом творіння та викуплення; унаслідок зловживання якоюсь функцією організму ми обкрадаємо Бога, позбавляючи Творця належної Йому честі.

Питання послуху

Р 49 (1897)

4. Ми не розуміємо, що наш обов'язок перед Богом полягає в тому, аби представити Йому здорові, чисті й непорочні тіла.

Лист 120 (1901)

5. Недостатнє піклування про живий організм – це образа для Творця. Існують установлені Богом правила, дотримання котрих убереже людей від захворювання і передчасної смерті.

РГ (8 травня 1883)

6. Одна з причин, чому ми не володіємо Божим благословенням більшою мірою, полягає в тому, що ми не звертаємо уваги на світло, котре Він побажав дати нам стосовно законів життя і здоров'я.

НУХ, 347, 348 (1900)

7. Те, що Бог – Автор фізичних законів, так само правильне, як і те, що Він Автор морального Закону. Закон Творця записаний Його власним перстом на кожному нерві, на кожному м'язі, на кожній довірчій людині здібності.

Р 3 (1897)

8. Творець людини склав живий механізм наших тіл. Кожна його функція створена дивовижно й мудро. І Бог обіцяв зберігати здорове функціонування цього людського механізму, якщо людина коритиметься Його законам та співпрацюватиме з Ним. Кожен закон, який управляє людським механізмом, слід вважати таким же Божественним за походженням, характером порушення Божого Закону. Ми можемо споглядати Божу працю у світі природи та милуватися нею, однак людська «оселя» – найдивовижніше творіння.

[Гріх – це вчинки, унаслідок яких без потреби витрачаються життєві сили та затуманюється мозок – 194].*

ХСБГ 53 (1890)

9. Порушення законів нашого ества – такий самий гріх, як і порушення Десяти Заповідей. І те, й інше є порушенням Божих законів. Люди, котрі порушують Божий закон, що діє в їхньому фізичному організмі, будуть схильні порушувати і Божий Закон, проголошений на Синаї. [Див. також с. 63].

Наш Спаситель попереджав Своїх учнів, що стан світу перед Його Другим приходом буде дуже подібний до стану світу напередодні потопу. Надмірність у їжі й питті буде доведена до краю, і світ порине в задоволення. Такий стан речей існує в теперішній час. Світ полонило потурання апетитові, а схильність до наслідування світських звичаїв заведе нас у рабство потворних звичок – звичок, котрі роблять нас дедалі більш подібними до приречених

* Тут і надалі у квадратних дужках подано головну думку та порядковий номер параграфа даної книги, де можна знайти додаткові матеріали відповідної тематики.

мешканців Содома. Я дивувалася, що мешканців Землі не було знищено, як мешканців Содома й Гоморри. Я бачу достатньо причин для наєвних нині у світі виродження і смертності. Сліпа пристрасть управляє розумом, а піднесені думки багато хто приносить у жертву хтивості.

Як зберегти тіло в здоровому стані, щоб усі частини живого механізму діяли гармонійно, — ось що має стати предметом дослідження впродовж усього нашого життя. Діти Божі не можуть прославляти Господа у хворому тілі й недорозвинутому розумі. Ті, хто потурає будь-якому виду надмірності чи то в їжі, чи в питті, марнують свою фізичну енергію та послаблюють моральну силу.

6С 369, 370 (1900)

10. Оскільки закони природи є законами Божими, зрозуміло, що наш обов'язок — старанно досліджувати ці закони. Ми повинні вивчати їхні вимоги щодо нашого власного тіла та дотримуватися їх. Неосвіченість у цих питаннях є гріхом.

[Умисна неосвіченість збільшує гріх — 53].

«Хіба не знаєте, що ваші тіла є члени Христа?.. Хіба ви не знаєте, що ваші тіла — то храм Святого Духа, Який є у вас і Якого ви маєте від Бога, і що ви не належите самим собі? Бо ви викуплені за ціну. Отож прославляйте Бога у вашому тілі та у вашому дусі, що належать Богові» (1 Кор. 6:15, 19, 20). Наші тіла — придбана власність Христа, тому ми не вільні робити з ними те, що нам заманеться. Але людина зробила це. Вона поводиться зі своїм тілом так, наче його закони не передбачають покарання. Унаслідок

спотвореного апетиту органи і сили тіла стають ослабленими, хворобливими, скалченими. Сатана, котрий своїми звабливими спокусами спричинив такі результати, тепер використовує їх, щоб насміхатися над Богом. Він представляє перед Богом людське тіло, котре Христос придбав як Свою власність, — і в якому ж непривабливому вигляді людина репрезентує свого Творця! Бог знеславлений тим, що людина згрішила проти власного тіла та викривила свої дороги.

Якщо чоловіки й жінки будуть по-справжньому наведені, вони свідомо ставитимуться до законів життя, котрі Бог установив у їхньому естві, намагаючись уникнути фізичної, розумової і моральної немочі. Послух цим законам має стати справою особистого обов'язку. Ми самі будемо змушені зазнати нещасть через порушення закону. Нам доведеться відповідати перед Богом за наші звички та дії. Тому ми не повинні запитувати: «Що скаже світ?», натомість: «Як я, претендуючи на звання християнина, поводжусь з даною мені Богом оселею? Чи працюватиму я для власного найвищого дочасного й духовного добра, зберігаючи своє тіло як храм для перебування Святого Духа, чи принесу себе в жертву світським ідеям і звичаям?»

Покарання за незнання

Реформатор здоров'я (жовтень 1866)

11. Бог створив закони, які керують нашим організмом, і ці закони, вкладені Ним у наше ество, Божественні; за кожний переступ призначене покарання, котре рано чи пізно відбудеться. Більшість хвороб,

від яких страждав і продовжує страждати людський рід, спричинили самі люди через незнання законів їхнього організму. Складається враження, що вони байдужі до питання здоров'я, наполегливо працюючи над тим, аби зруйнувати себе; коли ж стан їхнього здоров'я погіршується і настає тілесне й розумове виснаження, вони посиляють за лікарем та на смерть отруюють себе ліками.

Не завжди неосвічені

6С 372 (1900)

12. Коли з людьми розмовляють на тему здоров'я, вони часто кажуть: «Ми знаємо це значно краще, ніж робимо». Вони не усвідомлюють, що відповідальні за кожен промінь світла щодо свого фізичного благополуччя і що кожна їхня звичка відкрита для проникливого погляду Бога. До фізичного життя не можна ставитися легковажно. Кожний орган, кожну фібру єства необхідно свято оберігати від шкідливих дій.

Відповідальність за світло

Добре здоров'я (листопад 1880)

13. Відколи нас осяяло світло реформи здоров'я, щоденно постають запитання: «Чи виявляю я в усьому справжнє стримання? Чи моє харчування сприяє тому, щоб я міг чинити якомога більше добра?» Якщо на ці запитання ми не можемо дати ствердної відповіді, значить стоїмо осудженими перед Богом, бо Він прикличе всіх нас до відповідальності за світло, що осяяло наш шлях. Бог не зважав на час незнання, але як тільки нас опромінює світло, Він вимагає, аби ми

змінити свої руйнівні для здоров'я звички та зайняли правильну позицію щодо фізичних законів.

ХСБГ 150 (1890)

14. Здоров'я – це скарб. З усіх дочасних здобутків воно найдорогоцінніше. Багатство, освіта, слава є надто дорогими надбаннями, якщо придбані шляхом втрати сили і здоров'я. Жодне з них не принесе щастя, якщо бракує здоров'я. Зловживання даним нам Богом здоров'ям – страшний гріх; таке зловживання робить нас слабкими для життя, і ми програємо, навіть якщо в такий спосіб досягаємо певного рівня освіти.

[Приклади страждань через нехтування світлом – 119, 204].

ХСБГ 151 (1890)

15. Бог щедро забезпечив Своє творіння усім необхідним для життя і щастя; якби люди ніколи не порушували Його законів, якби всі чинили згідно з Його Божественною волею, наслідком цього були б здоров'я, мир, щастя замість страждання і постійного зла.

Реформатор здоров'я (серпень 1866)

16. Старанний послух законам, закладеним Богом у наше єство, забезпечить здоров'я та збереже організм від руйнації.

[Реформа здоров'я – Господній засіб для зменшення страждань – 788].

Жертва без вади

ХСБГ 15 (1890)

17. У стародавньому єврейському служінні вимагалось, щоб кожна жертва була без вади. Святе

Письмо закликає, щоб ми принесли наші тіла як живу, святу, приємну Богові жертву, як наше служіння розуму.

Ми – витвір Бога. Псалмист, роздумуючи про чудову Божу працю, звершену в людському тілі, вигукнув: «Я дивно утворений!» Багато людей за своїли науки та пізнали теорію істини, проте не розуміють законів, що управляють їхнім еством. Бог дав нам здібності й таланти, і наш обов'язок як Його синів і дочок – використати їх якнайкраще. Якщо поганими звичками або потуранням спотвореному апетитові ми послаблюємо наші розумові й тілесні сили, то не зможемо належним чином прославити Бога.

ХСБГ 52, 53 (1890); ПЗ 121

18. Бог вимагає, щоб наше тіло було для Нього жертвою живою, а не мертвою чи помираючою. Жертви, котрі євреї приносили в давнину, мали бути без вади, то ж хіба Богові буде приємно приймати людську жертву, уражену хворобою і зіпсуттям? Він каже, що наше тіло – храм Святого Духа, і вимагає, щоб ми піклувалися про цей храм, аби він був достойною оселею для Його Духа. Апостол Павло звертається до нас із таким похваланням: «Ви не належите самим собі. Бо ви викуплені за ціну. Отож прославляйте Бога у вашому тілі та у вашому дусі, що належать Богові». Усім необхідно бути дуже уважними, щоб зберегти тіло в найкращому здоров'ї для звершення досконалого служіння Богові та виконання свого обов'язку в сім'ї і суспільстві.

Жалюгідна жертва

ЗС 164, 165 (1872)

19. Необхідно здобувати знання стосовно того, як потрібно їсти, пити й одягатися, аби зберегти здоров'я. Хвороба виникає внаслідок порушення законів здоров'я; вона є результатом порушення закону природи. Наш перший обов'язок перед Богом, перед самими собою і нашими ближніми полягає в тому, щоб коритися законам Божим, які включають і закони здоров'я. Хворіючи, ми покладаємо втомливий тягар на друзів, стаємо непридатними для виконання своїх обов'язків щодо наших сімей та ближніх. А коли результатом порушення нами закону природи стає передчасна смерть, ми завдаємо суму і страждання іншим; ми позбавляємо наших ближніх допомоги, яку мали б надавати їм при житті; ми обкрадаємо наші сім'ї в підтримці і сприянні, котрі могли б виявляти їм, та обкрадаємо Бога в служінні, якого Він вимагає від нас у проголошенні Його слави. У такому разі чи не є ми порушниками Божого Закону в найгіршому розумінні цього слова?

Однак Бог вельми жалісливий, милостивий і люблячий, тому коли світло приходить до тих, хто завдає шкоди своєму здоров'ю гріховним потуранням, але, переконавшись у гріху, кається і просить прощення, Він приймає цих людей та принесе Йому мізерну жертву. О, яке ніжне милосердя! Господь не відмовляється від залишків змарнованого життя страждаючого покаяного грішника! З великої милості Своєї Він спасає ці душі неначе з вогню. Але яку неповноцінну, у кращому разі жалюгідну жертву людина приносить чистому і святому Богові! Шляхетні здібності парализовані лихими

звичками гріховного потурання. Прагнення спотворені, а душа й тіло зіпсуті.

Для чого дане світло реформи здоров'я

2С 399, 400 (1870)

20. У ці останні дні Господь дозволив Своєму світку осяяти нас, щоб морок і темрява, які нагромаджувалися минулими поколіннями внаслідок гріховного потурання, могли б певною мірою розвіятися, а низка бід і нещасть, викликаних непомірністю в їжі й питті, зменшилася.

Господь у Своїй мудрості задумав привести Свій народ до такого стану, коли він міг би відокремитися від світу в душі та звичаях, аби їхні діти не були так легко введені в ідолопоклонство і не зіпсувалися через поширене в цьому віці розтління. Божий намір полягає в тому, щоб віруючі батьки та їхні діти були живими представниками Христа, кандидатами до життя вічного. Усі, хто є учасником Божественної природи, уникатимуть морального розгління через пожадливість, що у світі. Людям, які потурають апетиту, неможливо досягти християнської досконалості.

ХСБГ 75 (1890)

21. Бог дозволив, щоб світло реформи здоров'я освітло нас у ці останні дні, щоб ми, ходячи у світлі, уникли багатьох небезпек, на які можемо наразитися. Сагана діє з великою силою, аби спонукати людей потурати апетитові, задовольняти бажання і проводити свої дні в нерозсудливості й безумстві. Він показує принади життя, сповненого егоїстичними задоволеннями та потуранням чуттєвим насолодам. Нестриманість виснажує

як розумові, так і тілесні сили. Хто переможений у такий спосіб, той зайшов на територію сатани, де буде спокушуваний та провокований, і, врешті-решт, ним управлятиме за своєю волею ворог усякої праведності.

ХСБГ 52 (1890); ПЗ 120, 121

22. Щоб зберегти здоров'я, необхідна помірність у всьому — у праці, в їжі й питті. Наш Небесний Отець послав світло реформи здоров'я з метою зберегти людей від бід, спричинених спотвореним апетитом, щоб ті, хто любить чистоту і святість, знали, як потрібно розсудливо використовувати те добро, яким Він забезпечив їх, і щоб, виявляючи стриманість у щоденному житті, вони могли бути освячені Істиною.

ХСБГ 120 (1890)

23. Необхідно завжди пам'ятати, що велика мета реформи здоров'я полягає в досягненні якомога вищого розвитку розуму, душі й тіла. Усі закони природи, бучи законами Божими, призначені для нашого добра. Послух їм забезпечить нам щастя в цьому житті і допомагає в приготуванні до життя прийдешнього.

Важливість принципів здоров'я

9С 158–160 (1909)

24. Мені було показано, що принципи, дані нам на початку проголошення вістки, не втратили важливості і ставлення до них сьогодні має бути таким же сумлінним, як і тоді. Деякі люди ніколи не слідували за даним нам світлом стосовно харчування. Зараз час видобути світло з-під посудини і нехай воно світить ясным яскравим промінням.

Принципи здорового способу життя мають велике значення як для кожного з нас індивідуально, так і для всього народу...

Тепер усі проходять перевірку та випробування. Ми були хрещені в Христа, і якщо відокремимося від усього, що тягне нас донизу і робить такими, якими ми не повинні бути, нам буде дана сила зростати в Христа — нашого живого Голову, і ми побачимо спасіння Боже.

Тільки зрозумівши принципи здорового способу життя, ми зможемо повністю пробудитися, аби побачити всі лиха, спричинені неправильним харчуванням. Люди, котрі, зауваживши власні помилки, мають мужність змінити свої звички, виявлять, що реформацийний процес вимагає боротьби й великої наполегливості. Проте як тільки в них сформуються правильні смаки, вони зрозуміють: вживання їжі, яку колись самі вважали нешкідливою, повільно, але впевнено закладає основу для нестерпності шлунка та інших хвороб.

У перших рядах реформаторів

9С 158 (1909)

25. Адвентисти сьомого дня мають справу з важливими істинами. Понад 40 років тому Господь дав нам особливе світло щодо реформи здоров'я, але як ми ходимо в цьому світлі? Як багато людей відмовилося жити згідно з Божими порадами! Ми як народ повинні прогресувати пропорційно отриманому світлу. Наш обов'язок — розуміти й поважати принципи реформи здоров'я. У питанні стримання ми повинні випереджати всіх інших людей; проте серед нас є добре проінструктовані члени Церкви і навіть служителі

Євангелія, котрі мало поважають світло, дане Богом з цього питання... Вони ідять, як їм подобається, і працюють, як їм подобається.

Нехай у питанні реформи здоров'я вчителі та провідні діячі в нашій справі займуть тверду, обґрунтовану Біблією позицію і дадуть правильне свідчення тим, хто вірить, що ми живемо в останні дні історії Землі. Між тими, хто служить Богові, і тими, хто служить собі, має бути проведена розмежувальна лінія.

1С 487 (1867)

26. Невже люди, які «очікують блаженної надії і появи слави великого Бога і Спасителя нашого Ісуса Христа, Який дав Себе за нас, щоб викупити нас від усякого беззаконня, очистити Собі особливий народ, ревний до добрих діл», опиняться позаду ревних прихильників релігій нашого часу, котрі не вірять у скоре з'явлення Спасителя? Особливий народ, який Він очищає для Себе, щоб цей народ був готовий підвестися на Него, не зазнавши смерті, не повинен залишатися позаду інших у добрих ділах. У своїх зусиллях очиститися від усякої нечистоти тіла й духу, звершуючи святі справи в Божому страху, вони мають настільки випереджати будь-який інший клас людей на Землі, наскільки їх не віровизнання перевищує віровизнання інших.

Реформа здоров'я і молитва за хворих

9С 164, 165 (1909)

27. Для того, щоб очиститися і залишатися чистими, адвентисти сьомого дня повинні мати Святого Духа у своїх серцях і своїх оселях. Господь дав мені світло з такого питання: якщо сучасний Ізраїль

упокориться перед Ним, очистивши храм душі від усякої скверни, Він почує їхні молитви за хворих і благословить у використанні Його засобів від хвороб. Коли людина з вірою робить усе можливе, борючись із хворобою та використовуючи прості, дані Богом методи лікування, Він благословить її зусилля.

Якщо ж після отримання такого великого світла Божий народ буде плекати недобрі звички, потурати власному «я» і відмовлятися від здійснення реформ, то зазнає неминучих наслідків переступу. Якщо вони вирішать за будь-яку ціну задовольняти спотворений апетит, Бог не спасе їх чудодійним чином від наслідків їхнього потурання. Вони будуть «в муках лежати» (Ісаї 50:11).

Люди, котрі обирають самовпевненість, заявляючи: «Господь змілів мене, і я не потребую жодних обмежень у харчуванні, а можу їсти й пити що заманеться», – незабаром тілом і душею відчують потребу в Божій відновлювальній силі. Оскільки Господь милостиво змілів вас, ви не повинні думати, що можете долучитися до звичаїв світу в потуранні своїм бажанням. Чиніть так, як наказував чинити Христос після звершення Ним зцілення: «Іди і більше не гріши» (Івана 8:11). Апетит не повинен бути вашим богом.

1С 560, 561 (1867)

28. Реформа здоров'я — це галузь особливої праці Бога для добра Його народу...

Я бачила, що причина, чому Бог не вислуховує більш повно молитов Своїх слуг за хворих у нашому середовищі, полягає ось у чому: якби Він так учинив, то не міг би бути прославлений, оскільки

вони порушують закони здоров'я. Я також бачила, що Він признав, аби реформа здоров'я та Інститут здоров'я готували шлях для отримання повної відповіді на молитву віри. Віра і добрі діла повинні йти пліч-о-пліч, аби полегшувати страждання хворих у нашому середовищі та робити їх здатними прославляти Бога тут і бути спасеними в час Приходу Христа.

ДД IV, 144, 145 (1864)

29. Багато хто очікував, що Бог збереже їх від хвороби тільки тому, що вони просили Його про це. Але Бог не зважав на їхні молитви, бо їхня віра не стала досконалою через діла. Бог не звершить чуда, щоб уберегти від хвороби тих, хто не дбає про себе, натомість постійно порушує закони здоров'я і не докладає зусиль, аби запобігти захворюванню. Коли ми робимо зі свого боку все можливе, аби бути здоровими, тоді можемо очікувати благословенних результатів і можемо з вірою просити Бога благословити наші зусилля зберегти здоров'я. Він відповість на наші молитви, якщо цим буде прославлене Його Ім'я. Але нехай усі зрозуміють, що повинні виконати певну роботу. Бог не діятиме чудодійним чином для збереження здоров'я людей, котрі впевнено рухаються в напрямку хвороби, виявляючи байдужу неувважність до законів здоров'я.

Ті, що догоджають своєму апетиту, а потім страждають через власну нестриманість та вживають ліки, щоб відчуті полегшення, можуть бути впевнені: Бог не втрутиться, щоб урятувати здоров'я і життя, які вони так необачно наражають на небезпеку. Причина породжує наслідки. Багато хто як свій останній засіб використовує вказівку Слова Божого і просить пресвітерів церкви молитися за його одужання. Бог не вважає

за належне відповідати на молитви за таких людей, бо знає: якщо вони одужають, то знову принесуть своє здоров'я в жертву на вівтар нездорового апетиту.
[Див. також 713].

Повчання з невдачі Ізраїлю

30. Господь дав слово стародавньому Ізраїлю: якщо вони будуть міцно триматися Його і виконувати всі Його вимоги, Він збереже їх від усіх хвороб, які навів на єгиптян; але ця обітниця була дана на умові послуху. Якби ізраїльтяни послушались отриманої настанови і скористалися своїми перевагами, то стали б для світу наочним уроком здоров'я та процвітання. Ізраїльтяни не виконали Божого наміру, тому не отримали благословень, які могли бути їхніми. Але Йосип, Даниїл, Мойсей, Ілля та багато інших подали шляхетні приклади результатів правильного способу життя. І сьогодні подібна вірність принесе подібні результати. Для нас написано: «А ви – рід вибраний, царське священство, святий народ, придбаний, аби звіщати чесноти Того, Хто вас покликав із темряви до дивного Його світла» (1 Петра 2:9).

31. Якби ізраїльтяни послушались отриманої настанови та скористалися своїми перевагами, то стали б для світу наочним уроком здоров'я і процвітання. Якби вони як народ жили згідно з Божим планом, то залишалися б захищеними від хвороб, якими були уражені інші народи. Більше за будь-який інший народ вони б володіли фізичною і розумовою силою.
[Див. також 641–644].

Християнські змагання

ХСБГ 25 (1890)

32. «Хіба не знаєте, що ті, які біжать на змаганнях, вони всі біжать, але нагороду одержує один? Тож біжить, щоб і ви її здобули! Кожний, хто змагається, стримується від усього. Вони, – щоб одержати глїний вінець, ми, – щоб нетлінний».

Тут викладені добрі результати самовладання і стриманості. Як ілюстрацію духовної боротьби та її нагороди апостол Павло представляє нам різноманітні ігри, котрі влаштовували стародавні греки на честь своїх богів. Учасники цих ігор тренувалися в умовах найсуворішої дисципліни. Заборонялося будь-яке потурання своїм бажанням, котре могло призвести до ослаблення фізичної сили. Вишукана їжа і вино були заборонені з метою сприяти розвитку фізичної сили, міцності й витривалості.

Здобути нагороду, за яку змагалися учасники ігор, – вінок в'янучих квітів, що вручали під оплески натовпу, вважалось за найвищу честь. І якщо можна було стільки витерпіти, стільки виявити самозречення в надії завоювати таку нікчемну нагороду, котру, у крайньому випадку, міг здобути лише один, то наскільки ж більшою повинна бути жертва, наскільки більшою має стати готовність до самозречення задля отримання нетлінного вінця й життя вічного!

Нам належить виконати працю – сувору серйозну працю. Усі наші звички, смаки й нахили мають бути виховані у відповідності до законів життя і здоров'я. Таким чином ми зможемо досягти найкращого фізичного стану та ясності розуму, щоб розпізнавати, де добро, а де зло.

Приклад Даниїла

ХСБГ 25-28 (1890)

33. Аби правильно розуміти питання стримання, ми повинні розглянути його з біблійної точки зору; і ніде не знайдемо більш зрозумілого й переконливого прикладу справжнього стримання та пов'язаних із ним благословень, як в історії пророка Даниїла і його друзів-євреїв у царському дворі Вавилону.

Бог завжди вшановує праведних. Найперспективніша молодь з усіх країв, підкорених великим завоюванням, була зібрана у Вавилоні, однак серед них усіх єврейські полонені не мали собі рівних. Пряма постава, тверда, пружна хода, прекрасні обличчя, ясний розум, свіжість дихання – усе це численні свідчення добрих звичок, ознака шляхетності, якою приroda вшановує тих, хто дотримується її законів.

Історія Даниїла та його товаришів була записана на сторінках богонатхненного Слова задля добра молоді всіх наступних поколінь. Те, що люди зробили колись, вони можуть робити й сьогодні. Чи вистояли юні євреї серед великих спокус, даючи благородне свідчення на користь справжньої стриманості? Сьогодні молодь також може дати подібне свідчення.

Буде добре, якщо ми поміркуємо над викладеним тут уроком. Небезпека криється для нас не в бідності, а в достатку. Ми постійно зустрічаємося зі спокусою виявити надмірність. Хто бажає зберегти свої сили неушкодженими для служіння Богові, ті повинні дотримуватися суворої стриманості у використанні Його щедрот, а також повністю відмовитися

від кожного шкідливого і згубного потурання своїм бажанням.

Підрастає покоління перебуває в оточенні принад, розрахованих на спокушення апетитом. Особливо в наших великих містах потурання своїм бажанням у всіх його формах легкодоступне і принальне. Ті, хто подібно до Даниїла, не бажають опоганювати себе, погннуть нагороду за своєю стриманістю. Маючи більший запас життєвих сил та більшу витривалість, вони володіють «банківським вкладом», з якого можуть черпати, опинившись у критичному становищі.

Правильні фізичні звички приводять до переваги в розумовому плані. Інтелектуальні можливості, фізична сила, а також довголіття залежать від незмінних законів. У цій справі немає випадковості або удачливості. Бог природи не втручатиметься, щоб уберегти людей від наслідків порушення законів природи. «Кожна людина – коваль власного щастя» – це прислів'я виголошує щирю правду. Хоч батьки несуть відповідальність за риси характеру, а також за виховання й освіту своїх синів і дочок, залишається правдою і те, що наше становище та корисність у світі великою мірою залежать від власних дій. Даниїл та його товариші володіли перевагами правильного виховання й освіти, отриманих у дитинстві, проте самі по собі ці переваги не зробили б їх такими, якими вони були. Настав час, коли їм довелося діяти самостійно, коли їхнє майбутнє залежало від їхньої поведінки. Тоді вони вирішили залишитися вірними урокам, викладеним їм у дитинстві. Страх Божий – початок мудрості – був основою їхньої велічч. Дух Божий зміцнював кожний добрий намір, кожне благородне рішення.

РГ (25 січня 1881)

34. У цій підготовчій школі юнаки (Даніїл, Анаїя, Мисаїл та Азарія) не тільки мали бути допущені до царського палацу, але також було передбачено, що вони вживатимуть їжу й вино із царського столу. Усім, на думку царя, він не тільки виявляв їм велику честь, а й забезпечував найкращий фізичний і розумовий розвиток, якого тільки можна було досягти.

Серед страв, які подавали на царський стіл, було свиняче м'ясо та інші види м'яса, які закон Мойсея проголосив нечистими і споживання яких було ясно заборонене євреям. Тут Даніїл став перед суворим випробуванням. Чи дотримуватися вчення його батьків щодо їжі і пиття та образити царя, утративши, можливо, не тільки своє становище, а й життя, чи зневажити заповідь Господню і зберегти милість царя, забезпечивши собі великі інтелектуальні переваги та найпривабливіші світські перспективи?

Даніїл не вагався довго. Він вирішив твердо відстоювати свою чистоту, якими б не були наслідки. Він «поклав собі на серці, що той сам його пив».

Сьогодні серед людей, котрі називають себе християнами, є багато таких, які можуть вирішити, що Даніїл був надто скрупульозним, та назвати його обмеженим і фанатичним. Питання їжі і пиття вони вважають надто незначним, аби займати таку рішучу позицію — позицію, яка включає в себе можливе принесення в жертву всіх земних переваг. Але ті, хто так думає, у день суду побачать, що вони відвернулися від ясних Божих вимог, зробивши власну думку критерієм визначення добра і зла. Вони побачать: те, що здавалося їм неважливим, Бог розцінював

інакше. Його вимогам необхідно свято підкорятися. Люди, котрі приймають і підкоряються одній з Його настанов, бо так зручно робити, водночас відкидаючи іншу, оскільки дотримання її вимагає жертви, понижують стандарт Істини і своїм прикладом заохочують інших легковажно ставитися до святого Божого Закону. Слова: «Так говорить Господь» мають бути нашим правилом у всьому.

Характер Даніїла представлений світові як вражаючий приклад того, що Божа благодать може зробити з людьми, порочними за своєю природою і зіпсутими гріхом. Розповідь про його шляхетне самовіддане життя — це підбадьорення для нашої звичайної людської природи. Із цієї розповіді ми можемо черпати силу для шляхетного опору спокусі, аби твердо, у душі лагідності стояти за правду в час найсуворішого випробування.

Даніїл міг би знайти правдоподібне виправдання за відхилення від своїх суворих принципів стриманості, але Боже схвалення було для нього дорожче за прихильність наймогутнішого земного монарха, дорожче навіть за саме життя. Своєю ввічливістю та люб'язністю здобувши ласку в царедворця Мелцара, який наглядав за єврейськими юнаками, Даніїл висловив прохання, щоб їм не їсти царської їжі і не пити його вина. Мелцар побоювався: якщо він виконає це прохання, то викличе незадоволення царя і таким чином наразить на небезпеку власне життя. Як і багато сучасних людей, він вважав, що внаслідок помірного харчування юнаки виглядатимуть блідими і хворобливими, їм бракуватиме фізичної сили, у той час як багата їжа із царського столу зробила б їх рум'яними й гарними, забезпечивши високу фізичну активність.

Даніїл просив вирішити справу за допомогою достатнього випробування – у цей короткий період єврейським юнакам було дозволено вживати просити їжу, тоді як їхні товариші споживали царські делікатеси. Врешті-решт, Мелцар задовольнив прохання Даніїла, і юнак був упевнений, що виграв справу. Незважаючи на свою молодість, він бачив шкідливий вплив вина і життєвих розкошів на фізичне й розумове здоров'я.

Наприкінці десяти днів результат виявився повністю протилежним сподіванням Мелцара. Не тільки своїм зовнішнім виглядом, але також фізичною й розумовою силою та енергією юнаки, котрі виявляли стриманість у звичках, помітно перевершили своїх товаришів, які потурали апетитові. Унаслідок цього випробування Даніїлові та його товаришам було дозволено харчуватися простою їжею впродовж усього терміну їхньої підготовки до виконання обов'язків у царстві.

Отримання Божого схвалення

Господь схвалив твердість і самозречення цих єврейських юнаків, і Його благословення супроводжувало їх. Він «дав їм пізнання та розуміння в кожній книжці та мудрості, а Даніїл розумівся на всякому видінні та снах». По закінченні трьох років навчання, коли цар перевірів їхні здібності і здобуті знання, «жоден не був знайдений таким, як Даніїл, Ананія, Мисаїл та Азарія. І вони ставали перед царським обличчям. А всяку справу мудрості та розуму, що шукав від них цар, то він знайшов їх удесятеро мудрішими від усіх чарівників та заклиначів, що були в усьому його царстві».

Тут міститься урок для всіх, але особливо для молодих. Суворе дотримання Божих вимог корисне для тілесного і розумового здоров'я. Щоб досягти найвищого морального й інтелектуального рівня, необхідно шукати мудрості і сили від Бога та виявляти сувору стриманість у всіх життєвих звичках. У досвіді Даніїла та його товаришів ми маємо приклад перемоги принципу над спокусою потурати апетитові. Цей досвід свідчить: дотримуючись релігійного принципу, молодь може перемогти тілесні пожадливі та залишитися вірною Божим вимогам, навіть якщо це коштуватиме їй великої жертви.

[*Харчування Даніїла – 117, 241, 242*].

Не готові до гучного поклику

1С 486, 487 (1867)

35. Мені було показано, що реформа здоров'я є частиною третьої ангельської вістки і так тісно з нею пов'язана, як рука з людським тілом. Я бачила, що ми, як народ, повинні виступити вперед у цій великій справі. Проповідники і народ повинні діяти разом. Божий народ не готовий до гучного поклику третього ангела. Вони мають виконати для себе роботу, яку не можуть залишити Богові, аби Він виконав її для них. Він залишив цю роботу їм для виконання. Це індивідуальна робота, ніхто не може виконати її за іншого. «Отже, маючи такі обітниця, улюблені, очистьте себе від усякої нечистоти тіла та духу, звершуючи святі справи в Божому страху». Обжорливість – поширений гріх цього віку. Пожадливий апетит робить чоловіків і жінок рабами, затямарює їхній розум, притуплює моральну чутливість такою мірою, що вони не цінують святі високі

істини Божого Слова. Низькі пристрасті заволоділи чоловіками й жінками.

Божі діти повинні пізнати самих себе з метою приготуватися до переселення на Небо. Їм необхідно настільки добре пізнати свій організм, щоб вони могли вигукнути разом із псалмистом: «Прославляю Тебе, що я дивно утворений!» Їхній апетит повинен завжди підкорятися моралі та розуму. Тіло має бути слугою розуму, а не розум — тіла.

Приготування до відновлення

1С 619 (1867)

36. Бог вимагає, щоб Його народ очистив себе від усякої нечистоти тіла та духу, звершуючи святі справи в Божому страху. Усі, хто байдужий до цієї роботи або звільняє себе від неї, чекаючи, що Господь зробіть для нього те, що згідно з Його вимогами він має зробити для себе сам, — виявляться дуже легкими, тоді як лагідні землі, котрі виконували Його присуди, будуть сховані в день Господнього гніву.

Мені було показано: якщо Божі діти не докладуть зі свого боку зусиль, натомість чекатимуть, що до них прийде відновлення, усуне їхні гріхи та виправить їхні помилки, розраховуючи, що це очистить їх від нечистоти тіла й духу і зробить здатними брати участь у гучному поклику третього ангела, то вони будуть знайдені дуже легкими. Відновлення і Божа сила приходять тільки до тих, хто приготувався до нього, виконуючи призначену їм Богом працю, а саме: очистити себе від усякої нечистоти тіла й духу, звершуючи святі справи в Божому страху.

Заклик до нерішучих

РГ (27 травня 1902); ПЗ 578, 579

37. Історія Божого народу запламована недотриманням здорових принципів. У реформі здоров'я мало місце постійне відступництво, і в результаті Бог був знеславлений через великий брак духовності. Були створені перешкоди, які ніколи не з'явилися б, якби Божий народ ходив у світлі.

Невже ми, маючи такі великі можливості, дозволимо, щоб люди світу випереджали нас у реформі здоров'я? Невже ми будемо знецінювати наш розум і нехтувати своїми талантами, практикуючи неправильне харчування? Невже порушуватимемо святій Божий Закон егоїстичними ділами? Невже наша непослідовність стане приказкою? Невже ми будемо провадити життя, настільки неподібне до християнського, що наш Спаситель соромитиметься називати нас братами?

Чи не краще нам звершувати медичну місіонерську працю — практичне Євангеліє, живучи так, аби Божий мир міг панувати в наших серцях? Невже ми не усунемо кожний камінь спотикання з-під ніг невірних, завжди пам'ятаючи, що очікують від людей, які сповідують християнство? Набагато краще відмовитися від імені християнина, аніж визнавати себе таким і водночас потурати забаганкам, які зміцнюють порочні пристрасті.

Бог закликає кожного члена Церкви беззапечно присвятити своє життя на служіння Господне. Він закликає до рішучої зміни. Усе творіння стогне під прокляттям. Божий народ має перебувати в такому стані, щоб зростати в благодаті, освячуючи Істиною тіло, душу і дух. Звільнившись від усякого руйнівного

потування, Божі діти матимуть більш ясне уявлення щодо справжньої побожності. У релігійному житті відбудеться чудова зміна.

Усі зазнають випробування

РГ (10 лютого 1910)

38. Дуже важливо, щоб кожен з нас зокрема добре робив свою справу і мав правильне розуміння, що ми повинні їсти й пити, як маємо жити, щоб зберегти здоров'я. Усі зазнають випробувань, щоб виявилось, чи приймуть вони принципи реформи здоров'я, чи підуть шляхом потування бажанням.

Нехай ніхто не думає, що в питанні харчування може поводитися, як йому подобається. Але нехай усім, хто сидить з вами за столом, буде зрозуміло: у питанні харчування, як і в усіх інших питаннях, ви дотримуетесь принципу, аби була явлена Божа слава. Ви не можете дозволити собі чинити інакше, бо вам належить сформувати характер для майбутнього безсмертного життя. На кожній людській душі лежить велика відповідальність. Нам потрібно усвідомлювати цю відповідальність і з благородством нести її в ім'я Господа.

Кожному, хто спокушуваний потурати апетитові, я хотіла б сказати: «Не поступайтесь перед спокусою, натомість дотримуйтеся того, щоб вживати здорову їжу. Ви можете привчити себе отримувати задоволення від здорового харчування. Господь допомагає тим, хто намагається допомогти собі, однак якщо люди не докладають особливих зусиль, щоб чинити згідно із задумом та волею Бога, як може Він працювати з ними? Будемо ж виконувати свою роль, зі страхом і трепетом звершуючи своє спасіння, — зі страхом

і трепетом, щоб не припуститися помилок у поводженні з нашим тілом, яке ми зобов'язані перед Богом зберегти в найбільш здоровому стані.

Справжня реформа — це реформа серця

Спеціальні свідчення, серія А, №9, ст. 54 (1896)

39. Люди, котрі бажають працювати в Божій справі, не повинні прагнути світських задоволень та егоїстичного догоджання собі. Лікарі в наших закладах мають увідрати в себе живі принципи реформи здоров'я. Люди ніколи не будуть по-справжньому стриманими, доки благодать Христа не стане принципом серця. Усі обіцянки у світі не зроблять вас і вашу дружину реформаторами здоров'я. Саме лише обмеження в харчуванні не викликає ваш хворобливий апетит. Брат і сестра... не виялятимуть стриманості в усьому, доки їхні серця не будуть перетворені Божою благодаттю.

Обставини не можуть здійснювати реформ. Християнство пропонує реформування серця. Те, що Христос звершує всередині, здійснюватиметься зовні за велінням наведеного розуму. Намір починати зовні і намагатися звершувати роботу всередині завжди зазнавав і зазнаватиме поразки. Божий план стосовно вас полягає в тому, аби починати із самого центру всіх труднощів, тобто із серця, а тоді з нього виходитимуть принципи праведності, перетворення буде як внутрішнім, так і зовнішнім.

Лист 5 (1884)

40. Люди, котрі підносять стандарт якомога ближче до Божого рівня, згідно зі світлом, даним Богом через Його Слово та свідчення Його Духа, не змінять лінії своєї поведінки задля задоволення бажань друзів чи

родичів, які живуть у супереч мудрим Божим постановам; і не важливо, скільки буде таких друзів чи родичів — один, два чи безліч. Якщо ми керуємося принципом у цих питаннях і дотримуємося строгих правил харчування, якщо як християни виховуємо свої смаки відповідно до Божого плану, то справлятимемо вплив, який відповідає задуму Бога. Питання полягає ось у чому: «Чи бажаємо ми бути справжніми реформаторами здоров'я?»
[Контекст див. 720].

Питання першочергової важливості

9С 153-156 (1909)

41. Мені наказано нести вістку реформи здоров'я усьому нашому народові, оскільки багато хто залишив свою колишню вірність принципам реформи здоров'я.

Божий намір щодо Його дітей полягає в тому, аби вони зростали до міри зрілості повноти Христа. Для досягнення цієї мети вони повинні належним чином використовувати всі сили розуму, душі й тіла. Вони не можуть собі дозволити марнувати розумову чи фізичну силу.

Питання збереження здоров'я — першочергове за важливістю. Якщо ми дослідимо це питання в Божому страху, то дізнаємося: найкраще як для нашого фізичного, так і духовного розвитку — дотримуватися простоти в харчуванні. Будемо терпляче досліджувати це питання. Нам необхідні знання і розсудливість, аби мудро поводитися стосовно даного питання. Законів природи потрібно дотримуватися, а не опиратися їм.

Хто отримав настанови стосовно шкідливості м'ясної їжі, чаю і кави, жирних страв та нездорового способу приготування їжі, хто вирішив укласти заповіт із Богом над жертвою, ті не будуть більше потурати своєму апетитові до їжі, котра, як їм відомо, нездорова. Бог вимагає, аби бажання були очищені, щоб виявлялося самозречення щодо всього недоброго. Ця робота має бути виконана, перш ніж Його народ зможе стати перед Ним як досконалий народ.

Божий народ останку повинен бути навісним народом. Результатом проголошення цієї вістки має бути навіснення й освячення душ. У цьому русі ми повинні відчувати силу Духа Божого. Це чудова конкретна вістка; вона означає все для тих, хто її приймає, і її слід сповістити гучним покликом. Нам необхідно мати справжню, непохитну віру в те, що до кінця часу важливість проголошуваної вістки зростатиме.

Деякі з тих, хто називає себе віруючим, приймають певні місця зі «Свідчень» як вістку від Бога, водночас відкидаючи ті частини, котрі засуджують потурання їхнім улюбленим звичкам. Такі особи діють у супереч власному благополуччю та благополуччю Церкви. Важливо, щоб ми ходили у світлі, доки маємо світло. Люди, котрі стверджують, що вірять у реформу здоров'я, проте у своєму щоденному житті чинять у супереч її принципам, школять своїм душам та справляють неправильне враження на уми віруючих і невіруючих.

Серйозна відповідальність лежить на людях, котрі знають істину про те, що всі їхні діла повинні узгоджуватися з їхньою вірою, що їхнє життя має бути очищене й освячене, а їм необхідно приготуватися до роботи, яку слід швидко виконати в ці заключні дні

проголошення вістки. Вони не мають ані часу, ані сили, щоб витрачати їх на потурання апетитові. Сьогодні з переконливою серйозністю для нас повинні пролунати слова: «Тож покайтеся і наверніться, аби були стерті ваші гріхи, щоб від обличчя Господнього прийшов час відлиги» (Дії 3:19). Серед нас є багато таких, кому бракує духовності, і якщо вони повністю не навернуться, то неодмінно загинуть. Чи можете ви дозволити собі ризикувати?

Тільки сила Христа може викликати перетворення в серці та розумі; такого перетворення повинні зазнати всі, хто бажає бути Його спільником у новому житті в Царстві Небесному. «Коли хто не народиться згори, – сказав Спаситель, – то не зможе побачити Божого Царства» (Івана 3:3). Тільки релігія, котра походить від Бога, може привести до Нього. Аби правильно служити Йому, нам потрібно народитися від Божественного Духа. Це приведе до пильності, очистить серце, відновить розум, даруючи нам нову здатність знати й любити Бога. Це допоможе нам охоче коритися всім Його вимогам. Це справжнє поклоніння.

Єдиний фронт

Лист 48 (1902)

42. Нам доручена справа поступу реформи здоров'я. Господь бажає, щоб Його народ перебував у згоді між собою. Ви повинні знати: ми не залишимо позицію, яку впродовж останніх тридцяти п'яти років нам велів займати Господь*. Стережіться, щоб якимось чином не протидіяти справі реформи

* Написано в 1902 році.

здоров'я. Вона рухатиметься вперед, бо це Господній засіб для зменшення страждань у нашому світі та очищення Його народу.

Будьте обережні в тому, яку позицію ви займаєте, щоб вам не спричинити розділення. Мій брате, навіть якщо ти не бажаєш отримати для свого життя та своєї сім'ї благословення від дотримання принципів реформи здоров'я, не завдавай шкоди іншим, опираючись світлу, даному Богом з цього питання.

[Спеціальні свідчення, серія А, № 7, ст. 40]

ПЗ 561, 562

43. Господь дав Своему народові вістку стосовно реформи здоров'я. Це світло освічувало їхній шлях упродовж тридцяти років, і Господь не може підтримувати Своїх слуг, якщо вони протидіють цьому світлу. Богові не подобається, коли Його слуги діють упереч цій вістці, котру Він дав їм для того, щоб вони передали її іншим. Чи може Він бути задоволений, якщо половина працівників, які трудяться на певному місці, навчають, що принципи реформи здоров'я так тісно з'єднані з вісткою третього ангела, як рука з'єднана з тілом, у той час як їхні співпрацівники своєю поведінкою навчають протилежних принципів? В очах Божих це розцінюється як гріх...

Ніщо так не позбавляє мужності Господніх вартів, як зв'язок із тими, хто наділений інтелектуальними здібностями, розуміє засади нашої віри, проте і словом, і прикладом виявляє байдужість до моральних зобов'язань.

Легковажне ставлення до світла, даного Богом щодо реформи здоров'я, не може не завдати шкоди тим, хто так чинить; нехай ніхто не сподівається на успіх у

Божій роботі, протидіючи і словом, і прикладом посланому Богом світлу.

1С 618 (1867)

44. Важливо, щоб служителі давали настанови стосовно поміркованого способу життя. Вони повинні показувати, що харчування, праця, відпочинок та одяг пов'язані з підтримкою здоров'я. Усі, хто вірить в істину для цих останніх днів, повинні щось зробити в даній справі. Вона стосується їх, і Бог вимагає, щоб вони пробудилися й виявили зацікавленість у реформі. Він буде незадоволений, якщо вони поставляться до цього питання байдуже.

Спотикаючись об благословення

1С 546 (1867)

45. Ангел сказав: «Стримуйтеся від тілесних пожадливоростей, що воюють проти душі». Ви спіткнулися об реформу здоров'я. Вона видається вам непотрібним додатком до Істини. Це не так — вона є частиною Істини. Перед вами робота, яка стане серйознішою і важчою за будь-яку іншу, досі доручену вам. Вагаючись та відступаючи замість того, щоб ухопитися за благословення, котре для вас є привілеєм, ви зазнаєте втрати. Ви спотикаєтеся саме об те благословення, котре Невідома послало на ваш шлях, аби полегшити рух уперед. Сатана представляє вам це благословення в найбільш непривабливому світлі, щоб ви боролися проти того, що виявиться найкориснішим для вас і сприятиме вашому фізичному й духовному здоров'ю.
[Виправдання неправивільних учинків, вигадане під впливом сатани — 710]

Подумайте про суд

Лист 135 (1902)

46. Господь закликає добровольців вступити до Його армії. Хворобливим чоловікам і жінкам необхідно стати реформаторами здоров'я. Бог співпрацюватиме зі Своїми дітьми в справі збереження їхнього здоров'я, якщо вони будуть обережними в харчуванні та відмовляться від непотрібного обтяження плунок. Він милостиво зробив природний шлях певним і безпечним, достатньо широким для всіх, хто прямує ним. Він дав для нашого харчування корисні здорові продукти землі.

Хто не прислухається до настанови, даної Богом у Його Слові та Його ділах, хто не кориться Божественним повелінням, той живе неповноцінним життям. Це — хворобливий християнин. Його духовне життя немичне. Він живе, але його життя позбавлене пахощів. Він марнує дорогоцінні хвилини благодаті.

Нехтуючи законами життя, багато людей завдали чималої шкоди своєму тілу; вони, можливо, ніколи не звільняться від результатів своєї недбалості, проте навіть зараз можуть покаятися й навернутися. Люди на намагалася стати мудрішою за Бога. Вона стала законом для самої себе. Бог закликає нас звернути увагу на Його вимоги та більше не ганьбити Його, перешкоджаючи розвиткові своїх фізичних, розумових і духовних здібностей. Передчасний розлад здоров'я і смерть — це результат віддалення від Бога та наслідування світських звичаїв. Хто потурає собі, той має знати покарання. На суді ми зрозуміємо, як серйозно Бог ставиться до порушення законів здоров'я. Тоді, оглядаючись на свої вчинки, побачимо, яке пізнання

Бога ми могли б отримати, які шляхетні характери могли б сформувати, якби прийняли Біблію як свого порадника.

Господь чекає, щоб Його народ здобув мудрість і розсудливість. Коли ми бачимо нещастя, потворність, хвороби, які прийшли у світ унаслідок необізнаності щодо правильного догляду за тілом, як можемо стримуватися від того, щоб застерігати людей? Христос проголосив: як було за днів Ноя, коли земля наповнилася насильством і розглінням унаслідок злочинності, так буде і при з'явленні Сина Людського. Бог дав нам велике світло, і якщо ми ходитимемо в цьому світлі, то побачимо Його спасіння.

Існує потреба в рішучих змінах. Настав час для нас упокорити свої горді, свавільні серця й шукати Господа, доки Його можна знайти. Ми, як народ, повинні упокорити свої серця перед Богом, бо наші вчинки носять на собі рубці непослідовності.

Господь закликає нас діяти узгоджено. Минає день, надходить ніч. Як на суші, так і на морі вже можна бачити Божі суди. Нам не буде дано часу для ще одного випробування. Немає часу для хибних кроків. Нехай кожен подякує Богові за те, що ми ще маємо можливість сформувати характер для майбутнього вічного життя.

РОЗДІЛ 2

ХАРЧУВАННЯ І ДУХОВНІСТЬ



ХАРЧУВАННЯ І ДУХОВНІСТЬ

Нестриманість – гріх

РГ (25 січня 1881); ПЗ 67

47. Нехай жоден, хто сповідує побожність, не ставиться байдуже до тілесного здоров'я, не лестить собі думкою, що нестриманість не є гріхом та не впливає на його духовність. Існує тісний зв'язок між фізичною і моральною природою.

СЗ 129 (1905)

48. У випадку з нашими прабатьками нестримане бажання призвело до втрати Едему. Наше повернення до Едему залежить від стримання в усьому більше, ніж люди це усвідомлюють.

Р 49 (1897)

49. Порушення фізичного закону – це порушення Божого Закону. Ісус Христос – наш Творець. Він Творець нашого ества. Він створив людське тіло. Він Автор фізичних законів і морального Закону. Якщо людина недбала й не обачна у звичках та діях щодо свого фізичного життя і здоров'я, вона грішить проти Бога. Багато людей, котрі заявляють про свою любов до Ісуса Христа, не виявляють належної шанобливості і поваги до Того, Хто віддав Своє життя задля їхнього спасіння від вічної смерті. Вони не поважають, не шанують і не визнають Його. Про це свідчить шкода, якої вони завдають власним тілам через порушення законів свого ества.

4С 30 (1876)

50. Постійне порушення законів природи – це постійне порушення Закону Божого. Тягар страждань і болю, котрий ми сьогодні всюди бачимо, а також похворість, дряхлість, хвороби і слабоумство, що ніколи не заповнили світ, перетворили його (у порівнянні з тим, яким він міг би бути та яким має бути згідно з Божим задумом) на лікарню для прокажених. Сучасне покоління розумово, морально й фізично слабеє. Усі ці злигодні нагромаджувалися з покоління в покоління, бо грішна людина порушувала Божий Закон. Унаслідок потурання спотвореному апетитові кояться найтяжчі гріхи.

4С 417 (1880)

51. Надмірність і потурання в їжі, питті, сні й вищої є гріхом. Гармонійна, здорова дія всіх тілесних і розумових сил приносить щастя; чим більш піднесені й чисті ці сили, тим більш чистим і незатьмареним буде щастя.

[Бог зазначає *гріх потурання* – 246]

Коли освячення не можливе

Реформатор здоров'я (березень 1878)

52. Велика частина всіх недуг, якими уражені люди, є результатом їхніх неправильних звичок, котрі розвинулися внаслідок навмисного незнання та нехтування даним Богом світлом щодо законів їхнього ества. Ми не можемо прославляти Бога, порушуючи закони життя. Серце не може залишатися присвяченим Богові, якщо людина потурає пожадливому апетиту. Хворобливе тіло та затьмарений розум, як наслідок

постійного потурання шкідливим пристрастям, роблять неможливим освячення тіла й духу.

Апостол розумів важливе значення здорового стану тіла для успішного вдосконалення християнського характеру. Він каже: «Але я виснажливо вправляюся і приборкую своє тіло, щоб, проповідуючи іншим, самому не виявитися недостойним». Він згадує плоди Духа, серед яких є стриманість. «А ті, що є Ісуса Христа, вони розіп'яли своє тіло з його пристрастями та пожадливістями». *[Неможливо досягти християнської досконалості, даючи волю апетитові — 356].*

Навмисне незнання збільшує гріх

2С 70, 71 (1868)

53. Обов'язок кожного — знати, як зберегти тіло в найкращому здоров'ї, і священне завдання кожного — жити згідно зі світлом, милостиво даним Богом. Якщо ми закриваємо очі на світло через страх побачити свої прогріхи, від яких не маємо наміру відмовитися, то наші гріхи не зменшуються, а зростають. Якщо від світла відвернулися в одному випадку, то ним знехтують і в іншому. Порушення законів нашого ества — це такий же гріх, як і порушення однієї з Десяти Заповідей, бо ми не можемо вчинити ні того, ні іншого без порушення Божого Заколу. Ми не можемо любити Господа всім своїм серцем, розумом, душею і силою, доки любимо свої смаки й апетит значно більше, ніж Господа. З кожним днем ми втрачаємо силу прославляти Бога, тоді як Він вимагає всієї нашої сили, усього нашого розуму. Своїми нездоровими звичками ми зменшуємо запас життєвих сил і в той же час називаємо себе послідовниками Христа, котрі завершують приготування до безсмертя.

Мій брате, моя сестро, ви маєте виконати роботу, якої ніхто не може виконати за вас. Пробудіться від летаргічного сну, і Христос дасть вам життя. Змініть спосіб свого життя, свого харчування, свого пиття та своєї праці. Продовжуючи жити так, як жили багато років, ви не зможете ясно розпізнавати святе й вічне. Ваша чутливість притуплена, а розум — затьмарений. Ви не зростали в благодаті та пізнанні Істини, що було вашою перевагою. Ви не зростали духовно, натомість ставали дедалі більш засліпленими.

РГ (18 червня 1895)

54. Людина, створена за образом Бога і призначена бути Його копією, являла собою вінець Божого творіння... Людина дуже дорога для Бога, оскільки була створена за Його власним образом. Цей факт має переконати нас у важливості навчання словом і прикладом, що потурання апетитові або якійсь іншій гріховній дії є гріхом опоганення тіла, призначеного представляти Бога світові.

[Виразно проголошений закон природи — 97].

Непослух фізичному закону впливає на розум

9С 156 (1909)

55. Бог вимагає від Свого народу постійного прогресу. Нам потрібно знати, що потурання апетитові — найбільша перешкода на шляху розумового розвитку й освячення душі. Незважаючи на все наше визнання реформи здоров'я, багато хто з нас харчується неправильно.

C3 307 (1905)

56. Ми не повинні готувати на суботу більшу кількість їжі або різноманітніше меню, ніж в інші дні. Навпаки, цього дня їжа має бути більш простою, а їсти варто менше, щоб розум був ясним і жвавим для сприйняття духовної поживи. Обтяжений шлунок означає обтяжений мозок. Можна почути найдорогоцінніші слова, але не оцінити їх, бо розум притуплений унаслідок неправильного харчування. Через переїдання в суботу багато людей шкодять собі більше, ніж думають, роблячись неспроможними отримати користь від її священних можливостей.

5C 162-164 (1882)

57. Мені було показано, що деякі з наших табірних зібрань далекі від того, чим мають бути згідно з Господнім задумом. Люди приходять не підготовленими для зустрічі з Божим Святим Духом. Сестри зазвичай присвячують значну частину часу перед зібранням приготуванню одягу для зовнішнього прикрашання, цілковито забуваючи про прикрашання внутрішнє, котре має в Божих очах велику цінність. Багато часу витрачається також на зайве приготування їжі, на випікання здобних пирогів, тортів та приготування інших страв, які, безперечно, завдають шкоди тим, хто їх споживає. Якби наші сестри пекли хороший хліб і готували інші види здорової їжі, то вони та їхні сім'ї були б краще підготовленими, щоб оцінити належним чином слова життя, і значно більш сприйнятливими до впливу Святого Духа.

Шлунок часто переобтяжується їжею, котра рідко така ж проста і скромна, як прийнято споживати

вдома, тому на неї витрачається вдвічі або втричі більше фізичних сил. Це призводить до такої млявості розуму, що буває важко оцінити належним чином вічні істини; зібрання закінчується, і люди залишаються розчарованими, не відчувши більшою мірою впливу Божого Духа... Нехай приготування їжі й одягу стане другорядною справою, натомість нехай удома буде розпочате глибоке дослідження серця.

[Потурання апетитові перешкоджає розумінню істини для теперішнього часу — 72].

[Потурання апетитові паралізує розум — 227].

[Потурання апетитові призводить до отупіння — 209, 226].

[Потурання апетитові робить людину нездатною розробляти плани, давати поради — 71].

[Потурання апетитові послаблює духовні, розумові й фізичні сили дітей — 346].

[Сонливість під час проголошення полум'яних істин Слова — 222].

[Розумова й моральна сила зростають унаслідок помірності в їжі — 117, 206].

[Вплив м'ясної їжі на розумові сили — 678, 680, 682, 686].

[Більше стосовно харчування на табірних зібраннях — 124].

Вплив на здатність розуміти й цінувати Істину

2C 66 (1868)

58. Ви маєте потребу в ясному, енергійному розумі, щоб розуміти й цінувати піднесений характер Істини, дорожити викупленням і давати правильну

оцінку вічним реаліям. Якщо ви прямуєте хибним шляхом, потураєте шкідливим звичкам у їжі і цим послаблюєте розумові сили, то не зможете оцінити спасіння й вічне життя настільки високо, щоб це надихало вас узгоджувати своє життя із життям Христа. Ви не докладатимете серйозних самовідданих зусиль для цілковитого узгодження з волею Божою, котрих вимагає Його Слово і котрі необхідні для того, щоб зробити вас морально придатним для завершального дотику безсмертя.

2С 364 (1870)

59. Навіть якщо ви вимогливі до якості своєї їжі, то чи прославляєте Бога у вашому тілі і вашому дусі, що належать Богові, споживанням такої кількості їжі? Ті, хто вкладає так багато їжі в шлунок, перевантажуючи таким чином організм, не зможуть, почувши Істину, зрозуміти й гідно оцінити її. Вони не можуть пробудити притуплену чутливість мозку, щоб усвідомити цінність викуплення та велику жертву, принесену задля грішної людини. Такі люди не здатні оцінити велику, дорогоцінну, незмірно багату нагороду, що зберігається для вірних переможців. Тваринний час-тині нашої природи ніколи не слід давати можливість управляти моральним та інтелектуальним еством.

1С 548, 549 (1867)

60. Деякі люди потурають пожадливостям апетиту, який воює проти душі та постійно перешкоджає духовному зростанню. Сумління повсякчас засуджує їх, і коли вони чують щире правду, то готові образитися. Вони відчувують докори сумління і гадають, що ці теми були вибрані навмисне з метою зачепити їх.

Засмучені й ображені, такі люди залишають зібрання святих. Вони полишають спільні зібрання, щоб не турбувати свого сумління. Незабаром вони втрачать цікавість до зібрань та любов до Істини і, якщо не знають повного перетворення, відійдуть та приєднаються до юрби бунтівників, котрі стоять під чорним прапором сатани. Якщо такі люди розіпнуть тілесні пожадливості, що воюють проти душі, то стануть на шлях, де стріли Істини пролітатимуть, не завдаючи шкоди. Але доки вони потурають пожадливостям апетиту, плакаючи своїх ідолів, доти залишатимуться мішенню для стріл Істини, і коли звіщатиметься Істина, вони почуватимуться ураженими...

Уживання штучних збудників руйнує здоров'я і притуплює мозок, роблячи його нездатним оцінити вічні реалії. Ті, хто плакає цих ідолів, не можуть належним чином оцінити спасіння, котре Христос здобув для нас Своїм життям, сповненням самозречення, постійного страждання та звинувачень, віддавши зрештою Своє безцінне життя, щоб спасти загинулу людину від смерті.

2С 486 (1870)

61. Масло і м'ясо збуджують. Вони шкодять шлунку, спотворюють смак. Чутливі нерви мозку притуплюються, і тваринний апетит змінюється за рахунок моральних і розумових здібностей. Ці вищі сили, котрі мають керувати людиною, слабшають, так що людина не розпізнає вічних реалій. Параліч притупив духовне й релігійне. Сатана тріумфує, бачачи, як легко може ввійти через апетит і керувати розумними чоловіками й жінками, котрі, згідно із задумом Творця, мають виконувати хорошу велику роботу.

[*Нестриманим важко оцінити викуплення — 119*].

[Нестримані не можуть бути сприйнятливими до освячувального впливу Істини — 780].

Вплив на здатність розпізнавати добро і зло та приймати рішення

НУХ 346 (1900)

62. Усе, що зменшує фізичну силу, послаблює розум і робить його менш здатним розпізнавати добро і зло. Ми стаємо менш спроможними обирати добро і володіємо меншою силою волі чинити те, що, як знаємо, є правильним.

Зловживання нашими фізичними силами скорочує період часу, упродовж якого наше життя може бути використане для слави Божої. Це робить нас нездатними виконувати роботу, яку Бог призначив для нас.

ХСБГ 159 (1890)

63. Якщо люди, маючи світло щодо простоти в питанні харчування й одягу відповідно до моральних і фізичних законів, продовжують відвертатися від світила, яке вказує на їхній обов'язок, то вони ухилятимуться й від інших обов'язків. Ухиляючись від хреста, котрий повинні були б узяти, аби перебувати в гармонії із законом природи, вони притуплюють сумління, а щоб уникнути його докорів, порушуватимуть Десять Заповідей. Дехто рішуче не бажає перетерпіти хрест, незважаючи на сором.

ДД IV, 148, 149 (1864)

64. Ті, хто накликає на себе хворобу внаслідок порушення своїх бажанням, не мають здорового тіла й розуму. Вони не можуть зважити докази Істини і

збагнути Божі вимоги. Наш Спаситель не простягне Свої руки настільки низько, аби піднести таких людей з їхнього стану деградації, доки вони вперто продовжують опускатися все нижче й нижче.

Від усіх вимагається робити все можливе для збереження здорового тіла й розуму. Якщо ж люди бажать задовольняти надмірний апетит, притуплюючи цим свою чутливість і затьмарюючи сприйняття так, що стають неспроможними оцінити піднесений характер Бога і насолоджуватися дослідженням Його Слова, то вони можуть бути певними: їхня недостойна жертва буде прийнята Богом не швидше, ніж жертва Каїна. Бог вимагає, щоб вони очистили себе від усякої нечистоти тіла й духу, звершуючи святі справи в Господньому страху. Якщо задля збереження свого здоров'я людини на зробить усе можливе, переборюючи апетит і низькі пристрасті, щоб володіти здоровим розумом та освяченою уявою для принесення Богові жертви в праведності, то буде спасення винятково чудом Божої милості, як був урятований ковчег серед бурхливих хвиль. Ной зробив усе, чого вимагав від нього Бог, щоб убезпечити ковчег, а тоді Бог зберіг ковчег Своєю чудодійною силою, здійснивши те, чого не могла зробити людина.

1С 618, 619 (1867)

65. Зловживання роботою шлунком шляхом задоволення апетиту — «плідне» джерело більшості церковних незгод. Люди, котрі їдять і працюють непомірно й нерозсудливо, говорять і діють також нерозсудливо. Нестримана людина не може бути терплячою. Щоб бути нестриманою, необов'язково вживати алкогольні напої. Гріх нестриманості в харчуванні, надто часті прийоми їжі, вживання надмірної кількості їжі, а

також жирних нездорових продуктів призводить до розладу здорового функціонування органів травлення, уражає мозок, спотворює судження, заважаючи розумним, спокійним, здоровим мисленню та діям. А це є «плідним» джерелом церковних негараздів. Божий народ повинен із зацікавленістю і старанністю відмовитися від задоволення свого апетиту та виявляти стриманість у всьому, щоб перебувати в належному стані перед Ним, прославляючи Його в тілі й душі, котрі належать Богові. Тоді вони зможуть збагнути Істину в її красі та ясності, дотримуватися її у своєму житті, а також своїм розсудливим, мудрим і чесним поводженням не давати ворогам нашої віри ганьбити справу Істини.

2С 404 (1870)

66. Брате і сестро Г., благаю вас: пробудіться! Ви не прийняли світла реформи здоров'я та не діяли згідно з ним. Якби ви обмежили свої апетити, то звільнилися б від зайвої праці, зайвих витрат і, що має значно більш далекосяжні наслідки, зберегли б своє фізичне здоров'я в кращому стані та мали б більше розумової сили для усвідомлення вічних істин. Ви б мали ясніший розум, аби зважувати докази Істини, і були б краще підготовлені дати відповідь іншим про вашу надію.

1С 487-489 (1867)

67. Деякі насміхалися над справою реформи, заявляючи: усе це не потрібне, це — збудження, яке відвертає увагу людей від істини для теперішнього часу. Вони говорили, що це питання було доведене до крайнощів. Такі люди не знають, що кажуть. Якщо чоловіки й жінки, котрі сповідають побожність, хворі від маківки голови

до підшви ніг, ослаблені фізично, розумово й морально через потурання спотвореному апетиту та надмірну працю, як вони можуть зважувати докази Істини і розуміти Божі вимоги? Якщо їхні моральні та інтелектуальні здібності загмарені, вони не можуть ані збагнути ціни викуплення та піднесеного характеру справи Божої, ані отримати задоволення від дослідження Його Слова. Як може нервова людина, котра страждає від нестравності шлунка, бути готовою завжди з лагідністю і страхом дати відповідь кожному, хто питає про її надію? Як швидко така людина збентежиться і захвилюється, а її хвороблива увага призведе до того, що вона розглядатиме це питання в зовсім неправильному світлі? Через брак лагідності та спокою, котрими відзначалося життя Христа, вона зганьбить своє визнання в суперечці з нерозсудливими людьми. Розглядаючи питання з високої релігійної точки зору, ми повинні бути старанними реформаторами з метою уподібнитися до Христа.

Я бачила, що наш Небесний Отець дарував нам велике благословенне світло щодо реформи здоров'я, аби ми могли користися Його вимогам — прославляти Його в нашому тілі й нашому душі, які належать Йому, і в кінцевому результаті стояти непорочними перед Божим престолом. Наша віра вимагає від нас піднести прапор і прямувати вперед. У той час як багато людей піддають сумніву курс, вибраний іншими реформаторами здоров'я, вони як мислячі люди повинні самі щось робити. Наш людський рід перебуває в плачевному стані, страждаючи від різноманітних хвороб. Багато хто успадкував хворобу і вельми страждає внаслідок недобрих звичок своїх батьків; однак вони продовжують застосовувати такий самий неправильний підхід щодо самих себе і своїх дітей,

який був застосований щодо них. Вони невіглахи стосовно самих себе. Вони хворіють, не знаючи, що причиною їхнього великого страждання є власні недобрі звички.

Поки що мало людей достатньо усвідомили, наскільки їхні звички в харчуванні впливають на здоров'я, характер, корисність у цьому світі та вічну долю. Я бачила, що обов'язок тих, хто прийняв світло з Небес та усвідомив, наскільки корисно ходити в ньому, полягає в тому, щоб виявляти більшу зацікавленість у людях, які продовжують страждати через брак знань. Віруючі, котрі дотримуються суботий очікують скорого з'явлення свого Спасителя, мали би бути останніми з-поміж тих, хто виявляє брак зацікавленості в цій великій реформаційній справі. Чоловіків і жінок необхідно навчити, а служитель і народ повинні відчувати, що на них лежить відповідальність за ознайомлення інших із цією справою та доведення до їхньої свідомості її значущості.

Лист 93 (1898)

68. Для кожної людини фізичні звички відіграють велику роль у досягненні успіху. Чим уважніші ви у своєму харчуванні, чим простішою й менш збудливою буде їжа, котра підтримує організм у його гармонійному функціонуванні, тим яснішим буде ваше розуміння обов'язку. Необхідно старанно перевірити кожну звичку, кожну дію, щоб хворобливий стан тіла не кидав свою тінь на все інше.

Р 129 (1901)

69. Наше фізичне здоров'я підтримується тим, що ми їмо. Якщо наш апетит не перебуває під

контролем освяченого розуму, якщо ми не виявляємо стримання в їжі й питті, то не перебуватимемо в здоровому розумовому й фізичному стані для дослідження Слова з метою дізнатися з Писання, що я маю робити задля успадкування вічного життя. Кожна нездорова звичка зумовить нездоровий стан організму, а делікатному живому механізму шлунка буде завдано шкоди, і він не зможе належним чином виконувати свою роботу. Харчування великою мірою впливає на схильність впадати в спокуси й чинити гріх.

2С 202, 203 (1869)

70. Якщо Спаситель людей з Його Божественною силою відчував потребу в молитві, то наскільки більше слабкі, гріховні, смертні люди повинні усвідомлювати необхідність молитви — ревної постійної молитви. Коли на Христа найлютіше напосідала спокуса, Він нічого не їв. Він вручав Себе Богові і завдяки ревній молитві й абсолютному підкоренню волі Свого Отця виходив переможцем. Люди, котрі визнають істину для цих останніх днів, повинні наслідувати великий Взірець у молитві більше за будь-який інший клас людей, що сповідують християнство.

«Досить учневі стати таким, як його вчитель, а роботи — як його пан». Наші столи часто бувають заставлені вишуканими стравами, які не корисні для здоров'я і в яких немає необхідності, однак ми любимо їх більше, ніж самозречення, свободу від хвороб і тверезість розуму. Ісус наполегливо шукав сили від Свого Отця. Син Божий вважав це для Себе навіть більшою цінністю, ніж сидіти за найрозкішнішим столом. Він дав нам

доказ, що для отримання сили в боротьбі із силами темряви і виконання дорученої нам справи необхідна молитва. Наша власна сила — це слабкість, а те, що дає Бог, — могутність, і вона зробить кожного її одержувача більше ніж переможцем.

[Потурання апетиту робить розум невірнішою — 237].

[Потурання апетиту притуплює сумління — 72].

Як харчування позначається на впливі та корисності

Р 93 (1901)

71. Як шкода, що часто, коли потрібно виявити найбільше самозречення, шлунок переповнений великою кількістю нездорової їжі, котра лежить там і розкладається. Ураження шлунка позначається на мозку. Непоміркована в харчуванні людина не усвідомлює, що робить себе нездатною давати мудру пораду та накреслювати плани для найуспішнішого просування Божої справи. Але це саме так. Вона не може розпізнавати духовне, і коли на засіданнях ради потрібно сказати «так» і «амінь», вона каже «ні». Така людина вносить недоречні пропозиції. Спожита нею їжа притуплює її розумову силу.

Потурання собі заважає людині свідкувати про Ісусину. Їжа, що міститься в шлунку, справляє великий вплив на здатність виявляти вдячність Богові за Його благословення. Потурання апетиту — причина розбрату, чвар, незгод і багатьох інших бід. Вимовляються слова роздратування, мають місце недобрі вчинки, нечесність, вияви пристрасті — і все це тому, що вчинене над шлунком насильство призводить до хворобливого стану нервів мозку.

2С 368 (1870)

72. Деяких людей неможливо переконати в тому, що їсти і пити потрібно на славу Богу. Потурання апетиту позначається на всіх аспектах їхнього життя. Це помітно в їхніх сім'ях, у їхній церкві, на молитовних зібраннях та в поведінці їхніх дітей. Це стало прокляттям їхнього життя. Ви не можете привести цих людей до розуміння істин для останніх днів. Бог щедро забезпечив усіх створених Ним істот усім необхідним для існування і щастя; якби Його законів ніколи не порушували, якби всі діяли згідно з Божественною волею, тоді замість страждання й постійного лиха панували б здоров'я, мир і щастя.

3С 486, 487 (1875)

73. Викупитель світу знав, що потурання апетитові призведе до фізичної слабкості і зробить сприйняття настільки нечутливим, що людина не зможе розпізнавати священні вічні реалії. Христос знав, що світ віддається обжерливості і таке потурання спотворює моральну чутливість. Якщо потурання апетиту настільки сильно полонило людство, що для подолання його сили Син Божий задля людини мав постити майже шість тижнів, то яку ж працю належить виконати християнинові, аби він міг перемогти так, як переміг Христос! Сила спокуси потурання спотвореному апетиту може бути виміряна тільки невимовними муками Христа під час того тривалого посту в пустелі.

Христос знав, що для успішного здійснення Плану спасіння Він повинен почати роботу викуплення людини саме там, звідки почалося падіння. Адам упав через потурання апетиту. Щоб закарбувати у свідомості

людини її обов'язок підкорятися Божему Запові, Христос почав Свою роботу викуплення з реформування звичок фізичного життя людини. Виродження і занепад добродетельності людства в основному спричинене потуранням відсутньому апетиту.

Особливі обов'язки та спокуси служителів

На всіх, а особливо на служителів, які навчають істини, лежить серйозний обов'язок перемогати апетит. Їхня корисність була б набагато більшою, якби вони панували над своїми пристрастями й апетитом, а їхні розумові і моральні сили були б міцнішими, якби вони поєднували розумову працю із фізичною. Виявляючи суворе стримання та поєднуючи розумову працю із фізичною, вони могли б виконати значно більший об'єм роботи, зберігаючи ясний розум. Якби вони так чинили, то були б менш скутими в думках і словах, їхні духовні досвіди набули б більшої сили, а вплив, який вони справляють на своїх слухачів, був би помітнішим.

Нестриманість у їжі, навіть якщо вона хороша і якості, справить послаблюючу дію на організм і пригнітить тонкі святі почуття.

Р 88 (недатований)

74. Деякі люди приносять на табірні зустрічі їжу, абсолютно не відповідну для таких заходів: здобні торти й пироги, інші різноманітні страви, які зумовлюють розлад травлення в здорової працюючої людини. Те, що зазвичай вважається найкращим, не дуже добре для служителя. Люди посиляють це до його столу, а також запрошують його до своїх столів. Таким чином

служителі опиняються перед спокусою споживати надто багато їжі і притому шкідливої. Під час табірних зустрічей не тільки зменшується їхня ефективність, а й багато хто починає страждати від нестравності.

Служителів потрібно відхиляти таку шир, проте не розумну гостинність, навіть ризикуючи при цьому створити враження невірливої людини. А людям необхідно володіти значно більшою мірою справжньої доброти і не нав'язувати йому такої альтернативи. Вони припускаються помилок, спокушаючи служителя нездоровою їжею. Таким чином утрачається дорогоцінний талант для Божої справи, а здібності багатьох людей упродовж їхнього життя позбавлені половини своєї сили й енергії. Служителі більше за будь-кого іншого повинні економно використовувати розумову і нервову силу. Їм необхідно уникати будь-яких їжі і пиття, котрі мають властивість подразнювати та збуджувати нерви. Слідом за збудженням приходить депресія; надмірне потурання притуплює розум, спричиняючи труднощі та збентеження мислення. Жодна людина не може стати успішним працівником у духовній сфері, якщо не дотримуватиметься суворого стримання у своїх звичках харчування. Бог не може дозволити Своему Святому Духові спочити на тих, хто, знаючи, як потрібно харчуватися, аби бути здоровим, уперто тримається того, що послаблює розум і тіло.

«Все робить на славу Божу»

Спеціальні свідчення, серія А, № 9, с. 58 (1896)

75. Натхненний Божим Духом апостол Павло пише: «Все, що робите» — (навіть природне споживання їжі та пиття) має звершуватися не для задоволення спотвореного апетиту, а з почуттям відповідальності, — «все

робіть на славу Божу». Кожну частину людського тіла необхідно охороняти; ми повинні остерігатися, аби те, що потрапляє в шлунок, не витіснило зі свідомості високі і святі думки. «Хіба я не можу робити із собою те, що мені подобається?» — запитують деякі, ніби ми намагаємося позбавити їх великого добра, коли вказуємо їм на необхідність розумно харчуватися та підпорядковувати всі свої звички Божим законам.

Існують права, котрими володіє кожна людина. Ми володіємо власною ідентичністю та індивідуальністю. Ніхто не може розчинити свою індивідуальність в індивідуальності іншої людини. Кожен повинен чинити на свій розсуд відповідно до веління власного сумління. Що стосується нашої відповідальності та впливу, то ми підзвітні Богові, оскільки отримуємо наше життя від Нього. Ми отримуємо його не від людей, а тільки від Бога. Ми належимо Йому за правом творіння і за правом викуплення. Самі наші тіла — не наша власність, з якою ми можемо поводитися, як нам заманеться, завдаючи їм шкоди звичками, котрі призводять до розладу здоров'я та унеможливають досконале служіння Богові. Наше життя й усі наші здібності належать Йому. Він піклується про нас щохвилини. Він підтримує живий механізм у дії; якби ми були залишені управляти ним хоч одну мить — ми б померли. Ми цілковито залежимо від Бога.

Ми засвоїмо великий урок, коли зрозуміємо наше ставлення до Бога та Його ставлення до нас. Слова: «Ви не належите самим собі, бо ви куплені за ціною» — повинні висіти в галереї пам'яті, щоб ми завжди визнавали права Бога на наші таланти, наше майно, наш вплив, нашу індивідуальність. Ми маємо навчитися, як поводитися із цим Божим даром, даним нам

у розумі, душі й тілі, аби як придбана Христом власність могла звершувати для Нього здорове, приємне служіння.

2С 60 (1868)

76. На вашому шляху сяяло світло реформи здоров'я, і в ці останні дні на Божому народі лежить обов'язок виявляти стримання в усьому. Ви, як я бачила, перебуваєте серед тих, хто зволікатиме споглядати світло й виправляти свій спосіб харчування, пиття і праці. Коли світло Істини буде прийняте і запроваджене в життя, воно викличе докорінне перетворення в житті й характері всіх, хто буде освячений ним.

Взаємозв'язок із переможним життям

НМ (31 травня 1894)

77. Їжа, пиття й одяг безпосередньо пов'язані з нашим духовним зростанням.

СЗ 280 (1905)

78. Ізраїльтянам було заборонено споживати багато видів їжі, які були у вільному вжитку серед навколишніх язичників. Таке розмежування не було довільним. Заборонене для споживання було шкідливим. І той факт, що воно було оголошене нечистим, навчає: вживання шкідливої їжі є опоганенням. Те, що псує тіло, має власність псувати й душу. Воно робить людину, котра вживає це, непридатною для спілкування з Богом, непридатною для високого, святого служіння.

Реформатор здоров'я (вересень 1871)

79. Дух Божий не може прийти нам на допомогу та сприяти вдосконаленню християнського характеру,

доки ми потураємо своєму апетитові зі шкодою для здоров'я і доки нами керує життєва гордість.

80. Усі, хто є учасником Божественної природи, уникнуть морального розтління, що у світі. Тим, хто потурає апетиту, неможливо досягти християнської досконалості.

2С 400 (1870)

РГ (25 січня 1881)

81. Це істинне освячення. Це не просто теорія, почуття або порожні слова — натовість живий, дійовий принцип, який є частиною щоденного життя. Він вимагає, щоб наші звички в їжі, питті й одязі сприяли збереженню фізичного, розумового і морального здоров'я, аби ми могли представити Господу наші тіла не як жертву, зіпсовану недобрими звичками, а як «жертву живу, святу, приємну Богові».

[Контекст див. 254]

82. Наші звички в харчуванні й у питті показують, чи ми від світу, чи належимо до числа тих, кого Господь Своїм могутнім мечем Істини відокремив від світу.

6С 372 (1900)

Лист 135 (1902)

83. Саме нестриманість у харчуванні спричиняє багато випадків інвалідності, позбавляючи Господа належної Йому слави. Унаслідок неспроможності зректися себе, багато хто з народу Божого не може досягти високого стандарту духовності, встановленого для них Богом. Хоч вони каються і навертаються, уся вічність свідчитиме про втрату, котрої вони зазнали через поступку егоїзмові.

9С 165, 166 (1909)

84. О, як багато людей утрачають найбагатші благословення, приготовлені для них Богом у вигляді здоров'я і духовних дарів! Як багато душ борються за особливі перемоги і благословення, щоб звершити щось велике. Їм завжди здається, що для досягнення цієї мети вони повинні вести тяжку боротьбу в молитві і сльозах. Але якщо ці особи з молитвою дослідять Писання, аби пізнати відкритую волю Бога, а потім виконуватимуть Його волю від усього серця, беззастережно, без потурання собі, вони знайдуть спокій. Жодні душевні муки, жодні сльози чи зусилля не принесуть їм жаданого благословення. «Я» має бути повністю підкорене. Вони повинні виконувати належну їм працю, отримуючи багатство Божої благодаті, обіцяної всім, хто просить у вірі.

«Коли хто хоче йти за Мною, — сказав Ісус, — хай зречеться самого себе, бере свій хрест щоденно й іде услід за Мною» (Луки 9:23). Будемо наслідувати Спасителя в Його простоті і самозреченні. Звеличуймо Мужа Голгофи словом і святим життям. Спаситель вельми наближується до тих, хто присвячує себе Божому. Якщо коли-небудь був час, що ми потребували дії Божого Духа в наших серцях і житті, то це зараз. Ухопимось ж за цю Божественну силу, аби бути згідними жити життям святості й покори.

3С 491, 492 (1875)

85. Оскільки наші перші батьки втратили Едем через потурання апетиту, наша єдина надія повернути Едем полягає в тому, щоб рішуче зректися потурання апетиту і пристрастям. Стриманість у їжі та

панування над усіма пристрастями збережуть силу розуму, додадуть інтелектуальної і моральної енергії, наділяючи людей здатністю підпорядковувати вищим силам усі свої нахили, а також розпізнавати добро і зло, святе і звичайне. Усі, хто має справжнє розуміння жертви Христа, Котрий залишив Свою небесну оселю, аби прийти в цей світ і власним життям показати людині, як потрібно опиратися спокусі, з радістю зречуться себе та вирішать стати співучасниками Христа в Його стражданнях...

Страх Господній — початок мудрості. Тим, хто пермагає так, як пермагав Христос, потрібно буде постійно остерігатися спокус сатани. Апетит і пристрасті необхідно стримувати, тримаючи під контролем просвіченого сумління, щоб розум не ослабнув і сприйняття було ясним, аби дії і пасти сатани не розцінювалися як Боже провидіння. Багато хто прагне завершальної нагороди і перемоги, котрі будуть дані переможцям, однак не хоче зазнавати важкої праці, втрап, самозречення, як це робив їхній Викупитель. Тільки шляхом послуху й постійних зусиль ми перемагатимемо, як пермагав Христос.

Панівна сила апетиту призведе до загибелі тисяч людей, котрі у випадку перемоги в цьому питанні отримали б моральну силу перемогти будь-яку іншу спокусу сатани. Але раби апетиту не зможуть досягти досконалості християнського характеру. Постійні злодіяння людини впродовж шести тисяч років принесли свої плоди: хворобу, біль і смерть. І в міру наближення до кінця часу сатанинська спокуса потурання апетитові буде дедалі сильнішою та важчою для подолання.

ХСБГ 10 (1890); ПЗ 22

86. Людина, котра плакає дане їй Богом світло стосовно реформи здоров'я, має суттєву допомогу в праці освячення Істиною та приготування до безсмертя.

[Зв'язок між простою їжею та здатністю

духовного розпізнавання — 119].

[Неприборканий апетит послаблює опір

спокусі — 237].

[Стіни самовладання не повинні руйнуватися — 260].

[М'ясна їжа — перешкода для духовного зростання — 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688].

[Сила для перемоги над іншими спокусами

буде дана тим, хто пермагає апетит — 253].

[Неправильна турбота про шлунок —

перешкода на шляху формування характеру — 719].

Зв'язок між харчуванням і моральністю

Моральне опоганення в давнину

ДД IV, 121 (1864)

87. Люди, що жили до потопу, вживали в їжу м'ясо тварин і потурали своїм пожадливостям, доки чаша їхнього беззаконня не наповнилася і Бог не очистив Землю потопом від її морального опоганення...

Від часу гріхопадіння людини у світі став переважати гріх. У той час як небагато людей залишалися вірними Богові, переважна більшість зіпсувала свої дороги перед Ним. Содом і Гоморра були знищені внаслідок їхнього великого беззаконня. Вони давали волю своєму надмірному апетиту, а згодом і своїм низьким пристрас-тям, доки самі не стали настільки зіпсутими, а їхні гріхи

настільки опидними, що чаша їхнього беззаконня наповнилася, і вони були знищені вогнем із Неба.

ЗС 163, 164 (1873)

88. Ті самі гріхи, котрі за днів Ноя стягнули на світ гнів Божий, існують і в наші дні. Чоловіки і жінки в їжі й питті доходять до обжерливості та пияцтва. Цей поширений гріх — потурання спотвореному апетиту — запалював людські пристрасті за днів Ноя та призводив до загального зіпсуття, доки насильство й злочини не досягли Неба і Бог не очистив Землю від її морального опоганення водами потопу.

Ті самі гріхи обжерливості й пияцтва настільки притупили моральну чутливість мешканців Содома, що злочини, здавалося, стали насолодою для чоловіків і жінок цього нечестивого міста. Христос застерігає світ такими словами: «Так само, як було за днів Лота: їли, пили, купували, продавали, садили, будували, а того дня, коли Лот вийшов із Содома, вогонь і сірка упали з неба і вигубили всіх. Так буде в день, коли з'явиться Людський Син».

У цих словах Христос залишив нам найважливіший урок. У Своєму повчанні Він не заохочує до неробства. Його приклад був протилежним. Христос був старанним трудівником. Його життя — це життям самозречення, старанності, наполегливості, працьовитості й ошадливості. Христос указує нам на безпеку надавати їжі й питтю першочергового значення. Він також указує на результат потурання апетитові. Моральні сили слабнуть, тому гріх не здається гріхом. На злочини дивляться крізь пальці, низькі пристрасті поневолюють розум так, що загальна зіпсованість викорінює добрі принципи і спонукування, а Бог знеславлений. Усе це — результати

надмірності в їжі й питті. Саме така ситуація, за словами Христа, матиме місце під час Його Другого приходу.

Чи приймуть застереження чоловіки і жінки? Плекатимуть вони світло чи стануть рабами апетиту й низьких пристрастей? Христос показує нам дещо, для чого варто наполегливо працювати, дещо більш високе, аніж просто турбота про те, що ми будемо їсти, пити й у що одягатися. Їжа, пиття й одяг доведені до такої надмірності, що перетворюються на злочини; вони зараховані до характерних гріхів останніх днів і є ознакою скорого Приходу Христа. Час, гроші, сила, які належать Господу і які Він довірив нам, витрачаються на непотрібні надмірності в одязі, на делікатеси для спотвореного апетиту, котрі послаблюють життєві сили, спричиняючи страждання й розлад здоров'я. Наші тіла неможливо віддати Богові як живу жертву, якщо вони сповнені зіпсуття й хвороби внаслідок нашого власного гріховного потурання.

Поширене розгління — наслідок неприборканого апетиту

ДД IV, 124 (1864)

89. Багато хто дивується, що людство зазнало такого фізичного, розумового й морального виродження. Вони не розуміють, що саме порушення Божої Конституції і Його законів, а також недотримання законів здоров'я призвело до такого сумного стану. Порушення Заповідей Бога спричинило те, що Його благословляюча рука була стримана.

Надмірність у їжі й питті та потурання низьким пристрастям настільки притупили високе сприйняття, що священне було зведене до рівня буденного.

ДД IV, 131 (1864)

90. Люди, котрі дозволяють собі стати рабами ненаситного апетиту, часто заходять ще далі і деградують унаслідок потурання своїм розбещеним пристрастям, які збуджуються через нестриманість у їжі й питті. Такі люди дають волю своїм низьким пристрастям, тому їхні здоров'я та інтелект сильно страждають. Здатність мислити великою мірою зруйнована поганими звичками.

Реформатор здоров'я (жовтень 1871)

91. Розбещеність у їжі й питті та неналежний одяг послаблюють розум і розбещують серце, віддаючи шляхетні якості душі в рабство тваринним пристрастям.

РГ (25 січня 1881)

92. Нехай ніхто, сповідуючи побожність, не ставиться байдуже до тілесного здоров'я, лествячи собі думкою, що нестриманість не є гріхом і не позначається на їхній духовності. Між фізичною природою і моральною природою існує тісний взаємозв'язок. Фізичні звички підносять або понижують стандарт доброчесності. Надмірне вживання найкращої їжі позначається нездоровим чином на моральності. А якщо їжа не найздоровіша, наслідки будуть ще більш шкідливими. Усяка звичка, що не сприяє здоровому функціонуванню людського організму, руйнує високі шляхетні якості. Неправильні звички в їжі й питті призводять до помилкових думок та дій. Потурання апетитові зміцнює тваринні нахили, так що вони починають домінувати над розумовими й духовними силами.

«Стримуйтеся від тілесних пожадливість, що воюють проти душі», — каже апостол Петро. Багато людей вважає, що це застереження стосується

тільки розпусників, проте воно має ширше значення. Воно захищає від усякого шкідливого вдоволення апетиту і пристрасті. Це найсильніше застереження проти вживання таких збуджуючих засобів і наркотиків, як чай, кава, тютюн, алкоголь і морфій. Потурання цим речам можна цілком віднести до категорії пожадливість, які згубно впливають на моральний характер. Чим раніше сформуються ці шкідливі звички, тим міцніше триматимуть вони свою жертву в полоні пожадливості і тим певніше понизять духовний рівень.

2С 413, 414 (1870)

93. Тобі необхідно виявляти стриманість у всьому. Розвивай вищі сили розуму, і тоді уповільниться розвиток тваринних нахилів. Ти не зможеш зростати духовно, якщо твої апетит і пристрасті не перебуватимуть під абсолютним контролем. Натхненний Святим Духом, апостол писав: «Але я виснаживо вправляюся і приборкую своє тіло, щоб, проповідуючи іншим, самому не виявитися недостойним».

Мій брате, благаю тебе: пробудися і дозволь Божому Духові здійснити більш глибоку роботу, ніж зовнішню, — нехай Він досягне глибинних спонукань кожного вчинку. Існує потреба в принципі, твердому принципі й енергійних зусиллях як у духовних, так і дочасних справах. Твоїм зусиллям бракує наполегливості. О, як багато людей перебуває на низькому щаблі духовності, бо не бажає перечити своєму апетитові! Через переїдання нервова енергія мозку пригнічена і майже паралізована. Коли такі люди приходять у суботу до Божого дому, вони безсилі втримати очі відкритими. Найсерйозніші заклики не здатні

розбудити їхній обважнілий нечутливий розум. Істина може бути представлена з великою силою, але вона не пробуджує морального чуття, не просвічує розуміння. Чи навчилися такі люди прославляти Бога в усьому?

Вплив простої їжі

2С 352 (1869)

94. Якби всі, хто сповідує послух Божому Заповіду, були вільні від беззаконня, моя душа відчула б полегшення; але вони не такі. Навіть деякі, що сповідають дотримання всіх Божих Заповідей, винні в гріху перелюбу. Що я можу сказати, аби розбудити їхню пригнічену чутливість? Суворе дотримання морального принципу стає єдиною охороною душі. Якщо колинебудь був час для вживання найпростішої їжі, то це зараз. М'ясо не слід подавати нашим дітям. Воно збуджує й підсилює низькі пристрасті, має тенденцію пригнічувати моральні сили. На столах усіх, хто стверджує, що готується до переселення на Небо, мають бути зернові і фрукти, приготовлені без жиру та якомога більш натуральним чином. Чим менш збудлива їжа, тим легше управляти пристрастями. Не слід догоджати смакові без огляду на фізичне, розумове й моральне здоров'я.

Потурання низьким пристрастям призводить до того, що багато людей заплісують очі, аби не бачити світла, оскільки бояться, що побачать гріхи, котрих не бажають залишити. Усі можуть бачити, якщо захочуть. Якщо вони обирають замість світла темряву, їхня провинна не стане меншою. Чому чоловіки й жінки не читають і не набувають розуму в питаннях, які справляють такий вирішальний вплив на їхню фізичну, розумову і

моральну силу? Бог дав вам оселю, про яку потрібно піклуватися, щоб зберегти її в найкращому стані для служіння Йому та Його слави.

Стримання сприяє моральному контролю

2С 404, 405 (1870)

95. Ваша їжа не відзначається тими простими здоровими якими, котрі створюють найкращий склад крові. Забруднена кров неодмінно затьмарить моральне чуття й інтелект, збуджуючи та зміцнюючи низькі пристрасті вашого ества. Жоден із вас не може собі дозволити вживати збудливу їжу, бо це буде коштувати вам тілесного здоров'я та благополуччя ваших власних душ і душ ваших дітей.

Ви ставите на свій стіл їжу, котра втомлює організм, травлення, збуджує тваринні пристрасті, послаблює моральні й розумові здібності. Жирна їжа і м'ясні страви не корисні для вас...

Благаю вас в ім'я Христа навести лад у вашому домі і ваших серцях. Нехай небесна Істина піднесе й освятить вашу душу, тіло і дух. «Стримуйтеся від тілесних пожадливоростей, що воюють проти душі». Брате Г., твоє харчування має тенденцію зміцнювати низькі пристрасті. Ти не виконуєш особистого обов'язку пасти над своїм тілом, щоб звершувати святі справи в Божому страху. Перш ніж ти зможеш стати терплячим, необхідно стати стриманим у їжі.

4С 35, 36 (1876)

96. Світ не повинен бути критерієм для нас. Стало модним потурати апетиту до вишуканої їжі та ненатуральних збудників, зміцнюючи таким чином тваринні

нахили, гальмуючи ріст і розвиток моральних здібностей. Нікому із синів чи дочок Адама не дано запевнення в тому, що вони зможуть стати переможцями в християнській битві, якщо не вирішать бути стриманими в усьому. Якщо вони зроблять це, то змагатимуться не так, як людина, котра тільки б'є повітря.

Якщо християни будуть підкоряти свої тіла та підпорядковувати пристрасі й апетит просвіченому сумлінню, вважаючи своїм обов'язком перед Богом і ближніми коритися законам, які управляють здоров'ям і життям, то матимуть благословення – фізичну й розумову силу. Вони володітимуть моральною силою для боротьби із сатаною; в Ім'я Того, Хто за для них переміг апетит, вони зможуть бути більш ніж переможцями. Ця боротьба відкрита для всіх, хто хоче взяти в ній участь.

[Вплив м'ясної їжі на моральну силу – 658, 683, 684, 685, 686, 687].

[Життя в сільській місцевості – його можливості стосовно харчування і моралі – 711].

[Брак моральної сили внаслідок потурання дітям у їжі й питті – 347].

[Їжа, що викликає роздратованість і нервозність – 556, 558, 562, 574].

[Потурання апетиту послаблює моральні сили – 231].

РОЗДІЛ 3

РЕФОРМА ЗДОРОВ'Я ТА ВІСТКА ТРЕТЬОГО АНГЕЛА



РЕФОРМА ЗДОРОВ'Я ТА ВІСТКА ТРЕТЬОГО АНГЕЛА

Як рука з тілом

ЗС 161,162 (1873)

97. 10 грудня 1871 року мені знову було показано, що реформа здоров'я — одна з галузей великої справи приготування людей до Приходу Господа. Вона настільки тісно з'єднана з вісткою третього ангела, як рука з тілом. Людина легковажно ставиться до Закону Десяти Заповідей; але Господь не прийде покарати порушників цього Закону, не пославши їм спочатку вістки перестороги. Цю вістку сповіщає третій ангел. Якби люди завжди були слухняними Закону Десяти Заповідей, виконуючи у своєму житті принципи цих Заповідей, не існувало би прокляття хвороб, що заповнили сьогодні світ.

Приготувати народ

Чоловіки й жінки не можуть порушувати закон природи, потураючи спотвореному апетитові, пожадли-востям і пристрастям, не порушуючи при цьому Божого Закону. Господь дозволив світлу реформі здоров'я освітити нас, щоб ми могли побачити наш гріх у порушенні законів, закладених Ним у нашому естві. Усі наші радощі і страждання можна розглядати як наслідок послуш-або порушення закону природи. Наш милостивий Не-бесний Отець бачить сумний стан людей, котрі — одні свідомо, а багато хто через незнання — порушують

установлені Ним закони. З любові й жалю до людства Він проливає світло на реформу здоров'я. Він проголо-шує Свій Закон та покарання, що спіткає його поруш-ників, аби всі могли навчитися і бути уважними в тому, щоб жити в згоді із законом природи. Бог звіщає Свій Закон так виразно і робить його таким помітним, що він ненавче місто на вершині гори. Усі істоти, здатні від-повідати за свої вчинки, можуть зрозуміти його, якщо захочуть. Не відповідатимуть тільки розумово непов-носправні. Пояснити закон природи та спонукати ко-ритися йому, аби приготувати народ до Приходу Госпо-да, — ось праця, якою супроводжується проголошення вістки третього ангела.

Поразка Адама — перемога Христа

Адам і Єва впали через неприборканий апетит. Христос прийшов, витримав найлютішу спокусу са-тани і задля людства переміг апетит, показуючи, що людина може перемогти. Подібно до того як Адам упав через апетит, утративши блаженний Едем, так діти Адама можуть через Христа перемогти апетит і завдяки стриманню в усьому знову здобути Едем.

Допомога в розпізнанні Істини

Сьогодні незнання не може бути виправданням пору-шення закону. Світло світить ясно, і нікому не слід пе-ребувати в незнанні, адже Вчителем людини є Сам ве-ликий Бог. Усі мають найсвятіший обов'язок перед Бо-гом — прислухатися до здорового вчення та правдиво-го досвіду, котрі Він зараз передає їм стосовно реформи здоров'я. Його намір полягає в тому, щоб велику тему

реформи здоров'я гаряче обговорювали і громадська думка була глибоко пробуджена для дослідження цього питання. Бо для чоловіків і жінок, з усіма їхніми гріховними звичками, які руйнують здоров'я і послаблюють мозок, неможливо розпізнати святу Істину, котра має їх освятити, очистити, піднести, зробити придатними перебувати в товаристві небесних ангелів у Царстві слави.

Освячені або покарані

Апостол Павло закликає Церкву: «То ж благаю вас, брати: заради Божого милосердя, принесіть ваші тіла як живу, святу, приємну Богові жертву, як ваше служіння розуму». Люди можуть осквернити свої тіла через потурання гріховним бажанням. У такому разі вони не здатні поклонятися в душі та не достойні Неба. Якщо людина плекатиме світло, котре Бог у Своїй милості дає їй стосовно реформи здоров'я, вона може бути освячена Істиною, придатна для безсмертя. Але якщо вона нехтує цим світлом і живе, порушуючи закон природи, то повинна буде зазнати покарання.

Діяльність Іллі та Івана як прообраз

ЗС 61-64 (1872)

98. Упродовж років Господь повертає увагу Свого народу до реформи здоров'я. Це одна з великих галузей справи приготування до Приходу Сина Людського. Іван Хреститель виступив у душі й силі Іллі, аби приготувати шлях для Господа і навести людей до мудрості праведних. Іван уособлює тих, хто живе в ці останні дні, кому Бог довірив нести людям священні істини, щоб готувати шлях для Другого з'явлення

Христа. Іван був реформатором. Ангел Гавриїл приніс безпосередньо з Неба настанови батькові й матері Івана стосовно реформи здоров'я. Він сказав, що той не питиме ані вина, ані міцного напою і наповниться Святим Духом від свого народження.

Іван відокремився від друзів та життєвих розкошів. Простота його одягу, зітканого з верблюжого волосу, була постійним докором марнотратству й любові до показного єврейських священників і народу загалом. Його вєтетаріанська їжа, що складалася із сарани і дикого меду, служила докором потуранню апетитові й загальній обжерливості. Пророк Малахія звіщає: «Ось Я пошлю вам пророка Іллю, перше ніж День Господній настане, великий і страшний! І приверне він серце батьків до синів, і серце синівське до їхніх батьків». Цими словами пророк описує характер роботи. Люди, котрі мають приготувати шлях для Другого приходу Христа, представлені вірним Іллею, подібно до того як Іван прийшов у душі Іллі, аби приготувати шлях для Першого приходу Христа.

Велику тему реформи необхідно гаряче обговорювати, громадська думка має бути пробуджена. Стримання в усьому має бути пов'язане з вісткою, щоб відвернути Божий народ від його ідолопоклонства, обжерливості, марнотратства в одязі та інших речах.

Помітний контраст

Самозречення, покірливість, стриманість, що вимагаються від праведних, котрих Бог особливим чином провадить і благословляє, мають бути представлені людям як протилежність марнотратним, руйнівним для здоров'я звичкам тих, хто живе в цей вік виродження. Бог показав: реформа здоров'я так тісно з'єднана

з вісткою третього ангела, як рука з тілом. Ніщо інше не є такою великою причиною фізичного й морального виродження, як нехтування цією важливою темою. Люди, котрі потурають апетиту і пристрасі, заплюсуючи очі на світло через страх побачити гріховні потурання, яких не бажають залишити, винні перед Богом.

Хто відвертається від світла в одному питанні, той робить своє серце закам'янілим, здатним нехтувати світлом і щодо інших питань. Хто порушує моральні обов'язки в питанні їжі й одягу, той готує шлях для порушення Божих вимог стосовно справ, пов'язаних із вічністю...

Керований Богом народ буде особливим народом. Він не буде подібний до світу. Якщо він дотримуватиметься вказівок Бога, то виконає Його наміри і підкорить свою волю Його волі. Христос житиме в серцях. Храм Божий буде святим. Ваше тіло, каже апостол, — це храм Святого Духа.

Бог не вимагає від Своїх дітей, щоб вони зреклися себе на шкоду фізичній силі. Він вимагає від них послуху законові природи задля збереження фізичного здоров'я. Шлях природи намітив Сам Творець, і цей шлях достатньо широкий для кожного християнина. Бог щедрою рукою забезпечив нас багатими різноманітними дарами для підтримки нашого життя й радості. Але для того, щоб ми володіли природним апетитом, який збереже здоров'я і продовжить життя, Він ставить межі апетиту. Він застерігає: бережіться, стримуйте неприродний апетит, зрікайтеся його. Якщо ми формуємо спотворений апетит, то порушуємо закони свого ества, беремо на себе відповідальність за зловживання нашим тілом та спричинені нами хвороби.

Відведіть питанню здоров'я належне місце

6С 327 (1900)

99. Байдужість, з якою багато людей ставиться до книжок на тему здоров'я, образлива для Бога. Не в Його планах відокремлювати питання здоров'я від Його великої справи. Істина для теперішнього часу включає в себе справу реформи здоров'я так само, як і інші аспекти евангельської роботи. Жодна галузь, відокремлена від інших, не може бути досконалим цілим.

Евангеліє здоров'я має здібних захисників, однак їхня робота значно ускладнилася через те, що багато служителів, президентів конференцій та інших впливових посадовців не приділили питанню реформи здоров'я належної уваги. Вони не зрозуміли, що в справі проголошення вістки вона як права рука для тіла. Хоч багато людей, і навіть деякі зі служителів, виявили дуже мало поваги до цієї галузі, Господь подбав про неї, сприяючи її рясному процвітання.

Якщо справа реформи здоров'я звершується належним чином, вона стає «забитим клином», який прокладає шлях до серця іншим істинам. Коли вістка третього ангела буде прийнята в усій її повноті, тоді реформі здоров'я буде відведено належне їй місце в радах конференцій, у роботі Церкви, удома, за столом та в усіх домашніх справах. Тоді права рука служитиме тілу й захищатиме його.

Але хоч питання реформи здоров'я займає своє місце в справі поширення вістки третього ангела, його захисники не повинні жодним чином намагатися поставити його на місце самої вістки.

Необхідність самовладання

СЗ 129,130 (1905)

100. Одним із найсумніших наслідків первісного відступництва була втрата людиною сили самовладання. Тому справжній прогрес матиме місце тільки тоді, коли ця сила буде відновлена.

Тіло — єдиний посередник, з допомогою якого розвиваються розум і душа задля збудування характеру. Саме тому ворог душ спрямовує свої спокуси на те, аби послабити і зменшити фізичні сили. Його успіх у цьому означатиме підкорення злу всього ества. Як-що нахили нашої фізичної природи не перебудують під владою вищої сили, вони неодмінно призведуть до руйнації та смерті.

Тіло необхідно підкорити. Панувати повинні вищі сили ества. Пристрасті мають перебувати під контролем волі, котра, у свою чергу, повинна перебувати під контролем Бога. У нашому житті має правити царство на сила розуму, освяченого Божественною благодаттю.

Божі вимоги мають переконатися сумління. Чоловіки й жінки повинні пробудитися для усвідомлення обов'язку самовладання, необхідності чистоти, свободи від будь-якого порочного бажання і поганого звички. У їхній свідомості має закарбуватися такий факт: усі сили розуму й тіла — це дар від Бога, тому їх необхідно зберігати в якнайкращому стані для служіння Йому.

Служителі і народ повинні діяти разом

1С 469, 470 (1867)

101. Важлива частина роботи служителів — правильно представити народові реформу здоров'я в її зв'язку

з вісткою третього ангела як невід'ємну частину цієї вістки. Вони обов'язково повинні самі прийняти її та переконати в її необхідності всіх, хто сповідує віру в Істину.

1С 486 (1867)

102. Мені було показано, що реформа здоров'я — частина вістки третього ангела і зв'язана з нею так тісно, як рука з тілом. Я бачила, що в цій великій роботі ми як народ повинні рухатися вперед. Служителі і народ повинні діяти разом. Божі діти не готові до гучного поклику третього ангела. Вони мають виконати для себе роботу, котру не можуть полишити Богові, щоб Він виконав її для них. Цю роботу Він залишив їм для виконання. Це індивідуальна робота, ніхто не може виконати її за іншого.

Не вся вістка, а її частина

1С 559 (1867)

103. Реформа здоров'я тісно пов'язана зі справою третьої вістки, однак вона не є самою вісткою. Наші проповідники мають навчати реформи здоров'я, проте не повинні робити її головною темою замість вістки. Її місце — серед тих істин, які здійснюють підготовчу роботу для зустрічі з подіями, на котрі вказує вістка. Серед цих істин вона посідає помітне місце. Нам необхідно наполегливо дотримуватися кожної реформи, однак слід уникати того, щоб створювати враження, ніби ми не стійкі та схильні до фанатизму.

Лист 57 (1896)

104. Реформа здоров'я з'єднана з вісткою третього ангела так тісно, як рука з тілом; однак рука не може

замінити тіла. Проголошення вістки третього ангела, Заповіді Божі та свідчення Ісуса становлять сутність нашої справи. Вістку необхідно проголошувати гучним покликом, вона має звучати по всьому світі. Викладення принципів здоров'я має поєднуватися з цією вісткою, однак у жодному разі не може бути незалежним від неї або займати її місце.

Реформа здоров'я та медичні заклади

Р 23 (1901)

105. Створені санаторії повинні бути тісно й нерозривно поєднані з Євангелієм. Господь навчав, що необхідно проголошувати Євангеліє, а воно включає реформу здоров'я в усіх її аспектах. Наша робота полягає в просвіті світу, бо він сліпий щодо тенденцій, які розвиваються, готуючи дорогу для покарань, котрим Бог дозволить вилитися на світ. Вірні Богові вартові мають дати застереження...

Реформі здоров'я необхідно відводити більш помітне місце в проголошенні вістки третього ангела. Принципи реформи здоров'я містяться в Божому Слові. Євангеліє здоров'я має тісно поєднуватися зі служінням словом. Задум Господа полягає в тому, щоб відновлювальний вплив реформи здоров'я став частиною останнього великого зусилля в проголошенні євангельської вістки.

Наші лікарі повинні бути Божими працівниками. Вони мають бути людьми, чії сили освячені і перетворені благодаттю Христа. Їхній вплив слід підкріплювати Істиною, котру потрібно представити світові. Справа реформи здоров'я виявить дану їй Богом силу в досконалії, повній єдності з євангельським

служінням. Під впливом Євангелія медична місіонерська робота здійснюватиме великі реформи. Але відокремте медичну місіонерську роботу від Євангелія — і роботі буде заподіяна шкода.

Лист 146 (1909)

106. Наші санаторії та церкви можуть досягти цього, більш святого стандарту. Наш народ повинен навчати реформи здоров'я і застосовувати її у своєму житті. Господь закликає до відродження принципів реформи здоров'я. Адвентисти сьомого дня мають виконати особливу роботу як вісники, що працюють для людських душ і тіл.

Христос сказав про Свій народ: «Ви — світло для світу». Ми — покликані Господом народ, щоб звіщати істини небесного походження. Найбільш урочистою, найбільш святою справою, будь-коли даною смертним людям, є проголошення світові першої, другої і третьої ангельських вісток. У наших великих містах мають бути заклади здоров'я, щоб доглядати за хворими та навчати великих принципів реформи здоров'я.

Забитий клин

Лист 203 (1905)

107. Мені було сповіщено, що ми не повинні зволікати з виконанням роботи, яку необхідно звершити в галузі реформи здоров'я. З допомогою цієї роботи ми маємо досягти душ, які перебувають на дорогах і роздоріжжях.

ПЗ 535 (1893) [Трактат]

108. Я можу бачити в Господньому провидінні, що медична місіонерська робота має бути великим

забитим клином, з допомогою якого можна знайти доступ до хворих душ.

Усунути упередження – збільшити вплив

ХСБГ 121, 122 (1890)

109. Більшість упереджень, які перешкоджають істині вістки третього ангела досягти сердець людей, можна було б усунути, якби більше уваги приділялося реформі здоров'я. Якщо люди виявляють зацікавленість у цьому питанні, це часто готує ґрунт для прийняття інших істин. Коли люди побачать наш розумний підхід до питання здоров'я, вони швидше повірять, що ми маємо правильні позиції в біблійних доктринах.

Ця галузь Божої справи не отримала належної уваги, і внаслідок такої недбалості багато було втрачено. Якби Церква виявила більше зацікавленості в реформах, з допомогою яких Сам Бог прагне приготувати її до Свого Приходу, її вплив був би значно більшим, аніж зараз. Бог промовляє до Свого народу й очікує, що він почує Його голос і підкориться йому. Хоч реформа здоров'я — це не вістка третього ангела, однак вона тісно поєднана з нею. Люди, котрі проголошують вістку, повинні також навчати реформи здоров'я. Ми повинні розуміти цей предмет, аби бути готовими до прийдешніх подій, і йому необхідно відвести значне місце. Сатана та його прибічники намагаються перешкодити цій роботі реформи, і вони чинитимуть усе можливе з метою бентежити й обтяжувати тих, хто охоче займається нею. Але через це ніхто не повинен падати духом або послаблювати свої зусилля. Про одну з рис Христа пророк Ісая каже: «Не

втомиться Він і не знеможеться, поки присуду не покладе на землі» (Ісаї 42:4). Тож нехай Його послідovníки не розповідають про невдачу або розчарування, натомість пам'ятають про ціну, заплачену за спасіння людини, щоб вона не загинула, але мала життя вічне.

9С 112, 113 (1909)

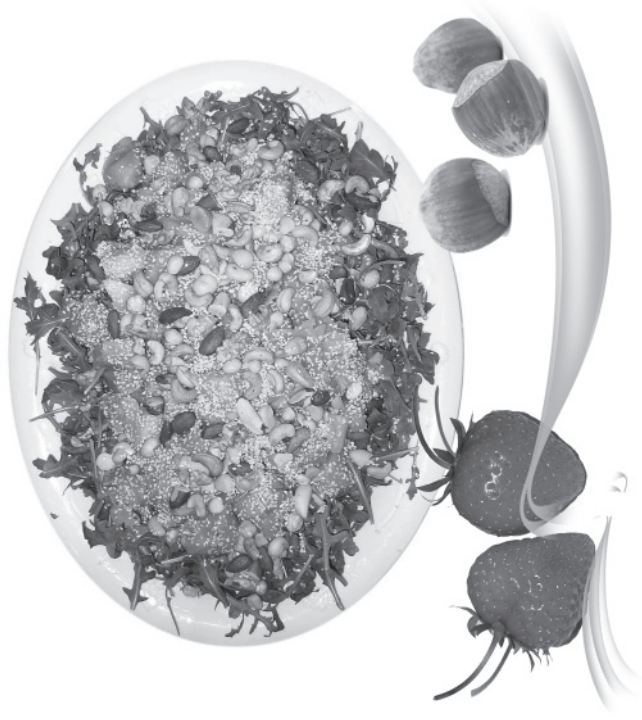
110. Справа реформи здоров'я — це засіб Господа для зменшення страждань у нашому світі й очищення Його Церкви. Навчайте людей, що вони можуть діяти, як помічна Божа рука, співпрацюючи з Великим Майстром у справі відновлення фізичного й духовного здоров'я. Ця справа несе на собі печатку Неба та відчинить двері для інших дорогоцінних істин. Місце для праці є для всіх, хто розумно візьметься за цю роботу.

[Див. «Медичне служіння», розділ 2 Божественний план у медичній місіонерській роботі, розділ 13 Медична місіонерська робота та євангельське служіння].

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

РОЗДІЛ 4

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ



Частина I. Первісна їжа

Вибрана Творцем

СЗ 295, 296 (1905)

111. Щоб знати, які продукти найкращі, ми повинні дослідити первісний Божий план щодо харчування людини. Той, Хто створив людину і розуміє її потреби, призначив Адамові їжу. «Ось, — сказав Він, — Я даю вам усяку траву, що розсіває насіння... та всяке дерево, що приносить плоди з насінням; вони будуть вам на поживу». Залишаючи Едем, щоб харчуватися, обробляючи землю, котра перебувала під прокляттям гріха, людина отримала дозвіл уживати також польові рослини.

Злаки, фрукти, горіхи й овочі — це харчування, вибране для нас нашим Творцем. Приготовлені якомога простіше й натуральніше, ці продукти є найбільш здорові й поживні. Вони наділяють силою, витривалістю, розумовою енергією, яких не дає більш складна збудлива їжа.

ДД IV, 120 (1864)

112. Бог дав нашим прабатькам їжу, котрою, за Його задумом, має харчуватися людство. Позбавляти життя будь-яку істоту — це суперечило Його плану. В Едемі не мало бути смерті. Плоди дерев, які росли в саду, були такою їжею, яка задовольняла потреби людини. *[Контекст див. 639].*

Заклик до реформи

НС 5, 6 (1890)

113. Намір Господа полягає в тому, щоб повернути Свій народ до харчування, яке складається зі звичайних фруктів, овочів і зернових... Бог забезпечував наших прабатьків натуральними фруктами.

7С 125, 126 (1902)

114. Бог працює на користь Своїм дітям. Він не бажає, щоб вони були без ресурсів. Він повертає їх до харчування, даного людині на початку. Вони мали харчуватися їжею, приготовленою із забезпечених Ним продуктів. Для такої їжі переважно використовуються фрукти, зернові й горіхи, а також різноманітні коренеплоди.

Лист 3 (1884)

115. Мені знову й знову було показано, що Бог повертає Свій народ до Свого первісного задуму — не харчуватися м'ясом мертвих тварин. Він бажає, щоб ми навчали людей кращого шляху...

Якщо м'ясо буде вилучене із харчування, якщо смак не виховуватиметься в цьому напрямку, а захоплюватиметься до фруктів і злаків, то скоро все стане так, як на початку задумав Бог. Його народ не вживатиме м'яса.

[Намір Божий повернути Ізраїль до первісного харчування — 644].

[Намір Божий в обмеженні харчування Ізраїлю — 641, 643, 644].

Частина II. Проста їжа

Сприяє швидкому засвоєнню

2С 352 (1869)

116. Якщо коли-небудь був час для того, аби харчування стало найпростішим, то цей час зараз.

4С 515, 516 (1880)

117. Бог бажає, щоб люди розвивали силу характеру. Звичайні пристосуванці не належать до категорії людей, які незабаром отримають багату нагороду. Господь хоче, аби працівники в Його справі були людьми, котрі володіють витонченими почуттями та швидким сприйняттям. Вони мають бути помірними в харчуванні; на їхніх столах не повинно бути місця жирній та вишуканій їжі. Коли мозок постійно втомлюється, коли бракує фізичних вправ, вони мають обмежувати кількість навіть простої їжі. Ясність розуму Даниїла, його непохитна воля, сила інтелекту в набутті знань великою мірою завдячували простоті його харчування в поєднанні з життям молитви.
[Проста їжа, вибрана Даниїлом — 33, 34, 241, 242].

5С 311 (1885)

118. Мої дорогі друзі, замість того щоб стати на шлях боротьби із хворобою, ви плекаєте її та поступаєтеся перед її силою. Вам слід уникати вживання ліків і ретельно дотримуватися законів здоров'я. Якщо ви цінуєте своє життя, то повинні їсти просту їжу, приготовану найпростішим способом, і більше

займатися фізичними вправами. Кожний член сім'ї має потребу в користі від реформи здоров'я. Але потрібно назавжди відмовитися від отруювання ліками, бо вони не тільки не виліковують жодної хвороби, а й ослаблюють організм, роблячи його більш схильним до хвороби.

Унікаючи багатьох страждань

2С 45, 46 (1868)

119. Вам необхідно впровадити реформу здоров'я у своє життя, зректися себе, їсти й пити на славу Богу. Стримуйтеся від тілесних пожадлиностей, що воюють проти душі. Вам необхідно виявляти стримання у всьому. Це хрест, якого ви унікаєте. Ваше завдання — обмежитися простою їжею, яка збереже ваше здоров'я в найкращому стані. Якби ви жили згідно зі світлом, яке з милості Неба освічує ваш шлях, ваша сім'я могла б уникнути багатьох страждань. Ваш спосіб дій приніс певний результат. Доки ви будете так діяти, Бог не прийде у вашу сім'ю, щоб особливим чином поблагословити вас, здійснивши чудо задля спасіння вашої сім'ї від страждань. Проста їжа, вільна від спецій, м'ясних продуктів і всілякого виду жирів*, стане для вас благословенням та звільнить вашу дружину від багатьох страждань, горя й відчаю...

Спонування до простого способу життя

Для того щоб представити Богові досконале служіння, ви повинні мати ясне поняття про Його

* Із контексту книги зрозуміло, що йдеться про тваринні жири. — Прим. редактора.

вимоги. Ви повинні вживати найпростішу їжу, приготувану найпростішим способом, аби делікатні нерви мозку не ослабли, не притупилися і не були паралізовані, позбавивши вас здатності розпізнавати святе, цінувати викуплення та очищувальну кров Христа як дорогоцінний скарб. «Хіба не знаєте, що ті, які біжать на змаганнях, вони всі біжать, але нагороду одержує один? Тож біжіть, щоб і ви її здобули! Кожний, хто змагається, стримується від усього. Вони, — щоб одержати тлінний вінець, ми, — щоб нетлінний. Тому я не біжу в непевності і веду кулачний бій не так, аби тільки бити повітря. Але я виснажливо вправляюся і приборкую своє тіло, щоб, проповідуючи іншим, самому не виявитися недостойним» (1 Кор. 9:24-27).

Якщо люди не задля якоїсь вищої мети, а ради отримання тлінного вінця як нагороди для свого честолюбства стримувалися в усьому, то наскільки більше повинні прагнути виявляти самозречення ті, котрі стверджують, що шукають не тільки вінця безсмертної слави, а й життя, що триватиме так довго, як довго стоятиме престол Єгови, вічного багатства, нев'янучих почестей та невмирущої слави.

Хіба спонування, представлені тим, хто біжить у християнських перегонах, не переконують їх виявляти самозречення і стримання в усьому, щоб вони могли упокорити свої тваринні нахили і тіло та панувати над апетитом і гріховними пристрас-тями? Тоді вони зможуть бути учасниками Божественної природи, уникнувши морального роз-тління, що у світі.

Нагорода за наполегливість

СЗ 298, 299 (1905)

120. Люди, що призвичаїлися до жирної, збуджуючої їжі, мають спотворений смак і не можуть відразу отримати задоволення від простої, скромної їжі. Потрібен час, щоб смак став природним, а шлунок звільнився від наслідків зловживання, якого він зазнав. Однак люди, котрі виявляють наполегливість у дотриманні здорового харчування, з часом визнають просту їжу апетитною. Вони оцінять її тонкий приємний смак та вживатимуть її з більшою насолодою, ніж шкідливі делікатеси. А шлунок у нормальному стані, не збуджений і не перевантажений, зможе легко виконувати свою роботу.

Прямуймо вперед

ДД IV, 132 (1864)

121. Результатом реформи в харчуванні буде економія грошей і праці. Потреби сім'ї можна легко задовольнити простою, здоровою їжею. Жирна їжа руйнує здорові органи тіла й розуму.

Лист 309 (1905)

122. Усі ми повинні усвідомлювати, що ні в чому не повинно бути надмірності. Ми маємо задовольнятися чистою простою їжею, приготовленою простим способом. Таким має бути харчування людей як високого, так і скромного статусу. Ненатуральних продуктів, зіпсованих і з домішками, потрібно уникати. Ми готуємося до майбутнього безсмертного життя в Царстві Небесному. Ми прагнемо виконувати нашу

роботу в силі та світлі великого могутнього Цілителя. Усі повинні виявляти самозречення.

Реформатор здоров'я (серпень 1866)

123. Багато людей запитують мене: Що мені найкраще робити задля збереження свого здоров'я? Моя відповідь така: Припиніть порушувати закони свого ества, перестаньте потурати спотвореному апетитові, споживайте просту їжу, носіть корисний для здоров'я одяг, який вимагатиме скромності й простоти, не працюйте понад міру — і ви не будете хворіти.

Харчування під час табірних зібрань

2С 602, 603 (1870)

124. На табірні зібрання не потрібно брати нічого, крім найздоровішої їжі, приготовленої простим способом без будь-яких спецій та жиру.

Я переконана: нікому не доведеться захворіти з власної вини, готуючись до табірних зібрання, якщо дотримуватися законів здоров'я в приготуванні їжі. Якщо замість тортів або пирогів приготувати простий хліб «грехем»^{*} та задовольнитися фруктами, консервованими або сушеними, то ніхто не захворіє, готуючись до зібрання і під час самого зібрання. Упродовж усього зібрання ніхто не повинен залишатися без теплої їжі. На території табору завжди є кухні, де можна одержати таку їжу.

Брати і сестри не повинні хворіти під час табірних зібрання. Якщо в прохолодні ранки й вечори вони одягаються належним чином та слідкують за тим, щоб міняти свій одяг відповідно до змін погоди, аби

^{*} Грехем - хліб із пшеничного борошна. - Прим. перекладача

підтримувати правильний кровообіг, а також суворо дотримуються регулярності у сні і споживання простої їжі, не перекушуючи нічого між прийомами їжі, то не захворіють. Вони почуватимуть себе добре під час зібрання, їхній розум буде ясний, здатний оцінити Істину, і вони зможуть повернутися додому відсвіженими і тілом, і духом. Люди, котрі день у день займалися важкою працею, тепер припиняють свої заняття, тому не повинні споживати звичайної для них кількості їжі. Інакше їхні шлунки будуть перевантажені.

Ми бажаємо, щоб на цих зібраннях наш мозок перебував у найбільш здоровому стані, володіючи особливою силою та енергією, щоб почути Істину, зрозуміти і зберегти її, аби, повернувшись із зібрання додому, усі могли запроваджувати її у своє життя. Коли шлунок обтяжений надто великою кількістю їжі, навіть простої, енергія мозку надходить на допомогу органам травлення. Тоді мозок перебуває в притупленому стані. Стає майже неможливо боротися зі сном. Істини, котрі необхідно чути, розуміти й запроваджувати в життя, повністю втрачаються через нездужання і через те, що мозок майже паралізований унаслідок прийому великої кількості їжі.

Я би радила всім споживати щось тепле, принаймні щоранку. Ви можете робити це без великих зусиль. Ви можете приготувати рідку кашу із пшеничного борошна грубого помелу. Якщо пшеничне борошно надто крупне, просійте його, і поки каша гаряча, додайте до неї молока. Це буде найапетитніша і найздоровіша страва на час табірної зустрічі. Якщо хліб зачерствів, покришіть його в кашу, і ви отримаєте задоволення. Я не схвалюю споживання великої кількості холодної їжі

з тієї причини, що організм змушений витрачати енергію на зігрівання їжі до температури шлунка, перш ніж зможе початися процес травлення. Ще однією дуже простою і водночас здоровою стравою є варені або печені боби. Додайте до порції бобів води і молока (або вершків) і зробіть суп; хліб можна вживати так само, як із кашею з пшеничного борошна.

[Продаж цукерок, морозива і т. п. на табірних зібраннях – 529, 530].

[Зайве приготування їжі в час підготовки до табірного зібрання – 57].

Їжа під час пікніка

1С 514 (1867)

125. Нехай кілька родин, що живуть у місті чи селі, зберуться разом, залишивши заняття, котрі втомили їх фізично й розумово, і вирушать на екскурсію в сільську місцевість, на берег гарного озера чи до гаю, де красиві краєвиди. Нехай вони візьмуть із собою просту здорову їжу, найкращі фрукти й зернові та накриють свій стіл у тіні якогось дерева або під куполом неба. Поїздка, рух, краєвиди викличуть апетит, і вони зможуть насолоджуватися трапезою, котрій позаздрили б королі.

[Уникайте надмірності в приготуванні страв – 793].

[Поради тим, у кого сидяча робота – 225].

[Простота в харчуванні в суботу – 56].

Лист 135 (1902)

126. Нехай прихильники реформи здоров'я щиро намагаються зробити її всім тим, чим вона є, згідно з їхнім переконанням. Нехай вони відкинуть усе

шкідливе для здоров'я. Вживайте просту, здорову їжу. Фрукти – прекрасна їжа, вони заощаджують багато часу, який був би витрачений на приготування страв. Відмовтеся від здобних тістечок, тортів, десертів та інших страв, приготовлених для спокушення апетиту. Споживайте небагато видів їжі під час одного прийому та їжте з подякою.

Простота в прийманні гостей

6С 345 (1900)

127. У Своему житті Христос дав нам приклад гостинності. Перебуваючи біля моря в оточенні згодного натовпу, Він не відіслав людей додому, не підкріпивши їхніх сил. Він сказав Своїм учням: «Ви дайте їм їсти» (Матв. 14:16). І дією Своєї творчої сили Він дав достатньо їжі для задоволення їхньої потреби. Однак якою простою була ця їжа! Там не було розкішних страв. Той, Хто розпоряджається усіма багатствами Неба, міг би приготувати для людей багату трапезу. Проте Він забезпечив їх тільки тим, чого було достатньо для вдоволення їхньої потреби і що було щоденною їжею рибалок.

Якби люди сьогодні відзначалися простотою у звичках, живучи в згоді із законами природи, людство мало б великі ресурси для вдоволення всіх своїх потреб. Було б менше уявних потреб і більше можливостей для праці в Божій справі. Христос не намагався привабити до Себе людей шляхом задоволення їхнього прагнення до розкоші. Запропонована Ним проста їжа була запевненням не тільки в Його силі, а й у Його любові та ніжному піклуванні про їхні звичайні життєві потреби.

ЯЖ, 1, 54, 55 (1865)

128. Чоловіки й жінки, котрі визнають себе послідовниками Христа, часто є рабами моди і ненаситного апетиту. У підготовці до фешенебельних зустрічей час і сили, котрі можна було би присвятити вищим, більш шляхетним цілям, витрачаються на приготування різноманітних нездорових страв. Оскільки існує такий звичай, багато бідних людей, залежних від своєї щоденної праці, ціною великих витрат готуватимуть для гостей різноманітні здобні тістечка, варення, пироги та багато модних найдків, котрі тільки пошкодять тим, хто споживає їх, тоді як ці витрачені гроші вони потребують для придбання одягу для себе і своїх дітей. Час, витрачений на приготування їжі, котра задовольняє смак ціною шлунка, має бути присвячений моральному й релігійному вихованню їхніх дітей.

Фешенебельні гостини – привід для обжорливості. Шкідливу їжу й напої споживають у такій кількості, що органи травлення перевантажуються. Життєві сили витрачаються на виконання зайвої роботи, аби перетравити їжу, а це викликає знесилення, значною мірою порушуючи кровообіг; у результаті весь організм відчуває брак життєвої необхідної енергії. Благословення, котрі могли б принести товариські відвідини, часто втрачаються через те, що господарина не отримує користі від вашої розмови, нагомість трудиться біля плити, готуючи різноманітні страви з метою почастувати вас. Християни і християнки ніколи не повинні заохочувати своїм впливом до подібних дій, споживаючи приготовлені таким чином вишукані страви. Дайте зрозуміти людям, що метою ваших

відвідин є не потурання апетиту і що ваше спілкування, обмін думками й почуттями можуть принести взаємне благословення. Розмова має бути настільки високою і шляхетною, аби пізніше можна було згадувати про неї з почуттям найбільшого задоволення.

ЯЖ, 1, 55, 56 (1865)

129. Приймаючи гостей, господарі повинні подавати здорову, поживну їжу, приготовлену просто і смачно із фруктів, зернових та овочів. Таке приготування вимагатиме мало додаткового часу й коштів, і така спожита в помірних кількостях їжа нікому не пошкодить. Якщо люди, поглинуті земними інтересами, воліють жертвувати часом, грошима, здоров'ям задля задоволення апетиту, нехай так і чинять, отримуючи відплату за порушення законів здоров'я, але християни повинні зайняти належну позицію щодо цих питань і справляти правильний вплив. Вони можуть багато зробити у виправленні цих модних звичаїв, котрі руйнують здоров'я і душу.

[Приклад християн за столом — допомога людям зі слаким самовладанням — 354].

[Вищукані прийоми — тягар і шкода — 214].

[Наслідки вишуканого частування гостей позначаються на власних дітях і сім'ї — 348].

[Мізерне харчування для сім'ї та надмірне для гостей — гріх 284].

[Найкраще харчування для дітей — просте — 349, 356, 357, 360, 365].

[Простота в приготування здорової їжі — 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 407, 410].

Готові прийняти несподіваного гостя

СЗ 322 (1905)

130. Деякі господарі заощаджують на харчуванні сім'ї, аби влаштувати багатий прийом для гостей. Це нерозумно. Приймаючи гостей, потрібно виявляти більше простоти. Першочергову увагу слід приділяти потребам сім'ї.

Нерозумна економія та штучно надумані звичаї часто стають на заваді вияву гостинності там, де вона необхідна і може принести благословення. Постійний запас продуктів для нашого столу має бути таким, щоб можна було прийняти несподіваного гостя, не обтяжуючи господариню дому додатковими приготуваннями. [Звичай Е. Г. Уайт — відсутність додаткових приготувань їжі для гостей. Додаток 1:8].

[Проста їжа в домі Уайт — Додаток 1:1, 13, 14, 15].

[Меню потрібно змінювати, а їжу готувати смачно — 320].

Менше думайте про дочасну їжу

Лист 73 (1896)

131. Ми повинні постійно розмірковувати над Словом, споживати його, перетравлювати, засвоювати, застосовуючи на практиці, щоб воно могло ввійти в життя. Людина, котра щодня живиться Христом, своїм прикладом навчить інших думати менше про те, що вони їдять, а більше дбати про поживу для душі.

Правдивий піст, який потрібно всім рекомендувати, — це стримування від будь-якої збудливої їжі та правильне вживання здорової простої їжі, котрою Бог рясно забезпечив нас. Люди повинні менше думати

про дочасну їжу: що їм їсти й пити, і набагато більше про їжу небесну, котра надаватиме тону суєти і сили всьому релігійному життю.

Перетворювальний вплив простого способу життя

5С 206 (1882)

132. Якби ми одягалися просто, скромно і незалежно від моди; якби на наших столах завжди була проста здорова їжа, без усяких розкошів і марнотратства; якби наші будинки були просто збудовані і просто умебльовані, то це б показало освячувальну силу Істини та справило красномовний вплив на невірних. Але доки ми пристосовуємося в цих питаннях до світу, а в деяких випадках явно намагаємося перевершити світських людей модними надбаннями, пропонування Істини матиме лише малу силу або не матиме жодної. Хто повірить важливій істині для цього часу, якщо люди, котрі заявляють, що вже вірять у неї, заперечують свою віру власними ділами? Для нас небесні вікна зачинив не Бог, а наше власне наслідування звичаїв та дій світу.

СЗ 47 (1905)

133. Те, що Христос нагодував стільки людей, було чудом Божественної сили. Однак якою скромною була запропонована їжа — тільки риба та ячмінний хліб — щоденний харч галилейських рибалок.

Христос міг би накрити для людей багатий стіл, але їжа, приготовлена тільки для задоволення апетиту, не стала б уроком для їхнього добра. З допомогою цього чуда Христос бажав викласти урок простоти. Якби і

сьогодні люди мали прості звички, живучи в гармонії із законами природи, як жили на початку Адам і Єва, людська родина мала б достатньо засобів для задоволення своїх потреб. Однак егоїзм і потурання апетиту принесли гріх та убогість: непомірність з одного боку і нестаток — з іншого.

ЗС 401 (1875)

134. Якби люди, що сповідують християнство, витрачали менше власних багатств на прикрашання тіла й оздоблення своїх будинків, менше споживали вишуканих, шкідливих для здоров'я страв, якими заставляють свої столи, вони могли бкласти в Божу скарбницю значно більші суми. Таким чином вони наслідували б свого Викупителя, Котрий залишив Небо, Своє багатства, Своєю славу і задля нас зубожів, аби ми могли мати вічні багатства.

Частина III. Належне харчування

Питання, до якого не можна ставитися байдуже

ХСБГ 49, 50; ПЗ 118 (1890)

135. Хоч їсти задля вдоволення спотвореного апетиту — не добре, це не означає, що ми повинні байдуже ставитися до своєї їжі. Це — питання найвищого значення. Ніхто не повинен переходити на збіднене харчування. Багато людей, ослаблених після хвороби, потребують поживної, добре приготовленої їжі. Прибличники реформи здоров'я більше

за будь-кого іншого повинні остерігатися крайнощів. Тіло має отримувати достатнє живлення. Бог, Котрий дає Своїм улюбленим сон, забезпечив їх та кож відповідною їжею для підтримання організму в здоровому стані.

СЗ 271 (1905)

136. Щоб мати добре здоров'я, потрібна добра кров, бо кров — це струмінє життя. Вона знешкоджує продукти розпаду та живить тіло. Насичена відповідними поживними речовинами, очищена й оновлена киснем, вона несе життя і силу до кожної частини організму. Чим кращий кровообіг, тим краще виконуватиметься ця робота.

[Зв'язок між належним харчуванням і здоровим розумом — 314].

[Зв'язок між належним харчуванням і здоровим духовним життям — 324, абз. 4].

Щедро забезпечена Богом пожива

ХСБГ 47; ПЗ 114, 115 (1890)

137. Бог забезпечив людину численними засобами для задоволення неспотвореного апетиту. Він запропонував їй плоди землі — рясну різноманітність їжі, приємної на смак та поживної для організму. Усе це, каже наш добрий Небесний Отець, ми можемо вільно їсти. Фрукти, злаки й овочі, приготовлені простим способом без будь-яких спецій і жирів, становлять разом з молоком і вершками найздоровішу їжу. Вони дають тілу поживу, витривалість і розумову силу, котрих не дає збуджуюча їжа.

Р 27 (1906)

138. У зернових, фруктах, овочах і горіхах містяться всі необхідні для нас поживні елементи. Якщо ми в простоті серця прийдемо до Господа, Він навчить нас, як готувати здорову, не занецишену м'ясом їжу.

Неповноцінна їжа дискредитує реформу здоров'я

Лист 135 (1902)

139. Дехто з нашого народу свідомо стримується від споживання нездорової їжі, водночас нехтуючи споживанням їжі, котра забезпечила б організм елементами, необхідними для належної підтримки тіла. Отож, ніколи не будемо свідчити проти реформи здоров'я, нехтуючи вживанням здорової смачної їжі замість шкідливих продуктів, від яких ми відмовилися. Як багато такту й розсудливості потрібно виявити під час приготування поживної їжі, котра має замінити страви, якіми харчується багато сімей. Ці зусилля вимагають віри в Бога, серйозності наміру й готовності допомогти одне одному. Харчування, якому бракує необхідних поживних елементів, викликає нарікання на справу реформи здоров'я. Ми смертні, тому повинні забезпечувати себе їжею, котра дасть належну поживу для тіла.

[Неповноцінне харчування не рекомендоване — 315, 317, 318, 388].

[Неповноцінне харчування — наслідок крайнощів у поглядах — 316].

[Відмовляючись від м'ясної їжі, необхідно остерігатися неповноцінного харчування — 320, 816].

[Духовний досвід не поглиблюється внаслідок неповноцінного харчування — 323].

[Випадок, коли члени сім'ї гинули через брак простої поживної їжі — 329].

ХСБГ 58; ПЗ 155, 156 (1890)

140. Дослідіть свої звички в харчуванні. Проаналізуйте все від причини до наслідку, але не давайте фальшивого свідчення проти реформи здоров'я, несвідомо воюючи проти неї. Не нехтуйте і не зловживайте своїм тілом, роблячи його непридатним для звершення належного Божого служіння. Як мені добре відомо, деякі з найбільш корисних у нашій справі працівників померли через таку небалість. Виявляти турботу про тіло, забезпечуючи його смачною поживною їжею, — один з перших обов'язків голови сім'ї. Краще мати значно менше дорогих одягу і меблів, аніж обмежити постачання необхідних продуктів до столу.

Пристосовувати харчування до індивідуальних потреб

7С 133, 134 (1902)

141. У використанні продуктів ми повинні виявляти здоровий глузд. Зауваживши, що якась їжа нам не підходить, ми не повинні писати листів із проханням допомогти вияснити причину того, що нас турбує. Змініть харчування, вживайте менше деяких продуктів, спробуйте інший спосіб приготування їжі. Незабаром ми дізнаємося, як позначилося на нас поєднання певних продуктів. Як розумні істоти, будемо індивідуально досліджувати принципи та використовувати свій досвід і судження у виборі найкращих для нас продуктів.

[Не всі можуть харчуватися однаково — 322].

СЗ 297 (1905)

142. Бог дав нам широку різноманітність користних для здоров'я продуктів, і кожен має вибрати з них ті, котрі, як підказують йому досвід і здоровий глузд, будуть найбільш відповідними для його потреб.

Природа володіє щедрим запасом фруктів, горіхів, зернових, і з кожним роком продукти з усіх країв стають доступними для дедалі більшого кола людей завдяки зростанню числа засобів транспортування. Тому багато продуктів харчування, котрі кілька років тому вважалися дорогим задоволенням, тепер використовуються всіма для щоденного вживання. Це особливо стосується сушених і консервованих фруктів.

[Не обмежувати харчування в очікуванні часу неволі — 323].

[Різноманітність і привабливість у приготуванні — 320].

[Відповідна їжа в наших санаторіях — 426, 427, 428, 429, 430].

[У сім'ї Уайт харчування не було неповноцінним —

Додаток 1:8, 17].

Частина IV. Харчування в різних країнах

Відповідно до пори року та клімату

Лист 14 (1901)

143. Їжа, котру ми споживаємо, має бути відповідною до клімату. Деякі продукти, що підходять для однієї країни, будуть зовсім непридатними для іншої.

СЗ 296, 297 (1905)

144. Не всі продукти, які самі по собі корисні, однаково мірою відповідають нашим потребам за всіх обставин. При виборі їжі потрібно виявляти обережність. Наша їжа має відповідати порі року, клімату, в якому ми живемо, і роду нашого заняття. Деякі продукти, котрі добре вживати в одну пору року або в одному кліматі, є невідповідними для інших. Так само і людям різних професій підходять різні види їжі. Часто їжа, яка може принести користь тим, хто займається важкою фізичною працею, не підходить для осіб, зайнятих сидячою роботою або інтенсивною розумовою працею. Бог дав нам широку різноманітність корисних для здоров'я продуктів, і кожен має вибрати з них ті, котрі, як підказують йому досвід і здоровий глузд, найбільше відповідають його потребам.

Поживні продукти є в кожному краї

Лист 135 (1902)

145. Здійснімо розумний прогрес у справі споження нашого харчування. Завдяки провидінню Бога кожна країна виробляє продукти харчування, котрі містять необхідні для організму поживні речовини. Із цих продуктів можна приготувати здорові апетитні страви.

СЗ 299 (1905)

146. При мудрому плануванні найкорисніші для здоров'я продукти можна знайти майже в кожному краї. За кордон надсилають різноманітні вироби з рису, пшениці, кукурудзи й вівса, а також боби, горох, сочевицю. Усе це разом з місцевими

або завезеними фруктами, а також різноманітними овочами, вирощуваними в кожній місцевості, дає можливість підібрати повноцінний раціон без вживання м'яса... Усюди, де за помірну ціну можна придбати сушені фрукти: ізюм, чорнослив, яблука, груші, персики, абрикоси, їх можна використувати як основний продукт харчування в значно більшій кількості, ніж це зазвичай робиться, із найбільшою користю для здоров'я та сили працівників різних категорій.

Порада мешканцям тропіків

Лист 91 (1898)

147. У теплому та спекотному кліматі працівники, ві, незалежно від роду його заняття, потрібно давати менше роботи, ніж у більш прохолодному кліматі. Господь пам'ятає, що ми — лише порох...

Чим менше вживатимуть цукру в приготуванні їжі, тим менше відчуватиметься труднощів в умовах гарячого клімату.

Навчаючи реформи здоров'я, необхідно виявляти тактовність

Лист 37 (1901)

148. Щоб виконувати нашу роботу просто й чітко, ми повинні враховувати умови, в яких живуть люди. Бог подбав про мешканців різних країн світу. Люди, котрі бажають бути співпрацівниками Бога, повинні серйозно поміркувати про те, яким чином вони навчають реформи здоров'я у великому Божому винограднику. Вони мають діяти обережно, визначаючи,

яку їжу потрібно вживати, а яку ні. Земному вісникові слід об'єднатися з Божественним Помічником у проголошенні вістки милості безлічі тих, кого хоче спасти Бог.

[*Контекст див. 324*].

[*У нових країнах та бідних краях необхідно виявляти особливу обережність у питанні вживання м'яса, молока, яєць — 324*].

9С 159 (1909)

149. Ми не проводимо якоїсь дуже чітко визначеної лінії, котрої необхідно дотримуватися в харчуванні, натомість наголошуємо: у країнах, багатих на фрукти, зернові й горіхи, м'ясна їжа не є відповідною для Божого народу.

7С 126 (1902)

150. Господь бажає, щоб мешканці тих країн, де впродовж більшої частини року можна отримати свіжі фрукти, усвідомили благословення, яким для них є фрукти. Чим більше ми вживаємо свіжих фруктів, особливо шойно зірваних з дерева, тим більшим буде благословення.

[*Контекст див. 397*].

Запевнення в Божественному керівництві

7С 124, 125 (1902)

151. У всіх частинах світу Господь навчатиме багатьох людей поєднувати фрукти, зернові й овочі для приготування їжі, що підтримуватиме життя і не призведе до захворювання. Люди, котрі ніколи не бачили рецептів для приготування здорової їжі з наявних

зараз у продажу продуктів, будуть розумно працювати, експериментуючи з плодами землі, та отримують світло стосовно вживання цих продуктів. Господь покаже їм, що вони мають робити. Той, Хто дає уміння й розуміння Своему народові в одній частині світу, дасть уміння й розуміння Своему народові і в інших частинах світу. Його задум полягає в тому, аби продовольчі скарби кожної країни були приготовлені таким чином, щоб їх можна було використовувати в країнах, для яких вони підходять. Як Бог дав манну з неба для харчування синів Ізраїлю, так Він дасть тепер Своему народові в різних місцях уміння й мудрість використовувати продукти цих країн для приготування їжі, котра замінить м'ясо.

7С 133 (1902)

152. Господній задум полягає в тому, щоб у кожному місці заохочувати чоловіків і жінок до розвитку їхніх талантів у приготуванні здорової їжі з натуральних продуктів їхньої місцевості. Якщо вони дивитимуться на Бога, використовуючи своє уміння і майстерність під керівництвом Його Духа, то навчатимуться готувати з натуральних продуктів здорову їжу. Таким чином вони зможуть навчити бідних забезпечувати себе їжею, котра замінить м'ясо. А ті, у свою чергу, можуть навчити інших. Але цю роботу слід звершувати з посвяченням, запалом, енергією. Якби це було зроблено раніше, сьогодні набагато більше людей перебувало би в Істині і значно більше було б осіб, здатних навчати. Пізнаймо наш обов'язок та виконаймо його. Ми не повинні бути залежними і безпорадними, очікуючи, щоб інші виконали доручену нам Богом роботу.

[*Див. також 401, 407*].

ФІЗІОЛОГІЯ ТРАВЛЕННЯ

Нагорода за повагу до законів природи

153. Увага, виявлена до правильного поводження зі шлунком, буде винагороджена ясністю мислення й силою розуму. Ваші органи травлення не будуть передчасно зношені, аби свідчити проти вас. Своїм мудрим підходом до харчування, навчання й роботи ми повинні засвідчити, що цінуємо даний нам Богом розум. На нас покладений священний обов'язок утримувати своє тіло в такому стані, щоб наше дихання було свіжим і чистим. Ми маємо цінувати дане Богом світло щодо реформи здоров'я, словами і вчинками відзеркалюючи ясне світло з цього питання на інших людей.

Фізичні наслідки переїдання

2С 364 (1870)

154. Який вплив справляє переїдання на шлунок? Він стає слабким, послаблюються й інші органи травлення, і в результаті приходить хвороба з усіма наступними бідами. Якщо люди вже були хворими, то цим вони ускладнюють своє становище, з кожним днем зменшуючи власні життєві сили. Вони змушують свої життєві сили виконувати непотрібну роботу, аби впоратися з їжею, що потрапила до їхнього шлунка.



РОЗДІЛ 5

ФІЗІОЛОГІЯ
ТРАВЛЕННЯ

Лист 73а (1896)

155. Часто ця нестриманість відразу дає про себе знати, спричиняючи головний біль, нестравність і колики. На шлунок покладається вантаж, з яким він не може впоратися, виникає відчуття пригніченості. Голова затьмарена, у шлунку неспокійно. Але переїдання не завжди супроводжується такими симптомами. У деяких випадках шлунок паралізований. Людина не відчуває болю, однак органи травлення втрачають свою життєву силу. Фундамент людського організму поступово руйнується, і життя стає дуже неприємним.

Лист 142 (1900)

156. Я раджу вам бути помірним у харчуванні. Упевніться, що ви як розумний страж-християнин охороняєте двері свого шлунка, не дозволяючи проходити через ваші уста жодній їжі, яка стане ворогом для вашого здоров'я і життя. Бог покладає на вас відповідальність підкорятися світлу, котре Він дав вам стосовно реформи здоров'я. Необхідно подолати приливи крові до голови. У кінцівках містяться великі кровоносні судини, призначення яких — розподіляти життєдайний потік по всіх частинах тіла. Вогонь, запалений вами у шлунку, робить ваш мозок подібним до розжареної печі. Їжте набагато менше, причому прості їжу, котра не вимагає великої кількості приправ. Ваші тваринні пристрасті потрібно морити голодом, а не живити і плекати. Застій крові в мозку зміцнює тваринні інстинкти й послаблює духовні сили...

Чого ви потребуєте — так це менше споживати їжі дочасної і значно більше духовної, більше хліба життя. Чим простішим буде харчування, тим краще буде для вас.

Обтяжує організм

2С 412, 413 (1870)

157. Мій брате, тобі потрібно багато чого навчитися. Ти потураєш своєму апетиту, споживаючи більше їжі, ніж твій організм здатний перетворити на хорошу кров. Непомірність у кількості спожитої їжі, навіть якщо її якість не викликає заперечення, — це гріх. Багато людей вважають: якщо вони не їдять м'яса та жирної їжі, то можуть наїдатися простою їжею доги, доки спроможні жувати. Це помилка. Багато так званих послідовників реформи здоров'я є не ким іншим, як обжерами. Вони покладають на органи травлення такий великий тягар, що зусилля, витрачені на звільнення від нього, виснажують життєві сили організму. Це також пригнічує інтелект, оскільки нервова енергія мозку витрачається на допомогу роботі шлунка. Переїдання навіть найпростішою їжею притуплює чутливість нервів мозку, послаблює його життєздатність. Переїдання гірше позначається на організмові, ніж надмірна праця; непомірність у харчуванні вичерпує енергію душі більше, ніж непомірність у праці.

Органи травлення не слід обтяжувати ані кількістю, ані якістю їжі, засвоєння якої викликає перевтому організму. Усе, що потрапляє до шлунка понад те, що організм може перетворити на добру кров, обтяжує організм; ця їжа не може перетворитися ані на тіло, ані на кров; наявність її обтяжує печінку і викликає хворобливий стан організму. Шлунок працює надмірно, намагаючись позбутися цієї їжі, а потім з'являється відчуття втоми, котре сприймається як голод, і, не даючи органам травлення часу перепочити для поповнення сил після важкої роботи, до

шлунка надходить наступна надмірна кількість їжі, котра знову приводить у дію втомлену систему. Від надто великої кількості їжі навіть доброї якості організм отримує менше живлення, ніж від помірної кількості, спожитої через регулярні проміжки часу.

Помірні фізичні вправи сприяють травленню

Мій брате, твій мозок пригуплений. Людина, котра споживає стільки їжі, як ти, повинна фізично працювати. Фізичні вправи важливі для травлення та здорового стану тіла й розуму. Ти маєш потребу у фізичних вправах. Ти рухаєшся і дієш, неначе дерев'яний, ніби повністю втратив гнучкість. Здорові, активні фізичні вправи — це те, що тобі необхідно. Це оживляє розум. Ситно поївши, не варто відразу братися ані за науку, ані інтенсивні фізичні вправи — це порушення законів організму. Відразу після прийому їжі має місце велика витрата нервової енергії. Сила мозку включається в активну діяльність, аби допомогти шлунку, якщо ж після їди розум або тіло сильно обтяжені, це перешкоджає процесу травлення. Життєві сили організму, необхідні для роботи на одній ділянці, були використані для праці на іншій ділянці.

ХСБГ 101 (1890)

158. Фізичні вправи допомагають людям, котрі страждають нестравністю, надаючи органам травлення здорового тону. Напружена розумова праця або інтенсивні фізичні вправи відразу після їди перешкоджають процесу травлення, оскільки життєві сили організму, потрібні для виконання роботи травлення, спрямовуються на інші ділянки. Проте

коротка прогулянка (після їди) з піднятою головою та розправленими плечима, помірні фізичні вправи приносять велику користь. Забуваючи про себе, людина милується красою природи. Чим менше думок про шлунок, тим краще. Якщо ви постійно занепокоєні тим, що ваша їжа пошкодить вам, дуже ймовірно, що так і станеться. Забудьте про свої тривоги, думайте про щось радісне.

[Переїдання викликає надмірний прилив крові до мозку — 276].

[Фізичні вправи особливо потрібні людям з повільним темпераментом — 225].

[Неспокійний сон — результат пізньої вечері — 270].

[Причина слабкості —

213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707].

[Потурання ослаблює органи травлення та знижує здатність засвоювати їжу — 202].

[Шлунок потребує спокійного відпочинку — 267].

Чисте повітря

1С 702 (1868)

159. Вплив чистого свіжого повітря сприяє здоровому кровообігу в організмі. Повітря відсвіжує тіло, зміцнюючи й оздоровляючи його. У той же час вплив повітря безперечно позначається на розумі, певною мірою сприяючи спокою та самовладанню. Чисте повітря збуджує апетит, покращує травлення їжі, приносить здоровий, приємний сон.

СЗ 272, 273 (1905)

160. Легеням по можливості необхідно надати максимальну свободу. Їхній об'єм збільшується, коли вони можуть вільно функціонувати, і зменшується, якщо

вони стиснуті. Цим пояснюються згубні наслідки від поширеної звички горбитися, особливо при сидячій роботі. У такому положенні неможливо глибоко дихати. Поверхнєве дихання незабаром переходить у звичку, тому легені втрачають свою здатність розширюватися. Такий же результат тугого стягування корсетом...

Через це має місце недостатнє постачання кисню. Кров рухається мляво. Відходи, отруйні речовини, від яких під час видихання мають звільнятися легені, залишаються, і кров занечищується. Це позначається не тільки на легенях, а й на шлунку, печінці, мозку. Шкіра набуває нездорового кольору, процес травлення уповільнюється, послаблюється діяльність серця; мозок затьмарюється, думки стають безладними, з'являється похмурий настрій; увесь організм стає пригніченим, інертним, вельми схильним до хвороби.

Рідка їжа

ЗС 74 (1872)

161. Якби твоє здоров'я було неушкодженим, ти могла би бути дуже корисною. Ти давно хворієш, і це настільки позначилося на твоїй уяві, що твої думки зосереджені на тобі самій, а уява справила вплив на тіло. Твої звички не були хорошими в багатьох відношеннях. Твоя їжа як за якістю, так і за кількістю не була відповідною. Ти їла надто багато, їжа була поганої якості, що не сприяло утворенню хорошої крові. Ти привчила шлунок до такого харчування. На твою думку, така їжа була найкращою, оскільки тебе при цьому майже нічого не турбувало. Однак ти помилялася. Твій шлунок не отримував від такої їжі належної сили. Спожита в рідкому стані, твоя їжа не дасть організмові

здорової енергії або здорового тону. Але коли ти зміниш цю звичку і вживатимеш менше рідкої, а більше твердої їжі, шлунок почне тебе турбувати. Незважаючи на це, ти не повинна відступати, ти маєш привчити свій шлунок до більш твердої їжі.

Лист 9 (1887)

162. Я сказала їм, що їхній спосіб приготування їжі був неправильним і харчування переважно супами, кавою та хлібом — це не реформа здоров'я. Так багато рідини в шлунку не служить для здоров'я, тому всі, хто дотримується такого харчування, покладають великий тягар на свої нирки; крім того, велика кількість водянистої речовини ослаблює шлунок.

Я була переконана, що багато хто в цій установі страждає на нестравність, бо споживає таку їжу. Органи травлення були ослаблені, а кров — збідніла. Їхній сніданок складався з кави, хліба та поре з чорносливу. Це нездорове харчування. Шлунок після відпочинку і сну більше готовий упоратися із солідною кількістю їжі, ніж коли він утомлений працею. Тоді на обід був зазвичай суп, іноді м'ясо. Шлунок малий за об'ємом, але внаслідок невгамованого апетиту люди споживають багато рідкої їжі, тому він стає обтяженим.

[Фрукти вгамовують спрагу, яка змушує так багато пити під час їжі — 475].

Їжа має бути теплою, а не гарячою

ЗС 603 (1870)

163. Я раджу всім споживати щось тепле, принаймні щоранку. Ви можете зробити це без особливих зусиль.

Лист 14 (1901)

164. Гарячі напої не є необхідними, хіба що як ліки. Велика кількість гарячої їжі й гарячого питва дуже шкодить шлунку. Унаслідок цього ослаблюються горло й органи травлення, а через них — інші органи тіла.

Холодна їжа виснажує життєву силу

СЗ 305 (1905)

165. Їжу не слід споживати дуже гарячою або дуже холодною. Якщо їжа холодна, запас життєвої енергії шлунка витрачається на те, щоб нагріти її, перш ніж може відбутися травлення. Холодні напої шкідливі з тієї ж причини, водночас довільне споживання гарячих напоїв діє на організм послаблююче.

[Життєві сили витрачаються на підігрівання великої кількості холодної їжі в шлунку — 124].

ХСБГ 151 (1890); ПЗ 119, 120

166. Багато людей припускаються помилки, коли під час їди п'ють холодну воду. Їжу не слід розчиняти водою. Спожита під час їди вода зменшує виділення слини, і чим холодніша вода, тим більше шкоди вона завдає шлунку. Спожиті під час їди вода з льодом або лимонад з льодом зупиняють травлення доти, доки організм не виділить достатньо теплоти для шлунка, щоб дати йому змогу знову взятися за роботу. Пережовуйте їжу повільно, даючи можливість слині змішатися з їжею.

Чим більше рідини потрапляє в шлунок під час їди, тим важче перетравлюється їжа, оскільки спочатку необхідно увібрати рідину.

[Пиття води під час їди — 731].

Застереження зайнятим людям

Лист 274 (1908)

167. Мені доручено сказати працівникам наших самоторіїв та вчителям і учням наших шкіл про потребу виявляти пильність у питанні апетиту. Існує небезпека проявляти недбалість у цьому питанні, дозволяючи особистим турботам та обов'язкам настільки поглинути наш час, що в нас не залишиться часу на належне харчування. Ось моя вістка до вас: знаходьте час для їди та не набивайте шлунок великим розмаїттям їжі за один прийом. З'їдати поспіхом кілька видів їжі за один прийом — це серйозна помилка.

Їжте повільно, ретельно пережовуючи

ХСБГ 51, 52 (1890); ПЗ 120

168. Щоб забезпечити здорове травлення, їжу потрібно їсти повільно. Хто бажає уникнути нестравності, усвідомлюючи свій обов'язок утримувати всі свої сили в такому стані, котрий дасть змогу звершувати служіння Божі якнайкраще, ті добре зроблять, коли пам'ятатимуть про це. Якщо ваш час для їди обмежений, не ковтайте їжу, не пережовувавши, з'їжте менше, але повільно пережовуючи. Користь від їжі залежить не стільки від її кількості, скільки від досконалого травлення; так само і задоволення від смаку залежить не так від кількості поглинутої їжі, як від тривалості її перебування в роті. Якщо люди збуджені, стривожені або поспішають, вони добре зроблять, якщо не їстимуть доти, доки не заспокояться і не відчують полегшення, оскільки життєві сили (уже і так надмірно обтяжені) не зможуть забезпечити організм необхідними травними соками.

СЗ 305 (1905)
169. Їсти потрібно повільно, старанно пережовувати. Це необхідно для того, щоб слина належним чином змішалася з їжею і травні соки могли вступити в дію.

Урок, який потрібно повторювати

Лист 27 (1905)
170. Якщо ми бажаємо працювати над відновленням здоров'я, необхідно стримувати апетит, їсти повільно і тільки обмежену кількість різноманітних страв за один прийом. Цю настанову необхідно часто повторювати. Споживати багато різноманітних страв за один прийом — значить порушувати принципи реформи здоров'я.

Р 3 (1897)
171. Необхідно виявляти велику обережність при переході від м'ясної їжі до вегетаріанської, аби по-стачати до столу мудро й добре приготовлені страви. Споживати так багато (вівсяної) каші — помилка. Суха їжа, яка вимагає пережовування, значно краща. Тому готові продукти здорової їжі — благословення. Добрий чорний хліб і булочки, приготовлені просто, але старанно, — це здорові харчі. Хліб ніколи не повинен бути навіть найменшою мірою кислим. Він має бути старанно і повністю випечений. Таким чином вдасться уникнути всілякої м'якості та клейкості.

Для тих, хто може вживати хороші овочі, приготувати здоровим способом, вони кращі за рідкі каші або вівсяну кашу. Фрукти, спожиті з добре випеченим хлібом, якому вже 2-3 дні, будуть кориснішими, ніж спожиті зі свіжим хлібом. Усе це в поєднанні з

повільним, старанним пережовуванням забезпечить організм усім необхідним.

РГ (8 травня 1883)
172. Для випікання булок використовуйте м'яку воду і молоко або трохи вершків; зробіть густе тісто і замісіть його, як для крекерів*. Випікайте на решітці печі. Булки будуть духмяними і смачними. Вони вимагають старанного пережовування, що корисно і для зубів, і для шлунка. Вони утворюють добру кров і надають сили.

Уникайте надмірного занепокоєння

Лист 142 (1900)
173. Неможливо вказати кількість їжі, котру необхідно спожити. Не бажано приділяти цьому надто великої уваги, оскільки розум стає егоцентричним. Питання їжі й питва надто заволодіває думками... Чимало людей відчують великий тягар відповідальності за кількість і якість їжі, котра найкраще забезпечує організм поживними речовинами. Декогрі, особливо люди, що страждають на нестравність, настільки стурбовані своїм меню, що не вживають достатньої кількості їжі для живлення організму. Вони завдають великої шкоди «оселі», в якій живуть, і ми побоюємося, що вони зруйнували себе для цього життя.

СЗ 321 (1905)
174. Декогрі люди постійно занепокоєні тим, щоб їжа їжа (хоч вона проста і здорова) не зашкодила їм. Таким я хочу сказати: не думайте про те, що ваша їжа завдасть вам шкоди, взагалі не думайте про це. Їжте, керуючись

* Крекер — тонке сухе печиво. - Прим. перекладача.

здоровим глуздом, і якщо ви просили Господа благословити їжу для зміцнення вашого організму, вірте, що Він чує вашу молитву, та будьте спокійні.

[Крайнощі в приписі точного переліку видів їжі та її кількості — 317].

175. Ще однією серйозною хвилює є споживання їжі у невідповідний час, наприклад, після інтенсивних чи надмірних фізичних навантажень, коли людина виснажена або розігріта. Відразу після прийому їжі значно втрачається нервова енергія, і коли розум або тіло перевантажені безпосередньо перед прийомом їжі або після нього, процес травлення утруднюється. Коли людина збуджена, занепокоєна або поспішає, краше не їсти, доки не надійде спокій і полегшення.

Між шлунком і мозком існує тісний зв'язок, і коли шлунок хворіє, нервова енергія мозку приходить на допомогу ослабленим органам травлення. Якщо це трапляється надто часто, судини мозку перевантажуються кров'ю. Коли мозок постійно перевантажений і людина при цьому мало рухається, тоді навіть прості їжі потрібно вживати небагато. Під час прийому їжі відкиньте турботи і тривожні думки, не поспішайте, їжте повільно, радісно, із серцем, сповненим подяки Богові за всі Його благословення.

Поєднання видів їжі

Лист 213 (1902)

176. Знання щодо правильного поєднання видів їжі дуже цінне, і його слід приймати як мудрість від Бога.

РГ (29 липня 1884)

177. Не вживайте надто багато різноманітних страв за один прийом; вистачить три або чотири страви. Під час наступного прийому їжі можете зробити переміну. Кухарка має використовувати всю свою винахідливість, щоб готувати до столу різноманітні страви, аби шлунок не був змушений щоразу приймати одну і ту саму їжу.

2С 63 (1868)

178. Не повинно бути багато видів страв на один раз, однак під час кожного прийому їжі не слід також уживати одну і ту саму їжу без змін. Їжа має бути приготувана просто, але смачно, щоб викликати апетит.

Лист 73а (1896)

179. Набагато краще споживати тільки два або три різні види їжі під час одного прийому, ніж навантажувати шлунок багатьма різними стравами.

Р 86 (1897)

180. Багато людей хворіють унаслідок потурання апетиту... До шлунка потрапляє така різноманітність страв, що починається бродіння. Такий стан призводить до гострого захворювання, наслідком чого часто буває смерть.

Лист 54 (1896)

181. Різноманітність страв під час одного прийому викликає неприємне відчуття і зводить нанівець користь, яку принесе б організмові кожна спожита окремо страва. Така звичка призводить до постійного страждання і часто до смерті.

Лист 73а (1896)

182. Якщо у вас сидяча робота, щодня робіть вправи і за один раз приймайте тільки два або три види простої їжі, споживаючи її не більше, ніж потрібно для утамування голоду.

[Подальші поради людям, зайнятим сидінням роботою — 225].

7С 257 (1902)

183. Невідповідне поєднання їжі викликає розлад: починається бродіння, кров занечищується і розум затьмарюється.

Звичка переїдати або споживати надто багато видів їжі за один прийом часто викликає нестравність. Це завдає серйозної шкоди делікатним органам травлення. Даремно протестує шлунок, волаючи до мозку, аби той замислився над зв'язком між причиною і наслідком. Надмірна кількість спожитої їжі або невідповідне її поєднання виконує свою згубну роботу. Даремно застерігають неприємні відчуття. Наслідком є страждання. На місце здоров'я приходить хвороба.

Війна в шлунку

СЄ 174 (1892)

184. Іншою причиною нездужання та неефективності у праці є нестравність. Мозок не здатний виконувати свою роботу найкращим чином, якщо людина зловживає можливостями травлення. Багато хто їсть поспіхом різні види їжі, це викликає війну в шлунку, затьмарюючи мозок.

Р 3 (1897)

185. Недобре споживати дуже багато різноманітних страв під час одного прийому їжі. Якщо під час одного прийому шлунок наповнюють фруктами і хлібом разом з іншими різноманітними несумісними стравами, чого можна чекати, крім розладу?

Р 93 (1901)

186. Багато людей їдять надто швидко. Інші споживають за один прийом несумісні між собою продукти. Якби тільки люди пам'ятали, якого великого зла вони завдають душі, шкодячи шлункові, та наскільки знеславлений Христос, коли вони знушаються над шлунком, то виявили б хоробрість і самозречення, даючи шлункові можливість відновити своє здорове функціонування. Сидячи за столом, ми можемо виконувати медичну місіонерську роботу, коли їмо та п'ємо на славу Божу.

Спокійний шлунок — спокійний настрій

Р 41 (1908)

187. Ми повинні дбати про органи травлення та не обтяжувати їх великою різноманітністю їжі. Пересичуючись багатьма видами їжі за один прийом, людина завдає собі шкоди. Для нас важливіше їсти те, що буде корисне для нас, аніж куштувати кожну страву, яка стоїть перед нами. У нашому шлунку немає двох реї, через які ми могли б зазирнути й побачити, що там відбувається, тому повинні керуватися розумом, простежуючи причинно-наслідковий зв'язок. Як-що ви відчуваєте нервову збудженість і все, здається, іде неналежним чином, то, можливо, ви пожинаєте наслідки споживання надто різноманітної їжі.

Органи травлення відіграють важливу роль у нашому життєвому шасті. Бог дав нам розум, аби ми могли дізнатися, що нам споживати. Хіба ми як мислячі чоловіки й жінки не дослідимо, чи наша їжа буде відповідною для нас, чи вона викличе проблеми? Люди, у котрих подразнений шлунок, дуже часто бувають роздратованими. Їм здається, що все складається проти них, вони схильні до сварливості і дратівливості. Якщо ми хочемо перебувати в мирі між собою, то повинні більше дбати про спокійний шлунок.

[Шкідливий вплив надто великої різноманітності їжі та неправильних поєднань — 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722].

[Поєднання багатьох видів продуктів у наших ресторанах — 415].
[Обережність у поєднанні продуктів для хворих — 441, 467].
[Е. Уайт виявляла обережність у поєднанні продуктів — Додаток 1:19, 23, 25].

Фрукти та овочі

СЗ 299, 300 (1905)

188. Під час одного прийому їжі не повинно бути великої різноманітності страв, бо це заохочує до переїдання і викликає нестравність. Недобре їсти фрукти й овочі за один прийом. Якщо травлення ослаблене, таке поєднання часто стає причиною нездужання, утруднює розумову діяльність. Краще вживати фрукти під час одного, а овочі — під час іншого прийому їжі.

Їжа не повинна бути одноманітною. Одні й ті самі страви, приготовлені одним і тим самим способом, не повинні з'являтися на столі раз за разом і з дня на день. Страва буде спожита з більшим задоволенням і організм отримає краще живлення, якщо меню змінюється.

Десерти з великим вмістом жирів та овочі

Лист 142 (1900)

189. Пудинги, креми, торти й овочі, спожиті під час одного прийому їжі, викличуть розлад у шлунку.

Лист 312 (1908)

190. Вам необхідно створити у своєму домі найкращі умови для приготування їжі. Мені було показано, що проповідник — нездужає і досвідчений лікар сказав вам: «Я звернув увагу на вашу їжу... Ви споживаєте велике розмаїття страв під час одного прийому їжі. Фрукти й овочі, спожиті разом, викликають підвищення кислотності шлунка, унаслідок чого кров занечищується. Чрез погане травлення розум втрачає ясність». Вам необхідно зрозуміти, що до кожного органу тіла потрібно ставитися з повагою. У питанні харчування ви повинні пам'ятати про зв'язок між причиною і наслідком.

Цукор і молоко

СЗ 302 (1905)

191. Зазвичай люди споживають надто багато цукру. Тістечка, солодкі пудинги, кондитерські вироби, желе, джеми — активні чинники нестравності. Особливо шкідливі креми й пудинги, у яких основними компонентами є молоко, яйця і цукор. Необхідно уникати довільного вживання молока та цукру одночасно.

ХСБГ 57 (1890); ПЗ 154

192. Дехто вживає молочні каші з великою кількістю цукру, гадаючи, що таким чином дотримуються реформи здоров'я. Проте поєднання цукру з

молоком здатне викликати бродіння в шлунку, тому є шкідливим.

[Див. молоко і цукор — 533, 534, 535, 536].

Складні та жирні суміші

Лист 72 (1896)

193. Чим менше цих приправ і десертів з'являтиметься на наших столах, тим краще буде для всіх. Усі складні страви-суміші шкідливі для людського здоров'я. Безсловесні тварини ніколи б не їли тієї суміші, яка часто потрапляє в шлунок людини...

Їжа з великим вмістом жирів та складні суміші руйнують здоров'я.

[Їжа з великим вмістом жирів та різноманітність страв — не найкраще харчування для табірних зібрань — 74].

[Поєднання м'яса з прянощами, жирних тортів і здобних пирогів — 673].

[Див. Розділ 19 «Десерти»]

РОЗДІЛ 6

НЕПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ПРИЧИНА ХВОРОБИ



НЕПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ПРИЧИНА ХВОРОБИ

Спадщина вирождення

ХСБГ 7-11 (1890); ПЗ 19-23

194. Людина вийшла з рук свого Творця, володіючи досконалим організмом і красивою будовою тіла. Факт, що протягом шести тисяч років вона витримувала дедалі зростаючий тягар хвороб та злочинності, переконливо свідчить про силу витривалості, котрою людина була наділена на початку. І хоч мешканці допотопного світу здебільшого нестримно віддалися гріху, минуло понад дві тисячі років, перш ніж порушення закону природи стало відчутним. Якби Адам від самого початку не володів більшою фізичною силою, ніж сучасні люди, людство вже давно б вимерло.

Упродовж усіх поколінь від часу гріхопадіння тенденція вирождення постійно прогресувала. Хвороби передавалися від батьків до дітей із покоління в покоління. Навіть немовлята в колисці страждають від бід, спричинених гріхом їхніх батьків.

Мойсей, перший історик, дає досить точний опис суспільного й індивідуального життя на початку історії світу, але ми не знаходимо там відомостей про народження сліпого, глухого, скаліченого або слабоумного немовляти. Не зазначено жодного випадку природної смерті в немовлячому, дитячому або молодому віці. Некрологи у книзі Буття звіщають: «А всіх Адамових днів було, які жив, дев'ять сотень літ і тридцять літ. Та й помер він». «А були всі дні Сифові дев'ять сотень літ і дванадцять літ. Та й помер він». Про інших

записи повідомляють: «Та й умер він у старощах добрих, старий і нажившись». Син помирав раніше за свого батька настільки рідко, що такий випадок вважався гідним запису: «Гаран же помер за життя свого батька Тераха». Патріархи від Адама і Ноя, за деякими винятками, жили майже тисячу років. Відтоді середня тривалість життя зменшувалася.

На час Першого приходу Христа людство вже настільки зазнало вирождення, що не тільки старих, а й людей середнього віку і молодих приводили та приносили з кожного міста до Спасителя для зцілення від їхніх хвороб. Багато людей мучилися під тягарем невимовних страждань.

Порушення фізичного закону з його неминучими наслідками — стражданнями і передчасною смертю — переважало так довго, що ці результати вважаються призначеною долею людства; однак Бог не створив людський рід у такому мізерному стані. Такий стан речей спричинений не Провидінням, а людиною. Він був викликаний неправильними звичками — порушенням законів, створених Богом для управління людським існуванням. Постійне порушення законів природи — це постійне порушення Закону Божого. Якби люди завжди виявляли послух Законові Десяти Заповідей, дотримуючись у своєму житті принципів цих Заповідей, не існувало би прокляття хвороб, які сьогодні заповнили світ.

«Хіба ви не знаєте, що ваші тіла — то храм Святого Духа, Який є у вас і Якого ви маєте від Бога, і що ви не належите самим собі? Бо ви викуплені за ціну. Отож, прославляйте Бога у вашому тілі [та у вашому дусі, що належать Богові]» (1Кор. 6:19, 20). Коли люди чинять те, що розтрачує їхні життєві сили або

затуманює розум, то грішать проти Бога; вони не прославляють Бога у своєму тілі та у своєму дусі, котрі належать Йому.

Однак, незважаючи на образ, якої людина завдала Богові, Його любов усе ще поширюється на людський рід. Він дозволяє світлу сяяти, даючи людині можливість побачити: щоб жити досконалим життям, вона повинна підкорятися природним законам, які управляють її еством. Тож наскільки важливо для людини ходити в цьому світлі, використовуючи всі свої як тілесні, так і розумові сили для Божої слави!

Ми живемо у світі, який опирається праведності й чистоті характеру, а особливо — зростанню в благодачті. Куди б ми не глянули, усюди бачимо опоганення, розгіння, спотворення та гріх. Як усе це суперечить тій праці, котра має бути звершена в нас саме напередодні одержання дару безсмертя! Божі вибранці повинні стояти непорочними серед зісущт, що бувають навколо них у ці останні дні. Їхні тіла мають бути освяченими, а дух — чистим. Якщо цю справу необхідно здійснити, за неї слід узятися відразу, серйозно і з розумінням. Дух Божий повинен мати абсолютну владу, впливаючи на кожний учинок...

Люди опоганили храм душі, тому Бог закликає їх пробудитися й усіма своїми силами намагатися повернутися до призначеного їм Богом становища. Переконатися і навести серце не може ніщо інше, окрім Божої благодаті; раби звички можуть отримати силу тільки від Нього, щоб розірвати пута, які зв'язують їх. Для людини, що продовжує потурати звичкам, котрі позбавляють її фізичної, розумової та моральної сили, неможливо принести своє тіло як живу, святу, приємну Богові жертву. Апостол знову закликає: «Не

приспособуйтеся до цього віку, але змінійтеся оновленням [вашого] розуму, щоб ви пізнавали, що є Божя воля: добре, приємне і досконале» (Римл. 12:2).

Добровільне незнання законів життя

ЗС 140, 141 (1872)

195. Вражає характерна для цього покоління дивна відсутність принципу, котра виявляється в нехтуванні законами життя і здоров'я. Хоч навколо людей сяє світло, проте стосовно цього питання переважає незнання. Основна турбота більшості людей виражена в питаннях: що я їстиму? Що питиму? У що зодягнуся? Незважаючи на все сказане й написане щодо належного поводження з нашими тілами, апетит залишається великим законом, який в основному управляє чоловіками й жінками.

Моральні сили ослаблені, оскільки чоловіки й жінки не хочуть жити в послуху законам здоров'я і зробити цю велику справу особистим обов'язком. Батьки передають своїм нащадкам власні потворні звички, огидні хвороби псують кров та послаблюють мозок. Більшість чоловіків і жінок залишаються в незнанні щодо законів свого ества, потураючи апетиту і пристрастям ціною інтелекту й моральності, і вони, здається, бажають перебувати в незнанні щодо наслідків порушення ними законів природи. Вони потурують спотвореному апетиту, вживаючи повільно діючі отрути, котрі псують кров та підживляють нервові сили, унаслідок чого стягають на себе хворобу і смерть. А друзі цих людей називають результат їхніх дій волею Провидіння. Цим самим вони ображають Небо. Вони повстали проти законів природи і зазнали

покарання за таке зловживання її законами. Страждання і смертність переважають тепер усюди, особливо серед дітей. Який великий контраст між цим поколінням і людьми, котрі жили впродовж перших двох тисяч років!

Соціальні наслідки неконтрольованого апетиту

ХСБГ 44, 45 (1890); ПЗ 112

196. Природа висловить свій протест проти кожного порушення законів життя. Вона терпить зловживання, доки можливо; але врешті-решт приходить відплата, котра позначається як на фізичних, так і розумових силах. Відплата не обмежується порушником — результати його потурання можна бачити і в його нащадках, таким чином зло передається від покоління до покоління.

Сьогоднішня молодь — достовірний показник майбутнього суспільства, і, дивлячись на неї, якого майбутнього ми можемо сподіватися? Більшість із них полюбає забави і не має бажання працювати. Їм бракує моральної мужності, щоб зректися себе й відгукнутися на вимоги обов'язку. Вони мають обмаль самовладання, збуджуються та гніваються з найменшого приводу. Дуже багато людей різного віку й суспільного становища живуть без принципу й сумління; призначені до неробства й марнотратства, вони занурюються в порок і псують суспільство, так що наш світ перетворюється на другий Содом. Якби апетит і пристрасті перебували під контролем розуму й релігії, суспільство було б зовсім іншим. Бог ніколи не мав наміру, аби існував такий нікчемний стан речей,

який існує зараз, — він був викликаний грубим порушенням законів природи.

Порушені закони: природні і духовні

ХНС 824 (1898)

197. Багатьом хворим, які отримали зцілення, Христос говорив: «Не гріши більше, щоб чого гіршого не сталося тобі» (Івана 5:14). Таким чином Він навчав, що хвороба — результат порушення Божих законів, як природних, так і духовних. У світі не було б так багато горя, якби люди жили згідно з планом Творця.

Христос провадив стародавнього Ізраїля і навчав його, що здоров'я — це нагорода за послух Божим законам. Великий Лікар, Котрий зціляв хворих у Палестині, промовляв до Свого народу зі стовпа хмарного, повідомляючи, що вони повинні робити і що вчинити для них Бог. «Коли дійсно будеш ти слухати голосу Господа, Бога твого, — говорить Він, — і будеш робити слушне в очах Його, і будеш слухатися заповідей Його, і будеш виконувати всі постанови Його, то всю хворобу, що Я поклав був на Єгипет, не покладу на тебе, бо Я — Господь, Лікар твій!» (Вих. 15:26). Христос дав Ізраїлеві ясні вказівки щодо їхнього життя, запевнивши їх: «Господь відхилить від тебе всяку хворобу» (П. Зак. 7:15). Коли вони дотримувалися умов, обітниця збувалася для них. «Не було хворого в поколінні їхньому» (Псал. 105:37).

Це урок для нас. Існують умови, яких повинні дотримуватися всі, хто бажає зберегти здоров'я. Усі повинні знати ці умови. Господь не задоволений незнанням Його законів, чи то природних, чи духовних. Ми маємо співпрацювати з Богом у справі відновлення здоров'я як душі, так і тіла.

Страждання з власної вини

198. Своїми лихими звичками людський рід наклав на себе різноманітні хвороби. Люди не досліджували, як потрібно жити, щоб бути здоровими, а їхнє порушення законів власного ества призвело до плачевного стану. Вони рідко пов'язують власні страждання з дійсною причиною — своєю неправильною поведінкою. Потураючи нестриманості в їжі, вони зробили свій апетит богом. У всіх своїх звичках вони виявляли нерозсудливість щодо здоров'я і життя, а коли в результаті їх спіткала хвороба, вони переконали себе в тому, що причиною цього був Бог, тоді як саме їхня неправильна поведінка призвела до неминучого наслідку.

199. Хвороба ніколи не буває без причини. Нехтування законами здоров'я готує дорогу для хвороби, відчиняючи їй двері. Багато людей страждає внаслідок переступів своїх батьків. Хоч вони не несуть відповідальності за вчинки своїх батьків, все ж такі їхній обов'язок — установити, що є порушенням законів здоров'я, а що — ні. Вони повинні уникати недобрих звичок своїх батьків і, провадячи правильний спосіб життя, створювати для себе кращі умови.

Проте більшість людей страждає внаслідок власного неправильного способу життя. Вони зневажають принципи здоров'я своїми звичками в їді, питті, одязі та праці. Порушення ними законів природи призводить до неминучих наслідків, і коли їх долає хвороба, багато людей не пов'язують власні страждання зі справжньою причиною, натомість нарікають на Бога через свої нещастя.

Проте не Бог винний у стражданнях, котрі є результатом нехтування законом природи...

Нестриманість у їжі часто є причиною захворювання, і в чому організм має найбільшу потребу — так це у звільненні від надмірного тягаря, покладеного на нього.

[*Батьки сіють насіння хвороби і смерті — 635*].
[*Покарання неминує — 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251 294*].

Хвороба — наслідок потурання апетиту

СЗ 227 (1905)

200. Багато людей накликають на себе хвороби через потурання власним бажанням. Вони не живуть згідно із законами природи та принципами строї чистоти. Інші ігнорують закони здоров'я у своїх звичках щодо їжі, одягу і праці.

НМ (31 травня 1894)

201. Розум не виснажується і не слабне так часто внаслідок інтенсивної праці й наполегливого навчання, як унаслідок харчування невідповідною їжею в невідповідний час та легковажного, недбалого ставлення до законів здоров'я... Наполегливе навчання — не основна причина ослаблення розумових сил. Головною причиною є невідповідне харчування, нерегулярність у їді та брак фізичних вправ. Нерегулярні години прийому їжі, а також нерегулярний сон виснажують розумові сили.

6С 373, 373 (1900)

202. Багато людей страждає і чимало сходиться у моголу внаслідок потурання апетиту. Вони їдять те, що відповідає їхньому спотвореному смаку, послаблюючи цим органи травлення та знижуючи їхню здатність

засвоювати їжу, котра має підтримувати життя. Це призводить до гострого захворювання, наслідком якого дуже часто буває смерть. Делікатний організм зне силюється через самогубні дії тих, котрі мали б «досліджувати все краще».

Церкви мають бути стійкими й вірними даному Богом світлу. Кожен член повинен діяти розумно, щоб вилучити зі свого життя усяке порочне бажання.

[Хвороби, викликані мізерним харчуванням, важко вилікувати — 315].

[Вплив невідповідного харчування на настрій та атмосферу в сім'ї — 234].

[Наслідки фальшивої реформи — 316].

Підготовка шляху для пияцтва

C3 334 (1905)

203. Часто нестриманість починається в сім'ї. Споживання жирної нездорової їжі послаблює організм, травлення, викликаючи бажання до ще більш збудливої їжі. Таким чином апетит привчається постійно вимагати чогось ще міцнішого. Потреба в збудливій їжі заявляє про себе дедалі частіше, а опиратися їй дедалі важче. Організм більшою або меншою мірою наповнюється отрутою і чим слабшим стає, тим більше бажає цих збудливих засобів. Один крок у неправильному напрямку готує шлях до іншого. Чимало людей, котрих не можна звинуватити в тому, що на їхніх столах з'являється вино або якісь спиртні напої, заставляють свої столи їжею, яка викликає такий потяг до міцних напоїв, що опиратися спокусі стає майже неможливо. Неправильні звички в харчуванні й питті руйнують здоров'я і готують шлях до пияцтва.

Хвороба печінки — наслідок неправильного харчування

2C 67–70 (1868)

204. Під час мого виступу минулої суботи перелі мною чітко постали ваші бліді обличчя, саме так, як вони були мені показані. Я бачила стан вашого здоров'я і недуги, від яких ви так довго страждали. Мені було показано, що ваш спосіб життя не був здоровим. У вас нездоровий апетит, і ви задовольняли смак ціною шлунка. Ви приймали до свого шлунка їжу, яка не може перетворитися на добру кров. Це сильно перешкоджає печінку, бо органи травлення виходять з ладу. У вас обох хвора печінка. Реформа здоров'я принесла б вам обом велику користь, якби ви суворо дотримувалися її. Ви цього не зробили. У вас нездоровий апетит, а оскільки ви не відчуваєте задоволення від простої їжі, яка складається з неспросяного пшеничного борошна, овочів і фруктів, приготовлених без жиру і спецій, то постійно порушуєте закони, закладені Богом у ваш організм. Доки так чините, ви повинні нести покарання, бо за кожне порушення призначена кара. Однак ви дивуетесь з приводу того, що у вас постійно погане здоров'я. Будьте певні, Бог не звершить чудеса, аби врятувати вас від наслідків ваших власних дій.

Жирна їжа і гарячка

Немає такого лікування, яке могло б полегшити ваші теперішні труднощі, якщо ви продовжуватимете їсти й пити так, як робили досі. Ви можете зробити для себе те, чого ніколи не зможе зробити найдосвідченіший лікар. Упорядкуйте своє харчування.

Аби задовольнити свій смак, ви часто надто перевантажуєте свої органи травлення, приймаючи в шлунок не найздоровішу їжу, а часом і в надмірній кількості. Це втомлює шлунок, робить його нездатним приймати навіть найздоровішу їжу. Ви постійно послаблюєте свій шлунок унаслідок ваших неправильних звичок у харчуванні. Ваша їжа надто жирна. Вона не приготовлена простим природним способом і зовсім не придатна для шлунка, бо ви готували її для задоволення власного смаку. Обтяжений організм намагається опиратися вашим спробам калічити його. Озноб і гарячка — це результати його спроб звільнитися від тягаря, покладеного вами на нього. Ви повинні нести покарання за порушення законів природи. Бог закрив у ваш організм закони, яких ви не можете безкарно порушити. Ви радилися зі смаком, не звертаючи уваги на здоров'я. Ви зробили деякі зміни, але це тільки перші кроки у справі реформи харчування. Бог вимагає від нас стриманості в усьому. «Отже, коли їсте, коли п'єте чи щось інше робите, усе робіть на славу Богу».

Звинуваючи Провидіння

З усіх знайомих мені родин жодна не має більшої потреби в користі від реформи здоров'я, ніж ваша. Ви стогнете від болю та кволості, котрим не можете знайти пояснення, і намагаєтеся терпіти це якомога спокійніше, гадаючи, що страждання — ваша доля і що такою її призначило Провидіння. Якби ваші очі відкрилися і ви могли побачити свої кроки впродовж життя, які привели вас до теперішнього поганого стану здоров'я, то були б здивовані власною сліпотою,

котра перешкодила вам побачити раніше реальний стан речей. Ви сформували неприродний апетит, не отримуючи і половини тієї насолоди від своєї їжі, яку отримували б, якби не зловживали апетитом. Ваш організм спотворений і страждає від болісних наслідків.

Ціна «доброго обіду»

Організм покірно зносить неправильне поводження з ним, доки можливо, а потім повстає, роблячи величезне зусилля звільнитися від тягаря і поганого з ним поводження. Тоді з'являються головний біль, озноб, гарячка, нервовість, параліч та безліч інших лих. Неправильний спосіб харчування й пиття нищить здоров'я, а разом з ним і радість життя. О, як часто ви розплачувалися запаленням, утратою апетиту і сну за те, що називали «добрим обідом»! Нездатність насолоджуватися їжею, безсонні ночі, години страждання — і все це задля їжі, яка задовольняє смак!

Тисячі людей потурали своєму спотвореному апетиту, споживаючи так званий добрий обід, і в результаті зазнавали гарячки або якогось іншого гострого захворювання й неминучої смерті. Таке задоволення було придбане величезною ціною. Однак багато людей чинили саме так, а після їхньої смерті цих самогубців вихваляли їхні друзі і служитель, стверджуючи, що вони потраплять просто на Небо. Яка думка! Ненажери на Небі! Ні, ні, такі ніколи не ввійдуть перелинними воротами золотого Божого міста. Такі ніколи не будуть піднесені, щоб стояти по правій Ісуса, дорогоцінного Спасителя, Голгофського Страждальця, життя Котрого було життям постійного самозречення і жертви. Усім ненажерам призначене місце

серед негідних, котрі не можуть мати частки в кращому житті, у безсмертній спадщині.

Вплив невідповідного харчування на характер

Лист 274 (1908)

205. Багато людей псують свій характер невідповідним харчуванням. Ми повинні так само наполегливо вивчати уроки реформи здоров'я, як і будь-яку іншу науку, бо набуті нами звички в цьому напрямку допомагають сформувати наш характер для майбутнього життя. Неправильним поведінням зі шлунком людина може зашкодити своєму духовному стану.

Заклики до реформи

СЗ 308 (1905)

206. Де потурають неправильним звичкам у їжі, там потрібно негайно робити реформу. Коли виникає нестравність унаслідок зловживання роботою шлунка, необхідно докласти старанних зусиль задля збереження решти життєвих сил, усунувши будь-яке надмірне перевантаження. Після тривалого зловживання шлунком він, можливо, уже ніколи не стане цілком здоровим, однак належне харчування може запобігти подальшому ослабленню, і багато хто видужає більшою або меншою мірою. Нелегко приписати правильним принципам харчування, можна досягти великих змін, і кухареві не потрібно буде постійно працювати для спокошення апетиту.

Помірність у їжі буде винагороджена розумовою й моральною силою, а також допоможе управляти пристрастями.

СЗ 295 (1905)

207. Необхідно вибирати такі продукти, котрі найкраще забезпечують елементами, необхідними для побудови тіла. У такому виборі апетит — ненадійний поглядник. Унаслідок неправильних звичок у харчуванні, апетит став спотвореним. Часто він вимагає їжі, від якої погіршується здоров'я і замість сили з'являється кволість. Звичай суспільства також не можуть бути для нас надійними орієнтирами. Поширені всюди хвороби і страждання значною мірою обумовлені популярними хибними уявленнями щодо харчування.

9С 160 (1909)

208. Тільки маючи правильне уявлення про принципи здорового способу життя, ми зможемо повністю пробудитися, щоб усвідомити те лихо, якого завдає невідповідне харчування. Люди, котрі, побачивши власні помилки, мають мужність змінити свої звички, переконаються, що реформаційний процес вимагає боротьби і великої наполегливості. Проте коли сформується правильний смак, вони зрозуміють, що вживання їжі, котру вони раніше вважали нешкідливою, повільно, але впевнено закладає основу для нестравності та інших хвороб.

9С 156 (1909)

209. Бог вимагає від Свого народу постійного поступу вперед. Нам потрібно зрозуміти, що потурання апетиту — це найбільша перешкода для розумового

розвитку й освячення душі. Попри все наше визнання реформи здоров'я, багато хто з нас харчується невідповідним чином. Потурання апетитові – найвагоміша причина фізичної і розумової слабкості, здебільшого саме воно спричиняє знесилення та передчасну смерть. Нехай той, хто прагне володіти чистотою духу, пам'ятає: у Христі є сила для панування над апетитом. [Переїдання – причина хвороби: див. розділ 7 «Переїдання» та розділ 8 – «Панування над апетитом»].

[Зв'язок між м'ясною їжею та хворобою – 668 – 677, 689, 690, 691, 692, 713, 722].

[Хвороба, викликана вживанням чаю і кави – 734, 736, 737, 741].

РОЗДІЛ 7

ПЕРЕЇДАННЯ



ПЕРЕЇДАННЯ

Переїдання — поширений серйозний гріх

Лист 17 (1895)

210. Переобтяження шлунка — поширений гріх. Коли спожито забагато їжі, це обтяжує весь організм. Життєві сили не зростають, а навпаки — падають. У цьому полягає задум сатани. Людина спрямовує свої життєві сили на зайву роботу — перетравлення надлишку їжі.

Споживаючи надто велику кількість їжі, ми не тільки необачно марнуємо Божі благословення, дані для потреб організму, а й завдаємо йому великої шкоди. Ми опоганюємо Божий храм, ослаблюємо й калічимо його; організм не може виконувати свою роботу розумно і добре, як було передбачено Богом. Унаслідок егоїстичного потурання своєму апетиту людина пригнічує життєві сили, змушуючи їх виконувати роботу, котрої ніколи не слід від них вимагати.

Якби всі люди були обізнані з живим механізмом людського тіла, вони не завинили б у цьому, хіба що настільки полюблять потурати собі, що продовжуватимуть самотубний спосіб життя й передчасно помруть, або ж іще довгі роки залишатимуться тягарем для себе і своїх друзів.

Обтяження людського організму

ХСБГ 51 (1890); ПЗ 119

211. Навіть у споживанні здорової їжі може бути непомірність. Якщо хтось відмовився від шкідливої

їжі, це не означає, що можна їсти скільки завгодно. Переїдання, незалежно від якості їжі, обтяжує організм, перешкоджаючи його роботі.

Ознаки (1 вересня 1887)

212. Нестриманість у харчуванні навіть здоровою їжею шкідливо впливає на організм, притуплює розумові й моральні сили.

Лист 73а (1896)

213. Майже всі члени людської родини їдять більше, ніж вимагає організм. Цей надлишок розкладається, перетворюючись на гнилу масу... Якщо в шлунков потрапляє їжі (навіть простої) більше, ніж вимагає організм, цей надлишок стає тягарем. Організм докладає відчайдушних зусиль, аби позбутися його, і така додаткова робота викликає відчуття втоми та знесилення. Люди, які безперервно їдять, пояснюють це постійним відчуттям голоду, але воно викликане перевтомою органів травлення.
[Наслідки від переїдання навіть простою здоровою їжею — 33, 157].

6С 343 (1900)

214. Бажання влаштувати такий прийом гостей, яким можна було б похизуватися, створює потрібні клопоти й навантаження. Господина надмірно працює, аби приготувати велику різноманітність страв до столу. Унаслідок великої кількості приготовлених страв гості переїдають, а результатом як надмірної праці з одного боку, так і переїдання з іншого є хвороба і страждання. Такі вишукані бенкети обтяжують та шкідливі.

Реформатор здоров'я (червень 1878)

215. Бенкети з червеугодництвом та їжа, спожита в невідповідний час, позначаються на всіх фібрах організму; те, що ми їмо та п'ємо, також серйозно впливає на розум.

4С 96 (1876)

216. Безпосередня участь у важкій праці шкідлива для молодого організму, який формується; але якщо сотні людей підірвали своє здоров'я через надмірну працю, то бездіяльність, переїдання й неробство послабили насіння хвороби в організмах тисяч людей, котрі поспішають до швидкої неминучої втрати здоров'я.

Обжерливість – тяжкий переступ

4С 454, 455 (1880)

217. Деякі люди не тримають під контролем свій апетит, догоджаючи смакові цінною здоров'я. Унаслідок цього розум затуманений, мислення мляве, такі люди не спроможні зробити те, що могли б зробити, якби виявляли самозречення і стриманість. Вони обкрадають Бога в питанні фізичної та розумової сили, котру можна було би присвятити на Його служіння, якби у всьому виявлялася стриманість.

Павло був реформатором здоров'я. Він казав: «Але я виснажливо вправляюся і приборкую своє тіло, щоб, проповідуючи іншим, самому не виявитися недостойним» (1Кор. 9:27). Він розумів, що на ньому лежить відповідальність за збереження всіх своїх здібностей у повній силі, аби використати їх на славу Богу. Якщо Павлові загрожувала нестриманість, то ми перебуваємо в більшій небезпеці, бо не відчуваємо і

не усвідомлюємо так, як він, необхідності прославляти Бога в нашому тілі й нашому дусі, котрі належать Йому. Переїдання – гріх цього віку.

Слово Боже ставить гріх обжерливості в один ряд із пияцтвом. Цей гріх був настільки образливим в очах Бога, що Він дав Мойсееві вказівки: сина (дочку), котрий не бажав виявляти стриманість в апетиті, натовість об'їдався усім, що йому смакувало, батьки приводили до керівників Ізраїлю, щоб його каменували на смерть. Стан обжери вважався безнадійним. Така людина не приносила б користі для інших і стала би прокляттям для самої себе. На неї ні в чому не можна було б поклястися. Її вплив постійно псував би інших, і світ був би кращим без такої особи, оскільки її жахливі вади могли би бути увічніні. Ніхто з тих, хто відчуває свою підзвітність Богові, не дозволить тваринним нахилам управляти їхнім розумом. А люди, котрі потурбують тваринним нахилам, не є християнами, ким би вони не були та яким би високим не було визнання їхньої віри. Христос повеліває: «Тож будьте досконалі, як досконалий Отець ваш Небесний» (Матв. 5:48). Тут Він каже нам, що ми можемо бути такими ж досконалими у своїй сфері, як Бог у Своїй.

Звичай подавати страви одна за одною заохочує до обжерливості

СЗ 306, 307 (1905)

218. Багато людей, котрі відмовилися від м'ясної та іншої жирної і шкідливої їжі, вважають: оскільки їхня їжа проста й корисна, значить вони можуть необмежено потурати апетиту, тому їдять без міри, часом до обжерливості. Це помилка. Органи травлення не

повинні бути обтяжені ані кількістю, ані якістю їжі, яку організмові важко засвоїти.

Звичай велить, що їжу слід подавати на стіл за порядком. Не знаючи, якою буде наступна страва, хтось може спожити достатньо їжі, котра, можливо, не найкраща для нього. Коли приносять останню страву, він часто наважується переступити межі та скуштувати спокусливий десерт, котрий, однак, принесе йому все, що завгодно, тільки не користь. Якби вся приготовлена їжа була поставлена на стіл на початку трапези, кожен мав би можливість зробити найкращий вибір.

Часом результат переїдання відразу дає про себе знати. В інших випадках біль не відчувається, однак органи травлення слабнуть, основи фізичної сили підірвані.

Надмір їжі обтяжує організм, спричиняючи хворобливий, гарячковий стан. Він викликає посилений прилив крові до шлунка, призводячи до швидкого охолодження кінцівок. Це накладає велике навантаження на органи травлення, і коли ці органи закінчують свою роботу, з'являється відчуття слабкості й утоми. Деякі люди, котрі постійно переїдають, називають це відчуття голодом, однак воно зумовлене перевантаженням органів травлення. Часом спостерігається загальмованість роботи мозку, відсутність усякого бажання займатися розумовою чи фізичною працею.

Ці неприємні симптоми викликані тим, що організм виконав свою роботу ціною непотрібної витрати життєвих сил і повністю виснажився. Шлунок просить: «Дай мені відпочити». Але багато людей витлумачують це відчуття слабкості як вимогу ще поїсти; тому не дають шлункові відпочити, натомість покладають на нього додатковий тягар. Унаслідок цього органи травлення часто зношуються, тоді як мали б ще добре служити.

[Органи можуть утратити життєву силу навіть при відсутності болю — 155].

[Божі працівники мають виявляти

стриманість у їжі — 117].

[Еллен Уайт не могла б просити Божих благословень на свою роботу, якби переїдала — Додаток 1:7].

Причина фізичної і розумової немочі

ХСБГ 154 (1890)

219. Ми як народ попри все наше визнання реформи здоров'я їмо надто багато. Потурання апетиту — найбільша причина фізичної і розумової немочі, у більшості випадків воно лежить в основі поширеної очевидної кволості.

2С 362-365 (1870)

220. Багато людей, прийнявши реформу здоров'я, залишили все шкідливе, та чи означає це, що тепер вони можуть їсти скільки завгодно? Вони сідають за стіл і замість того, аби подумати, скільки мають з'їсти, дають волю апетитові, споживаючи надмірну кількість їжі. Тому все, чим шлунок може і повинен займатися решту дня, — це впоратися з покладеним на нього тягарем. Уся їжа в шлунку, від якої організм не може отримати користі, є тягарем для нього. Це перешкода в роботі живого механізму. Організм обтяжений, тому не може успішно функціонувати. Життєво важливі органи без будь-якої потреби перевантажені, а нервова енергія мозку буде викликана до шлунку, щоб допомогти органам травлення виконати їхню роботу — позбутися тієї їжі, яка не приносить організмові жодної користі...

А як позначається переїдання на шлунку? Він виснажується, органи травлення слабнуть, і в результаті приходять хвороба з усім своїм караваном бід. Якщо такі люди вже перед цим були хворі, то тепер ще більше ускладнюють своє становище, з кожним прожитим днем вичерпуючи власні життєві сили. Вони примушують свої життєві сили виконувати необхідну роботу задля перетравлення покладеної в шлунок зайвої їжі. Як жакливо опинитися в такому становищі!

З досвіду нам дещо відомо про нестравність. Воно було в нашій сім'ї, і ми розуміємо, що цієї хвороби потрібно дуже боятися. Хвора на диспепсію людина зазнає великих розумових і фізичних страждань, її друзі також змушені страждати, якщо, звичайно, не уподібнилися до бездушних тварин.

І невже ви скажете: «Вас зовсім не стосується, що я їм або що роблю»? Чи страждає хтось з оточення людей, хворих на нестравність? — Зробіть лишень щось таке, що може їх роздратувати, і ви побачите, наскільки вони схильні капризувати й дратуватися! Вони недобре себе почувують, тому їм здається, що їхні діти дуже погані. Вони не можуть спокійно розмовляти з ними, не здатні без особливої благодаті спокійно й лагідно поводитися в сім'ї. Їхня хвороба позначається на всіх оточуючих; усі повинні страждати від наслідків їхньої недуги. Вони кидають похмуру тінь. Отже, хіба ваші звички в їжі й питті не позначаються на інших? Звичайно, позначаються. Тому ви маєте бути дуже обережними з метою зберегти своє здоров'я в найкращому стані, щоб виконувати досконале служіння Богові та свій обов'язок у суспільстві й сім'ї.

Проте навіть прихильники реформи здоров'я здатні помилятися стосовно кількості їжі. Вони можуть бути непомірними в споживанні здорової їжі.

Р 93 (1901)

221. Господь відкрив мені, що ми переважно приймаємо в шлунок надто багато їжі. Через переїдання чимало людей відчувають дискомфорт, і часто результатом переїдання стає хвороба. Господь не посилав на них цієї кари. Вони самі стягнули її на себе, і Бог бажає, щоб вони усвідомили: біль — це результат переступу.

Багато хто їсть надто швидко. Інші під час одного прийому споживають різні види несумісної їжі. Якби тільки люди пам'ятали, якої шкоди завдають душі, шкодячи шлунку, та як сильно знеславляють Христа, зловживаючи шлунком, то виявляли б мужність і самозречення, даючи шлунку можливість відновити своє здорове функціонування. Сидячи за столом, ми можемо виконувати медичну місіонерську роботу, коли їмо і п'ємо на славу Божу.

Сонливість під час богослужіння

2С 374 (1870)

222. Коли ми непомірно їмо, то грішимо проти власного тіла. Сидячи в суботу в домі Божому, ненажери спатимуть під час проголошення полум'яних істин Божого Слова. Вони не можуть ані тримати очей розплющеними, ані зрозуміти виголошувані урочисті промови. Невже ви гадаєте, що такі люди прославляють Бога у своєму тілі й душі, котрі належать Йому? Ні, вони неславлять Його. Однак людина, яка спричинила собі нестравність, продовжує чинити в тому ж дусі. Вона не

дотримується регулярності, натомість дозволяє апетиту панувати над нею та їсть між прийомами їжі. Якщо до того ж вона провадить сидячий спосіб життя, то не дихає живлющим свіжим повітрям, яке сприяє процесу травлення; можливо, вона не має достатнього фізичного навантаження для підтримки свого здоров'я.

СЗ 307 (1905)

223. Ми не повинні готувати на суботу більшу кількість їжі або різноманітніші страви, ніж в інші дні. Навпаки, цього дня їжа має бути простішою і їсти слід менше, щоб розум був ясним та енергійнішим для сприйняття духовних істин. Обтяжений шлунок означає обтяжений мозок. Можна почути найдорогоцінніші слова, однак не оцінити їх через те, що розум перебуває в безладному стані внаслідок неправильного харчування. Через переїдання в суботу багато людей шкодять собі більше, ніж думають, роблячись непридатними для отримання користі від її священних можливостей.

[Сонливість під час суботних богослужінь — 93].

[Помірність у харчуванні надає розумової і моральної сили — 85, 117, 206].

[Вплив переїдання на духовність — 56, 57, 59, 251].

[Вплив переїдання на розум — 74].

[Переїдання на табірних зібраннях — 57, 124].

[Самогубні дії — 202].

[Десерти — спокушення до переїдання — 538, 547, 550].

[Джерело негараздів у церкві — 65].

[Обжерливість — поширений гріх віку — 35].

[Переїдання призводить до розпушеності — 244].

[Берегти чисте сумління — 263].

[Заохочення матерями до нестриманості й переїдання — 351, 354].

Причина забудькуватості

Лист 17 (1895)

224. Господь дав мені світло для тебе стосовно стриманості в усьому. Ти нестриманий у харчуванні. Часто наповнюєш шлунок удвічі більшою кількістю їжі, ніж вимагає твій організм. Ця їжа розкладається, з'являється неприємний запах із рота, відбувається загострення катарального стану, шлунок надмірно працює, а життєві сили й енергія надходять з мозку до «млина», котрий перемелює матеріал, закладений тобою в шлунок. У цьому ти виявляєш мало милосердя до себе.

За столом ти об'їдаєшся. Це — основна серйозна причина твоєї забудькуватості і втрати пам'яті. Ти говориш одне, і я знаю, що ти сказав, а потім змінюєш зміст сказаного, стверджуючи, що говорив зовсім інше. Я знала це, однак обходила це мовчанням, розцінюючи як незаперечний результат переїдання. Яка користь говорити про це? Це не вилікує зла.

Порада працівникам і служителям, зайнятих сидячою роботою

СЗ 308-310 (1905)

225. Переїдання особливо шкідливе для людей повільного темпераменту; такі повинні мало їсти і багато займатися фізичними вправами. Деякі чоловіки й жінки володіють прекрасними природними здібностями, однак не виконують і половини того, що могли б зробити, якби виявляли самовладання в приборканні апетиту.

Багато письменників і промовців зазнають у цьому невдач. Добре попоївши, вони беруться за сидячу

роботу — читають, вивчають, пишуть, не залишаючи часу для фізичних вправ. Унаслідок цього вільний плін думок і слів гальмується. Вони не можуть писати й говорити з такими силою і переконливістю, які зворушують серця; їхні зусилля безплідні та не ефективні.

Люди, на котрих лежить велика відповідальність і котрі наперед є хоронителями духовних інтересів, повинні бути людьми із гострим відчуттям та жвавим сприйняттям. Їм потрібно більше за інших бути стриманими в їжі. Жирна та вишукана їжа не повинна з'являтися на їхніх столах.

Мужі, котрі обіймають відповідальні посади, щодня повинні приймати рішення, від яких залежать дуже важливі результати. Часто їм доводиться швидко думати, а успішно робити це можуть тільки ті, хто дотримується суворої стриманості. Розум зміцнюється внаслідок правильного використання фізичних і розумових сил. Якщо напруження не дуже велике, після кожного навантаження сила й енергія поновлюються. Проте часто на роботі тих, кому потрібно розглядати важливі плани та приймати значущі рішення, погано позначаються результати неправильного харчування. Розладнаний шлунок призводить до розладу душевного стану, відчуття непевності. Часто наслідком цього стають дратівливість, різкість, несправедливість. Скільки планів, які могли б стати благословенням для світу, було відкладено, скільки несправедливих, депотичних, навіть жорстоких заходів було вжито внаслідок хворобливого стану, зумовленого неправильними звичками в харчуванні!

Ось кілька пропозицій для людей, зайнятих сидячою, переважно розумовою роботою; нехай цими порадами спробують скористатися ті, хто має достатньо

моральної мужності і самовладання. Під час кожного прийому їжі споживайте тільки два або три види продукції їжі та не їжте більше, ніж потрібно для угамування голоду. Щодня займайтеся активними фізичними вправами і побачите, чи не принесе вам це користі.

Сильним чоловікам, зайнятим активною фізичною працею, немає потреби бути такими ж обережними щодо кількості і якості їжі, як людям, зайнятим сидячою роботою, проте навіть вони мали б краще здоров'я, якби виявляли самовладання в питанні їжі й пиття.

Дехто хотів би, щоб їм приписали конкретне правило щодо харчування. Вони переїдають, потім жалкують про це, отже, постійно думають про їжу й пиття. Так не повинно бути. Одна людина не може встановити точного правила для іншої. Кожен має виявляти розсудливість, самовладання та діяти, керуючись принципом. *[Пізні вечір особливо шкідливі — 270].*

Нестравність і засідання

7С 257, 258 (1902)

226. За щедро заставленими столами люди часто споживають значно більше їжі, ніж її можна легко перетравити. Перевантажений шлунок не може виконувати свою роботу належним чином. Наслідком цього є неприємне відчуття отупіння мозку і розум не може швидко працювати. Таке відчуття викликане невідповідним поєднанням їжі; починається бродіння, кров занечищується, розум затьмарюється.

Звичка переїдати або споживати надто багато видів їжі під час одного прийому часто призводить до нестравності. Таким чином делікатним органам

травлення завдають серйозної шкоди. Даремно протестує шлунок і волає до мозку, аби той замислився над зв'язком між причиною та наслідком. Надмірна кількість спожитої їжі або невідповідне її поєднання виконує свою згубну роботу. Даремно застерігають неприємні відчуття. Наслідком будуть страждання. Здоров'я поступається хворобі.

Дехто може запитати: Як це пов'язано із засіданнями? Безпосередньо. Наслідки неправильного харчування приносять на наради та засідання. Стан шлунка позначається на мозку. Розладнений шлунок спричиняє розладнений, непевний стан розуму. Хворий шлунок призводить до хворобливого стану мозку і часто змушує людину вперто триматися помилоквих поглядів. Уявна мудрість такої людини — це безумство перед Богом.

Я представляю це як причину тієї ситуації, яка виникає на багатьох нарадах і засіданнях, де питанням, котрі вимагають ретельного вивчення, приділяють мало уваги і де поспіхом приймають найважливіші рішення. Часто, коли мала би бути однодушність почуттів у позитивному вирішенні питання, рішучі заперечення повністю змінюють атмосферу засідання. Ці результати знову і знову були представлені мені.

Я представляю зараз ці питання тому, що мені було доручено сказати моїм братам по служінню: через нестриманість у їжі ви робите себе нездатними ясно бачити різницю між святим та звичайним вогнем. Цією нестриманістю ви також виявляєте зневагу до да-них вам Господом застережень. Його Слово до вас говорить: «Хто між вами лякається Господа і голос Його Отрока слухає? Хто ходить у темряві, світла ж немає

йому, — хай надіється він на Господнє Ім'я, і хай на Бога свого опирається» (Ісаї 50:10). Чи не наблизився ми до Господа, щоб Він звільнив нас від усілякої нестриманості в їжі й питті, від усяких нечистих, похлиглих пристрастей, усякої порочності? Чи не впокорилося ми перед Богом, відкидаючи все, що розбещує тіло й дух, аби в Його страху могли досягти святості характеру?

Не свідчать на користь реформи здоров'я

4С 416, 417 (1880)

227. Наші проповідники недостатньо вимогливі до своїх звичок у харчуванні. Вони споживають дуже багато і надто різноманітної їжі за один прийом. Деко-трі лише називаються реформаторами. Вони не мають правил, які б регулювали їхнє харчування, і дозволяють собі їсти фрукти й горіхи між прийомами їжі, покладаючи надто важкий тягар на органи травлення. Деякі їдять тричі на день, у той час як для фізичного й духовного здоров'я було б краще їсти двічі. Якщо людина порушує закони, встановлені Богом для управління організмом, неминуче прийде покарання.

Унаслідок нерозумливості в їжі свідомість деяких людей, здається, наполовину паралізована, вони мляві та сонні. Ці блідоліці служителі, котрі страждають через егоїстичне догоджання апетитові, не свідчать на користь реформи здоров'я. Страждаючим від пекреної нестриманості було б значно краще час від часу відмовлятися від однієї трапези, даючи можливість організму ві відновити свої сили. Своїм прикладом наші працівники можуть зробити більше для успіху реформи здоров'я, ніж проповідуванням про неї. Коли друзі з

добрих спонукань готують для них вишукані страви, вони опиняються перед сильною спокусою знехтувати принципом, проте відмовою від ласощів, приправ, чаю і кави вони можуть довести, що є реформаторами здоров'я на практиці. Декотрі зараз страждають через порушення законів життя, заплямувавши цим справу реформи здоров'я.

Надмірне догоджання в їжі, питті, сні та спогляданні — гріх. Гармонійне, здорове функціонування всіх тілесних і розумових здібностей приносить щастя; чим більш піднесені й очищені ці здібності, тим більш чистим і незатьмареним буде щастя.

Копання могили власними зубами

4С 408,409 (1880)

228. Причиною того, що багато наших служителів скаржиться на хворобу, є недостатнє заняття фізичними вправами та потурання переїданню. Вони не усвідомлюють, що такий спосіб життя наражає на небезпеку найміцніший організм. Хто, подібно до вас, має повільний темперамент, ті повинні їсти дуже мало й не ухилятися від фізичного навантаження. Багато наших служителів копають собі могилу власними зубами. Організм страждає, намагаючись упоратися з покладеним на органи травлення тягарем, а мозок при цьому втрачає багато енергії. За кожне порушення законів здоров'я порушник має понести покарання у власному тілі.

РОЗДІЛ 8

ВЛАДА НАД АПЕТИТОМ



ВЛАДА НАД АПЕТИТОМ

Нестриманість – перший гріх

229. Адам і Єва в Едемі володіли благодіною поставою, досконалою симетрією та красою. Вони були безгрішними і мали ідеальне здоров'я. Який контраст у порівнянні із сучасним людським родом! Крайса зникла. Ідеальне здоров'я людям не відоме. Куди б ми не поглянули, усюди бачимо хворобу, спотворення, слабоумство. Я поцікавилася причиною такого надзвичайного виродження, і мені було вказано на Едем. Красуня Єва була спокушена змієм та скуштувала плід з єдиного дерева, з якого Бог заборонив їм їсти і навіть торкатися його, щоб не померти.

Єва мала все необхідне для щастя. Її оточували різноманітні плоди. Але плід забороненого дерева здавався їй більш жаданим за плоди всіх інших дерев у саду, з яких вона могла вільно їсти. Єва була нестриманою у своїх бажаннях. Вона з'їла плід, під впливом дружини чоловік також з'їв, і прокляття лягло на них обох. Земля теж була проклята через їхній гріх. Тому від часу гріхопадіння існує нестриманість майже в усьому. Апетит узяв владу над розумом. Людський рід прямує шляхом непослуху; він, подібно до Єви, спокушений сатаною нехтувати Божими заборонами, лестячи собі думкою, що наслідки не будуть настільки жакливими, як можна було очікувати. Людський рід порушив закони здоров'я, припускаючи надмірності майже в усьому. Захворюваність невинно зростає. А за причиною їдуть наслідки.

Дні Ноя та наші дні

230. Ісус, сидючи на Оливній горі, настановляв Своїх учнів щодо ознак, які передуватимуть Його Приходу. «Адже так, як було за днів Ноя, таким буде прихід Сина Людського. Бо так, як у ті дні перед потопом їли й пили, одружувалися і виходили заміж — аж до того дня, коли Ной увійшов у ковчег, і ніхто не знав, аж ось прийшов потоп і забрав усіх, — таким буде і прихід Сина Людського» (Матв. 24:37-39). Ті самі гріхи, що стягнули суди на світ за днів Ноя, існують і в наші дні. Сьогодні в питанні їжі й пиття чоловіки і жінки зайшли так далеко, що результатом стали обжерливість та пияцтво. Цей поширений гріх — потурання спотвореному апетиту — розпалював пристрасті в людях за днів Ноя, призвівши до повсюдного розгліня. Насильство та гріх сягали небес. Врешті-решт це моральне опоганення було змито із землі водами потогу. Такі ж гріхи обжерливості й пияцтва настільки притупили моральну чутливість мешканців Содому, що злочини, здавалося, були насолодою для чоловіків і жінок нечестивого міста. Христос застерігає світ наступними словами: «Так само, як було за днів Лота: їли, пили, купували, продавали, садили, будували, а того дня, коли Лот вийшов із Содому, вогонь і сірка впали з неба і вигубили всіх. Так буде в день, коли з'явиться Людський Син» (Луки 17:28-30).

У цих словах Христос залишив нам дуже важливий урок. Він бажав показати, як небезпечно зробити їжу й пиття питанням першочергової важливості. Він показав результат негнатовного потурання апетиту. Моральні сили слабнуть, тому гріх не здається гріхом. Має місце легковажне ставлення до злочину,

пристрасті настільки опановують розум, що добрі принципи та спонукання використовуються і люди зневажають Бога. Усе це – наслідок надмірності в їжі й питті. Саме такий стан речей, за словами Христа, існуватиме напередодні Його Другого приходу.

Спаситель ставить перед нами вищу мету, аніж турбота про те, що їсти, пити та в що зодягатися, і до цієї мети варто прагнути. У їжі, питті й одязі спостерігається така надмірність, що вони стають злочинами. Вони належать до характерних гріхів останніх днів і є ознакою скорого приходу Христа. Час, гроші та сила, котрі належать Господу, але котрі Він довірив нам, витрачаються на надмірності в одязі та насолодам, витрачаються на надмірності в одязі та насолодах для задоволення спотвореного апетиту, що послаблює життєві сили, призводячи до страждань і розладу здоров'я. Ми не можемо віддати свої тіла як живу жертву Богові, якщо постійно наповнюємо їх зіпсуттям і хворобою через власні гріховні забаганки.

ХСБГ 42, 43 (1890); ПЗ 108-110

231. Одна з найсильніших спокус, з якою доводиться зустрічатися людині, стосується апетиту. На початку Господь створив людину праведною. Вона була створена з досконало врівноваженим розумом; розміри і сила усіх її органів були повністю і гармонійно розвинутими. Але через спокуси підступного ворога людина знехтувала Божою заборонаю, і закони природи сповна звершили своє покарання...

Від часу першої поступки апетитові людство дедалі більше віддавалося потуранню своїм бажанням, доки здоров'я не було принесене в жертву на вівтар апетиту. Мешканці допотопного світу були нестриманими в їжі й питті. Вони споживали м'ясну їжу, хоч Бог у той

час не дав людині дозволу на їжу тваринного походження. Вони їли й пили, не маючи меж у догоджанні своєму розбещеному апетиту, і стали настільки розтлінними, що Бог не міг більше терпіти їх. Чаша їхнього беззаконня наповнилася, і Він очистив землю від її морального забруднення водами потоку.

Содом і Гоморра

Коли люди після потоку розмножилися на землі, вони знову забули Бога та зіпсували свої дороги перед Ним. Нестриманість у всіх її видах зростала доти, доки не заповнила собою майже весь світ. Цілі міста були зметені з обличчя землі через мерзенні злочини й огидне беззаконня, що зробили їх плямою на прекрасному полі Божого творіння. Задоволення спотвореного апетиту призвело до гріхів, які спричинили знищення Содома і Гоморри. Бог називає причину падіння Вавилону – це обжерливість і пияцтво його мешканців. Потурання апетиту і пристрасті стали підгрунтям усіх їхніх гріхів.

Ісав, переможений апетитом

2С 38 (1868)

232. Ісав пристрасно бажав улюбленої страви і задоволення апетиту пожертвував своїм первородством. Задовольнивши пожадливість апетиту, він зрозумів власне безумство, проте не знайшов можливості до покаяння, хоч і шукав його зі слізьми. Дуже багато людей подібні до Ісава. Він уособлює клас людей, котрим доступне особливе, цінне благословення – безсмертна спадщина, життя, таке ж довготривале, як і життя Бога, Творця Всесвіту, незмірне щастя й вічна

слава, але котрі так довго потурали своїм пристрастям, апетитові і нахилам, що їхня здатність розпізнавати вічні цінності і дорожити ними ослабла.

Ісав мав особливе сильне жадання певного виду їжі і так довго задовольняв своє «я», що не відчував необхідності відвернутися від спокусливої бажаної страви. Він думав про неї, не докладаючи особливих зусиль для приборкання свого апетиту, аж доки сила апетиту не перемогла всяке інше міркування, опанувавши ним, і він уявив, що почуватиметься дуже недобре і навіть може померти, якщо не з'їсть саме цієї страви. Чим більше Ісав думав про неї, тим більше міцніло його бажання, доки його первородство, яке було священним, не втратило для нього своєї цінності і святості.

Жадоба Ізраїлю до м'яса

ХСБГ 43, 44 (1890); ПЗ 111, 112

233. Коли Бог Ізраїлю вивів Свій народ з Єгипту, Він значною мірою позбавив їх м'ясної їжі, натомість дав їм хліб з неба та воду із твердої скелі. Однак це не задовольняло їх. Вони відчували огиду до даної їжі та бажали знову бути в Єгипті, де могли сидіти біля казанів із м'ясом. Ізраїльтяни воліли краще терпіти рабство і навіть смерть, аніж позбутися м'яса. Бог задовольнив їхнє бажання, давши їм м'ясо та можливість їсти його доти, доки їхня обжерливість не спровокувала моровицю, від якої померло багато народу.

Усе це приклади

Можна наводити приклад за прикладом, аби показати, до яких наслідків призводить поступка

апетитові. Нашим прабатькам здавалося дріб'язковою справою порушити Божий наказ одним учинком — скуштувати плід з дерева, такий гарний на вигляд і такий приємний на смак, але він зруйнував їхню вірність Богові та відчинив двері потокові гріха й горя, що затопив світ.

Сьогоднішній світ

Злочинність і хвороби množилися з кожним наступним поколінням. Нестриманість у їжі й питті, потурання низьким пристрастям притупили найшляхетніші здібності людини. Розум, замість панувати, перетворився на такого раба апетиту, що це почало викликати тривогу. Мало місце потурання дедалі зростаючому бажанню споживати жирну їжу, доки не стало модним наповнювати шлунок всілякими делікатесами. Особливо на забавах апетитові догоджають майже без обмежень. Відбуваються багаті обіди та пізні вечери, на яких подають сильно приправлені м'ясні страви із жирними соусами, торти, пироги, морозиво, чай, каву і т. п. Не дивно, що при такому харчуванні для людей характерний хворобливий колір обличчя і вони зазнають невимовних мук від нестравності.

ДД IV, 131, 132 (1864)

234. Мені було показано, в якому розгнітному стані перебуває теперішній світ. Видовище було жахливим. Я дивувалася, що мешканці Землі не були знищені, як жителі Содома і Гоморри. Я бачила достатню причину для сучасного стану виродження і смертності у світі. Сліпа пристрасть панує над розумом, і всяке високе міркування принесене багатства в жертву хтивості.

Першим великим злом була нестриманість у їжі й питті. Чоловіки і жінки зробили себе рабами апетиту. Вони непомірні в праці. Люди багато і важко працюють, аби здобути для своїх столів їжу, котра завдає великої шкоди і без того перевантаженому організмові. Багато свого часу жінки проводять біля розігрітих кухонних печей, готуючи сильно приправлену спеціями їжу для задоволення смаку. У результаті діти занедбані, не отримуючи морального й релігійного виховання. Перевтомлена мати не дбає про те, щоб виховувати в собі лагідний дух, котрий є сонячним світлом у домі. Інтереси вічності стають другорядними. Увесь час витрачається на приготування того, що задовольняє апетит, однак руйнує здоров'я, псує настрій та затьмарює розумові здібності.

ХСБГ 16 (1890)

235. Усюди ми зустрічаємо нестриманість. Ми бачимо її у вагонах, на пароплавах — скрізь, куди б не прямували. Нам необхідно запитати себе: що ми робимо для спасіння душ від влади спокусника. Сатана постійно перебуває наготові, аби повністю підкорити людство своїй владі. Його найсильніший вплив на людину виявляється через апетит, тому він намагається стимулювати його всіма можливими способами. Усі протиприродні збудливі речовини шкідливі, вони розвивають похоть до спиртних напоїв. Як ми можемо просвітити людей та запобігти страшним бідам, до яких призводить уживання цих речовин? Чи зробили ми все можливе в цьому напрямку?

Поклоніння в ідольській святині спотвореного апетиту

5С 196, 197 (1882)

236. Бог дарував цьому народові велике світло, проте нас не поселили за межами дії спокуси. Хто з-поміж нас шукає допомоги від богів екронських? Подивіться на цю картину, котра не є плодом уяви. У житті скількох людей, навіть адвентистів сьомого дня, можна зауважити її основні характерні риси? Інвалід — на вигляд дуже свідомо людина, однак нетерпимий і самовдоволений — відкрито виявляє своє презирство до законів здоров'я і життя, котрі нас, як народ, спонукала прийняти Божественна милість. Його їжа має бути приготувана так, щоб задовольнити його хворобливі жадання. Замість того, щоб сидіти за столом, де подають здорову їжу, він швидше стане постійним відвідувачем ресторанів, бо там зможе без обмежень потурати власному апетитові. Багатослівний захисник стриманості, він зневажає її фундаментальні принципи. Він прагне полегшення, проте відмовляється здобути його ціною самозречення. Такий чоловік поклоняється в ідольській святині спотвореного апетиту. Він — ідолопоклонник. Сили, котрі, будучи освяченими й облагородженими, могли би бути використані на славу Божу, ослаблені і мало придатні. Дратівливий дух, заплутане мислення, розладнані нерви — це лише деякі з наслідків його нехтування законами природи. Він не дійовий, не надійний.

Перемога Христа заради нас

4С 44 (1876)

237. У пустелі спокуси Христос зустрівся з основними великими спокусами, що напосідають на людину. Там Він Сам один зіткнувся з підступним, хитрим ворогом і переміг його. Перша велика спокуса стосувалася апетиту, друга — самовпевненості, третя — любові до світу. Сатана переміг мільйони людей, спокусивши їх пошуванням апетитів. Вдоволення смаку призводить до збудження нервової системи й ослаблення сили мозку, роблячи людину не здатною спокійно розумно мислити. Розум стає неврівноваженим. Його вищі, шляхетніші властивості спотворюються і служать тваринній пожадливості, а священні вічні інтереси проігноровані. Досягнувши цієї мети, сатана може приступати зі своїми двома іншими основними спокусами та знайти легкий доступ до людини. Його різноманітні спокуси виростають із цих трьох основних великих спокус.

ХНС 122, 123 (1898)

238. Серед усіх уроків, яких ми можемо навчитися з першого великого спокушення нашого Господа, немає важливішого за той, що стосується панування над апетитом і пристрастями. Протягом усіх віків спокуси, які апелюють до фізичної природи, були найбільш ефективними в справі розтління і деградації людства. Через нестриманість сатана намагається зруйнувати розумові й моральні сили, котрі Бог дав людині як дорогоцінний дар. Таким чином людина стає нездатною цінувати те, що пов'язане з вічністю. Через пошування чуттєвості сатана намагається викорінити з її душі всяку рису Божої подоби.

Неконтрольоване потурання собі та спричинені ним хвороби і виродження, що мали місце під час Першого приходу Христа, існуватимуть і стануть ще жахливішими перед Його Другим приходом. Христос попереджає, що стан світу буде таким, як за днів перед потопом та як у Содомі й Гоморрі. Увесь нахил думки серця людини буде тільки зло повсякденно. Зараз ми живемо на самотньому порозі цього страхітливого часу, тому повинні засвоїти урок посту Спасителя. Тільки завдяки невимовним мукам, яких зазнав Христос, ми можемо зрозуміти, яким злом є нестримане потурання своїм бажанням. Приклад Ісуса свідчить про те, що наша єдина надія на вічне життя — підкорити апетит і пристрасті Божій волі.

Дивіться на Спасителя

Власними силами неможливо опиратися вимогам нашої грішної природи. Саме в цьому сатана спокушуватиме нас. Христос знав, що ворог буде підходити до кожної людини, аби скористатися її усадкованою слабкістю та з допомогою своїх облудних нашіптувань упіймати в пастку всіх, хто не покладається на Бога. Пройшовши шлях, яким має йти людина, наш Господь утюрював нам дорогу до перемоги. Це не Його воля, щоб ми перебували в невігідному становищі в боротьбі із сатаною. Він не бажає, щоб ми лякалися і втрачали мужність, коли змій нападає на нас. «Будьте відважні, — каже Він, — Я переміг світ!» (Івана 16:33).

Нехай людина, котра бореться з владою апетиту, погляне на Спасителя в пустелі спокуси. Подивіться на Нього під час Його агонії на хресті, коли Він вигукнув: «Прагну!» Він перетерпів усе, що може спілкувати нас. Його перемога є нашою перемогою.

Ісус покладався на мудрість і силу Свого Небесного Отця. Він сказав: «Господь Бог допоможе Мені, тому Я не осоромлюся... Я знаю, що не застидаюся... Ось Господь Бог допомагає Мені». Указуючи на Свій приклад, Він закликає нас: «Хто з-поміж вас Господа боїться... Хто ходить у темряві, в кого нема світла. — Хай надіється на Господнє ім'я і хай на Бога свого опирається!» (Ісаї 50:7-10).

«Надходить князь світу, — сказав Ісус, — та в Мені Він не має нічого» (Івана 14:30). У Ньому не було нічого, що відгукнулося б на софістику сатани. Він не погодився на гріх. Навіть думкою Він не поступився спокусі. Так може бути і з нами. Людська природа Христа поєдналася з Божественною. Він був підготовлений до боротьби Святим Духом, Котрий перебував у Ньому. І Він прийшов, щоб зробити нас учасниками Божественної природи. Поки ми будемо з'єднані з Ним через віру, гріх не матиме над нами влади. Бог бере нашу руку віри, аби спрямувати її міцно вхопитися за Божественність Христа, щоб ми могли досягти досконалості характеру.

ЗС 561 (1875)

239. Сатана приходить до людини так, як прийшов до Христа, зі своїми всепоглинаючими спокусами потурати апетиту. Він добре знає свою силу, котру застосовує з метою перемогти людину в цьому питанні. Він переміг Адама і Єву в Едемі в питанні апетиту, тому вони втратили свою шасливу оселю. Скільки нещастя і злочинів наповнило наш світ унаслідок падіння Адама! Цілі міста були стерті з лиця землі через мерзенні злочини й огидне беззаконня, котрі зробили їх ганьбою для Всесвіту. Потурання апетитові лежало в основі всіх їхніх гріхів.

ХСБГ 16 (1890)

240. Христос розпочав роботу викуплення саме там, звідки почалося падіння. Перше Його випробування стосувалося того ж питання, в якому Адам зазнав поразки. Саме через спокуси, пов'язані з апетитом, сатана переміг значну частину людського роду, а успіх спокував його вважати, що він тримає у своїх руках владу над цією грішною планетою. Проте в Особі Христа він зустрів Того, Хто був здатний опиратися йому, і сатана залишив поле битви як переможений ворог. Ісус каже: «У Мені він не має нічого». Його перемога — це запевнення в тому, що ми також можемо вийти переможцями в наших битвах із ворогом. Однак це не мета нашого Небесного Отця — спасати нас, якщо ми зі свого боку не докладаємо зусиль, аби співпрацювати із Христом. Ми повинні виконати свою частину роботи, а Божественна сила, об'єднавшись із нашими зусиллями, принесе перемогу.

[Задля нас Христос виявив самовладання, сильніше за голод і смерть — 295].

[Піст зміцнив сили Христа, щоб подолати спокуси: Його перемога — підбадьорення для всіх — 296].

[Під час найлютіших спокус Христос нічого не їв — 70].

[Сила спокуси потурати апетитові може бути змряна тільки муками Христа під час Його посту — 298].

Приклад Даниїла як перемоги

ХСБГ 22, 23 (1890)

241. Спокуса потурати апетиту володіє силою, котру можна перемогти тільки з допомогою Бога. У всякій спокусі ми маємо Божу обітницю про те, що знайдеться шлях для звільнення. Чому ж тоді так

багато людей переможені? Це відбувається тому, що вони не покладаються на Бога. Вони не використовують засоби, дані для їхньої безпеки. Тому виправдання щодо вдоволення спотвореного апетиту не мають ваги перед Богом.

Даніїл цінував свої людські здібності, але не покладався на них. Він надіявся на силу, яку Бог обіцяв усім, хто прийде до Нього, покірно усвідомлюючи свою залежність від Нього та цілковито покладаючись на Його силу.

Даніїл постановив у своєму серці, що не опоганиться ані царськими наїдками, ані вином, яке пив цар, бо знав, що таке харчування не зміцнить його фізичні сили і не розвине його розумові здібності. Він не вживав німе вина та іншого штучного збудника, не чинитиме нічого, що затьмарило б його розум; і Бог дав йому «пізнання та розуміння в кожній книжці та мудрості», а також «розумітися на всякому видінні та снах» (Дан. 1:17).

Батьки Даніїла з дитинства виховали в ньому звички суворостриманості. Вони навчили свого сина, що в усіх звичках він має підкорятися законам природи, що їжа й пиття безпосередньо впливають на його фізичну, розумову й моральну природу і що він відповідатиме перед Богом за свої здібності, оскільки одержав їх як дар від Бога, тому жодним чином не повинен гальмувати їхній розвиток або калічити їх. Завдяки такому вихованню Закон Божий був звеличений у його розумі та шанований у серці. У перші роки полону Даніїл зазнав важкого випробування, котре мало познайомити його з пишністю і розкошами царського двору, з лицемірством та язичеством. Яка дивна школа підготовки до життя тверезості, працьовитості й вірності! Проте він залишався незіпсутим в атмосфері зла, яка оточувала його.

Досвід Даніїла і його юних товаришів ілюструє ті блага, котрі можуть бути результатом помірного харчування, та показує, що Бог учинить для тих, хто співпрацюватиме з Ним у справі очищення й піднесення душі. Вони були славою для Бога та яскравим світлом для царського двору Вавилону.

У цій історії ми чуємо Божий голос, який звертається до кожного з нас зокрема, наказуючи збирати всі дорогоцінні промені світла з питання християнської стриманості і займати правильну позицію щодо законів здоров'я.

РГ (25 січня 1881); ПЗ 66

242. А що, якби Даніїл і його товариші пішли на компроміс із цими язическими урядниками та поступилися під тиском обставин, споживаючи їжу й пиття за звичаєм вавилонян? Цей єдиний випадок відступництва від принципу послабив би їхнє розуміння того, що є правильне, а також їхню огиду до гріха. Потурання апетиту означало б принесення в жертву фізичної енергії, ясності інтелекту і духовної сили. Один хибний крок, цілком імовірно, повів би до інших, доки не розірвався б їхній зв'язок із Небом і вони не були б переможені спокусою.

[Ясність розуму Даніїла – результатом простого харчування і життя молитви – 117].
[Більше про Даніїла – 33, 34, 117].

Наш християнський обов'язок

2С 65 (1868)

243. Коли ми усвідомимо вимоги Бога, то побачимо, що Він вимагає від нас бути стриманими в усьому.

Ми були створені з метою, аби прославляти Бога в нашому тілі та нашому дусі, котрі належать Йому. Як ми можемо звершувати це, якщо потураємо апетитові, завдаючи шкоди фізичним і моральним силам? Бог вимагає, щоб ми віддали наші тіла в жертву живу. Отже, на нас покладений обов'язок зберігати тіло в найкращому здоров'ї, щоб ми могли виконати Його вимоги. «Отже, коли ви їсте, коли п'єте чи щось інше робите, усе робіть на славу Божу» (1 Кор. 10:31).

6С 374, 375 (1900)

244. Апостол Павло пише: «Хіба не знаєте, що ті, які біжать на змаганнях, вони всі біжать, але нагороду одержує один? Тож біжіть, щоб і ви її здобули! Кожний, хто змагається, стримується від усього. Вони, — щоб одержати тлінний вінець, ми, — щоб не тлінний. Тому я не біжу в непевності та веду кулачний бій не так, аби тільки бити повітря. Але я виснажливो вправляюся і приборкую своє тіло, щоби, проповідуючи іншим, самому не виявитися недостойним» (1 Кор. 9:24-27).

Багато людей у світі потурають згубним звичкам. Ними управляє закон — апетит; унаслідок їхніх недобрих звичок моральне чуття притуплене, а здатність розрізняти святе здебільшого втрачена. Але християнам необхідна суворостриманість. Їм необхідно мати високі стандарти. Стриманість у їжі, питті й одязі дуже важлива. Повинен управляти принцип, а не апетит чи примха. Люди, котрі забагато їдять або чия їжа сумнівної якості, легко впадають у розпусту й інші «нерозумні та шкідливі пожадання, які приводять людей до знищення і загибелі» (1 Тим.6:9). «Божі співпрацівники» повинні використовувати кожну

йоту свого впливу, аби захочувати до поширення принципів справжнього стримання.

Бути вірним Богові означає багато. Господь має вимоги до всіх, хто залучений до Його служіння. Він бажає, щоб розум і тіло були збережені в найкращому здоров'ї, щоб кожна здібність, кожен дар перебували під Божественним контролем і були настільки сильними, наскільки їх можуть зміцнити звички старанного суворого стримання. Ми зобов'язані перед Богом повністю присвятити себе Йому — тіло і душу з усіма здібностями, котрі цінуємо як довірені нам Його дари і повинні використовувати в служінні Йому.

У цей час випробування необхідно постійно зміцнювати й удосконалювати всі наші сили та здібності. Тільки ті, хто цінує ці принципи і був навчений розумно, у страху Божому піклуватися про своє тіло, повинні бути вибрані, щоб нести відповідальність за цю роботу. Люди, котрі довгий час перебували в Істині, однак не спроможні відрізнити чисті принципи праведності від принципів зла, чиє розуміння справедливості, милості й любові Бога затьмарене, повинні бути звільнені від відповідальності. Кожна церква має потребу в ясному, виразному свідченні, щоб сурма видала чіткий звук.

Якщо ми зможемо розбудити моральну чутливість нашого народу щодо питання стримання, тоді буде отримана велика перемога. Необхідно викладати і практикувати стримання в усіх життєвих справах. Стримання в їжі, питті, сні й одязі — один з головних принципів релігійного життя. Істина, внесена до святині душі, керуватиме поведінням із тілом. Не можна байдуже ставитися ні до чого, що стосується здоров'я

людини. Наша вічна доля залежить від того, як ми використовуємо наші сили, час і вплив у цьому житті.

Раби апетиту

245. Існує клас людей, котрі стверджують, що вірають в істину, котрі не курять, не вживають нюхального тютюну, чаю і кави, проте винні в тому, що задовольняють апетит в інший спосіб. Вони жадають міцно приправлених м'ясних страв із жирними підливками, їхній апетит став настільки спотвореним, що вони не можуть задовольнитися навіть м'ясом, хіба що воно буде приготовлене найбільш шкідливим способом. Шлунок перебуває в гарячковому стані, органи травлення перевантажені, але шлунок посилено працює, щоб позбутися насильно покладеного на нього тягара. Виконавши своє завдання, шлунок виснажується, а це спричиняє відчуття слабкості. Тут багато людей помиляється, гадаючи, що таке відчуття викликане нестачею їжі, тому, не даючи шлункові часу перепочити, знову споживають їжу, що на певний час усуває відчуття слабкості. Чим більше потурати апетитові, тим більше він домагатиметься, щоб його задовольняли. Це відчуття слабкості здебільшого є результатом харчування м'ясною їжею, частих прийомів їжі та переїдання...

Згідно з поширеним звичаєм і через жадання хворобливого апетиту шлунок наповнюють здобними тістечками, пирогами, пудингами та іншими шкідливими десертами. Стіл має ломитися від розмаїття наїдків, інакше спотворений апетит не зможе задовольнитися. Уранці в таких рабів апетиту часто буває

неприємний запах із рота й обкладений язык. Вони не мають здоров'я і дивуються, чому страждають від різного болю, зокрема головного, та всіляких недуг. Багато хто їсть тричі на день і знову ж таки перед тим, як лягти спати. Невдовзі органи травлення зношуються, бо вони не мають часу на відпочинок. Такі люди стають нещасними хворими на диспепсію і дивуються, що зробило їх такими. Причина призвела до неминучого результату. Ніколи не варто їсти другий раз, якщо шлунок не мав часу відпочити після перетравлення попередньої їжі. Якщо ж має бути ще й третій прийом їжі, то вона повинна бути легкою, її слід спожити за кілька годин до сну.

Багато людей настільки віддані нестриманості, що з жодних міркувань не перестануть потурати обжерливості. Вони воліють радше пожертвувати здоров'ям і передчасно померти, ніж приборкати свій невгамовний апетит. Багато є й таких, котрі не знають про зв'язок між харчуванням, питтям та їхнім здоров'ям. Якби їх можна було просвітити, вони змогли б знайти моральну мужність сказати «ні» апетитові, їсти значно менше і тільки здорову їжу, уберігаючи себе від багатьох страждань.

Виховуйте апетит

Особи, котрі потурали своєму апетитові, споживаючи без обмежень м'ясо, міцно приправлені підливки та різноманітні здобні тістечка й варення, не зможуть відразу отримати задоволення від простої здорової та поживної їжі. Їхній смак настільки спотворений, що вони не відчують апетиту до здорової їжі, яка складається із фруктів, звичайного хліба та

овочів. Вони не повинні сподіватися з першого разу отримати задоволення від їжі, котра настільки відрізняється від тієї, яку вони дозволяли собі вживати. Якщо такі люди відразу не можуть відчувати насолоду від простої їжі, то повинні постити, доки вона не почне їм смакувати. Такий піст принесе їм більше користі, ніж ліки, бо знесилений шлунок знайде відпочинок, якого давно потребував, а справжній голод може бути вгамований простою їжею. Потрібен час, аби смак звільнився від наслідків зловживання ним та відновив свій природний тонус. Однак наполегливість у самозреченні щодо їжі й пиття скоро зробить просту здорову їжу апетитною, так що незабаром її споживатимуть з насолодою більшою, ніж отримуватимуть від своїх вишуканих ласощів.

Шлунок, не збуджений м'ясом і не перевантажений, перебуває в здоровому стані і може легко виконувати свою роботу. У питанні реформи не повинно бути зволікання. Необхідно докласти зусиль, аби старанно зберігати залишки життєвих сил, звільняючись від усякого надмірного тягара.

Може статися, що шлунок уже ніколи не відновить повністю свого здоров'я, але правильне харчування збереже його від подальшого ослаблення, і багато людей більшою або меншою мірою одужають, якщо не зайшли надто далеко в самовбивчій обжерливості.

Люди, котрі дозволяють собі бути рабами ненаситного апетиту, часто заходять ще далі, принижуючи себе потуранням своїм розпусним пристрастям, збудженим нестриманістю в їжі й питті. Вони дають волю власним низьким пристрастям, від чого сильно

*Епікуресць – особа, що володіє витонченим смаком у їжі, питті та мистецтві. – *Прим. перекладача.*

страждають здоров'я та інтелект. Розумові здібності великою мірою втрачаються через лихі звички.

Наслідки потурання у фізичній, розумовій та моральній сферах

ХСБГ 83 (1890)

246. На превеликий жаль, багатьом учням не відомий факт, що харчування справляє могутній вплив на здоров'я. Дехто ніколи не докладав рішучих зусиль, щоб панувати над апетитом або дотримуватися належних правил харчування. Вони надто багато споживають за столом, а декотрі їдять у проміжках між прийомом їжі, як тільки з'являється така спокуса. Якщо люди, котрі називають себе християнами, бажають вирішити свої бентежливі питання, а саме: чому їхній розум настільки притуплений, а релігійні прагнення такі слабкі, то їм здебільшого не потрібно шукати відповіді далі свого столу. У цьому криється достатня причина, якщо немає якоїсь іншої.

Багато людей розділяють себе з Богом через потурання апетиту. Той, Хто помічає падіння горобчика, Хто лічить волосся на голові, відмічає гріх тих, хто потурає спотвореному апетитові ціною ослаблення фізичних сил, притуплення інтелекту й омертвіння моральної чутливості.

Докори сумління

5С 135 (1882)

247. Унаслідок переїдання та вдоволення хтивих пристрастей багато людей не здатні ані до розумової, ані до фізичної праці. Коли моральна й духовна природа

слабнуть, тоді зміцнюються тваринні нахили. Коли ми стоятимемо навколо великого білого престолу, який звіг про своє життя дадуть багато людей? Тоді вони побачать, що могли б звершити, якби не завдавали шкоди даним їм Богом здібностям. Тоді зрозуміють, якої висоти інтелектуальної величі могли б досягти, якби віддали Богові всі фізичні й розумові сили, котрі Він довірив їм. Відчуваючи муки докорів сумління, вони палко багатимуть ще раз прожити своє життя.

[Вплив передавання на розумове й фізичне здоров'я — 219, 220].

Нездоровий апетит необхідно стримувати

ХСБГ 150, 151 (1890)

248. Провідіння веде Божих дітей далі від марнотратних звичаїв світу, від потурання апетиту і пристрасті, щоб вони зайняли позицію самозречення і поміркованості в усьому. Проваджений Богом народ буде особливим народом. Він не буде подібним до світу. Як-що Божі діти дотримуватимуться вказівок Господа, вони здійснять Його наміри та підкорять свою волю Його волі. Христос житиме в серці. Храм Божий буде святим. Ваше тіло, каже апостол, — це храм Святого Духа. Бог не вимагає від Своїх дітей самозречення на шкоду фізичній силі. Він вимагає від них дотримуватися природного закону з метою зберегти фізичне здоров'я. Шлях природи — це зазначений Богом шлях, і він достатньо широкий для кожного християнина. Бог щедрою рукою забезпечив нас багатими різноманітними благами для нашого існування і радості. Однак Він обмежує апетит, аби ми насолоджувалися природним апетитом, який збереже здоров'я та продовжить життя. Господь каже: «Остерігайся! Стримуй нездоровий

апетит, зрікайся його». Формуючи спотворений апетит, ми порушуємо закони нашого ества і беремо на себе відповідальність за те, що зловживаємо своїми тілами та стягаємо на себе хвороби.

9С 153, 154 (1909)

249. Люди, котрі прийняли настанови щодо шкідливості вживання м'ясної їжі, чаю, кави, жирних та приготовлених нездоровим способом страв, котрі вирішили укласти заповіт із Богом над жертвою, перестануть потурати своєму апетитові до їжі, котра, як їм відомо, є нездоровою. Бог вимагає очищення спотвореного апетиту та самозречення щодо всього шкідливого. Ця робота має бути звершена, перш ніж Його народ зможе стати перед Ним як досконалий народ.

Реформатор здоров'я (вересень 1871)
250. Бог не змінив і не має наміру змінити наш фізичний організм, щоб ми могли порушувати хоча б один закон, не зазнаючи при цьому наслідків його порушення. Але багато людей свідомо заплічкують очі, щоб не бачити світла... Потураючи своїм нахилам і бажанням, вони порушують закони життя і здоров'я. Якщо вони слухняні голосу сумління, то повинні керуватися принципом у харчуванні й одязі, а не своїми нахилами, модою та апетитом.

Корисність Божих працівників залежить від панування над апетитом

Лист 158 (1909)

251. Покажіть людям необхідність чинити опір спокусі потурати апетиту. У цьому багато людей зазнають

невдачі. Поясніть їм, який тісний зв'язок існує між тілом і розумом, та вкажіть на необхідність утримувати їх у найкращому стані...

Усі, хто потурає апетитові, марнує фізичну енергію та послабляє моральну силу, рано чи пізно отримають відплату, що йде слідом за порушенням фізичного закону.

Христос віддав Своє життя, щоб викупити грішника. Викупитель світу знав, що потурання апетитові призводить до фізичної слабкості, притуплює сприйняття, так що стає неможливим розпізнавати святе і вічне. Він знав, що потурання собі розбещує моральні сили і що найбільша потреба людини — навернутися серцем, розумом і душею від життя самовдоволення до життя самозречення та самопожертви. Нехай Господь допоможе тобі, як Своему слугі, звертатися до служителів та пробуджувати сплячі церкви. Нехай у твоїй праці як лікаря і служителя панує гармонія. Наші санаторії засновані саме для того, аби проповідувати істину про справжнє стримання...

Ми, як народ, маємо потребу в реформі, а особливо потребують реформи служителі та вчителі Слова. Мені доручено сказати нашим служителям і президентам конференцій: «Ваша корисність як працівників Божих у справі відновлення загинувших душ великою мірою залежить від вашого успіху в подоланні апетиту. Перемагайте бажання задовольняти апетит, і якщо ви будете це робити, то зможете панувати над своїми пристрастями. Тоді ваші розумові й моральні сили зміцняться. «І во-ни перемогли... кров'ю Агнця та словом свого свідчення» (Об'явл. 12:11).

Звернення до співпрацівника

Лист 49 (1892)

252. Господь обрав тебе виконувати Його роботу, і якщо ти працюватимеш старанно й обачно, тримаючи свої звички щодо харчування під суворим контролем знання і розуму, то матимеш багато приємніших утішливих годин, ніж коли діятимеш нерозумно. Гальмувай свій апетит, здійснюй над ним суворий нагляд, а тоді віддай себе в руки Божі. Продовж своє життя з допомогою суворого нагляду за собою.

Стримання зміцнює силу й енергію

ЗС 490-492 (1975)

253. Люди, зайняті проголошенням останньої вістки перестороги для світу, яка має вирішити долю душ, повинні практично застосовувати у власному житті істини, котрі проповідують іншим. Вони мають бути прикладом для людей у харчуванні, питті, добродесних розмовах та поведінці. Усюди в нашому світі під мантією святості багатьох так званих представників Христових приховані обжерливість, потурання низьким пристрастям і тяжккі гріхи. Деякі люди володіють прекрасними вродженими здібностями, проте своєю працею не досягли й половини того, чого могли б досягти, якби в усьому були поміркованими. Потурання апетитові та пристрастям затьмарює розум, зменшує фізичну силу, послаблює моральну. Їхні думки не вирізняються ясністю. Їхні слова не володіють силою, бо не оживлені Духом Божим, аби зворушувати серця слухачів.

Оскільки наші прабатьки втратили Едем через потурання апетитові, єдина наша надія на повернення Едему

полягає в тому, щоб рішуче зректися апетиту й пристрастей. Стриманість у харчуванні і панування над усіма пристрастями збережуть інтелект, додадуть розумової та моральної енергії, наділяючи людей здатністю підпорядковувати всі свої нахили керівництву вищих сил та відрізняти правильне від неправильного, святе від буденного. Хто воістину розуміє, яку жертву приніс Христос, залишивши Свою небесну оселю та прийшовши в цей світ, аби власним життям показати людині, як опиратися спокусі, ті з радістю зречуться себе і приймуть рішення бути спільниками Христа в Його стражданнях.

Страх Господній — початок мудрості. Тим, хто перемагає, як перемагав Христос, необхідно буде постійно остерігатися спокус сатани. Апетит і пристрасті необхідно обмежувати, тримаючи під контролем просвіченого сумління, щоб розум залишався неупередженим, сприйняття ясным, аби дії сатани та його пастки не були сприйняті як Провидіння Боже. Багато людей прагнуть отримати остаточну нагороду і перемогу, котрі будуть дані переможцям, однак не бажають виконувати важку працю, зазнавати нестатків і виявляти самозречення, як це робив їхній Викупитель. Тільки через послух та постійні зусилля ми будемо перемогати, як перемагав Христос.

Панівна сила апетиту призведе до загибелі тисячі душ, котрі за умови перемоги в цьому питанні володіли б моральною силою для отримання перемоги над усякою іншою спокусою сатани. Але раби апетиту не зможуть досягти досконалості християнського характеру. Постійний переступ людини впродовж шести тисяч років приніс свій плід — хворобу, біль, смерть. І в міру наближення до кінця часу спокуса сатани потурати апетитові стане сильнішою та важчою для подолання.

[Шлях самозречення в харчуванні — це шлях до здоров'я — 473].

Зв'язок між звичками й освяченням

РГ (25 січня 1881)

254. Ніхто не може володіти благословенням освячення, залишаючись егоїстом та обжерою. Такі люди стогнуть під тягарем немощів унаслідок шкідливих звичок у харчуванні й питті, котрі є порушенням законів життя і здоров'я. Багато людей послаблюють свої органи травлення потуранням спотвореному апетиту. Здатність людського організму опиратися зловживанням щодо нього гідна подиву; однак усталені шкідливі звички, що виявляються в надмірностях у їжі й питті, послаблять кожну функцію тіла. Нехай ці кволі люди замисляться над тим, якими вони могли би бути, якби практикували стримання у своєму житті і дбали про здоров'я, а не зловживали ним. Потурючи спотвореному апетитові і пристрастям, навіть так звані християни завдають шкоди своєму організмові, послаблюючи фізичні, розумові й моральні сили. Такі християни вважають себе посвяченими Богові людьми, але ці претензії безпідставні...

«Шанує син батька, а раб — свого пана; та якщо Я вам батько, де пошана Моя? А якщо Я вам пан, де страх перед Мною? говорить Господь Саваот вам, священники, що погорджуєте Моїм Іменням та й кажете: “Чим ми погордили Іменням Твоїм?” На жертвник Мій ви приносите хліб занечищений і кажете: “Чим Тебе ми зневажили?” Тим, що кажете ви: “Трапеза Господня — вона погорджена!” І коли ви проносите в жертву сліпе, це не зле? І як кульгаве та хворе приносите, чи же це не зле? Принеси-но

подібне своєму намісникові, чи тебе він вподобає, чи підійме обличчя твоє? промовляє Господь Саваот... *І до того* говорите: “Ось стільки праці!” і ним нехтуєте, — говорить Господь Саваот, — і приносите крадене, і кульгаве та хворе, і таку жертву хлібну приносите. Чи буде воно Мені миле з рук ваших? говорить Господь» (Малах. 1:6-8, 13).

Прислухаймося ж уважно до цих застережень і докорів. Хоч вони адресовані стародавньому Ізраїлеві, однак не меншою мірою стосуються і сучасного Божого народу. Нам потрібно замислитися над словами апостола, у яких він закликає братів заради Божого милосердя принести свої тіла «як живу, святу, приємну Божій жертву». Це і є справжнє освячення. Це не просто теорія, почуття або формальні слова, натомість живий, діювий принцип, запроваджений у щоденне життя. Він вимагає, щоб наші звички в харчуванні, питті й одязі сприяли збереженню фізичного, розумового і морального здоров'я, щоб ми могли віддати Господу наші тіла не як зіпсовану недобрими звичками жертву, а як «живу, святу, приємну Богові жертву».

Нехай жоден, хто сповідує побожність, не ставиться байдуже до тілесного здоров'я, лествичи собі думкою, що нестриманість не є гріхом і не позначається на його духовності. Між фізичною і моральною природою існує тісний зв'язок.

Необхідна рішучість характеру

Лист 166 (1903)

255. Щоб відмовити апетитові, необхідна рішучість характеру. Через брак такої рішучості гинуть не величезна кількість людей. Багатьом чоловікам

і жінкам — слабким людям, котрі легко піддаються впливові і котрих легко потягнути за собою, явно не вдається стати такими, якими бажає їх бачити Бог. Люди, позбавлені рішучості характеру, не можуть мати успіху в отриманні щоденних перемог. Світ сповнений запамороченими, нестриманими, слабо мислячими чоловіками й жінками, і як важко таким стати справжніми християнами.

Що каже великий Лікар—Місіонер? «Коли хто хоче йти за Мною, нехай зречеться самого себе, бере свій хрест щоденно й іде слідом за Мною» (Луки 9:23). Спокушувати людей, щоб вони спокушували своїх ближніх, — це робота сатани. Він намагається схилити людей до співпраці з ним у його руйнівній справі. Він намагається спонукати їх настільки віддатися потуранню апетитові, збуджуючим розвагам і безрозсудності, до яких людина відчуває природний потяг, але котрі рішуче забороняє Слово Боже, щоб вони могли приєднатися до лав його помічників, працюючи з ним для знищення Божого образу в людині.

Через сильні спокуси «начал, влад, піднебесних духів злоби» багато людей потрапляють у пастку. Як раби капризів апетиту, вони деградують і стають запамороченими...

«Хіба ви не знаєте, що ваші тіла — це храм Святого Духа, Який є у вас і Якого ви маєте від Бога, і що ви не належите самим собі? Адже ви викуплені за ціну. Тому прославляйте Бога у вашому тілі та у вашому дусі, які належать Богові» (1 Кор. 6:19, 20).

Люди, котрі постійно усвідомлюють, що перебувають у такому зв'язку з Богом, не наповнятимуть свій шлунок їжею, приємною для апетиту, однак шкідливою для органів травлення. Вони не псуватимуть

Божу власність потуранням неправильним звичкам у харчуванні, питті й одязі. Вони старанно піклуватимуться про свій організм, розуміючи, що повинні так чинити, аби співпрацювати з Богом. Він бажає, щоб вони були здоровими, щасливими, корисними. Але щоб бути такими, вони повинні підкорити свою волю Його волі.

Реформатор здоров'я (травень 1878)

256. Принадні спокуси чинити за пожадливістю тіла, пожадливістю очей і життєвою гордістю зустрічаються на кожному кроці. Безпечно по життю нас може попровадити тільки тверде дотримання принципу та суворий контроль над апетитом і пристрастями в ім'я Ісуса-Переможця.

Марна спроба здійснювати реформу поступово

Р 86 (1897)

257. Коли робиться спроба просвітити деяких людей з даного питання [вживання спиртних напоїв і тютюну], вони відповідають, що залишатимуть це поступово. Але сатана сміється з усіх подібних рішень. Він каже: «Їхне перебування в моїй владі забезпечене. У такому разі я не боюся за них». Однак він знає, що не має влади над людиною, котра має моральну мужність твердо й рішуче сказати «Ні», якщо грішники зваблюють її. Така людина порвала дружбу з дияволом і перебуває в безпеці доти, доки тримається Ісуса Христа. Вона перебуває там, де небесні ангели можуть підтримувати зв'язок із нею, даючи моральну силу для перемоги.

Заклик Петра

ХСБГ 53, 54 (1890)

258. Апостол Петро розумів, який існує зв'язок між розумом і тілом, тому піднісив свій голос, застерігаючи братів: «Улюблені, благаю вас, як чужинців і мандрівників, стримуватися від тілесних пожадлиностей, які воюють проти душі» (1 Петра 2:11). Багато хто розуміє цей текст тільки як пересторогу від аморальності, однак він має ширше значення. Цей вірш забороняє кожне шкідливе задоволення апетиту і пристрасті. Спотворений апетит стає войовничою пожадливістю. Апетит був даний нам з доброю метою, а не для того, аби, зазнавши спотворення, стати слугою смерті, вироджуючись таким чином у «пожадливість, що воюють проти душі...»

Сила спокуси потурати апетитові може бути виміряна на тілкі невимовними муками нашого Викупителя під час тривалого посту в пустелі. Він знав, що потурання спотвореному апетиту настільки притупить сприйняття людини, що вона не зможе розпізнавати святе. Падіння Адама сталося внаслідок потурання апетиту. Христос отримав перемогу завдяки тому, що зрікся апетиту. Наша єдина надія на повернення до Едему полягає у твердому самовладанні. Якщо потурання апетитові мало таку силу над людським родом, що з метою звільнення від неї Син Божий задля людини мав перетерпіти майже шеститижневий піст, то яка ж праця чекає на християнина! Проте якою б важкою не була боротьба, він може перемогти. З допомогою Божественної сили, котра витримала найлютіші спокуси, котрі тільки міг вигадати сатана, християнин також може досягнути повного успіху у своїй битві зі злом і врешті-решт носити вінець перемоги в Божому Царстві.

Силою волі та Божою благодаттю

259. За допомогою апетиту сатана управляє розумом і всім єством. Тисячі людей, які могли б жити, зійшли в могилу, зазнавши фізичної, розумової та моральної руйнації, бо принесли всі свої сили в жертву потуранню апетитові. Потреба людей цього покоління — прикликати на допомогу силу волі, зміцнену Божою благодаттю, щоб опиратися спокусам сатани й чинити опір навіть найменшому потурання спотвореному апетиту, — є значно більшою, ніж кілька поколінь тому. Але теперішнє покоління володіє меншою силою самовладання, ніж люди, котрі жили тоді.

4С 574 (1881)

260. Небагато людей володіє моральною здатністю опиратися спокусі, особливо спокусі апетитом, та виявляти самозречення. Для декого бачити, як інші вечеряють, — непереборна спокуса; їм здається, що вони голодні, хоч це відчуття викликане не потребою шлунка, а бажанням розуму, не зміцненого твердим принципом та не привченого до самозречення. Мури самовладання і самообмеження в жодному разі не повинні ослабнути і зруйнуватися. Павло, апостол язичників, каже: «Але я виснаживо вправляюся і приборкую своє тіло, щоби, проповідуючи іншим, самому не виявитися недостойним» (1Кор. 9:27).

Хто не перемагає в малому, той не матиме моральної сили встояти перед більшими спокусами.

СЗ 323 (1905)

261. Ретельно проаналізуйте своє харчування. Простежте зв'язок між причиною і наслідком. Виховуйте самовладання. Тримайте апетит під контролем розуму. Ніколи не завдавайте шкоди шлункові переїданням, однак і не позбавляйте себе корисної смачної їжі, необхідної для здоров'я.

6С 336 (1900)

262. Спілкуючись із невірними людьми, не дозволяйте собі відхилятися від правильних принципів. Коли ви сидите за їхнім столом, їжте стримано і лише таку їжу, котра не призведе до притуплення вашого розуму. Остерігайтеся нестриманості. Ви не можете дозволити собі послабити свої розумові або фізичні сили, не втративши при цьому здатності розрізняти духовне. Утримуйте свій розум у такому стані, аби Бог міг закарбувати в ньому дорогоцінні істини Свого Слова.

Питання моральної мужності

2С 374 (1870)

263. Декому з вас хотілося б, аби хтось сказав вам, скільки потрібно їсти. Так не повинно бути. Ми маємо діяти, виходячи з моральних і релігійних міркувань. Нам слід бути стриманими в усьому, адже на нас чекає нетлінний вінець, небесний скарб. І зараз я бажаю сказати моїм братам і сестрам: я виявила б моральну мужність, щоб зайняти певну позицію та управляти собою. Мені не хотілося б перекласти це на когось іншого. Ви надто багато їсте, а потім шкодуєте і таким чином постійно думаєте про те, що їсте й п'єте. Просто їжте тільки те, що буде на користь, і

відразу йдїть, почувуючи себе чистими в очах Неба та не маючи докорів сумління. Ми не віримо, що можна повністю усунути спокуси чи то від дітей, чи від дорослих. Усіх нас чекає боротьба, тому ми повинні зайняти певну позицію, щоб опиратися спокусам сатани, і ми хочемо знати, чи маємо в собі силу чинити це.

Лист 324 (1905)

264. Мені дана вістка для тебе. Споживай їжу через регулярні проміжки часу. Неправильними звичками в харчуванні ти готуєш себе до майбутніх страждань. Не завжди безпечно приймати запрошення до столу, навіть якщо воно надходить від твоїх братів і друзів, котрі бажують щедро пригостити тебе великим розмаїттям їжі. Тобі відомо, що ти можеш спожити два-три види їжі за один раз без шкоди для органів травлення. Коли тебе запросили поїсти, уникай великої різноманітності їжі, поставленої перед тобою господарями. Ти повинен це робити, якщо бажаєш бути вірним вартовим. Коли перед нами ставлять їжу, котра після вживання обтяжить органи травлення важкою роботою впродовж багатьох годин, ми, споживши її, не повинні звинувачувати за наслідки тих, хто поставив її перед нами. Бог очікує від нас прийняття самостійного рішення вживати тільки таку їжу, яка не вдасть страждань органам травлення.

[Тіло має бути слугою розуму — 35].

[Виховання апетиту в ранньому віці — 346, 353].

[Від вимог апетиту слід відмовлятися із зацікавленістю і запобадливістю — 65].

[Молитва нестриманих про зцілення — 29].

[Наслідки потурання апетитові позначаються на впливі та корисності — 72].

Перемога через Христа

ХСБГ 19 (1890)

265. Христос вів боротьбу з апетитом і вийшов переможцем. Ми також можемо перемагати отриманою від Нього силою. Хто ввійде ворітьми до міста? — Не ті, хто стверджує, що не може подолати силу апетиту. Христос опирався силі того, хто хотів би втримати нас у неволі. Хоч і ослаблений Своїм тривалим, сорокаденним постом, Він встояв перед спокусою і цим довів, що наша справа не безнадійна. Я знаю: самостійно ми не можемо отримати перемогу; тож якими вдячними повинні бути за те, що маємо живого Спасителя, Котрий готовий і хоче нам допомогти!

СЗ 176 (1905)

266. Чисте, шляхетне життя, життя перемоги над апетитом і пожадливістю, можливе для кожного, хто з'єднає свою слабку, хитку людську волю з усемогутньою непохитною волею Бога.

РЕГУЛЯРНІСТЬ У ХАРЧУВАННІ

РОЗДІЛ 9

РЕГУЛЯРНІСТЬ У ХАРЧУВАННІ



Частина 1. Кількість прийомів їжі

Шлунок вимагає відпочинку

Лист 73а (1896)

267. До шлунка слід ставитися з турботою й увагою. Він не повинен постійно працювати. Дайте цьому органу, яким у край зловживають та з яким неправильно поводяться, трохи спокою і відпочинку. Коли шлунок виконав свою роботу після одного прийому їжі, не обтяжуйте його новою працею, доки він не відпочине і доки організм не виділить достатньої кількості шлункового соку для подальшого перетравлення їжі. Між прийомами їжі має минути щонайменше п'ять годин, тому завжди пам'ятайте та випробуйте самі: дворазове харчування краще за триразове.

Споживайте солідний сніданок

Лист 3 (1884)

268. Згідно зі звичаєм і заведеним порядком у суспільстві, сніданок є легким. Але це не найкращий спосіб поводження зі шлунком. Під час сніданку шлунок здатний краще впоратися з більшою кількістю їжі, ніж під час обіду чи вечері. Звичка їсти мало на сніданок і багато на обід — неправильна. Зробіть свій сніданок найбагатшою трапезою дня.

Пізні вечері

C3 304 (1905)

269. Для осіб, котрі проводять багато часу сидячи, пізні вечері особливо шкідливі. Вони викликають розлади, які часто є початком захворювання, що призводить до смерті.

У багатьох випадках кволість, яка викликає бажання поїсти, відчувається тому, що органи травлення були надто перевантажені впродовж дня. Звільнившись від однієї спожитої трапези, органи травлення потребують відпочинку. Між прийомами їжі має бути інтервал принаймні в п'ять або шість годин; більшість людей, котрі випробують цей план, виявлять, що дворазове харчування краще за триразове.

270. Багато людей потурають шкідливій звичці їсти перед сном. Вони, можливо, уже спожили свої три регулярні трапези; проте оскільки відчують кволість, неначе від голоду, то їдять і четвертий раз. Унаслідок потурання цій неправильній практиці, вона перетворюється на звичку, і таким людям здається, що вони не зможуть спати, якщо не поїдять перед нічним відпочинком. У багатьох випадках це відчуття кволості викликане тим, що органи травлення протягом дня дуже були вже перевантажені, перетравлюючи нездорову їжу, котру надто часто і в надто великій кількості нав'язували шлункові. Перевантажені таким чином органи травлення втомлюються і для відновлення втрачених сил потребують повного відпочинку від роботи. Ніколи не варто їсти другий раз, якщо шлунок не мав часу відпочити

від перетравлення попередньої їжі. Якщо взагалі потрібно їсти третій раз, то їжа має бути легкою і її слід спожити за кілька годин до сну.

Однак у багатьох людей бідний змучений шлунок може даремно скаржитися на втому. Йому нав'язують ще більше їжі, що приводить у дію органи травлення, змушуючи їх знову виконувати той самий цикл під час сну. Сон таких людей зазвичай порушують неприємні сновидіння, уранці вони прокидаються не відсвіженими. Вони відчують кволість і втрату апетиту. У всьому організмі відчувається брак енергії. За короткий час органи травлення зношуються, бо не мають часу на відпочинок. Ці нещасні люди хворіють на розлад травлення і дивуються, що зробило їх такими. Причина призвела до неминучого результату. Якщо це продовжуватиметься тривалий час, здоров'ю буде завдано серйозної шкоди. Кров занемищується, обличчя набуває хворобливого жовтуватого кольору, часто з'являється висипка. Такі люди нерідко скаржаться на часті болі та нездужання в ділянці шлунка; у процесі роботи шлунок настільки втомлюється, що вони бувають змушені припиняти працю і відпочивати. Вони, здається, губляться у здогадах щодо свого стану, бо, якщо не брати до уваги ці недуги, вони видаються здоровими людьми.

Причина та лікування відчуття виснаження

Людей, котрі переходять із триразового на дворазове харчування, спочатку більшою або меншою мірою турбуватиме відчуття кволості, особливо в той час, коли вони зазвичай їли третій раз. Але незабаром, якщо вони будуть наполегливими, відчуття слабкості мине.

Коли ми лягаємо відпочивати, шлунок уже має закінчити свою роботу, щоб відпочити разом з іншими частинами тіла. Робота травлення не повинна відбуватися в жоден із періодів сну. Виконавши своє завдання, перевантажений шлунок виснажується, що викликає відчуття кволості. Тут багато хто помиляється, гадаючи, що подібні відчуття виникають саме через нестачу їжі, тому, не даючи шлункові часу на відпочинок, вони знову приймають їжу, що на деякий час усуває відчуття кволості. І чим більше потурати апетитові, тим сильніше він вимагатиме, щоб його задовольняли. Здебільшого така слабкість зумовлена споживанням м'ясної їжі, переїданням і надто частими прийомами їжі. Шлунок утомлюється внаслідок постійної роботи, перетравлюючи не зовсім здорову їжу. Не маючи часу на відпочинок, органи травлення слабшають, тому і з'являються відчуття виснаження і бажання часто їсти. Лікування, котрого потребують такі люди, полягає в тому, щоб їсти рідше й менше, задовольнятися простою, звичайною їжею, їсти двічі, найбільше тричі на день. Шлунок повинен мати свої регулярні періоди для праці та відпочинку, отже, не регулярність у харчуванні та перекушування між прийомами їжі — найбільш шкідливі порушення законів здоров'я. При дотриманні регулярності в харчуванні та при споживанні належної їжі шлунок поступово відновить здоров'я.

РГ (8 травня 1883)

271. Шлунок можна так привчити, що він матиме бажання споживати їжу вісім разів на день та відчуватиме кволість, якщо його не забезпечити нею. Але це не аргумент на користь такого частого споживання їжі.

[При пробудженні вранці — неприємний запах з рота й обкладений язык — 245].

Дворазове харчування

В 205 (1903)

272. У більшості випадків дворазове харчування краще за триразове. Рання вечера заважає переваренню попередньої їжі. Спожита пізніше, вона не встигає перетравитися до того, як людина лягає спати. Таким чином шлунок позбавлений належного відпочинку. Сон не спокійний, мозок і нерви втомлені, апетит до сніданку слабкий, увесь організм не відсвіжений і не готовий до виконання денних обов'язків.

[Дворазове харчування для дітей — 343, 344].

СЗ 321 (1905)

273. Звичай їсти тільки двічі на день, як правило, корисний для здоров'я; однак за деяких обставин люди можуть мати потребу в триразовому харчуванні. Але третя трапеза має бути легкою і складатися із легкоотравної їжі. Крекери (англійське печиво) або підсушений хліб, фрукти чи ячмінна кава — така їжа найкраще підходить для вечірньої трапези.

ХСБГ 58 (1890); ПЗ 156

274. Більшість людей почувають себе більш здоровими, коли їдять не тричі, а двічі на день; іншим, з огляду на їхні обставини, потрібно ще й повечеряти, однак вечера має бути дуже легкою. Нехай ніхто не вважає себе еталоном для інших, вважаючи, що кожен має поводитися саме так, як він.

Ніколи не обкрадайте шлунок у тому, чого вимагає здоров'я, ніколи не зловживайте ним, покладаючи на нього непосильний тягар. Виховуйте са-мовладання. Стримуйте апетит, тримайте його під контролем розуму. Приймаючи гостей, не вважайте за необхідне заставляти свій стіл нездоровою їжею. Здоров'я вашої сім'ї та вплив на ваших дітей мають бути враховані такою ж мірою, як і звичай та смаки ваших гостей.

4С 574 (1881)

275. Для деяких людей нездоланна спокуса — бачити, як інші вечеряють; їм здається, що вони голодні, хоч це відчуття викликане не потребою шлунка, а бажанням розуму, не зміцненого твердим принципом та не привченого до самозречення.
[Контекст див. 260].

Засіб проти дратівливості

4С 501, 502 (1880)

276. Лінія поведінки брата Х. не така, якою має бути. Його симпатії та антипатії дуже сильні, він не тримає своїх почуттів під контролем розуму. Брате Х., твоєму здоров'ю дуже шкодить переїдання та споживання їжі не в пору. Це зумовлює вплив крові до мозку. Розум збуджується, і ти не керуєш собою належним чином. Ти створюєш враження людини з невірноваженим розумом. Твої рухи рвучкі, ти легко дратуєшся, бачиш речі в перебільшеному і спотвореному світлі. Багато фізичних вправ на свіжому повітрі та помірність у харчуванні — суттєво важливі умови для твого здоров'я.

Ти повинен їсти не частіше, ніж двічі на день. Як-що тобі здається, що потрібно поїсти втретє, випий холодної води, і вранці почуватимешся значно краще, через те що не поїв.

Не примушуйте нікого відмовлятися від вечері

Лист 145 (1901)

277. Що стосується питання харчування, то в цій справі потрібно виявити неабияку мудрість, аби не допустити владного, командного духу. Потрібно показати, що дворазове харчування значно краще для здоров'я, ніж триразове. Однак не повинно бути місця для авторитарного примусу. Нікого з тих, хто пов'язаний із санаторієм, не слід примушувати запозичувати дворазове харчування. Переконавання доречніше за примушування...

Дні тепер стають коротшими, і це слушний час для представлення цієї справи. Оскільки дні стають коротшими, нехай обід буде трохи пізніше, тоді не відчуватиметься потреба у вечері.

Лист 200 (1902)

278. Що стосується вечері, не робіть дворазове харчування примусовим. Для здоров'я деяких людей краще, коли вони споживають їжу в невеликій кількості тричі на день. Коли їх обмежують дворазовим харчуванням, вони важко переносять цю зміну.

[Перехід на дворазове харчування в наших санаторіях може виявитися шкідливим — 424].

Нехай це не буде мірилом

Лист 30 (1903)
279. Я їм тільки двічі на день. Проте не вважаю, що кількість прийомів їжі має бути тестом. Якщо деякі люди почувають себе більш здоровими при триразовому харчуванні, то їхня перевага — їсти тричі. Я волю їсти двічі. Упродовж тридцяти п'яти років я дотримувалася системи дворазового харчування.

Небажані результати запровадження дворазового харчування в училищах

Лист 141 (1899)
280. У багатьох складається враження, що питання харчування доводять до крайнощів. Коли студенти поєднують інтенсивне фізичне й розумове навантаження, як у цій школі [Авондейл], то заперечення щодо триразового харчування здебільшого зникає. У такому разі ніхто не повинен вважати, що над ним чинять насильство. Люди, котрі свідомо їдять тільки двічі на день, узагалі не мають потреби щось змінювати в цьому...

Той факт, що деякі викладачі і студенти користуються перевагою їсти у своїх кімнатах, не справляє здорового впливу. В організації харчування потрібно діяти узгоджено. Якщо ті, хто їсть лише двічі на день, вважають, що під час другого прийому їжі необхідно з'їсти стільки, щоб компенсувати і вечерю, то вони завдають шкоди своїм органам травлення. Нехай студенти споживають вечерю, приготовлену без овочів, котра складається із простої здорової їжі, як, наприклад, фрукти і хліб.

[Дворазове харчування більше сприяє фізичному й духовному здоров'ю служителів — 227].

[Е.Уайт дотримувалася дворазового харчування — Додаток 1:4, 5, 20, 22, 23].

[Стіл у сестри Уайт був накритий двічі на день — 27].

Частина 2. Перекушування в проміжках між прийомами їжі

Важливість регулярності

Р 1, 1876

281. Після чергового прийому їжі шлункові потрібно дозволити п'ятигодинний відпочинок. До наступного прийому їжі в шлунок не має надходити ані шмагочка їжі. У цей проміжок шлунок виконає свою роботу і буде здатний прийняти наступну їжу.

У жодному випадку не має бути нерегулярності в їжі. Якщо обід споживають за годину або дві до звичного часу, шлунок не готовий до нового тягара, оскільки ще не впорався з попередньою їжею і не має сили для нової роботи. Таким чином організм перевантажується.

Не можна також відкладати прийом їжі на одну чи дві години, пристосовуючись до обставин, або з метою зробити певний об'єм роботи. Шлунок вимагає їжі в той час, коли звик приймати її. Якщо має місце зволікання, сили організму зменшуються і зрештою настільки слабнуть, що зникає апетит. Якщо споживати їжу в такому стані, шлунок буде неспроможний подбати про неї належним чином. Їжа не зможе перетворитися на добру кров.

Якби всі їли через регулярні проміжки часу, нічого не вживаючи між прийомом їжі, то були б готові до чергової трапези й отримували б від неї задоволення, що стало б для них винагородою за їхні зусилля.

СЗ 303, 304 (1905)

282. Регулярність у харчуванні має життєво важливе значення. Необхідно визначити час для кожної трапези. У цей час нехай кожен їсть те, чого вимагає організм, а після цього вже нічого не споживає до наступного прийому їжі. Багато людей їдять, коли організм не має в цьому потреби, нерегулярно та між прийомами їжі, бо не мають достатньої сили волі опиратися своїм нахилам. Під час поїздок дехто постійно жує, якщо під рукою є щось їстівне. Це дуже шкідливо. Якби подорожуючі регулярно приймали просту поживну їжу, вони б не відчували такої сильної втоми і менше страждали від нудоти.

СЗ 384 (1905)

283. Необхідно ретельно дотримуватися регулярності в харчуванні. У проміжках між прийомами їжі не слід споживати нічого: жодних кондитерських виробів, горіхів, фруктів чи будь-якої іншої їжі. Нерегулярність у харчуванні руйнує здоровий тонус органів травлення на шкоду здоров'ю і бадьорості. Тому, сідаючи за стіл, діти не отримують задоволення від здорової їжі; їхній апетит вимагає шкідливого для них.

2С 485 (1870)

284. У цій сім'ї не було належного порядку в харчуванні — вона харчувалася нерегулярно. Кожна трапеза має відбуватися в точно визначений час; їжу слід

готувати простим способом, без жиру, водночас потрібно докласти зусиль, щоб вона була поживною, здоровою та привабливою. У цій сім'ї, як і в багатьох інших, мало місце хизування перед гостями — готувалося багато страв і часто надто поживних, тому гості за столом були спокушені їсти понад міру. Потім, у відсутності гостей, відбувалася зворотна дія: зменшення кількості страв, які подавали на стіл. Харчування було мізерним і малопоживним. Вважалося, що готувати «просто для себе» — не дуже важлива справа. Їжу часто споживали похاپцем, на регулярність харчування не звертали уваги. Такий порядок завдавав шкоди кожному членові сім'ї. Робити такі великі приготування для гостей і кривдити свої родини мізерним харчуванням, не здатним дати поживу організмові, — це гріх для кожної з наших сестер.

2С 373 (1869)

285. Я здивована, довідавшись, що, незважаючи на все дане в цьому місці світло, багато хто з вас їсть у проміжках між прийомами їжі! Не дозволяйте навіть шматочкові їжі потрапляти до ваших уст у проміжках між регулярними прийомами їжі. Їжте, що вам належить, але тільки під час одного прийому їжі, а потім чекайте до наступного.

ХСБГ 50 (1890); ПЗ 118

286. Багато хто відвертається від світла і знання, жертвуючи принципом задля смаку. Вони їдять, коли організм не потребує їжі, і нерегулярно, бо не володіють моральною силою, щоб опиратися своїм нахилам. У результаті шлунок, над яким чинять насильство, повстає, а наслідком будуть страждання.

Регулярність у харчуванні дуже важлива для здоров'я тіла та врівноваженості розуму. У проміжках між прийомами їжі до уст ніколи не повинен потрапляти навіть шматочок їжі.

2С 374 (1869)

287. І людина, що страждає від нестравності (а що зробило її такою?), прямує цим шляхом. Замість того, щоб дотримуватися регулярності, вона дозволяє апетитові панувати над нею — їсть у проміжках між прийомами їжі.

Реформатор здоров'я (травень 1877)

288. Зазвичай дітей не навчають, наскільки важливо, коли, як і що вони повинні їсти. Їм дозволяють без обмежень потурати своїм смакам, їсти в будь-який час, пригощатися, коли їм завгодно, фруктами, також піріжками, тістечками, хлібом з маслом, цукерками; вони споживають це майже безперестанку, перетворюючись на обжер, хворих на нестравність. Органи травлення, подібно до млина, який постійно перебуває в русі, слабнуть. Життєва сила надходить із мозку, щоб допомогти шлункові в його надмірній роботі, тому розумові сили слабнуть. Штучно викликають збудження та вичерпання життєвих сил перетворює людей на нервових, свавільних, дратівливих дітей, котрі не терплять жодних обмежень.

[Важливість регулярності в харчуванні дітей — 343, 344, 345 346 348].

3С 564 (1875)

289. Багато батьків, ухиляючись від свого обов'язку терпляче виховувати в дітях звички самозречення та навчати їх правильно користуватися всіма Божими

благословеннями, потуркують їм у їжі й питті, коли дітям цього заманеться. Якщо рішуче не обмежувати апетит та егоїстичне потурання, вони зростають разом із фізичним ростом дитини і посилюються разом зі збільшенням сили.
[Контекст див. 347].

РГ (29 липня 1884)

290. Серед людей цього світу досить розповсюджений звичай їсти тричі на день, окрім перекушування в нерегулярні проміжки часу між прийомами їжі, а вечора, як правило, є найсоліднішою трапезою, котру час-то споживають перед самим сном. Це зміна природного порядку на обернений; солідну трапезу ніколи не слід споживати так пізно. Якби ці особи змінили свій звичай та їли тільки двічі на день, нічого не перекушуючи між прийомами їжі, навіть горіха, яблука чи інших фруктів, то в результаті вони мали б добрий апетит, а їхнє здоров'я значно покращилося б.

РГ (29 липня 1884)

291. Під час поїздок дехто майже постійно жує, як-що під рукою є щось їстівне. Це один із найбільш шкідливих звичаїв. Тварини, не володіючи розсудливістю та нічого не знаючи про розумове навантаження, можуть робити це без шкоди для себе, однак вони не є критерієм для розумних істот, які володіють розумовими здібностями, щоб використовувати їх для Бога та людства.

Реформатор здоров'я (червень 1878)

292. Учти, що супроводжуються обжерливістю, та несвоєчасно спожита їжа позначаються на кожній фібрі організму.

СЄ 174 (1892, старе видання)
293. Багато людей їдять у будь-який час, незважаючи на закони здоров'я. Тоді розум стає затьмареним. Як можуть люди бути вшановані Божественною просвітою, якщо вони настільки нерозсудливі у своїх звичках, настільки неухважні до світла, даного Богом щодо цих речей? Брати, чи не час вам навернутися в цих питаннях егоїстичного потурання?

РГ (8 травня 1883)
294. Триразове харчування та нічого в проміжках між прийомами їжі (навіть жодного яблука) — це має бути граничною межею дозволеного. Хто виходить за цю межу, ті порушують закони природи і понесуть покарання.

[Служителі, котрі нехтують цим правилом — 227].

[Перекушування між прийомами їжі на табірних збірках — 124].

[Діти не повинні їсти цукерок, фруктів, горіхів або чогось іншого в проміжках між прийомами їжі — 344].

[Коли дітям дозволяють їсти в будь-який час — 348, 355, 361].

[Наслідки для студентів — 246].

РОЗДІЛ 10

ПІСТ



ПІСТ

Перемога Христа завдяки приборканню апетиту

ХНС 117, 118 (1898)

295. Як для святої пари в Едемі, так і для Христа в основі першої великої спокуси був апетит. Із чого почалося падіння, з того мала початися робота нашого викуплення. Як через потурання апетиту Адам упав у гріх, так через приборкання апетиту Христос повинен був перемогти. «І Він, постивши сорок днів та сорок ночей, зрештою зголоднів. І підійшов до Нього спокусник і сказав: Якщо Ти Син Божий, скажи, щоб це каміння стало хлібом. У відповідь Він сказав: Написано: Не самим хлібом житиме людина, але кожним словом, що виходить з Божих уст» (Матв. 4:3-4).

Від часу Адама до днів Христа потурання своїм бажанням збільшувало силу апетиту і пристрастей, доки вони не досягли майже необмеженої влади. Таким чином, люди настільки деградували, ставши рабами хвороби, що були вже не в змозі отримати перемогу власними силами. Задля людини Христос переміг, витримавши найсуворіше випробування. Задля нас Він виявив самовладання, сильніше за голод і смерть. Ця перша перемога включала в себе й інші спірні питання, наявні в усіх наших конфліктах із силами темряви.

Опинившись у пустелі, Ісус був оточений славою Отця. Поринувши в спілкування з Богом, Він піднісся над людськими немочами. Але слава відійшла, і Він був за-лишений на боротьбу зі спокусою. Вона напосідала на

Нього шохвилини. Його людська природа здригалася від думки про боротьбу, яка чекала на Нього. Протягом сорока днів Ісус постив і молився. Він був ослаблений, виснажений від голоду, утомлений і змучений душевними стражданнями; «такий був змінений образ Його, що й не був людиною, а вигляд Його, що й не був сином людським». Для сатани тепер настала слушна нагода. Він вирішив, що тепер зможе перемогти Христа.

Лист 158 (1909)

296. Випробування Христа розпочалося з випробування апетиту, і задля людини Він майже шість тижнів опирався спокусі. Той тривалий піст у пустелі мав стати уроком для грішної людини на всі часи. Христос не був переможений сильними спокусами ворога, і це — підбадьорення для кожної душі, що бореться зі спокусою. Завдяки Христу кожний член людської сім'ї має змогу опиратися спокусі. Усі, хто бажає жити побожним життям, можуть перемогти так, як перемігав Христос, кров'ю Агнца та словом свого свідчення. Цей тривалий піст Спасителя зміцнив Його і допоміг витримати все. Він дав людині доказ, що справу перемоги бажає почати саме з того, з чого почалося падіння, — з питання апетиту.

2С 202, 203 (1869)

297. Коли на Христа найсуворішим чином напосідали спокуси, Він нічого не їв. Він доручав Себе Богові і з допомогою ревної молитви й абсолютного підкорення волі Свого Отця виходив переможцем. Ті, хто визнає істину для цих останніх днів, повинні більше за всіх інших людей, котрі сповідують християнство, наслідувати великий Взірець у молитві.
[Контекст див. 70].

ЗС 486 (1875)

298. Викупитель світу знав, що потурання апетитові призведе до фізичного безсилля і настільки притупить сприйняття, що людина не розпізнаватиме святі вічні реальії. Христос знав, що світ віддався обжерливості і що таке потурання спотворить моральні сили. Якщо потурання апетитові мало таку сильну владу над людським родом, що для звільнення від неї Син Божий задля людини мав постити майже шість тижнів, то яка праця чекає на християнина, щоб він міг перемагати так, як перемагав Христос! Сила спокуси потурати спотвореному апетитові може бути виміряна тільки невимовними муками Христа під час того тривалого посту в пустелі.

Підготовка до дослідження Святого Письма

ЗС 692 (1870)

299. У Писанні є дещо важко зрозуміле, що, за словами Петра, ненавчені та нестійкі перекручують на власну погибель. Можливо, у цьому житті ми не зможемо пояснити значення кожного уривка зі Святого Письма, однак жодне життєво важливе питання щодо істин спасіння не огорнута таємницею.

Коли, згідно з провидінням Бога, прийде час і світ буде випробуваний істиною для того часу, Його Дух спонукуватиме уми людей досліджувати Писання в пості й молитві, доки ланка за ланкою ці Писання не будуть досліджені та об'єднані в досконалий ланцюг.

Кожний факт, який безпосередньо стосується спасіння душ, буде так ясно представлений, що нікому не доведеться помилятися або ходити в темряві.

220

ЗС 650, 651 (1870)

300. Важкі питання істини для теперішнього часу стали зрозумілими завдяки ревним зусиллям небагатьох відданих справі людей. Піст і ревно молитва до Бога спонукали Господа відімкнути Його скарбниці Істини для їхнього розуміння.

РГ (26 липня 1892); ЖВ 47

301. Ті, хто широко прагне істини, не відмовлятимуться відкрито представити свою точку зору для дослідження і критики та не драгуватимуться, якщо їхні погляди й ідеї не узгоджуються. Саме такий дух ми плекали сорок років тому. Відчуваючи тягар на душі, ми, бувало, збиралися разом і молилися, щоб нам бути єдиними у вірі та вченні, бо знали, що Христос неподільний. Щоразу ми обирали якийсь один пункт як предмет дослідження. Ці дослідницькі наради відзначалися учористістю та серйозністю. Святе Письмо розгортали з почуттям благоговіння. Ми часто постили, аби бути більш готовими зрозуміти істину.

Коли є потреба в особливій Божественній допомозі

Лист 73 (1896)

302. За певних обставин рекомендовані й доцільні піст і молитва. У Божій руці це засіб для очищення серця та виховання сприйнятливості розуму. Ми отримуємо відповіді на наші молитви тому, що впокорюємо свої душі перед Богом.

221

303. Відповідно до встановленого Богом порядку, люди, котрі несуть відповідальність, повинні часто збиратися разом, щоб радитися одне з одним та щиро молитися про мудрість, якою може наділити тільки Він один. Разом представляйте свої тривоги й турботи Богові. Менше говоріть: багато дорогоцінного часу втрачається в розмовах, які не приносять світла. Нехай брати об'єднуються в пості й молитві, прохаючи про мудрість, яку Бог обіцяв щедро дати.

1С 624 (1867)

304. Щоразу, коли для поступу справи Істини і Божої слави виникає необхідність зустрітися з противником, як обережно та з яким смиренням повинні вони [захисники Істини] вступати в боротьбу! Досліджуючи серце, визнаючи гріх, ревно молячись, часто перебуваючи деякий час у пості, вони повинні благодати Бога про особливу допомогу, щоб Його спасенна дорогоцінна Істина одержала славну перемогу, обман постав у своїй справжній потворності, а його прибічники зазнали повної поразки. [Піст Спасителя — урок для нас, що живемо в страшні часи — 238].

Правдивий піст

Лист 73 (1896); МС 283

305. Правдивий піст, який необхідно рекомендувати всім, — це стримання від будь-якої збудливої їжі та правильне вживання здорової простої їжі, якою щедро забезпечує Бог. Людям потрібно менше думати про дочасні їжу й пиття і значно більше про небесну, котра даватиме тон та сили всьому релігійному життю.

РГ (11 лютого 1904)

306. Тепер і надалі, аж до кінця часу, Божий народ має бути більш ревним, більш розсудливим народом, котрий покладається не на власну мудрість, а на мудрість свого Вождя. Вони повинні визначати дні для посту й молитви. Повне стримання від їжі може бути не обов'язковим; але вони мають споживати в невеликій кількості найпростішу їжу.

Лист 206 (1908)

307. Усі пости на світі не замінять простого довір'я до Божого Слова. «Просіть, — каже Господь, — і дасться вам»... Від вас не вимагається сорокаденного посту. Господь перетерпів цей піст задля вас у пустелі спокушення. У такому пості не буде жодної сили, на-томість сила — у крові Христа.

Р 28 (1900)

308. Дух правдивого посту й молитви — це дух, який підкоряє розум, серце і волю Богові.

Засіб від хвороби

СЗ 235 (1905)

309. Часто причиною захворювання є нестримність у їжі, і в чому організм має найбільшу потребу — так це у звільненні від покладеного на нього надмірного навантаження. У багатьох таких випадках найкращий засіб для пацієнта — пропустити один або два прийоми їжі, щоб перевтомлені органи травлення мали можливість відпочити. Фруктова дієта впродовж кількох днів часто приносила велике полегшення людям розумової праці. Нерідко короткий період

цілковитого утримання від їжі, а після нього помірне вживання простої їжі приводили до одужання за рахунок здатності організму до самовідновлення. Помірне харчування протягом одного або двох місяців переконає багатьох страждальців у тому, що шлях самозречення — це шлях до здоров'я.

7С 134 (1902)

310. Для деякого щотижневе втримання від їжі впродовж одного або двох днів принесло б користі більше, ніж будь-яке лікування та медичні поради. Однеденний щотижневий піст приніс би їм незмірну користь.

ДД IV, 133, 134 (1864)

311. Потурання апетитові, коли їжу споживають надто часто і в надто великій кількості, перевантажує органи травлення, викликаючи запальний стан організму. Кров занемищується, і тоді з'являються різного роду хвороби...

У таких випадках страждальці можуть зробити для себе те, чого не зможуть так добре зробити для них інші. Їм потрібно почати звільняти організм від тяготя, котрий вони поклали на нього. Необхідно усунути причину. Попостіть короткий час, даючи шлункові можливість відпочити. Полегшіть запальний стан організму з допомогою обережного розумного застосування води. Такі заходи допоможуть організмові в його спробах звільнитися від занемищення.

ДД IV, 130, 131 (1864); ПЗ 148

312. Особи, котрі догоджали своєму апетитові, споживаючи багато м'яса, міцно приправлених підлив, різноманітних здобних тістечок і варення, не

зможуть відразу отримати задоволення від простої здорової поживної їжі. Їхній смак настільки спотворений, що вони не відчують апетиту до здорової їжі, яка складається із фруктів, хліба й овочів. Вони не повинні сподіватися, що їм відразу смакуватиме їжа, настільки відмінна від тієї, яку вони дозволяли собі вживати. Якщо спочатку проста їжа не викликати-ме в них задоволення, їм потрібно буде постити доти, доки вона не почне їм подобатися. Такий піст виявиться для них кориснішим за ліки, бо шлунок, яким вони зловживали, знайде довгоочікуваний відпочинок, а справжній голод можна задовольнити простою їжею. Необхідний час, аби смак, котрим зловживали, відновився і набув свого природного тону. Але наполегливість у самозреченні щодо їжі й пиття приведе до того, що незабаром проста здорова їжа стане смачною, приносячи більше задоволення, ніж отри-мує епікуреєць від своїх вишуканих ласощів.

Стережіться стримання, що спричиняє ослаблення

2С 384, 385 (1870)

313. У випадку сильної гарячки втримання від їжі впродовж короткого часу послабить гарячку і зробить застосування води більш ефективним. Однак лікар, котрий проводить лікування, повинен розуміти дійсний стан пацієнта і не дозволяти йому довгий час обмежувати себе в їжі, щоб не ослаб організм. Коли гарячка лютує, їжа може викликати подразнення і збудження крові, але як тільки гарячка спаде, потрібно обережно й розумно підійти до питання харчування. Якщо стримуватися від їжі надто довго, шлунок,

домагаючись їжі, зумовить гарячку, яку можна по-слабити, запропонувавши хворому належну кількість доброякісної їжі. Це дасть організмові «матеріал» для його роботи. Якщо навіть під час гарячки пацієнт має сильне бажання поїсти, задовольнити його помірною кількістю простої їжі буде менш шкідливим, ніж відмовити йому в цьому. Якщо він не може думати про щось інше, організм не зазнає перевантаження від малої кількості простої їжі.

Порада літньому служителіві

Лист 2 (1872)

314. Мені стало відомо, що впродовж деякого часу ти приймаєш їжу тільки раз на день, але я знаю, що у твоєму випадку це недобре, оскільки мені було показано, що ти потребуєш поживної їжі і тобі загрожує небезпека надмірного стримання. Твої сили не втримають такої суворой дисципліни...

Гадаю, що ти припустився помилки, постячись два дні. Бог не вимагав цього від тебе. Благаю тебе бути обачним та їсти достатньо хорошої здорової їжі двічі на день. Ти неодмінно ослабнеш і твій розум стане нерівноважним, якщо не зміниш своїх поглядів щодо збідненого харчування.

РОЗДІЛ 11

КРАЙНОЩІ В ХАРЧУВАННІ



КРАЙНОЩІ В ХАРЧУВАННІ

Значення послідовності

ХСБГ 55 (1890); ПЗ 153-155

315. Багато поглядів, яких дотримуються адвентисти сьомого дня, значно відрізняються від поглядів, яких дотримується світ у цілому. Прихильники непопулярної істини повинні більше за всіх інших намагатися бути послідовними у своєму житті. Вони мають думати не про те, наскільки відрізнятимуться від інших, а про те, наскільки можуть наблизитися до тих, на кого бажать справити вплив, щоб допомогти їм прийняти ті погляди, котрі самі так високо цінують. Така лінія поведінки свідчитиме на користь істин, які вони визнають.

З допомогою продуктів, що з'являються на їхньому столі, прихильники реформи харчування повинні продемонструвати в найкращому світлі переваги гієни. Їм слід настільки бути прикладом дотримання принципів реформи здоров'я, аби представити її щирим душам з найкращого боку.

Велика група людей відкине усякий реформаторський рух, яким би позитивним він не був, якщо той накладає обмеження на апетит. Вони радяться зі смаком, а не з розумом та законами здоров'я. Вони чинитимуть опір усім, хто зійшов з утворюваного шляху звичаю і став прихильником реформи, та вважатимуть їх радикалами, проте нехай прихильники реформи завжди дотримуються такого послідовного курсу. Нехай ніхто не дозволяє опору чи намішкам відвернути його від справи реформи або примусити легковажно

ставитися до неї. Людина, сповнена таким же духом, яким керувався Даниїл, не буде обмеженою або зарозумілою, натомість твердо й рішучою у відстоюванні правди. У всіх своїх взаємовідносинах, чи то з братами, чи з іншими, вона не ухиляється від принципу, але й не забуде виявляти благородне, христоподібне терпіння. Коли прихильники реформи здоров'я впадають у крайнощі, не потрібно засуджувати людей, якщо це викличе в них незадоволення. Таким чином надто часто на наші релігійні переконання стягають недобру славу, і в багатьох випадках люди — свідки такої непослідовності — уже ніколи не зможуть прийти до переконання, що в реформі є щось добре. Такі крайнощі за кілька місяців завдають шкоди більше, ніж її можна усунути за все життя. Вони сприяють роботі, успіх якої до вподоби сатані.

Мені були показані дві групи людей: спочатку ті, хто не живе згідно з даним їм Богом світлом, а потім ті, котрі, будучи надто суворими у втіленні своїх односторонніх поглядів на реформу, нав'язують її іншим. Зайнявши якусь позицію, вони вперто відстоюють її, майже в усьому припускаючи перегинів.

Перша група прийняла реформу тому, що так зробив хтось інший. Самі вони не отримали ясного розуміння її принципів. Багато людей, які визнають істину, прийняли її тому, що це зробили інші; вони в жодному разі не змогли б обґрунтувати свою віру. Ось чому вони настільки хиткі. Замість того щоб зважувати свої мотиви у світлі вічності, пізнавати на практиці принципи, які лежать в основі всіх їхніх дій, докопуватися до самого дна та будувати для себе на міцній основі, вони ходять у світлі чужого світильника і тому неодмінно зазнають поразки.

Друга група людей має неправильні погляди щодо реформи. Вони обирають надто мізерне харчування. Ці люди харчуються їжею низької якості, приготовленою без урахування потреб організму в поживних речовинах. Важливо старанно готувати їжу, щоб людина зі здоровим, неспотвореним апетитом могла отримати від неї насолоду.

Оскільки ми з принципу відмовляємося від того, що подразнює шлунок і руйнує здоров'я, ніколи не слід створювати враження, ніби не дуже важливо, що ми їмо. Я не рекомендую мізерного харчування. Багато людей, котрі потребують переваг здорового способу життя та свідомо запозичують спосіб життя, який вважали саме таким, обманюють себе. Вони думають, що бідне, аби як приготовлене меню, яке складається переважно з каш та прісних булочок, важких і недопечених, — саме це реформоване харчування. Дехто вживає молоко і багато цукру в кашах, гадаючи, що дотримується реформи здоров'я. Однак поєднання цукру з молоком викликає бродіння в шлунку, тому є шкідливим. Довільне вживання цукру в будь-якому вигляді засмічує організм, нерідко спричиняючи захворювання. Дехто вважає, що повинен їсти тільки певну кількість їжі та тільки певної якості, обмежуючи свій раціон двома-трьома видами їжі. Але, споживаючи надто малу кількість їжі, до того ж не найкращої якості, вони не отримують достатнього живлення...

Вузькість поглядів та перебільшення незначних питань завдають великої шкоди справі здоров'я. Можна так економити на приготуванні їжі, що замість здорового харчування матиме місце убоге. А який результат? — Збіднення крові. Я бачила кілька випадків захворювання, яке найважче піддається

лікуванню; ці випадки були зумовлені убогим харчуванням. Не бідність примусила уражених цією хворобою людей до мізерного харчування; вони зробили це, намагаючись запровадити в життя свої помилкові погляди щодо реформи здоров'я. День у день, трапеза за трапезою незмінно готувалися одні й ті самі страви, доки не виникла нестерпність і не настало загальне ослаблення.

Помилкові уявлення про реформу

СЗ 318-320 (1905)

316. Не всі, хто визнає реформу харчування, справді є реформаторами. Для багатьох людей реформа зводиться лише до відмови від певних нездорових продуктів. Вони не мають ясного розуміння принципів здоров'я, а їхні столи, на котрі продовжують подавати шкідливі делікатеси, далекі від того, аби бути прикладом християнських стримання й помірності.

Інша категорія людей, бажаючи показати правильний приклад, впадає в другу крайність. Дехто, не маючи можливості придбати найбільш бажані продукти, замість використання того, що якнайкраще замінює відсутність цих продуктів, переходить на убоге харчування. Їхня їжа не забезпечує їх елементами, необхідними для здорового кровотворення. Здоров'я таких людей страждає, працездатність знижується, а їхній приклад свідчить швидше проти, ніж на користь реформи харчування.

Деякотрі вважають: оскільки для здоров'я необхідна проста їжа, значить не потрібно особливо турбуватися про вибір та приготування їжі. Інші, не маючи достатньої різноманітності продуктів, що задовольняють

потреби організму, обмежуються дуже мізерним харчування, унаслідок чого страждають.

Нав'язування особистих поглядів

Часто люди, маючи лише часткове уявлення про принципи реформи, займають найсуворішу позицію не тільки в особистому застосуванні власних поглядів, а й у нав'язуванні їх членам своєї сім'ї та оточуючим. Наслідки їхніх помилкових реформ, які можна бачити в поганому здоров'ї таких людей, та їхні спроби нав'язати свої погляди іншим створюють у багатьох неправильне уявлення про реформу харчування, змушуючи їх повністю відкинути її.

Хто розуміє закони здоров'я та керується принципом, ті уникатимуть крайнощів, які виявляються як у потуранні собі, так і в обмеженнях. Вони вибирають харчування не просто для задоволення апетиту, а для збудування організму. Вони намагаються зберегти свої сили в найкращому стані для найвищого служіння Божові й людям. Апетит перебуває під контролем розуму та сумління, і такі люди винагороджені здоровим тілом і розумом. Вони не нав'язують агресивно своїх поглядів іншим, але їхній приклад свідчить на користь правильних принципів. Ці люди справляють далекосяжний вплив на добро.

У реформі харчування міститься реальна спільна користь для всіх. Це питання необхідно широко й глибоко досліджувати, і нехай ніхто не критикує інших за те, що їхній досвід не в усьому узгоджується з його власним. Неможливо створити одне універсальне правило для регулювання звичок кожної людини, тому ніхто не повинен вважати себе еталоном

для всіх. Не всі можуть харчуватися однаково. Їжа, корисна і смачна для однієї людини, може виявитися несмачною і навіть шкідливою для іншої. Одні не можуть вживати молока, у той час як інші на ньому розквітають. Дехто не може перетравити горох і боби, тоді як іншим вони приносять користь. Для одних їжа, приготовлена із зернових грубого помелу, добра, а інші не можуть її вживати.

Уникайте убогого харчування

2С 366, 367 (1870)

317. Що можна сказати про убоге харчування? Я говорила про те, як важливо, щоб кількість та якість їжі точно узгоджувалися із законами здоров'я. Однак ми не рекомендуємо мізерного харчування. Мені було показано, що багато людей мають неправильні погляди щодо реформи здоров'я і надто мізерно харчуються. Вони живляться дешевою неякісною їжею, приготовленою недбало і без урахування потреб організму в живленні. Важливо, щоб їжа була старанно приготовлена, аби людина зі здоровим, неспотвореним апетитом могла одержувати від неї насолоду.

Оскільки ми з принципу відмовляємося від м'яса, масла, солодких пірижків, спецій, тваринного жиру й усього, що подразнює шлунок і руйнує здоров'я, не слід створювати враження, ніби не має значення, що ми їмо.

Деякі впадають у крайнощі: вони вважають, що повинні їсти лише певну кількість їжі та лише певної якості, обмежуючи себе двома-трьома її видами. Вони дозволяють собі та членам своєї сім'ї ставити на стіл зовсім мало їжі. Споживаючи невелику кількість їжі не найкращої якості, вони не дають шлункові те,

що живило б організм належним чином. Убога їжа не може перетворитися на якісну кров. Збіднене харчування призведе до збідніння крові.

318. Хоч їсти тільки задля задоволення спотвореного смаку недобре, це не означає, що ми повинні байдуже ставитися до своєї їжі. Дане питання нагальне. Ніхто не повинен харчуватися мізерно. Багато людей ослаблені хворобою, вони потребують поживної, добре приготовленої їжі. Прихильники реформи здоров'я більше за всіх інших мають остерігатися, щоб уникнути крайнощів. Організм повинен отримувати достатнє живлення.

319. Дорогий брате _____!

Р 59 (1912)

У минулому ти надто суворо дотримувався реформи здоров'я заради власного добра. Якось, коли ти був дуже хворий, Господь дав мені вістку для порятунку твого життя. Ти виявив надмірну старанність, обмежуючи своє харчування певними видами їжі. Коли я молилася за тебе, мені були дані слова для тебе, щоб скерувати тебе на правильний шлях. Мені була послана вістка про те, що ти повинен дозволити собі більш шедре харчування. Була дана порада не вживати м'ясо. Були також дані вказівки стосовно їжі, яку потрібно споживати. Ти дотримався даних вказівок, одужав і зараз перебуваєш із нами.

Я часто думаю про послану тобі настанову. Мені було дано стільки дорогоцінних вісток, аби донести їх до хворих і страждаючих. За це я віддаю подяку і славу Господу.

Робіть меню різноманітним

2С 63 (1868)

320. Ми радимо вам змінити свої звички, але при цьому застерігаємо: робіть це розумно. Я знайома з родинами, котрі, відмовившись від уживання м'яса, перейшли на мізерне харчування. Їхня їжа настільки погано приготовлена, що шлунок відчуває до неї огиду; ці люди сказали мені, що реформа здоров'я їм не підходить і вони втрачають фізичні сили. Ось одна з причин, чому дехто не має успіху, намагаючись зробити своє харчування простішим. Їхнє харчування мізерне. Їжу готують недбало, зауважується постійна одноманітність. Під час однієї трапези не має бути великої різноманітності їжі, проте й усі трапези не повинні складатися з одних і тих же страв без жодних змін. Їжа має бути приготовлена просто, але смачно, щоб викликати апетит. Вам необхідно вилучити жир зі своєї їжі. Він заневищує будь-яку страву. Їжте здебільшого фрукти й овочі.

НМ (31 травня 1894)

321. Багато людей неправильно тлумачать реформу здоров'я і мають спотворене уявлення про здоровий спосіб життя. Дехто щиро вірить, що належне харчування складається в основному з вівсяної каші. Харчування, в якому переважає вівсяна каша, не забезпечить здоров'я органів травлення, бо вона надто рідка.

Урахування індивідуальних потреб

2С 254 (1869)

322. Ти помиляєшся, гадаючи, що саме гордість спонукує твоєю дружину бажати більших зручностей.

Ти обмежуєш її, виявляючи щодо неї скупість. Вона потребує більш щедрого харчування, більше їжі на своєму столі, а у своєму домі їй необхідно по можливості більше зручностей і комфорту задля полегшення її праці. Однак ти дивишся на ці питання з неправильної позиції. Ти гадаєш, що майже все їстівне — достатньо добре, якщо ти міг на цьому жити і зберігати сили. Ти наполягав на необхідності мізерного харчування для своєї кволої дружини. Але вона не може мати хорошу кров і здорове тіло при такому харчуванні, яким ти обмежуєш себе і при цьому процвітаєш. Деякі люди не можуть існувати, харчуючись тією ж їжею, котра є хорошою для інших, навіть якщо вона приготовлена в той самий спосіб.

Тобі загрожує небезпека впасти в крайнощі. Твій організм може переробляти дуже грубу убогу їжу на хорошу кров. Твої кровотворні органи в доброму стані. Але твоя дружина вимагає більш добірного харчування. Якщо їй дозволити харчуватися тією ж їжею, яку твій організм здатний перетворити на хорошу кров, її організм не засвоїть цю їжу. Їй бракує життєвих сил, і вона потребує хорошого харчування, здатного зміцнити її сили. Твоя дружина повинна мати достатньо фруктів та не обмежуватися щодня одніми й тими самими стравами. У неї слабке здоров'я. Вона хвороблива, і потреби її організму далеко не такі, як у здорових людей.

Не спричинити часу недолі

1С 205, 206 (1859)

323. Я бачила, що ви маєте неправильні поняття щодо впокорення тіла з допомогою позбавлення

його поживної їжі. Такі дії змушують декого із церкви вважати, що з вами, безперечно, перебуває Бог, інакше ви не змогли б виявити стільки самозречення і самопожертви. Однак я бачила, що жодна з цих дій не зробить вас більш святими. Так чинять язичники, проте не отримують за це нагороди. Велику цінність в очах Бога має зламаний і впокорений перед Ним дух. Я бачила, що ваші погляди з цього питання помилкові, ви дивитеся і спостерігаєте за церквою, підмічаючи незначні речі, тоді як вам потрібно звернути увагу на потреби власної душі. Бог не покладав на вас тягар турботи про Його отару. Ви гадаєте, що церква залишилася далеко позаду, оскільки її члени не можуть бачити деякі питання так, як бачите їх ви, і не дотримуються жорсткого курсу, що, на вашу думку, вимагається від вас. Я бачила, що ви маєте неправильне уявлення щодо власного обов'язку й обов'язку інших. Дехто впадає в крайнощі в питанні харчування. Вони зайняли сувору позицію і живуть настільки скромно, що їхнє здоров'я страждає; хвороба прогресує в організмі, і храм Божий ослаблений...

Я бачила, що Бог ні від кого не вимагає такої суворості економії, яка б ослабила храм Божий або пошкодила йому. У Його Слові йдеться про обов'язки й вимоги, призначення яких — упокорити Церкву та спонукати її членів усмирити свої душі. Для здобуття покори не потрібно мучити тіло, створюючи собі хрести та вигадуючи обов'язки. Усе це не узгоджується з Божим Словом.

Час недолі ось-ось надійде, і тоді сувора необхідність вимагатиме від Божого народу зректися себе та споживати їжі лише стільки, скільки необхідно для підтримання життя, але Бог приготує нас до цього

часу. Тієї страхітливої години наша потреба буде для Бога нагодою підтримати Свій народ і наділити Своєю силою, здатною зміцнити його...

Люди, котрі працюють своїми руками, повинні підкріпляти свої сили для виконання цієї роботи; та кож і ті, хто трудиться в Слові й ученні, повинні жити свої сили, бо сатана та його злі ангели воюють проти них з метою підірвати їхню силу. Ці люди повинні по можливості давати відпочинок тілу й душі після втомливої праці і харчуватися поживною, зміцнювальною їжею для збереження наснаги, оскільки будуть змушені застосувати всі свої сили. Я бачила, що Бога аж ніяк не прославляє те, що хтось із Його народу спричиняє для себе час недолі. Незабаром для Божого народу настане час недолі, і Він приготує його до цієї страшної боротьби.

Коли реформація здоров'я стає деформацією здоров'я

Лист 37 (1901)

324. Я маю дещо сказати стосовно крайніх поглядів на реформу здоров'я. Реформація здоров'я стає деформацією здоров'я, губителем здоров'я, якщо довести її до крайнощів. Ви не матимете успіху в санаторіях, де лікуються хворі, якщо приписуватимете пацієнтам те саме харчування, яке приписали собі та своїй дружині. Запевняю вас: ваші ідеї щодо харчування хворих недоцільні. Зміна надто велика. Я вилучила б із харчування м'ясну їжу як шкідливу, натомість можна було б уживати щось більш прийнятне, наприклад, яйця. Не вилучайте з харчування молока і не забороняйте використовувати його в приготуванні

їжі. Молоко має бути від здорових корів, і його потрібно кип'ятити.

Людам, котрі приймають крайні погляди на реформу здоров'я, загрожує небезпека готувати несмачні страви. Це повторюється знову і знову. Їжа стає настільки несмачною, що шлунок відмовляється приймати її. Раціон хворих має бути різноманітним. Їм не слід увесь час подавати одні і ті ж страви...

Я сказала вам це тому, що отримала таке світло: ви завдаєте шкоди своєму тілу збідненим харчуванням. Мушу сказати, що ви діятимете не найкращим чином, продовжуючи навчати студентів стосовно харчування так, як робили досі, оскільки ваші ідеї про відмову від певних продуктів не будуть допомогти для тих, хто потребує допомоги.

Брате і сестро _____, я повністю довіряю вам і дуже бажаю вам фізичного здоров'я, щоб ви могли мати досконале духовне здоров'я. Саме брак відповідної їжі спричинив ваші жорстокі страждання. Ви не вживали їжі, необхідної для підтримки своїх слабких фізичних сил. Ви не повинні відмовляти собі в хорошій здоровій їжі.

Якось доктор _____ намагався навчити нашу сім'ю готувати їжу відповідно до реформи здоров'я в його розумінні — без солі та жодних приправ. Отож, я вирішила спробувати це, однак настільки втратила сили, що змушена була вдатися до зміни: інший підхід до харчування виявився дуже успішним. Я розповідаю вам це, оскільки знаю, що ви явно перебуваєте в небезпеці. Їжу потрібно готувати так, щоб вона була поживною. Її не слід позбавляти того, чого потребує організм.

Господь закликає брата і сестру _____ здійснити реформу та знаходити час для відпочинку. Недобре

обтяжувати себе так, як ви робили в минулому. Як-що не прислухаетесь, то помертвєте життям — таким дорогоцінним в очах Господа.

«Ви не належите самим собі. Адже ви викуплені за ціну. Тому прославляйте Бога у вашому тілі та у вашому дусі, що належать Богові» (1 Кор. 6:20).

Не впадайте в крайнощі стосовно реформи здоров'я. Деякі з нашого народу дуже недбалі щодо реформи здоров'я. Але через те, що дехто залишився далеко позаду, ви не повинні бути екстремістом з метою бути прикладом для них. Ви не повинні позбавляти себе їжі, яка творить хорошу кров. Ваша відданість принципам істини спонукає вас дотримуватися такого харчування, наслідком якого буде досвід, котрий не свідчитиме на користь реформи здоров'я. У цьому криється небезпека для вас. Коли ви зауважуєте, що слабнете фізично, вам необхідно зробити зміни і то негайно. Включіть у свій раціон те, що було вилучене з нього. Це ваш обов'язок. Уживайте яйця від здорової птиці. Їжте їх вареними або сирими. Опустіть їх сирими в найкраще, яке тільки можете знайти, непереброджене вино. Це забезпечить ваш організм необхідними речовинами. І ні на мить не допускайте думки, що чините неправильно...

Ми цінуємо ваш досвід як лікаря, однак я кажу, що у вашому раціоні мають бути молоко і яйця. У даний час не можна відмовитися від цих продуктів, і вчення про те, що без них можна обійтися, не слід пропагувати.

Вам загрожує небезпека зайняти надто радикальну позицію щодо реформи здоров'я та приписати собі харчування, котре не зміцнюватиме вас...

Я дуже сподіваюся, що ви прислухаетесь до моїх слів. Мені було показано, що ви не зможете

найуспішніше справляти вплив на користь реформи здоров'я, якщо в деяких питаннях не станете більш ліберальними по відношенню до себе та інших. Прийде час, коли молока не можна буде вживати так вільно, як зараз, але тепер не час відмовлятися від нього. А яйця мають лікувальну властивість протидіяти отрутам. Хоч щодо вживання цих продуктів харчування в сім'ях, де в дітей виробилася і навіть укорінилася звичка мастурбації, були дані застереження, однак ми не повинні вважати, що споживання яєць від добре доглянутих, годованих відповідним кормом курей — це зречення принципу...

Бог закликає тих, за кого помер Христос, дбати про себе належним чином і бути для інших добрим прикладом. Мій брате, ти не повинен робити з питання харчування пробний камінь для Божого народу, бо він втратить довір'я до вчення, котре витлумачують з величезними перегінами. Господь бажає, аби Його народ мав здорові погляди на всі пункти реформи здоров'я, і ми не повинні впадати в крайнощі...

Причиною слабкого здоров'я доктора _____ є перевищення ним «кредиту» у своєму банку здоров'я та неспроможність надолужити втрачений запас здоров'я поживною смачною їжею. Мій брате, присвяти все своє життя Тому, Хто був розп'ятий за тебе, але не обмежуй себе мізерним харчуванням, бо в такому разі ти представляєш реформу здоров'я у фальшивому світлі.

Виступаючи проти обжерства і нестриманості, ми повинні пам'ятати про описані в Євангелії методи та їхнє застосування, над якими варто тверезо замислитися. Щоб виконувати свою роботу чітко і професійно, ми повинні враховувати умови, в яких перебуває

людство. Бог забезпечив людей, які живуть у різних країнах світу. Ті, хто бажає співпрацювати з Богом, повинні уважно замислитися над тим, як вони навчають реформи здоров'я у великому Божому винограду. Визначаючи, яку саме їжу потрібно вживати, а яку ні, вони мають діяти обережно. Земний вісник повинен об'єднатися з Божественним Помічником, проголошуючи вістку милості величезній кількості людей, яких хоче спасти Бог.

Нам необхідно бути в контакті з масами. Якщо навчати їх реформи здоров'я, керуючись найбільш крайніми поглядами, це завдасть шкоди. Ми просямо їх відмовитися від м'яса, чаю та кави. Це добре. Проте деякі кажуть, що потрібно також відмовитися від молока. До цього питання потрібно підходити обережно. Є бідні сім'ї, харчування яких складають хліб, молоко і при можливості трохи фруктів. Від усякої м'ясної їжі потрібно відмовитися, але овочі слід готувати апетитно з невеликою кількістю молока, вершків або чогось рівноцінного їм. Коли бідним людям представляють реформу здоров'я, вони кажуть: «Що ж ми будемо їсти? Ми не можемо дозволити собі купувати горіхи». Проповідуючи Євангеліє бідним, я керуюся даною мені настановою говорити їм, щоб вони харчувалися найбільш поживною їжею. Я не можу казати їм: «Ви не повинні їсти яєць, молока чи вершків; ви не повинні використовувати масло в приготуванні їжі». Євангеліє необхідно проповідувати бідним, і ще не прийшов час приписувати найсуворіше харчування.

Прийде час, коли нам, можливо, доведеться відмовитися від деяких продуктів харчування, котрі ми зараз вживаємо: від молока, вершків та яєць. Але моя

вістка полягає в тому, що вам не потрібно передчасно переноситися в «час неволі» і таким чином наражатися на смерть. Чекайте, доки Господь не приготує перед вами шлях.

До реформ, які включають найсуворіші обмеження, могла би пристосуватися певна група людей, спроможних отримати все необхідне для заміни вилучених із раціону продуктів, але ця група становить мізерну меншість порівняно з тими, кому такі випробування видаються непотрібними. Деякі люди намагаються стримуватися від того, що вважається шкідливим. Але їм не вдається забезпечити організм належним живленням, унаслідок чого вони втрачають сили і стають непрацездатними. Таким чином на реформу здоров'я стягають недобру славу. Справу, коїм ми намагаємося поставити на міцну основу, плутають зі сторонніми речами, котрих Бог не вимагає. Це виснажує сили Церкви.

Але Бог втрутиться, щоб запобігти наслідкам цих ідей, не позбавлених перегинів. Євангеліє має привести грішне людство до гармонії. Воно має привести багатих і бідних разом до ніг Ісуса...

Але я хочу сказати: якщо надійде час, коли споживання молока, вершків, масла та яєць уже не буде безпечною справою, Бог відкриє це. Не потрібно пропагувати крайні погляди щодо реформи здоров'я. Питання вживання молока, масла та яєць само вирішить свою проблему. У даний час це не повинно обтяжувати нас. Нехай ваша стриманість стане відомою всім людям.

Лист 37 (1904)

325. Минувлої ночі уві сні я розмовляла з доктором _____. Я сказала йому: «Ти маєш і надалі бути

обережним, щоб не впадати в крайнощі в харчуванні. Ти не повинен впадати в крайнощі як у своєму харчуванні, так і стосовно їжі, призначеної для співпрацівників та пацієнтів санаторію. Пацієнти добре платять за своє утримання, тому їхнє харчування має бути багатим. Деякі прибувають до санаторію в такому стані, який вимагає суворого обмеження апетиту та харчування найпростішою їжею, однак у міру покращення їхнього здоров'я їх необхідно щедро забезпечувати поживною їжею.

[Уникати крайнощів у харчуванні в санаторіях – 427, 428, 429].

Необхідно готувати апетитну їжу

2С 538 (1867)

326. Прихильники реформи здоров'я більше за всіх інших повинні остерігатися крайнощів. Тіло має отримувати достатнє живлення. Ми не можемо жити тільки повітрям, не можемо зберегти здоров'я, не отримуючи поживної їжі. Їжа має бути правильно приготовленою і смачною.

9С 161-163 (1909)

327. Харчування, в якому бракує необхідних поживних елементів, викликає нарікання на справу реформи здоров'я. Ми – смертні люди і повинні забезпечувати себе їжею, котра забезпечить належне живлення для тіла.

Деякі з нашого народу, свідомо утримуючись від невідповідної їжі, не дбають про те, щоб забезпечувати себе елементами, необхідними для підтримання тіла. Людям, які дотримуються крайніх поглядів

щодо реформи здоров'я, загрожує небезпека готувати настільки несмачні неапетитні страви, що вони не принесуть задоволення. Їжа має бути приготовлена таким чином, щоби бути і апетитною, і поживною. Вона не повинна бути позбавлена необхідних для організму речовин. Я вживаю і завжди вживала трохи солі, бо це не тільки нешкідливо, а й фактично необхідно для крові. Овочі мають бути приготовлені смачно, з невеликою кількістю молока, вершків або чогось рівноцінного.

Хоч були дані застереження щодо небезпеки захворювання внаслідок вживання масла і щодо шкідливості частого вживання яєць малими дітьми, однак ми не повинні вважати за порушення принципу вживання яєць від добре доглянутих і належним чином годуваних курей. Яйця мають лікувальну властивість протидіяти певним видам отрути.

Декотрі, утримуючись від молока, яєць і масла, не спромоглися забезпечити організм належним живленням, унаслідок чого ослабли і втратили працездатність. Таким чином на реформу здоров'я стягають недобру славу. Роботу, котру ми намагаємося поставити на міцну основу, зміщують зі сторони ми речами, яких Бог не вимагав. Це виснажує сили Церкви. Але Бог втрутиться, щоб запобігти наслідкам цих ідей, не позбавлених перегинів. Євангеліє має привести грішне людство до гармонії. Воно повинно привести багатих і бідних разом до ніг Ісуса.

Прийде час, коли нам, можливо, доведеться відмовитися від деяких продуктів харчування, котрі ми зараз уживаємо, – від молока, вершків, яєць, але не потрібно створювати для себе труднощі передчасними надмірними обмеженнями. Чекайте, коли

обставини вимагатимуть цього, а Господь приготує шлях для цього.

Хто бажає мати успіх у проголошенні принципів реформи здоров'я, ті повинні зробити Слово Боже своїм керівником і порадиником. Тільки коли люди, навчаючи принципів реформи здоров'я, зрозуміють це, вони зможуть зайняти вигідну позицію. Не будемо ніколи свідчити проти реформи здоров'я своїм невживанням здорової, смачної їжі замість шкідливих продуктів харчування, від яких ми відмовилися. У жодному разі не заохочуйте потягу до збудливих засобів. Уживайте тільки просту здорову їжу та постійно дякуйте Богові за принципи реформи здоров'я. Будьте в усьому правдивими й непорочними і отримаєте догогоцінні перемоги.

Шкідливий вплив людей із крайніми поглядами

2С 374, 375 (1870)

328. Застерегаючи вас від переїдання навіть їжею найкращої якості, ми хочемо також застерегти людей із крайніми поглядами від установлювання фальшивих стандартів та наступних намагань нав'язати їх кожному.

2С 384-387 (1870)

329. Мені було показано, що і Б., і К. зганьбили Божу справу. Вони поставили на неї пляму, котра ніколи не буде повністю стерта. Мені була показана сім'я дорого нашого брата Д. Якби цей брат вчасно отримав належну допомогу, члени його сім'ї були б сьогодні живими. Дивно, що проти цього випадку поганого

поводження не були застосовані закони країни. Уся сім'я гинула через брак їжі — найпростішої, звичайної їжі. Вони голодували в країні достатку. На них практикувався новачок. Молодий чоловік помер не від хвороби, а від голоду. Їжа зміщила б організм, підтримала б його функціонування...

Прийшов час щось зробити, аби перешкодити новачкам виходити на арену і пропагувати реформу здоров'я. Без їхніх слів та дій можна обійтися, бо вони завдають більше шкоди, ніж їй здатні нейтралізувати наймудріші люди, які справляють найкращий вплив. Навіть найкраще підготовлені захисники реформи здоров'я не спроможні повністю звільнити розум людей від упередження, породженого неправильними діями цих екстремістів, і поставити велику справу реформи здоров'я на правильну основу там, де ті діяли. Також значною мірою зачинилися двері, тому істина для теперішнього часу про суботу і скорий Прихід Спасителя не може бути донесена до невірнучих. Найдорогоцінніші істини відкинуті як такі, що не заслуговують уваги. Про цих людей кажуть як про представників реформаторів здоров'я, котрі дотримуються суботи. Велика відповідальність лежить на тих, хто таким чином став каменем спотикання для невірнучих.

Нав'язування особистих думок та критеріїв

Лист 39 (1901)

330. Прийшов час, коли багато людей і високого, і скромного становища приймуть реформу здоров'я як важливу справу. Однак ми не можемо дозволити, аби щось затьмарило вістку, котру повинні нести, — вістку

третього ангела, пов'язану з вістками першого і другого ангелів. Ми не повинні дозволити собі замкнутися в невеличкому колі другорядних питань, де не зможемо знайти доступу до широких верств народу.

Церква і світ потребують усього впливу, усіх талантів, даних нам Богом. Усе, що ми маємо, необхідно віддати для Його служіння. Проголошуючи Євангеліє, забувайте про власні думки і погляди. Ми маємо всесвітню вістку, і Господь бажає, щоб Його слуги свято берегли те, що Він довірив їм. Кожній людині Бог дав певну роботу. Тож нехай не звіщається фальшива вістка. Не пов'язуйте величне світло реформи здоров'я з проблемами, породженими непослідовністю. Непослідовність однієї особи позначається на всій спільноті віруючих, тому, коли один припускається крайнощів, Божа справа зазнає великої шкоди.

Доводити речі до крайнощів — цієї справи потрібно боятися. Вона завжди змушує мене звертатися із застереженням, щоб запобігти неправильному враженню і щоб світ не мав причини вважати адвентистів сьомого дня громадою екстремістів. Коли ми в одному випадку намагаємося витягти людей з вогню, ті слова, котрі тоді мали би бути сказані для виправлення пороків, в іншому випадку вживаються для виправдання потурання. Нехай Господь убереже нас від людських критеріїв та крайнощів.

Нехай ніхто не пропагує крайніх поглядів про те, що нам їсти і що пити. Господь дав світло. Нехай наш народ прийме світло і ходить у світлі. Необхідне велике зростання в пізнанні Бога та Ісуса Христа. Таке зростання — це вічне життя. Зростання побожності,

доброї, покірної, духовної релігійності зробити наш народ здатним навчитися у Великого Вчителя.

Може надійти час, коли вживання молока стане небезпечним. Але якщо корови здорові, а молоко старанно кип'ятити, то немає необхідності передчасно створювати «час недолі». Нехай ніхто не вважає, ніби він має нести вістку з усіма подробицями про те, що наш народ повинен ставити на свої столи. Люди, котрі займають крайню позицію, врешті-решт побачать, що результати виявляться не такими, яких вони очікували. Якщо ми дозволимо Господу, Він попровадить нас Своєю правцею. Любов і чистота — ось плоди, які родить добре дерево. Кожен, хто любить, народився від Бога і знає Бога.

Мені було доручено сказати тим людям у Конференції, котрі були такими завзятими в питанні реформи здоров'я, нав'язуючи свої ідеї і погляди іншим, що Бог не доручав їм їхньої вістки. Я сказала їм: якщо вони пом'якшать і впокорять свої усядишвані й набуті нахили, сповнені великою впертістю, то побачать, що мають потребу в наверненні. «Коли любимо одне одного, то в нас перебуває Бог, і Його любов у нас — досконала... Бог є любов, і хто перебуває в любові, той перебуває в Бозі, а Бог перебуває в ньому» (1 Івана 4:12-16).

Людська мудрість має поєднуватися з Божественними мудрістю і милістю. Нехай наше «я» буде схожане в Христі. Будемо наполегливо працювати, щоб досягти поставленого для нас Богом високого стандарту — морального перетворення Євангелієм. Бог закликає нас іти вперед у правильному напрямку, зробити прямими стежки для наших ніг,

щоб кульгаве не збочило з дороги. Тоді Христос буде задоволений.

Не віддаляйтеся від людей

Лист 57 (1886)

331. Брат і сестра _____ довели справу потурання в їжі до крайності, і заклад став деморалізованим. А тепер ворог хоче (якби йому це вдалося) підготувати вас до протилежної крайності — мізерного харчування. Будьте обережними, аби зберегти врівноважений розум і розсудливе мислення. Шукайте мудрості з Небес, поведіть себе обачно. Якщо ви займете край радикальні позиції, то змушені будете відмовитися від них, а тоді, якими б свідомими не були, ви втратите довір'я до власного здорового судження, а наші брати й невіруючі люди втратять довір'я до вас. Намагайтеся не випереджати світло, яке маєте від Бога. Не запозичуйте людських ідей, а працюйте розумно в страху Господньому.

Якщо ви помиляєтеся, то нехай ця помилка не полягає в надмірному віддаленні від людей, інакше ви розірвете нить свого впливу і не зможете зробити для них нічого доброго. Краще помилятися і бути разом з людьми, ніж займати протилежну позицію, бо в такому разі є надія, що ви зможете повести людей за собою; однак немає потреби помилятися в той чи інший бік.

Вам не потрібно прямувати у воду чи вогонь — обертій шлях посередині, уникаючи всіляких крайнощів. Не дозволяйте, щоб складалося враження, ніби ви однією ногою, невірноважені керівники. Не запроваджуйте мізерного, убогого харчування. Нікому не дозволяйте

впливати на вас таким чином, щоб ваше харчування збідніло. Нехай ваша їжа буде здоровою і смачною. Нехай вона буде приготовлена охайно і старанно, представляючи реформу здоров'я належним чином.

Великий відступ від реформи здоров'я пояснюється тим, що за неї взялися неумудрі голови, довірили реформу до таких крайнощів, що вона не привернула людей до себе, а викликала в них огиду. Я побувала там, де запроваджувалися в життя ці радикальні погляди. Овочі були приготовлені тільки на воді і все інше — у такий же спосіб. Подібне приготування їжі — це *деформація* здоров'я, а деякі люди мають такий склад розуму, що приймуть усе, аби тільки воно мало риси суворой дієти чи будь-якої реформи.

Мої брати, я хочу, щоб ви виявляли стримання в усьому, але будьте обережні: не зловживайте цим питанням та не заведіть наш заклад у настільки вузьке русло, що його діяльність призупиниться. Ви не повинні запозичувати всілякі людські погляди, натомість зберігайте поміркованість, спокій і довіру до Бога.

Необхідно уникати крайнощів

6С 373, 374 (1900)

332. Мені відомо, що багато наших братів і сестер, і життям чинять опір реформі здоров'я. Я не стаю на захист крайнощів. Але, переглядаючи свої рукописи, я побачила рішучі свідчення й перестороги про небезпеку, котра загрожує нашому народові через наслідування звичаїв та дій світу в потуранні собі, задоволенні апетиту і хизуванні одягом. Через це моє серце болить і сумує. Одні кажуть, що дехто з наших братів надто сильно наполягав на цих питаннях. Та

невже хтось наважиться приховати істину щодо цього питання через те, що дехто міг поводитися нерозсудливо, нав'язуючи при кожній нагоді власні думки стосовно реформи здоров'я? Люди світу зазвичай перебувають далеко в протилежній крайності – потуранні та нестриманості в їжі й питті, унаслідок чого намножується хтивість.

Багато людей, котрі готувалися виконувати роботу для Вчителя, але не думали, що на них лежить священний обов'язок дотримуватися законів здоров'я, зараз перебувають під тінню смерті. Закони, що управляють фізичним організмом, воістину є законами Божими, але про це люди, здається, забули. Дехто обмежив себе харчуванням, котре не може підтримувати їхнє здоров'я. Вони не подбали про поживну їжу, котра б замінила шкідливі продукти, і не замислилися над тим, що в приготуванні їжі найбільш здоровим способом потрібно виявляти тактовність та винахідливість. Організм повинен отримувати належне живлення для свого функціонування. Відмовитися від великої різноманітності нездорових страв, але впасти в іншу крайність, зменшивши кількість та понизивши якість їжі, – такі дії суперечать реформі здоров'я. Замість того, аби бути *реформацією* здоров'я, це є *деформацією* здоров'я.

[Важливість навчання в приготуванні здорової апетитної їжі – див. «Кулінарні школи» в розділі 25].

РОЗДІЛ 12

ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ



ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Дородовий вплив

СЗ 372, 373 (1905)

333. Чимало батьків не надають великого значення дородовому впливу на розвиток плоду, проте Небо дивиться на це інакше. Вістка, послана через Божого ангела та двічі проголошена найурочистішим чином, свідчить про те, що це питання заслуговує найуважливішого дослідження.

Зі словами, сказаними матері-євреїці, Бог звертається до всіх матерів усіх віків. «Нехай молодиця остерігається всього, що я сказав їй», — проголосив ангел. Благополуччя дитини залежить від звичок матері. Бажання і пожадання матері мають перебувати під контролем принципу. Вона повинна уникати деяких речей і опиратися їм, виконуючи намір, який мав щодо неї Бог, давши їй дитину. Якщо до народження дитини мати погурає своїм примхам, якщо вона егоїстична, нетерпляча й вимоглива, ці риси знайдуть відображення в характері дитини. Таким чином, багато дітей отримують як спадщину майже непереборний потяг до зла.

Але якщо мати непохитно дотримується правильних принципів, якщо вона стримана, самовіддана, добра, ласкава, безкорислива, то зможе передати ці дорогоцінні риси характеру і своїй дитині. Мати отримала дуже ясну заборону щодо вживання вина. Кожна крапля алкогольного напою, випита нею для задоволення бажання, ставить під загрозу фізичне,

розумове й моральне здоров'я її дитини та є прямим гріхом проти її Творця.

Багато порадників наполягають на тому, що необхідно задовольняти всяке бажання матері: якщо вона захоче певної їжі (якою би шкідливою не була ця їжа), матір повинна без обмежень потурати своєму апетитові. Така порада помилкова і шкідлива. Звичайно, у жодному разі не слід нехтувати фізичними потребами матері. Від неї залежать два життя, тому до її бажань потрібно ставитися чуйно, а її потреби необхідно щедро задовольняти. Але водночас вона, як ніколи раніше, повинна уникати як у харчуванні, так і в усьому іншому того, що може послабити фізичні й розумові сили. За повелінням Самого Бога на неї покладений найурочистіший обов'язок виявляти самовладання.

ХСБГ 37, 38 (1890)

334. Маючи задум зробити Самсона визволителем Свого народу, Господь звелів матері ще до народження її дитини дотримуватися правильних життєвих звичок. Така ж заборона від початку мала поширюватися і на її сина, адже він від народження був посвячений Богові як назорей.

Ангел Божий з'явився дружині Маноаха й повідомив, що в неї буде син, тому дав їй важливі вказівки: «А тепер стережись, і не пий вина та п'яного напою, і не їж нічого нечистого» (Суд. 13:4).

Бог призначив обіцяному синові Маноаха виконати важливу справу, і для набуття необхідних для цієї справи якостей звички як матері, так і дитини потрібно було старанно регулювати. «Вина та напою п'яного нехай не п'є, — звелів ангел дружині Маноаха, — і нічого нечистого нехай не їсть. Нехай додержує всього, що я наказав»

(Суд. 13:14). Звички матері позначаються на дитині або позитивним, або негативним чином. Якщо матір бажає добра своїй дитині, вона повинна керуватися принципом, виявляти стриманість і самозречення.

«Нехай стережеться»

Ознаки, 26 лютого 1902

335. Слова, сказані дружині Маноаха, містять істину, яку слід було б дослідити сучасним матерям. Звертаючись до однієї матері, Господь промовляв до всіх занепокоєних, скорботних матерів того часу й наступних поколінь. Так, кожна мати може зрозуміти свій обов'язок. Вона може знати, що характер її дітей значно більше залежатиме від її звичок до їхнього народження, ніж від зовнішніх сприятливих чи несприятливих чинників.

«Нехай стережеться», – сказав ангел. Нехай матір буде готовою опиратися спокусі. Її бажання і пожелання мають підпорядковуватися принципу. До кожної матері можуть бути звернені слова: «Нехай стережеться». Вона повинна уникати деяких речей та боротися з ними, виконуючи намір, який має щодо неї Бог, давши їй дитину...

Мати, котра бажає бути хорошою вихователкою для своїх дітей, повинна ще до їхнього народження сформулювати звички самозречення й самовладання, оскільки передає дітям власні якості, свої сильні або слабкі риси характеру. Ворог душ розуміє це значно краще за багатьох батьків. Він посиляє матері спокусу, знаючи: якщо вона не опиратиметься йому, то через неї він зможе вплинути на її дитину. Єдина надія матері – у Богові. Вона може прийти до Нього, щоб отримати благодать і силу. Вона не даремно

шукатиме допомоги. Він наділить її здатністю передати своїм дітям якості, котрі допоможуть їм здобути успіх у цьому житті й досягнути життя вічне.

Не давати волю апетитові

2С 381–383 (1870)

336. Поширена помилка – вважати, що період вагітності не вимагає особливих змін у житті жінки. У цей важливий період працю матері потрібно полегшити. В її організмі відбуваються великі зміни. Це вимагає більшої кількості крові, а отже, і збільшення кількості найбільш поживної їжі для утворення крові. Якщо вона не матиме достатньої кількості поживної їжі, то не зможе зберегти фізичну силу, а її потомство не матиме достатньо життєвих сил. Її одяг також вимагає уваги. Потрібно дбати про захист тіла від холоду. Вона не повинна без необхідності витрачати внутрішню життєву енергію, що надходить до поверхні тіла, аби компенсувати відсутність належного одягу. Якщо мати позбавлена достатньої кількості здорової поживної їжі, їй не вистачатиме кількості та якості крові. Кровообіг буде поганий, і її дитині не вистачатиме того, що й матері. Потомство буде нездатне засвоювати їжу, яка може утворювати добру кров для живлення організму. Благотворуччя як матері, так і дитини значною мірою залежить від хорошого теплового одягу й поживної їжі. Потрібно враховувати додаткову витрату матер'ю життєвої енергії та дбати про її відновлення.

З іншого боку, вважати, що жінки в цей особливий період можуть давати волю апетитові, – це помилка, яка ґрунтується не на здоровому глузді, а на звичаї. Апетит жінок у такому стані може бути мінливим,

примхливим, його важко задовольнити, а звичай дозволяє їй їсти все, що заманеться, не аналізуючи, чи може така їжа жити її організм та сприяти розвитку дитини. Їжа має бути поживною, але не збудливою. Відповідно до звичаю, якщо матері хочеться м'яса, маринованих або квашених огірків, їжі зі спеціями або солодких піріжків, то нехай вона їсть це, оскільки треба радітися тільки з апетитом. Це велика помилка, що завдає багато шкоди. Цю шкоду неможливо виміряти. Якщо існує потреба в простому харчуванні й особливому піклуванні про якість їжі, то саме в цей важливий період.

Просвічені жінки, котрі керуються принципом, не відступлять від простого харчування в цей найбільш відповідальний час. Вони зважатимуть на те, що від них залежить це одне життя, тому будуть обережними в усіх своїх звичках, а особливо в харчуванні. Вони не повинні харчуватися непоживною або збудливою їжею, тільки тому що вона приємна на смак. Надто багато порадників готові переконати їх у тому, що вони можуть чинити наперекір розумові, котрий радить їм не робити цього.

Унаслідок потурання батьками апетитові народжуються хворі діти. Організм не вимагав такої різноманітності їжі, котру запланував розум. Поняття, згідно з яким у шлунку має бути все, що тільки спадє на думку, — велика помилка, і християнські жінки повинні уникати її. Не можна дозволяти уяві контролювати потреби організму. Хто дозволяє панувати смакові, ті зазнають покарання за порушення законів свого ества. І це ще не все — їхні невинні потомки також страждатимуть.

Кровотворні органи не можуть перетворити спеції, солодкі піріжки, мариновані продукти і м'ясо хворих

тварин на хорошу кров. А якщо в шлунку міститься так багато їжі, що органи травлення змушені надмірно працювати, аби впоратися з нею та звільнити організм від подразливих речовин, то матір кривдить себе і закладає фундамент для хвороби свого потомства. Якщо вона вирішить їсти так, як їй подобається, і те, що тільки їй заманеться, незважаючи на наслідки, то понесе покарання, але не тільки вона. Через її нерозсудливість доведеться страждати і невинній дитині.

Наслідки надмірної праці та мізерного харчування

ЯЖ 2, 33, 34 (1865)

337. У багатьох випадках матері під час вагітності дозволяють важко працювати з ранку до вечора, а це розігріває її кров... Її силу потрібно дбайливо берегти... Її тягарі й турботи рідко зменшуються, а період, котрий, як жоден інший, має бути для неї періодом відпочинку, стає часом утоми, смутку, пригніченості. Через надмірне напруження мати позбавляє своє потомство живлення, котре передбачила для нього природи, і, розпалюючи власну кров, передає дітям кров поганої якості. Потомство буде позбавлене життєвої енергії, фізичної й моральної сили.

2С 378, 379 (1870)

338. Мені були показані дії Б. у його власній сім'ї. Він — суворий і владний. Він прийняв реформу здоров'я так, як її пропагував брат К., і, подібно до нього, заповищив крайні погляди з цього питання. Будучи людиною із неврівноваженим розумом, цей чоловік припустився страшних помилок, наслідки

котрих не згадять час. Запозичивши деякі відомості з книг, він узявся реалізувати почуту ним теорію, ко-тру пропагував брат К., і, подібно до нього, поставив за мету привести всіх до встановленого ним стандарту. Він підпорядкував сім'ю своїм жорстким правилам, однак не спромігся підпорядкувати власні тваринні нахили. Він не спромігся підтягнутися під цю мірку і панувати над своїм тілом. Якби Б. володів правильним знанням щодо реформи здоров'я, то зрозумів би, що його дружина була не в стані народжувати здорових дітей. Він дав волю власним неприборканим пристрастям, не замислюючись над зв'язком між причиною та наслідком.

Під час вагітності його дружини ставлення Б. до неї було не таким, яким має бути до жінки в такому стані... Він не забезпечував її їжею потрібної якості та в належній кількості, необхідною для живлення не одного, а двох життів. Друге життя залежало від неї, але її організм не отримував поживної здорової їжі, необхідної для підтримання її сили. Якість та кількість їжі були недостатніми. Її організм потребував змін, різноманітної, якісної, більш поживної їжі. Її діти народилися з ослабленим травленням та збіднілою кров'ю. Їжа, котру мати змушена була вживати, не могла забезпечити дітям якісної крові, тому вони народилися капризними і примхливими.

РОЗДІЛ 13

ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ



ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ

Поради, засновані на Божественній настанові

Ознаки, 13 вересня 1910

339. Батьки й матері повинні задавати собі таке запитання: «Що ми зробимо для дитини, яка народиться?» Ми виклали читачеві те, що було сказано Богом стосовно поведінки матері до народження її дітей. Але це ще не все. Гавриїл був посланий із небесних дворів, щоб дати вказівки про догляд за дітьми після їхнього народження, аби батьки могли повністю зрозуміти свій обов'язок.

Незадовго до Першого приходу Христа ангел Гавриїл приніс Захарії вістку, подібну до тієї, яку отримав Маноах. Престарілому священикові було сказано, що його дружина народить сина, котрого назвуть Іваном. Ангел провістив: «І буде тобі радість та потіха, і багато хто зрадіє з його народження. Бо він буде великий перед Господом; ні вина, ні п'яного напою не питиме; і наповниться Духом Святим» (Луки 1:14, 15). Ця дитина обітниці мала бути вихована в дусі суворого стримання. Їй буде довірена важлива справа реформи — приготувати дорогу для Христа.

...Серед народу була поширена нестриманість у всіх її формах. Потурання пиття вина і споживанню вишуканої їжі послаблювало фізичну силу, настільки сприяючи падінню моралі, що найогидніші злочини не здавалися гріхом. Голос Івана повинен був лунаати з пустелі як суворий докір гріховним потуранням

людей, а його власне стримання також мало бути осудом надмірностей його часу.

Дійсний початок реформи

Зусилля наших працівників у галузі стримання недостатньо далекосяжні, щоб можна було усунути прокляття нестриманості з нашого краю. Сформовані звички важко перемогти. Реформу слід починати з матері до народження її дітей; якби люди вірно дотримувалися Божих настанов, нестриманості не існувало б.

Кожна мати повинна постійно докладати зусиль, аби узгоджувати свої звички з волею Бога, щоб мати змогу працювати в гармонії з Ним для збереження своїх дітей від пороків сьогодення, котрі руйнують здоров'я і життя. Нехай матері без зволікань наладять правильні взаємовідносини зі своїм Творцем, щоб із допомогою Його благодаті спорудити навколо Своїх дітей захист від розтління й нестриманості. Якби тільки матері дотримувалися цього курсу, вони побачили б, що їхні діти, подібно до юнака Даниїла, досягли високого стандарту в моральній та інтелектуальній сферах, ставши благословенням для суспільства і славою для свого Творця.

Немовля

СЗ 383 (1905)

340. Найкраща їжа для немовляти — це їжа, котру дає природа. Тож не варто без потреби позбавляти його такої їжі. Мати ставиться безсердечно до свого малюка, коли задля вигоди або світських задоволень

намагається звільнити себе від ніжного обов'язку годувати його груддю.

Мати, котра дозволяє, щоб її дитину годувала інша жінка, повинна добре замислитися над можливими наслідками. Більшою чи меншою мірою годувальниця передає дитині, котру вигодовує, власні настрої і темперамент.

Реформатор здоров'я, вересень 1871

341. Щоб не відставати від моди, люди не радяться з природою, а зловживають нею. Часом матері розраховують на найману жінку або пляшечку для годування дітей, проте їх необхідно замінити материнською груддю. У жертву жорстокому безумству моди приносять один із найделікатніших обов'язків матері щодо залежного від неї потомства, обов'язок, котрий дарує їй найбільше задоволення і завдяки котрому її життя зливається з життям дитини, пробуджуючи в жіночому серці найсвятіші почуття.

Деякі матері жертвують своїм материнським обов'язком вигодовувати дітей тільки через те, що прив'язаність до свого потомства — плоду власного тіла — завдає їм надто багато клопоту. Танцювальний зал та збудливі приємні видовища здатні притуплювати високі почуття душі. Вони більш привабливі для світської матері, ніж материнський обов'язок щодо її дітей. Можливо, вона віддає своїх дітей найманий годувальниці, аби та виконувала щодо них ті обов'язки, котрі належать винятково матері. Через неправильні звички необхідні обов'язки, виконання котрих мало б принести їй радість, стають для неї неприємними, оскільки догляд за дітьми суперечить вимогам світського життя. Чужа особа виконує

обов'язки матері, даючи зі своїх грудей поживу для підтримки життя.

Але це ще не все. Вона також передає дитині, котру вигодовує, свій настрій та свій темперамент. Життя дитини з'єднується з її життям. Якщо наймана годувальниця — брутальна, пристрасна, нерозсудлива жінка, якщо вона не дбає про свій моральний стан, то годована нею дитина найімовірніше буде такого ж або подібного типу. Така ж неякісна кров, яка тече в жилах найманої годувальниці, буде і в дитини. Матері, котрі подібним чином збувають дітей зі своїх рук та відмовляються виконувати материнські обов'язки, бо, присвятивши себе моді, уважають їх непосильним тягарем, — не гідні називатися матерями. Вони знецінюють шляхетні почуття і святі риси жінок, волюючи бути «метеликами» світських задоволень, що мають менше почуття відповідальності за своє потомство, ніж безсловесні тварини. Багато матерів заміняють годування грудьми пляшечкою з молоком. Вони змушені це робити, оскільки не мають поживи для своїх дітей. Однак у дев'яти випадках із десяти їхні набуті ще в юності неправильні звички в одязі й харчуванні зробили їх нездатними виконувати обов'язки, призначені їм природою...

Мені завжди видавалося холодноту, безсердечною справою те, що матері, котрі можуть годувати своїх дітей, відлучають їх від материнських грудей, аби годувати з пляшечки. У такому випадку необхідно старанно дбати, щоб молоко було від здорової корови і щоби пляшечка, як і саме молоко, були абсолютно свіжими. Цю справу часто занедбують і в результаті завдають немовляті зайвих страждань. Можуть бути розлади шлунка та кишечника, тому немовля,

котре слід жаліти і плекати, хворіє, хоч народилося здоровим.

ЯЖ 2, 39, 40 (1865)

342. Період, коли немовля отримує живлення від матері, — це критичний час. Багатьом матерям, які годують своїх дітей, дозволяють надмірно працювати. Кров матері розпалюється під час приготування їжі, що серйозно позначається на немовляті, котре не тільки отримує нездорове живлення з материнських грудей, але також його кров отруюється через нездорове харчування матері, від якого запалюється весь її організм, а це позначається на їжі немовляти. На дитину також впливає душевний стан матері. Якщо вона сумна, збудлива, дратівлива і дає волю спалахам емоцій, то отримане немовлям від матері живлення буде розпаленим, часто викликати кольку, спазми, а в деяких випадках конвульсії та приступи.

На характері дитини також більшою або меншою мірою позначається якість їжі, котру немовля отримує від матері. Тож як важливо, щоб мати під час годування немовляти зберігала радісний душевний стан, цілковито пануючи над своїм духом. Завдяки цьому їжа дитини не буде шкідливою, а спокій та витримка матері в поведженні з її дитиною відіграють дуже велику роль у формуванні дитячого розуму. Якщо дитина нервова, легко збуджується, то обережність і неквапливість матері справлятимуть заспокійливий, благотворний вплив і здоров'я немовляти може суттєво покращитися.

Немовлятам завдають великої шкоди неправильним поведженням із ними. Якщо дитина впереду, то її зазвичай годують, аби заспокоїти, тоді як у більшості

випадків справжньою причиною її неспокою є пере годування їжею, котра стала нездоровою через неправильні звички матері. Нова порція їжі тільки погіршує справу, оскільки шлунок дитини і так уже перевантажений.

Регулярність у харчуванні

ЯЖ 2, 47 (1865)

343. Перша освіта, котру діти в ранні роки повинні отримати від матері, має стосуватися їхнього фізичного здоров'я. Дітей потрібно годувати тільки простою їжею такої якості, яка збереже здоров'я в найкращому стані. Їжу слід вживати лише через регулярні проміжки часу і не частіше трьох разів на день, а ще краще — двічі. Якщо дітей виховують правильно, вони швидко зрозуміють, що нічого не зможуть домогтися плачем чи капризуванням. Розсудлива мати, виховуючи своїх дітей, дбатиме не про власну вигоду на сьогоднішній день, а про їхнє благополуччя в майбутньому. З цією метою вона навчатиме своїх дітей важливої науки панування над апетитом і самозречення, щоб вони їли, пили й одягалися з думкою про здоров'я.

4С 502 (1880)

344. Не дозволяйте своїм дітям їсти цукерки, фрукти, горіхи чи будь-що інше в проміжках між прийомами їжі. Для них дворазове харчування краще, ніж триразове. Якщо батьки слугуватимуть прикладом та керуватимуться принципом, діти швидко приєднаються до них. Нерегулярність у харчуванні руйнує здоровий тонус органів травлення, тому коли ваші

діти сідають за стіл, вони не отримують задоволення від здорової їжі, їхній апетит прагне найшкідливішого для них. Ваші діти часто страждали від гарячки й лихоманки, викликаних невідповідним харчуванням, а за їхню хворобу несуть відповідальність батьки. Обов'язок батьків — подбати, щоб їхні діти сформували такі звички, які сприяють здоров'ю, тим самим уникаючи багатьох бід.

Реформатор здоров'я, вересень 1866

345. Дітей також надто часто годують, що призводить до гарячки й різного роду страждань. Шлунок не повинен постійно працювати; йому необхідно мати свій час для відпочинку, інакше діти будуть капризними, дратівливими і часто хворітимуть.

[Дітей потрібно навчати, коли та як їсти — 288].
[Виховання Даниїла в ранні роки — 241].
[Див. Розділ 9. Регулярність у харчуванні].

Виховання апетиту в ранні роки

СЗ 383-385 (1905)

346. Неможливо переоцінити важливість формування в дітей правильних звичок у харчуванні. Матері повинні знати: вони їдять, аби жити, а не живуть, щоб їсти. Виховання має починатися ще тоді, коли немовля перебуває на руках у матері. Дитині потрібно давати їжу тільки через регулярні проміжки часу та рідше в міру її зростання. Не варто давати їй солодощі або їжу, призначену для дорослих, котру вона не здатна перетравити. Дбайливість і регулярність у годуванні немовлят не тільки сприятиме їхньому здоров'ю (що зробить їх спокійними та лагідними), а

й закладе основу для звичок і буде для них благословенням у подальші роки.

Коли діти виходять з немовлячого віку, необхідно продовжувати приділяти велику увагу вихованню їхніх смаків та апетиту. Часто дітям дозволяють їсти, що вони хочуть і коли хочуть без огляду на здоров'я. Зусилля і гроші, так часто марно витрачені на шкідливі ласощі, змушують молодь думати, що можливість пограти апетитові — найвища мета в житті і найбільше щастя. Результатом такого виховання є обжерливість, потім приходить хвороба, а слідом за нею, як правило, — уживання отруйних ліків.

Батьки повинні виховувати апетит своїх дітей і не дозволяти їм уживати нездорову їжу. Проте у своїх зусиллях упорядкувати харчування ми повинні бути обережними, щоб не припуститися помилки, примушуючи дітей їсти несмачну їжу або їсти понад міру. Діти мають права, вони можуть віддавати чомусь перевагу, і якщо ці бажання розумні, їх слід поважати...

Задовольняючи бажання своїх дітей ціною їхнього здоров'я та доброго характеру, матері сіють насіння зла, котре проросте і принесе плід. Потурання своїм бажанням зростає разом із малюками, отже, у жертву приносять як фізичну, так і розумову силу. Допустивши це, матері з гіркою пожинають посіяне ними насіння. Вони бачать, як їхні діти виростають, але за своїм характером і складом розуму стають непридатними відігравати благородну роль та принести користь для суспільства й сім'ї. Духовна, розумова й фізична сили страждають від впливу нездорової їжі. Сумління притуплюється, послаблюється здатність сприймати все добре.

Навчаючи дітей управляти своїм апетитом та харчуватися з думкою про здоров'я, пояснюйте їм, що вони відмовляють собі лише в тому, що може заподіяти їм шкоду. Вони залишають шкідливе задля чогось кращого. Нехай стіл, на якому стоять корисні страви, котрими так щедро забезпечує Бог, має привабливий вигляд. Нехай трапеза буде радісним, щасливим часом. Насолоджуючись Божими дарами, будемо віддавати хвалу й подяку Подателеві всіх благ.

3С 564 (1875)

347. Чимало батьків, бажаючи уникнути обов'язку терпляче виховувати у своїх дітей звички самозречення та навчати їх, як правильно використовувати всі Божі благословення, дозволяють дітям їсти й пити, коли тільки їм заманеться. Якщо рішуче не приборкувати апетит та егоїстичне потурання власним бажанням, вони зростають разом із ростом дитини та посилюються разом із силою. Коли такі діти починають самостійне життя і займають своє місце в суспільстві, вони виявляються безсилими опиратися спокусі. Усюди намножилися моральна нечистота й велике беззаконня. Спосіб куса потурати смакові та задовольняти свої примхи не зменшується з роками, і молодь переважно керується поривами й перебуває в рабстві апетиту. В особі обжерливого курця, любителя вина та алкоголіка ми бачимо фатальні наслідки неправильного виховання.

Потурання і порочність

ДД IV, 132, 133 (1864)

348. Діти, які неправильно харчуються, часом слабкі, бліді, недорозвинуті, нервові, збудливі та

дратівливі. Усе шляхетне приносять в жертву апетитові, і тваринні пристрасті перемагають. Життя багатьох дітей віком від п'яти до десяти-п'ятнадцяти років позначене порочністю. Вони обізнані майже з кожним пороком. У цьому великою мірою винні батьки, тому їм будуть залічені гріхи їхніх дітей, здійснення котрих було зумовлене неправильною поведінкою батьків. Вони спокушують своїх дітей потурати своєму апетитові, ставлячи перед ними на стіл м'ясні страви та іншу їжу, приготовлену зі спеціями, здатними збуджувати тваринні пристрасті. Власним прикладом вони навчають своїх дітей нестриманості в їжі. Їм дозволено їсти майже щогодини, унаслідок чого органи травлення постійно навантажені. У матерів було дуже мало часу, щоб навчати дітей. Їхній дорогоцінний час був присвячений приготуванню різних видів нездорової їжі, котру вони подають на своїй столі.

Багато батьків доводять своїх дітей до руйнації, намагаючись пристосуватися до моди. Якщо мають прийти гості, вони бажають посадити їх за стіл, який був би не гірший від столу будь-кого зі знайомих їхнього кола. Досягненню цієї мети присвячується багато часу і коштів. Задля зовнішнього парадування готується жирна їжа, щоб задовольнити апетит; і навіть люди, котрі називають себе християнами, роблять із цього такий предмет для хизування, що збирають навколо себе певну категорію людей, для котрих основна мета таких відвідин — споживання ласощів, якими їх частуватимуть. Християни повинні здійснити реформу в цьому питанні. Люб'язно і сердечно приймаючи гостей, вони не повинні перетворюватися на рабів моди й апетиту.

Прагніть до простоти

ХСБГ 141 (1890)

349. Їжа має бути настільки простою, щоб її приготування не забирало всього часу матері. Однак необхідно потурбуватися про те, щоб подати на стіл здорову їжу, приготовлену здоровим способом та привабливою. Не думайте, що все, недбало накидане вами, аби слугувати їжею, достатньо хороше для дітей. Слід менше часу присвячувати приготуванню нездорових страв з метою задоволення спотвореного апетиту, а більше – вихованню й навчанню дітей. Нехай сила, яку ви зараз витрачаєте на непотрібне планування того, що вам їсти, пити й у що зодягатися, буде витрачена на те, щоб їхні тіла були чистими, а одяг – охайним.

Лист 72, 1896

350. Споживання сильно приправлених м'ясних страв, а за ними – здобних кондитерських виробів виснажує життєво важливі органи травлення дітей. Якби вони були привчені до простої здорової їжі, їхній апетит не домагався б нездорових вишуканих наїдків та поєднання різномірних страв... М'ясо в раціоні дітей – не найкращий спосіб досягти успіху... Привчати дітей харчуватися м'ясною їжею буде шкідливо для них. Сформулювати в дітей нездоровий апетит значно легше, ніж виправити та змінити смак після того, як він став другою натурою.

Заохочення до нестриманості

ЗС 563 (1875)

351. Багато матерів, які нарікають на поширену всюди нестриманість, не вникають у проблему

настільки глибоко, аби побачити причину. Щодня вони готують різноманітні страви й міцно приправлену їжу, котра збуджує апетит і заохочує до переїдання. Страви, які подають на столи нашого американського народу, зазвичай приготовлені так, щоб зробити з людей п'яниць. Для безлічі людей апетит – провідний принцип. Хто, потураючи апетитові, їсть надто часто і до того ж нездорову їжу, той послаблює свою здатність опиратися вимогам апетиту та іншим пристрастям пропорційно зміцненню його схильності до неправильних звичок у харчуванні. Матері мають усвідомити свій обов'язок перед Богом та світом дати суспільству дітей із правильно сформованими характеристиками. Чоловіки й жінки, котрі виходять на арену діяльності, влодіючи твердими принципами, зможуть стояти незаплямованими серед морального розгнітання цього зіпсутого віку...

Столи багатьох жінок, котрі сповідують християнство, щодня заставлені різними стравами, які подрозносять шлунок і викликають запальний стан організму. М'ясні страви – основний вид їжі на столах у деяких родин, аж поки їхня кров не наповниться збудниками раку і золотухи. Їхні тіла складаються з того, що вони їдять. Але коли їх спіткають страждання і хвороба, вони вважають це волею Провидіння.

Ми повторюємо: нестриманість бере початок від наших столів. Апетитові потурають доти, доки це потурання не стає другою натурою. Унаслідок споживання чаю і кави з'являється потяг до тютюну, а далі – до спиртних напоїв.

СЗ 334 (1905)

352. Нехай батьки почнуть кампанію за стримання зі своїх домашніх вогнищ, засноване на принципах, яких вони навчають своїх дітей з раннього дитинства, і тоді можуть сподіватися успіху.

ХСБГ 46; ПЗ 113 (1890)

353. Батьки повинні поставити собі за основну мету досягти розуміння принципів поводження зі своїми дітьми, щоб забезпечити їм здоровий дух у здоровому тілі.

Принципів стримання слід дотримуватися в усіх питаннях сімейного життя. Дітей потрібно привчати до самозречення, послідовно прищеплюючи його з ранніх літ.

[Подразлива їжа викликає спрагу, котру не вгамує вода — 558]

ЗС 488, 489 (1875)

354. Багато батьків виховують смак своїх дітей та формують їхній апетит. Вони дозволяють їм їсти м'ясо, пити чай і каву. Міцно приправлені м'ясні страви, чай і кава, до яких деякі матері заохочують своїх дітей, сприяють виникненню в них потягу до сильніших збудливих засобів, таких, наприклад, як тютюн. Уживання тютюну викликає бажання вживати алкоголь; уживання тютюну й алкоголю неминуче ослаблює нервову силу.

Якби в християн пробудилася моральна свідомість щодо необхідності стримання в усьому, то вони могли б власним прикладом — починаючи від своїх столів — допомогти тим, у кого слабе самовладання, хто майже безсилий опиратися жаданням апетиту. Якби

тільки ми могли усвідомити, що сформовані в цьому житті звички позначаються на наших вічних інтересах, що наша вічна доля залежить від суворого стримання, то докладали б зусиль, аби виявляти суворе стримання в їжі й питті.

З допомогою власного прикладу й особистих зусиль ми можемо бути засобом для спасіння багатьох душ від зумовленого нестриманістю виродження, від злочинності і смерті. Наші сестри можуть багато зробити у великій справі спасіння інших людей, подаючи на свої столи тільки здорову поживну їжу. Вони можуть використовувати дорогоцінний час, виховуючи смаки й апетит своїх дітей, формуючи звички стримання в усьому, заохочуючи до самозречення й добродетельності задля благополуччя інших.

Незважаючи на приклад, який нам дав Христос у пустелі спокушення, де Він відмовився від апетиту і подолав його силу, багато матерів-християнок за допомогою власного прикладу та виховання, котре дають своїм дітям, готують їх до того, щоб вони стали обжерами і пияками. Дітям часто дозволяють їсти, що вони хочуть і коли хочуть, без думки про здоров'я. Багатьох дітей з ранніх років виховують обжерами. Унаслідок потурання апетитові вони вже в ранньому віці страждають від нестримності. Потурання собі та нестриманість у їжі зростають разом із ростом дитини і посилюються разом з її силою. Унаслідок того, що батьки потурають дітям, у жертву приносять розумову й фізичну сили. Формується смак до певних видів їжі, від яких немає жодної користі, а тільки шкода, і через навантаження організм слабшає.

[Основа нестриманості — 203].

Виховуйте огиду до збудливих засобів

ХСБГ 17 (1890)

355. Виховуйте у своїх дітей огиду до збудливих засобів. Як же багато батьків несвідомо виховує в них апетит до цих речовин! У Європі я бачила, як няньки прикладали склянку з вином і пивом до вуст невинних малюків, у такий спосіб формуючи в них смак до збудливих засобів. З віком у них розвивається дедалі більша залежність від таких напоїв, поки малюки помалу вони не стануть переможені ними та не опустяться до такого становища, коли їм буде неможливо допомогти, і доки врешті не зійдуть у могилу як п'яниці.

Однак апетит спотворюється і стає пасткою не лише таким шляхом. Часто їжа буває такою, що викликає бажання до збудливих напоїв. Перед дітьми ставлять вишукані страви — приправлену спеціями їжу, жирні підливи, торти й кондитерські вироби. Міцно приправлена їжа подразнює шлунок, викликаючи бажання до ще сильніших стимуляторів. Апетит спокушується не лише невідповідною їжею, котру дітям дозволяють споживати досхочу під час основних прийомів їжі, але їм дозволяють їсти також між прийомами їжі, тому вже у віці 12-14 років вони часто хворіють на хронічну нестравність.

Можливо, вам доводилося бачити зображення шлунка людини, котра вживає міцні напої. Подібний стан виникає і внаслідок подразнення пекучими спеціями. Коли шлунок перебуває в такому стані, виникає сильне бажання чогось більшого для задоволення вимог апетиту, чогось дедалі міцнішого. А далі ви побачите ваших синів на вулиці, де навчаються курити.

Їжа, яка особливо шкідлива для дітей

ХСБГ 46, 47; ПЗ 114 (1890)

356. Для людей, які дають волю апетитові, досягнення християнської досконалості — неможлива справа. Якщо ви не будете старанно добирати їжу для ваших дітей, їхня моральна чутливість не зможе легко пробудитися. Не одна матір накриває стіл таким чином, що він стає пасткою для її сім'ї. Як старі, так і молоді споживають у довільній кількості м'ясні страви, масло, сир, здобні тістечка, страви зі спеціями та приправами. Така їжа робить свою справу, розладнюючи шлунок, збуджуючи нерви та послаблюючи розум. Кровотворні органи не можуть перетворити таку їжу на добру кров. Жир, використаний для приготування їжі, затрудняє процес травлення. Сир справляє шкідливу дію. Хліб з очищеного борошна не дає організмові живлення, котре можна отримати від пшеничного хліба з неспросяного борошна. Постійне його вживання не збереже організм у найкращому стані. Спеції спочатку подразнюють ніжну оболонку шлунка, а згодом знищують природну чутливість цієї делікатної плівки. Кров розпалюється, пробуджуються тваринні нахили, а моральна й розумова сили слабнуть, стаючи слугами низьких пристрастей. Мати повинна дбати про те, щоб подавати своїй сім'ї просту, але поживну їжу.

Протидія лихим нахилам

ЗС 567, 568 (1875)

357. Чи усвідомлять матері цього покоління святість своєї місії, чи перестануть змагатися зі своїми більш

заможними сусідами в гонитві за зовнішніми ефектами та чи старатимуться перевершити їх у сумлінному виконанні роботи з виховання своїх дітей для кращого життя? Якби діти і молодь були привчені до самозречення й самовладання, якби вони були навчені, що їдять, аби жити, а не живуть, щоб їсти, то було б менше хвороб і менше морального зіпсуття. Якби молодим людям, з яких формується і складається суспільство, прищеплювали правильні принципи щодо стримання, тоді зменшилась би потреба в проведенні кампаній на тему стримання, які приносять мало користі. Тоді вони володіли б моральною гідністю й чистотою, аби силою Ісуса опиратися опоганенню цих останніх днів... Батьки можуть передавати своїм дітям схильність до потурання апетиту, а також пристрасті, що ускладнюють роботу з виховання й навчання цих дітей суворого стримання, чистих і добродесних звичок. Якщо діти успадкували від своїх батьків потяг до нездорової їжі, до збудливих засобів і наркотиків, то яка надзвичайно серйозна відповідальність лежить на батьках — протидіяти лихим нахилам, які вони передали дітям! Наскільки ревно і старанно батьки повинні з вірою й надією виконувати свій обов'язок щодо свого нещасного потомства!

Розуміння законів життя і здоров'я має бути першочерговим завданням батьків, аби при приготуванні їжі чи у своїх звичках вони не припустилися чогось такого, що розвинуло б у їхніх дітях погані нахили. Яку старанність повинні виявляти матері в приготуванні для своїх сімей найпростішої здорової їжі, щоб органи травлення не ослабли, нервова система була врівноваженою, а їжа, котру вони ставлять перед своїми дітьми, не суперечила тим настановам, які вони

дають дітям. Ця їжа або ослаблює, або зміцнює органи травлення та відіграє важливу роль у збереженні фізичного й морального здоров'я дітей — власності Бога, придбаної Його кров'ю. Яка священна відповідальність довірена батькам — оберігати фізичне й моральне здоров'я своїх дітей, щоб їхня нервова система була врівноваженою, а душам не загрозувала небезпека! Люди, котрі потурають апетитові своїх дітей і не контролюють їхніх пристрастей, побачать свою жалку помилку в особі залежного від тютюну та спиртних напоїв раба з притупленими почуттями й устами, що промовляють неправду і богозневажливі слова.

Жорстока «доброта» потурання

ЗС 141 (1873)

358. Мені було показано, що основною причиною існуючого сумного стану речей є те, що батьки не відчують обов'язку виховувати своїх дітей у послушності законам природи. Матері люблять своїх дітей ідолюпоклонницькою любов'ю та потурають їхньому апетитові, хоч знають, що це завдасть шкоди їхньому здоров'ю, зробить їх хворими й нещасними. Ця жорстока «доброта» великою мірою виявляється в теперішньому поколінні. Бажання дітей задовольняються ціною здоров'я і доброго настрою, бо матері легше на деякий час задовольнити їх, аніж відмовити в тому, чого вони так гучно домагаються.

Таким чином матері сіють насіння, яке проросте і принесе плід. Дітей не навчають стримувати свій апетит чи обмежувати бажання. Тому вони стають егоїстичними, вимогливими, неслухняними, невдячними, злобними. Матері, котрі так чинять, із

гіркотою пожинатимуть плоди посіяного ними насіння. Вони грішать проти Неба та своїх дітей, і Бог питає з них за це.

ХСБГ 76, 77 (1890)

359. Коли батьки і діти зустрінуться в день остаточної відплати, яке це буде видовище! Тисячі дітей, котрі були рабами апетиту й низького пороку і зазнали в житті морального краху, стануть віч-на-віч з батьками, які зробили їх такими. Хто, як не батьки, повинні понести цю страхітливу відповідальність? Хіба Господь зробив цю молодь розтлінною? О, ні! Хто ж тоді звершив цю жахливу роботу? Хіба гріхи батьків не передалися дітям у вигляді спотвореного апетиту і пристрастей? Хіба цю роботу виконали не ті, хто заведбав їхнє виховання — виховання відповідно до Божественного зразка? Справа цих батьків буде розглянута Богом, і це настільки ж певно, як і сам факт їхнього існування.

Спостереження під час подорожі

360. Ідучи у вагоні, я чула висловлювання батьків про те, що в дітей поганий апетит, і якщо їм не дати м'яса або тістечка, вони нічого не їстимуть. Під час обіду я зауважила, якої якості їжу давали цим дітям. Це був білий пшеничний хліб, шинка, поріzana шматочками й посипана чорним перцем, мариновані огірки, тістечка, варення. Блідий, жовтуватий колір обличчя дітей ясно вказував на страждання, яких зазнавав шлунок. Двоє із цих дітей спостерігали за іншою сім'єю, чій діти їли разом з іншими продуктами

сир, від чого ці двоє втратили апетит до їжі, що була перед ними, аж поки їхня поблажлива мати не випросила для своїх дітей кусник сиру, побоюючись, що її дорогі діти не дообідають. Мати зазначила: мої діти дуже люблять певні види їжі і я дозволяю їм їсти те, чого вони бажають, адже апетит жадає тієї їжі, якої вимагає організм.

Це могло би бути правдою, якби апетит не був спотворений. Апетит буває природний і спотворений. Батьки, котрі привчили дітей споживати протягом усього їхнього життя нездорову збудливу їжу, доки їхній смак не став спотвореним і вони не зажадали глини, грифелю олівців, перепаленої кави, чайної гущі, кориці, гвоздики, спецій, не можуть стверджувати, що апетит вимагає того, що потрібно організму. Смак неправильно виховували, доки він не став зіпсутим. Делікатні органи травлення зазнавали збудження й опіків, поки не втратили своєї ніжної чутливості. Проста здорова їжа видається їм прісною. Шлунок, зазнавши зловживань, не впорається зі своєю роботою, якщо не буде змушуваний до цього дією найбільш збудливих засобів. Якби цих дітей з раннього віку привчили споживати тільки здорову їжу, приготовлену найпростішим способом, у якій зберігалось б якомога більше її природних властивостей, та уникати м'яса, жиру й усіх видів спецій, тоді смак і апетит не постраждали б. У своєму природному стані вони великою мірою вказували б на їжу, найбільш відповідну для потреб організму.

У той час як батьки та діти споживали свої ласощі, ми з чоловіком о звиклій для нас порі — о першій годині дня — узялися за свою просту трапезу, що складалася із хліба «грехем» без масла та великої кількості

фруктів. Ми споживали свою їжу з великим задоволенням та сповненими вдячності серцями за те, що нам не потрібно було везти із собою бакалійну крамницю для задоволення примхливого апетиту. Ми їли з апетитом і не відчували голоду до наступного ранку. Для хлопця, що продавав апельсини, горіхи, смажені кукурудзяні зерна й цукерки, ми виявилися поганими покупцями.

Батьки і діти споживали їжу такої якості, котра не дозволяла цій їжі перетворитися на добру кров або сприяти хорошому настрою. Діти були блідими. У деяких на обличчі й руках виднілися огидні болячки. Інші були майже сліпі внаслідок запалення очей, що дуже спотворювало красу обличчя. Ще інші не мали висипки на шкірі, але страждали від кашлю, катару й утруднень, пов'язаних зі станом горла і легень. Я звернула увагу на трирічного хлопчика, що страждав від проносу. Він мав досить сильну гарячку, але йому здавалося, що все, чого він потребує, — це їжі. Майже щохвилини він вимагав то тістечка, то курчатка, то маринованих огірків. На кожну його вимогу мати реагувала, як слухняна невільниця, і, коли їжа, котрої він домагався, не надходила так швидко, як йому хотілося, а крики й вимоги ставали неприємно настирливими, мати відповідала: «Так, так, любий, зараз ти отримаєш це». Коли їжа опинялася в його руці, він зі злістю жбурляв її на підлогу вагона, оскільки не отримав її достатньо швидко. Одна маленька дівчинка, котра їла варену шинку, гострі мариновані огірки та хліб із маслом, раптом зауважила тарілку, з якої я їла. Це було щось таке, чого дівчинка не мала, тому вона відмовилася їсти. Шестирічна дівчинка сказала, що хоче тарілку. Я подумала, що

їй захотілося гарного червоного яблука, котре я їла. І хоч ми мали обмежену кількість яблук, мені стало настільки шкода батьків, що я дала їй гарне яблуко. Вона вихопила його з моєї руки і з презирством швидко жбурнула на підлогу вагона. Я подумала: «Якщо цій дитині дозволятимуть робити те, що їй хочеться, вона справді зганьбить свою матір».

Цей прояв гніву був результатом потурання з боку матері. Їжа, котрою вона годувала свою дитину, була такої якості, що викликала постійне навантаження на органи травлення. Кров була занечишеною, а дитина — хворобливою і дратівливою. Їжа, котру щоденно давали цій дитині, була такого гатунку, що збуджувала низькі пристрасті, пригнічувала моральні й розумові сили. Звички цієї дитини формували її батьки. Вони робили її егоїстичною, позбавленою любові. Вони не приборкували її бажань і не стримували її пристрастей. Чого можуть очікувати батьки від такої дитини, коли вона виросте? Багато людей, здається, не розуміють, який зв'язок існує між розумом і тілом. Якщо організм розладнаний невідповідною їжею, це позначається на мозку й нервах і через це легко збуджуються пристрасті.

Дитина, приблизно десяти років, страждала від застуди й гарячки і не була охочою до їжі. Мати вмовляла її: «З'їж шматочок бісквіту, а ось — смачне курчатко. А може, спробуєш цього варення?» Врешті-решт дитина з'їла велику порцію, розраховану на здорову людину. Їжа, до котрої її примушували, не була доброю для здорового шлунка, і в жодному разі її не слід було споживати під час хвороби. Приблизно через дві години мати, обмиваючи дитині голову, зауважила, що не може зрозуміти, звідки в неї така сильна гарячка.

Вона підлила масла у вогонь і тепер дивувалася, що вогонь розгорівся. Якби у випадку з цією дитиною природі була дана можливість здійснювати свою роботу, а шлунок міг би отримати такий необхідний йому відпочинок, її страждання були б значно меншими. Ці матері не були приготвлені виховувати дітей. Найбільша причина людського страждання — брак знання про те, як потрібно поводитися зі своїм тілом.

Багато людей запитують: «Що мені їсти і як жити, аби якомога більше насолоджуватися сьогоднішнім днем?» Однак задля задоволення сьогочасних бажань вони відкладають убік обов'язок і принцип. Якщо ми хочемо мати здоров'я, то повинні відповідно жити. Якщо що удосконалюємо християнський характер, то також повинні відповідно жити. Батьки великою мірою відповідальні за фізичне здоров'я та моральний стан своїх дітей. Вони повинні навчати своїх дітей, спонукаючи їх користися законам здоров'я задля власного добра, аби врятувати себе від нещастя і страждань. Як дивно, що матері потурають своїм дітям у руйнуванні їхнього фізичного, розумового й морального здоров'я. Що можна сказати про таку любов? Ці матері позбавляють своїх дітей щастя в цьому житті та роблять перспективу їхнього майбутнього життя непевною.

Причина дратівливості й нервовості

ХСБГ 61, 62; ОВ 150, 151 (1890)
361. Правилom у всіх звичках дітей має бути регулярність. Матері припускаються великої помилки, дозволяючи їм їсти в проміжках між основними прийомами їжі. Унаслідок цього шлунок починає виходити з ладу і закладається основа для майбутніх

страждань. Дратівливість дітей може бути викликана нездоровою їжею, котра все ще залишається неперетравленою, але мати вважає, що не може витратити часу на міркування про цю справу та на виправлення своїх шкідливих дій. Не може вона також покласти край їхнім надокучливим приставанням. Вона дає маленьким страждальцям шматок торта або якийсь інших ласощів, аби заспокоїти їх, однак це тільки збільшує зло. Деякі матері, турбуючись про виконання великого об'єму роботи, починають так нервувати й поспішати, що стають більш дратівливими за своїх дітей і з допомогою лайки, а то й ударів, намагаються налякати малюків, щоб ті замовкли.

Матері часто скаржаться на слабке здоров'я своїх дітей і радяться з лікарем, але якби вони виявили хоч трохи здорового глузду, то зрозуміли б, що причиною лиха є неправильне харчування.

Ми живемо у вік обжерливості, а звички, що прищеплюються молоді (і навіть багатьма адвентистами сьогодні), прямо суперечать законам природи. Одного разу мені довелося сидіти за столом з кількома дітьми, віком до 12 років. М'ясні страви подавали у великій кількості, і одна тендітна вразлива дівчинка попросила чогось із маринадів. Їй подали банку маринаду, пекучого від гірчиці і гострого від спецій, з якої вона стала щедро пригощатися. Дитина була відома своєю нервовістю і дратівливістю, а ці пекучі приправи були якраз розраховані на те, щоб викликати подібний стан. Найстарший хлопчик вирішив, що не зможе їсти обід без м'яса, тому виказував велике незадоволення і навіть неповагу, коли йому ще не подали м'яса. Мати потурала йому в його уподобаннях та неуподобаннях, майже перетворившись на невільницю його примх. Хлопець

нічим не займався і більшу частину свого часу проводив за читанням, яке було некорисним і навіть гірше ніж некорисним. Майже весь час він скаржився на головний біль, а проста їжа йому не смакувала.

Батьки повинні знаходити для своїх дітей якесь заняття. Не існує більш певного джерела зла, ніж неробство. Фізична праця, спричиняючи здорову втому м'язів, викличе апетит до простої здорової їжі, а юнак, належним чином зайнятий роботою, не залишить столу з наріканням, що не бачить перед собою тарілки з м'ясом та різноманітними ласощами, які спокушають його апетит.

Ісус, Син Божий, працюючи власними руками як тесля, залишив приклад для всієї молоді. Нехай же ті, хто з президентом ставиться до виконання звичайних життєвих обов'язків, пам'ятають, що Ісус підкорявся Своїм батькам і вносив Свою частку в справу утримання сім'ї. На столі Йосипа й Марії було мало розкішних надків, бо вони належали до бідних невеликих людей.

Зв'язок між харчуванням і моральним розвитком

ХСБГ 134 (1890)

362 Сатана має жахливу владу над молоддю цього віку. Якщо розум наших дітей не буде добре врівноважений релігійним принципом, їхня моральність виявиться зіпсованою порочними прикладами, з якими вони стикаються. Найбільшою небезпекою для молоді є брак самовладання. Поблажливі батьки не навчають своїх дітей самозреченню. Навіть їжа, котру вони ставлять перед дітьми, подразнює шлунок.

Викликано таким чином збудження передається у мозок, і в результаті пробуджуються пристрасті. Не буде зайвим надто часто повторювати, що все, що потрапляє в шлунок, позначається не тільки на тілі, але згодом і на розумі. Груба, збудлива їжа розпалює кров, збуджує нервову систему і вельми часто притуплює моральну чутливість, так що і розум, і сумління переможені чуттєвими поривами. Людини, нестриманій у харчуванні, важко, а часто майже неможливо, виявляти терпіння і самовладання. Тому дітям, характер яких ще не сформувався, особливо важливо дозволяти споживати тільки здорову, незбудливу їжу. Наш Небесний Отець з любові до нас послав світло реформи здоров'я, щоб уберегти нас від зла, котре є результатом нестриманого потурання апетитові.

«Отже, коли їсте, коли п'єте чи щось інше робите, все робіть на славу Божу» (1 Кор. 10:31). Чи чинять так батьки, готуючи їжу до столу та запрошуючи сім'ю споживати її? Чи ставлять вони перед своїми дітьми тільки те, що, як їм відомо, послужить для утворення найкращої крові, не призведе організм до розпаленого стану, нагомість створить йому якнайкращі умови для життя і здоров'я? Чи, незважаючи на майбутнє благополуччя своїх дітей, батьки забезпечуватимуть їх нездоровою, збудливою, подразливою їжею?

2С 365 (1870)

363. Навіть реформатори здоров'я можуть помилятися щодо кількості їжі. Вони можуть бути непомірними в уживанні здорової їжі. Деякі в цьому домі помилуються стосовно якості. Вони ніколи не

долучалися до реформи здоров'я. Вони вирішили їсти й пити, що їм подобається і коли подобається. Таким чином, вони шкодять своєму організму. І не тільки йому, — вони завдають шкоду своїм сім'ям, подаючи їм на стіл збудливу їжу, котра зміцнює тваринні пристрасті в їхніх дітях і призводить до того, що вони виявляють мало зацікавленості в небесних реальностях. Таким чином батьки зміцнюють тваринні та послаблюють духовні сили своїх дітей. Як же тяжко їм доведеться в кінці розплачуватися за це! А тоді вони дивуються, що їхні діти такі морально слабкі!

Зіпсованість серед дітей

2С 359-362 (1870)

364. Ми живемо в зіпсутий вік. Це час, коли сатана, здається, майже повністю контролює розум людей, які не повністю присвятили себе Богові. Тому на батьках та опікунах, яким доводиться виховувати дітей, лежить дуже велика відповідальність. Батьки взяли на себе відповідальність за появу цих дітей на світ, а в чому полягає їхній обов'язок зараз? Можливо, у тому, щоб дозволяти дітям виростати так, як їм це вдається і як вони хочуть? Дозвольте сказати вам: на цих батьках лежить вагомий обов'язок...

Я говорила, що декотрі з вас є егоїстами. Ви не зрозуміли, що я мала на увазі. Ви вибираєте їжу, яка була б найсмачнішою. Вами керують смак і задоволення, а не Божа слава, бажання прогресу в релігійному житті та звершення святих справ у Божому страху. Ви радитеся зі своїм уподобанням, своїм апетитом, а в цей час сатана досягає успіхів і, як це зазвичай буває, щоразу зводить ваші зусилля нанівець.

Декотрі з вас, батьки, привели своїх дітей до лікаря, аби вияснити, що з ними діється. Я б могла сказати вам за дві хвилини, у чому проблема. Ваші діти зіпсуті. Сатана здобув над ними владу. Він обійшов вас тоді, коли ви, котрі мали бути для дітей наче Бог та мали оберігати їх, були безвідповідальними, заціпенілими, сонними. Бог наказав вам виховувати їх у страху й почитанні Господньому. Але сатана випередив вас та міцно обплутав їх. А ви, однак, продовжуєте спати. Нехай Небо зглянеється над вами й вашими дітьми, бо кожен із вас потребує Його жалості.

Усе могло бути інакше

Якби ви зайняли свою позицію на боці реформи здоров'я, якби показали у вашій вірі чесноту, у чесності — пізнання, а в пізнанні — стриманість, то все могло бути інакше. Але ви пробудилися тільки частково, побачивши беззаконня та зіпсуття у ваших сім'ях...

Ви маєте навчати своїх дітей. Ви повинні напучувати їх, як уникати пороків і зіпсуття цього віку. Навтомість багатьох цікавить, як здобути щось добре для їжі. Ви ставите на своїй столі масло, яйця та м'ясо, і ваші діти споживають їх. Вони харчуються саме тим, що збуджує в них тваринні пристрасті, а потім ви йдете в зібрання та просите Бога благословити і спасити ваших дітей. Як високо підносяться ваші молитви? Спочатку вам належить виконати певну роботу. Коли ви зробите для своїх дітей усе, що Бог доручив вам зробити, тоді можете з упевненістю наполягати на особливій допомозі, яку Бог обіцяв дати вам.

Ви повинні шукати стримання в усьому. Ви повинні виявляти Його в їжі й питті. Однак ви заявляєте:

«Нікого не обходить, що я їм, що п'ю чи ставлю на свій стіл». Це нікого б не обходило, якби ви ізолювали своїх дітей або пішли в пустелю, де ні для кого не були б тягарем і де ваші непокірні, порочні діти не розтікали б товариство, у якому перебувають.

Навчайте дітей, як зустрічати спокусу

ХСБГ 63, 64; ОВ 152, 153 (1890)

365. Поставте сторожу для апетиту, навчайте дітей як прикладом, так і настановою вживати просту їжу. Навчайте їх працелюбства, щоб вони не просто були зайнятими, але виконували корисну роботу. Навчайтеся пробудити моральну чутливість. Навчайте їх, що Бог має вимоги щодо них ще з ранніх років їхнього життя. Застерігайте їх, що на кожному кроці їм доведеться зустрічатися з моральною відсутністю, що їм потрібно прийти до Ісуса та віддати себе Йому — свої тіло й дух, і в Ньому вони знайдуть силу для протидії кожній спокусі. Нагадуйте дітям, що вони були створені не для догодження собі, але щоб бути Господнім засобом для досягнення благододних цілей. Коли спокуси штовхають їх на шлях потурання егоїстичним бажанням, коли сатана намагається приховати від їхніх очей Бога, навчайте їх дивитися на Ісуса і благодати: «Спаси, Господи, щоб мені не бути переможеним». У відповідь на їхню молитву навколо них зберуться ангели і виведуть їх на безпечний шлях.

Христос молився за Своїх учнів, щоб вони були не забрані зі світу, натомість збережені від злого, — збережені від поступок спокусам, які зустрічатимуть на кожному кроці. Цю молитву повинні підносити кожний батько і кожна мати. Але чи повинні вони так

благати Бога за своїх дітей, а потім залишати їх робити те, що їм подобається? Чи мають вони плекати апетит, доки той не запанує над ними, а потім сподіватися, що їм удасться стримати своїх дітей? Ні, стримання й самовладання потрібно навчати з колиски. Відповідальність за цю роботу повинна належати головному чином на матері. Найніжніший на Землі зв'язок — це зв'язок між матір'ю та її дитиною. Саме через цей сильніший та ніжніший зв'язок життя і приклад матері справляють на дитину більший вплив, ніж життя і приклад батька. Однак обов'язок матері важкий, тому вона постійно має отримувати допомогу від батька.

ХСБГ 79, 80; ОВ 143 (1890)

366. Матері, вам оплатиться використовувати дані вам Богом дорожочні години, щоб формувати характер ваших дітей та навчати їх суворо дотримуватися принципів стримання в їжі й питті...

Сатана бачить, що не може мати такої великої влади над умами людей, коли апетит перебуває під контролем, ніж коли йому потурають, тому він постійно працює над тим, аби спонукати людей потурання своїм бажанням. Під впливом нездорової їжі сумління притуплюється, розум потьмарюється і його сприйняття послаблюється. Проте вина грішника не зменшується від того, що сумління зазнавало насильства, доки не стало нечутливим.

9С 160, 161 (1909)

367. Батьки й матері, пилюйте в молитві! Ретельно остерігайтеся нестриманості в будь-якій формі. Навчайте своїх дітей принципів справжньої реформи

здоров'я. Навчайте їх, чого вони повинні уникати з метою зберегти здоров'я. Гнів Божий уже почав спостигати дітей непослуху. Які злочини, які гріхи, які беззаконні вчинки відкриваються на кожному кроці! Ми як народ повинні надзвичайно дбати про те, щоб захистити наших дітей від розбещеного товариства.

[Життя в сільській місцевості, його вплив на харчування і моральність – 711].

РОЗДІЛ 14

ПРИГОТУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ЇЖІ



ПРИГОТУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ЇЖІ

Погане приготування їжі — гріх

Р 95 (1901)

368. Ставити на стіл погано приготовлену страву — гріх, бо від їжі залежить благополуччя всього організму. Господь бажає, щоб Його народ розумів необхідність готувати їжу так, щоб вона не подразнювала шлунок, а, отже, не створювала похмурого настрою. Будемо пам'ятати, що в буханці доброго хліба міститься практична релігія.

Уміння готувати їжу вартє десяти талантів

Нехай ніхто не вважає кухарську роботу видом рабства. Що сталося б із людьми в нашому світі, якби всі, хто займається приготуванням їжі, відмовилися від своєї роботи на підставі непереконливої відмовки, що вона недостатньо шляхетна? Кухарську роботу можуть вважати менш бажаною порівняно з іншими видами праці, однак насправді це — наука, цінніша за всі інші. Так Бог розцінює приготування здорової їжі. Він високо цінує тих, хто сумлінно виконує свої обов'язки, готуючи здорову смачну їжу. Людина, котра володіє мистецтвом належного приготування їжі та використовує свої знання, гідна більшої похвали, ніж будь-які інші працівники. Цей талант потрібно вважати рівноцінним десяти талантам, бо правильно не його використання відіграє важливу роль у збереженні здоров'я людського організму. Завдяки такому

нерозривному зв'язку з життям і здоров'ям, він являє собою найцінніший з усіх дарів.

Належна повага до кухаря

2С 370 (1870)

369. Я високо ціную свою швачку, я дорожу своєю друкаркою, однак моя кухарка, котра добре знає, як приготувати їжу для підтримання життя, для живлення мозку, костей і м'язів, займає найважливіше місце серед помічників у моїй сім'ї.

ХСБГ 74 (1890)

370. Декотрі з тих, що навчаються на швачок, наборщиць, коректорів, бухгалтерів чи шкільних учителів, уважають себе надто великими аристократами, аби спілкуватися з кухаркою.

Такими поняттями просякнуті майже всі класи суспільства. Кухарці дають зрозуміти, що за родом свого заняття вона стоїть на нижчому щаблі соціального життя, тому не повинна очікувати, що зможе на рівних спілкуватися із членами сім'ї. Чи ж варто тоді дивуватися, що інтелігентні дівчата шукають якогось іншого заняття? Чого ж дивуватися, що існує так мало освічених кухарок? Єдине, що має дивувати, — як багато людей терплять подібне ставлення.

Кухарка займає важливе місце в домі. Вона готує їжу, яка має потрапити до шлунка, щоб живити м'язи, кості, м'язи. Здоров'я всіх членів сім'ї великою мірою залежить від уміння й розсудливості кухарки. Обов'язки щодо ведення домашнього господарства ніколи не отримують належної уваги, доки їхні вірні виконавці не користуватимуться належною повагою.

3С 156-158 (1873)

371. Дуже багато дівчат, які вийшли заміж і мають сім'ї, надзвичайно мало знають із практики, у чому полягають обов'язки дружини і матері. Вони вміють читати і грати на музичному інструменті, однак не вміють готувати їжу. Вони не вміють спекти доброго хліба, що дуже важливо для здоров'я сім'ї... Уміння добре готувати та привабливо подавати на стіл здорову їжу вимагає кмітливості й досвіду. Людина, котра готує їжу, яка має надійти в наш шлунок і перетворитися на кров, що живить організм, посилає найважливіше, найвище становище. Становище друкарки, кравчині, учительки музики за важливістю не може зрівнятися зі становищем, яке посідає кухарка.

Обов'язок кожної жінки – стати вправною кухаркою

2С 370 (1870)

372. Наші сестри часто не знають, як потрібно готувати їжу. Таким хочу сказати: я б пішла до найкращої кухарки, яку тільки можна знайти в країні, і запитала там, якщо потрібно, кілька тижнів, доки не стала б майстринею кухарського мистецтва – кмітливою, умілою кухаркою. Я зробила б це, навіть якби мені було сорок років. Ваш обов'язок – знати, як потрібно готувати їжу, і навчати цього своїх дочок. Навчаючи їх кухарського мистецтва, ви сподожуєте навколо них бар'єр, яким убережете їх від нерозважливих учинків і пороку, до яких інакше вони будуть спокушувані вдатися.

ХСБГ 49; ПЗ 117 (1890)

373. Щоб набути навиків у приготуванні їжі, жінки повинні навчатися, а потім терпляче застосовувати свої знання на практиці. Люди страждають через те, що не хочуть утрудняти себе подібним заняттям. Таким я кажу: «Час розбудити свої дрімлючі сили і набувати знання. Не вважайте втраченим час, посвячений здобуттю ґрунтовного знання й досвіду в приготуванні здорової смачної їжі. Яким би тривалим не був ваш досвід у готуванні їжі, який ви продовжуєте нести відповідальність за сім'ю, ваш обов'язок – навчитися належним чином дбати про неї».

Нехай чоловіки і жінки навчаються готувати їжу

ХСБГ 56, 57; ПЗ 155 (1890)

374. Багато людей, котрі приймають реформу здоров'я, скаржаться, що вона їм не підходить, але, посидівши за їхнім столом, я роблю висновок, що проблема не в реформі здоров'я, а в погано приготовленій їжі. Я звертаюся до чоловіків та жінок, яким Бог дав розум: навчайтеся, як потрібно готувати їжу. Я не помиляюся, звертаючись до чоловіків, оскільки вони, як і жінки, повинні знати, як готувати просту здорову їжу. У зв'язку з роботою їм час-то доводиться бувати там, де неможливо отримати здорову їжу. Можливо, їм доведеться перебувати кілька днів, а то й тижнів у сім'ях, члени котрих зовсім необізнані в цьому питанні. У такому випадку, володіючи знаннями, вони зможуть застосувати їх для доброї мети.

Читайте журнали, присвячені питанням здоров'я

Лист 132 (1902)

375. Люди, котрі не знають, як готувати здорову їжу, повинні навчитися поєднувати здорові поживні продукти так, щоб готувати апетитні страви. Нехай усі, хто бажає здобути знання в цій галузі, підпишуться на наші журнали, присвячені питанням здоров'я. У них вони знайдуть для себе потрібну інформацію...

Без постійного тренування винахідливості ніхто не зможе досягти майстерності в приготуванні здорової їжі, але ті, чий серця відкриті для вказівок та порад Великого Вчителя, багато чого навчаться, а також зможуть навчити інших, бо Він дасть їм уміння і розуміння.

Заохочуйте розвивати особистий талант

7С 133 (1902)

376. Намір Господа полягає в тому, щоб у всіх місцевостях заохочувати чоловіків та жінок до розвитку їхніх талантів шляхом приготування здорової їжі з місцевих натуральних продуктів. Якщо вони покладаються на Бога, вправляючи свої вміння і винахідливість під керівництвом Його Духа, то навчатися готувати з натуральних продуктів здорову їжу. Таким чином, вони зможуть навчати бідних забезпечувати себе їжею, яка заміняє м'ясо. А ті, у свою чергу, навчатимуть інших. Така робота ще буде звершена з посвяченням, запалом, енергією. Якби вона була виконана раніше, сьогодні в істині перебувало б значно більше людей і було б незрівнянно більше

тих, хто міг би навчати. Отож, усвідомивши, у чому полягає наш обов'язок, будемо виконувати його. Ми не повинні бути залежними й безпорадними, чекаючи, щоб інші звершили роботу, котру Бог довірив нам.

Заклик створювати кулінарні школи

Р 95 (1901)

377. З нашими санаторіями і школами мають бути пов'язані кулінарні школи, де б навчали правильно готувати їжу. В усіх наших школах повинні бути особи, здатні навчати студентів, молодих чоловіків та жінок мистецтву приготування їжі. Особливо жінкам необхідно навчатися готувати їжу.

РГ, 6 червня 1912

378. Можна зробити добру справу, навчаючи людей готувати здорову їжу. Ця галузь роботи така ж важлива, як і всі інші. Необхідно організовувати більше кулінарних шкіл, а деякі люди можуть ходити з дому в дім, навчаючи мистецтву приготування здорової їжі. [Див. «Кулінарні школи» в розділі 25].

Реформа здоров'я і правильне приготування їжі

ХСБГ 119; ПЗ 450, 451 (1890)

379. Одна з причин, чому багато людей розчарувалися в реформі здоров'я, полягає в тому, що вони не навчилися готувати так, аби відповідна, просто приготовлена їжа могла замінити харчування, до якого вони звикли. Погано приготовлена страва починає

викликати в них огиду, і згодом ми чуємо від них, що вони намагалися практикувати реформу здоров'я, але не можуть жити згідно з нею. Багато хто пробує не повністю дотримуватися настанов реформи здоров'я, і результатом такої сумної роботи є шкода, заподіяна травленню, та розчарування всіх зацікавлених у цій спробі. Ви вважаєте себе реформаторами здоров'я і вже саме з цієї причини повинні стати добрими кухарями. Ті, хто може скористатися перевагами кулінарних шкіл, де належним чином навчають готувати здорову їжу, отримають велику користь для себе, а також зможуть навчати інших.

Перехід від м'ясної їжі

2С 63 (1868)

380. Ми радимо вам змінити свої життєві звички, але при цьому застерігаємо вас робити це розумно. Я знайомо з родинами, котрі перейшли з м'ясного на збідніле харчування. Їхня їжа настільки погано приготовлена, що шлунок відчуває до неї огиду, і такі люди сказали мені: реформа здоров'я їм не підходить, бо вони втрачають фізичні сили. У цьому криється одна з причин, чому дехто не має успіху у своїх спробах спростити їжу. Їхнє харчування мізерне. Їжу готують недбало, постійно одне і те ж. Під час одного прийому їжі не повинно бути багато різних видів страв, проте й усі трапези не повинні складатися з однієї і тієї ж їжі, без жодного урізноманітнення. Їжа має бути приготовлена просто, але привабливо, щоб викликати апетит. Ви повинні вилучити зі своєї їжі жир. Він занецишує всяку приправлену їжу. Споживайте в основному фрукти й овочі.

Лист 60а (1896)

381. Приготування їжі належним чином — це найважливіше досягнення. Уміння добре приготувати їжу — важлива вимога, особливо там, де м'ясо — не головний продукт харчування. Необхідно готувати щось таке, що замінило б м'ясо, і ці заміники м'яса слід добре приготувати, щоб не виникало бажання вживати м'ясо.

Лист 73а (1896)

382. Безумовний обов'язок лікарів — навчати, навчати, навчати пером і словом усіх, хто несе відповідальність за приготування їжі до столу.

НМ, 31 травня 1894

383. Нам потрібні люди, які самі навчалися б готувати здорову їжу. Багато людей, котрі знають, як потрібно готувати різні страви з м'яса й овочів, ще не навчилися готувати просту апетитну їжу.

[Несмачні страви — 324, 327].

[Показове приготування їжі під час табірних зустрічей — 763].

[На потребу замінити м'ясо було вказано в 1884 році — 720].

[Майстерне приготування щедрих дарів — допомога реформі здоров'я — 710].

[Тактовність і розсудливість — вимоги до тих, хто навчає готувати їжу без м'яса — 816].

Погане приготування їжі — причина хвороби

ХСБГ 156-158 (1890)

384. Через брак знання й уміння готувати їжу не одна дружина і мати щодня ставить перед своєю сім'єю погано приправлену їжу, котра невпинно і безумовно псує органи травлення, зумовлюючи утворення крові поганої

якості, унаслідок чого часто виникають запальні процеси, а інколи таке харчування призводить до смерті...

Ми можемо мати різноманітну, хорошу, корисну їжу, приготовлену здоровим способом і смачну для всіх. Знати, як потрібно готувати їжу, — це справа першочергової важливості. Погано приготовлена їжа викликає хворобу й поганий настрій; організм розладнується, і людина не здатна розпізнавати Божественні істини. У доброму приготуванні їжі міститься більше релігії, ніж ви вважаєте. Іноді, коли мені доводилося перебувати далеко від дому, я знала: хліб, як і більшість страв, що стояли на столі, зашкодить мені. Однак я змушена була трохи їсти для підтримки сил. Така їжа — гріх в очах Неба.

Влучні епітафії

СЗ 302, 303 (1905)

385. Мізерна, погано приготовлена їжа, ослаблюючи кровотворні органи, псує кров. Вона виводить з ладу організм та викликає хворобу, що супроводжується дратівливістю й поганим настроєм. Кількість жертв поганої кулінарії становить тисячі й десятки тисяч. Над багатьма могилами можна було б поставити напис: «Помер від погано приготовленої їжі», «Помер унаслідок жорстокого поводження зі шлунком».

Душі, що загинули внаслідок поганого приготування їжі

Священний обов'язок тих, хто готує їжу, — навчитися готувати здорову їжу. Багато душ загинули через

погане приготування їжі. Щоб спекти добрий хліб, потрібні старанність і дбайливість, а в буханці доброго хліба міститься більше релігії, ніж багато хто гадає. Існує мало справді хороших кухарів. Молоді жінки вважають принизливою справою готувати їжу й виконувати іншу домашню роботу. Тому багато дівчат, які виходять заміж і повинні піклуватися про сім'ю, мають вельми недостатнє поняття про обов'язки дружини й матері.

Неабияка наука

Приготування їжі — це неабияка наука, одна з найважливіших у практичному житті. Цю науку повинні засвоїти всі жінки; їй потрібно викладати так, щоб від неї отримали користь бідніші класи. Для приготування апетитної і водночас простої й поживної їжі, потрібне вміння, але цього можливо досягти. Кухарі повинні знати, як готувати просту їжу простим і здоровим способом, так, щоб завдяки своїй простоті вона була і смачнішою, і кориснішою.

Кожна жінка, котра стоїть на чолі сім'ї, але не володіє мистецтвом здорової кулінарії, повинна прийняти рішення опанувати це мистецтво, настільки важливе для благополуччя її домашніх. У багатьох місцях школи здорової кулінарії дають можливість навчатися в цій галузі. Жінка, котра не має такої переваги, повинна пройти навчання в якійсь доброї кухарки, докладаючи наполегливих зусиль для вдосконалення, аж доки не стане майстринею кулінарного мистецтва.

[Кулінарія — найцінніше мистецтво, оскільки тісно пов'язана із життям — 817].

Навчайтеся ощадливості

Р 3 (1897)

386. У всіх випадках кулінарної діяльності необхідно запитувати: як можна приготувати їжу якомога більш натуральним і найдешевшим способом? Невідомо також старанно поміркувати над тим, як не змарнувати неспожиту їжу. Навчайтеся цього, аби залишки продуктів не пропали. Таке вміння, такі ощадливість і тактовність — це щастя. У теплі пори року готуйте меншу кількість їжі. Використовуйте більше сушні. Багатством бідним родинам ледве вистачає їжі, часто таких можна просвітити, чому вони бідні, — марнується так багато крихт і маленьких шматочків.

Життя, принесене в жертву модному харчуванню

ХСБГ 73 (1890)

387. Для багатьох людей всепоглинаюча мета життя, яка виправдовує всі затрати праці, — одягатися відповідно до найсучаснішого стилю. Освіта, здоров'я, зручність принесені в жертву на вівтар моди. Мода і прагнення до показного справляють свій згубний вплив навіть на харчування. Приготування здорової їжі стає другорядною справою. Подавання надзвичайно різноманітних страв поглинає час, гроші, вимагає напруженої праці, не приносячи жодної користі. Можливо, це модно — мати півдюжини страв на один раз, однієї звичай згубний для здоров'я. Розважливі люди мають засуджувати таку моду як словом, так і прикладом. Хоч трохи подбайте про життя своєї кухарки. «Хіба душа не більша від їжі, а тіло — від одягу?»

У наші дні домашні обов'язки поглинають майже весь час господині. Наскільки краще було б для здоров'я домашніх, якби приготування їжі стало простішим. На цей вівтар щороку приносять в жертву тисячі життів — життів, які могли б продовжуватися, якби не цей нескінченний цикл вигаданих обов'язків. Неодна мати сходиться у могилу, хоч могла б жити і бути благословенням для сім'ї, церкви та світу, якби її звички були простішими.

[Злю від звичаю подавати на стіл страву за стравною 218].

Вибір і приготування їжі — важлива справа

Лист 72 (1896)

388. Готувати багато їжі зовсім не обов'язково. Харчування також не повинно бути мізерним як за кількістю, так і за якістю.

2С 367 (1870)

389. Важливо, щоб їжа була старанно приготовлена, щоб людина з неспотвореним апетитом могла отримати від неї задоволення. Оскільки ми з принципу відмовилися від м'яса, масла, солодких пиріжків, спецій, жиру й усього, що подразнює шлунок та руйнує здоров'я, у жодної людини не повинно складатися враження, ніби ми приділяємо мало уваги харчуванню.

СЗ 300 (1905)

390. Їсти тільки для того, щоб задовольнити апетит, — це помилка, однак не потрібно байдуже ставитися до якості їжі та способу її приготування. Якщо їжа, яку споживають, не приносить задоволення,

організм не отримає доброго живлення. Їжу потрібно ретельно вибирати, готуючи вміло та зі знанням справи.

Стандартний сніданок

Лист 19в (1892)

391. Я платила би більшу платню за працю кухарки, ніж за будь-яку іншу зроблену для мене роботу... Якщо ж вона не здібна та не вміє готувати, то ви побачите (як це було в нашому випадку) стандартний сніданок: вієянку — ми називаємо її кашка, — хліб із пекарні, якийсь фруктове пюре, і це все, хіба що трохи молока. Огож, люди, котрі місяцями споживають таку їжу, знаючи наперед, що стоятиме перед ними під час кожного сніданку, починають боятися цієї години як страшної пори дня, у той час як вона мала би бути для них цікавою. Гадаю, ви не зрозумієте всього цього, доки не зазнаєте на власному досвіді. Але я справді відчуваю розгубленість із цього приводу. Якби мені, коли я приїхала сюди, довелось займатися приготуванням їжі, я б сказала: «Дайте мені досвідчену кухарку, котра була б дещо винахідливою, аби готувати прості здорові страви, які не викликати́муть огиди».

Навчайтеся і практикуйте

1С 681-685 (1868)

392. Багато людей не вважають, що це [приготування їжі] — справа обов'язку, а тому і не стараються готувати їжу належним чином. Це можна зробити простим, здоровим і легким способом без жиру, масла чи

м'яса. Уміння має поєднуватися з простотою. Щоб досягти цього, жінки повинні читати, а потім терпляче застосовувати прочитане на практиці. Багато людей страждають, оскільки не хочуть узяти на себе обов'язок зробити це. Таким я кажу: «Час розбудити свої дрімлючі сили й узятися за читання. Навчайтеся готувати їжу просто і водночас так, щоб вона була найсмачнішою та найздоровішою.

Готувати їжу тільки для задоволення смаку чи додання апетиту — недобре, однак ні в кого не повинна з'являтися думка, що правильним є убоге харчування. Багато людей ослаблені хворобою, тому потребують поживної, добре приготовленої їжі в достатній кількості...

Важлива галузь виховання

Релігійний обов'язок тих, хто готує їжу, — навчитися різних способів приготування здорової їжі, щоб її можна було споживати із задоволенням. Матері повинні навчати своїх дітей, як готувати. Яка галузь освіти молоді жінки може бути настільки важливою, як ця? Харчування безпосередньо пов'язане із життям. Неповноцінна, мізерна, погано приготовлена їжа, ослаблюючи кровотворні органи, постійно погіршує кров. Дуже суттєво, щоб мистецтво приготування їжі вважалось однією з найважливіших галузей освіти. Добрих кухарок зовсім небагато. Молоді дівчата вважають, що стати кухаркою означає принизитися до лакейської праці. Але це не так. Вони не бачать що справу з правильною точкою зору. Знання способів приготування здорової їжі, особливо хліба, — неабияка наука...

Матері занедбують цю галузь освіти своїх дочок. Вони беруть на себе тягар турбот і праці, швидко виснажуються, тоді як звільнена від цього донька ходить у гості, займається рукоділлям або чимось іншим, що приносить їй задоволення. Це несправжня любов, несправжня доброта. Цим мати завдає шкоди своїй дитині часто на все життя. Досягнувши віку, коли потрібно нести певні життєві тягари, дочка виявляється не здатною до цього. Такі не братимуть на себе турбот і тягарів. Вони йдуть необтяженими, звільняючи себе від відповідальності, у той час як мати згинається під тягарем турбот, неначе віз під вагою снопів. Це не означає, що донька недобра, просто вона неуважна і недбала, інакше помітила б утомлений вигляд, вираз болю на обличчі матері та намагалася б виконати свій обов'язок, узяти на себе більшу частину тягара, аби полегшити ношу матері, котра повинна зняти із себе турботи, бо інакше опиниться на ложі страждання, а то і смерті.

Чому матері воліють бути такими сліпими і недбалими у вихованні своїх дочок? Відвідуючи різні сім'ї, я із прикрістю бачила, що мати несе важкі тягари, тоді як донька, сповнена життєрадісності, наділена доброю мірою здоров'я і сили, залишається безтурботною та необтяженою. Коли відбувалися великі товариські зустрічі і на сім'ях лежав тягар у зв'язку з прийомом гостей, я бачила обтяжену матір, яка про все турбувалася, а її дочки сиділи і розмовляли з моїми друзями, неначе в гостях. Усе це видається мені настільки неправильним, що я ледве можу стриматися, аби не звернутися до недбалої моделі і не закликати її взятися до роботи. Полегшіть долю своєї змученої матері! Посадіть її у вітальні,

запропонуйте відпочити і насолоджуватися товариством її друзів.

Однак не лише дочки винні в такому становищі. Мати також винна. Вона не навчала з терпінням своїх дочок готувати їжу. Вона знає, що їм бракує знання в кулінарії, і тому не відчуває полегшення в праці. Вона повинна подбати про все, що вимагає турботи, старанності й уваги. Молодих дівчат потрібно ретельно навчати, як приготувати їжу. Якби обставини не склалися в їхньому житті, ці знання завжди можна застосувати на практиці. Ця галузь освіти справляє найбільш безпосередній вплив на людське життя, особливо на життя тих, хто для нас найдорожчий.

Не одна дружина і мати, котра не отримала відповідного виховання і котрій бракує вміння готувати, щодня подає своїй сім'ї погано приготовлену їжу, що невпинно й певно нищить органи травлення, зумовлюючи утворення крові поганої якості, часто викликає гострі запальні процеси та спричиняє передчасну смерть...

Заохочуйте тих, хто навчається

Релігійний обов'язок кожної християнки, дівчини і жінки, — негайно навчитися пекти добрий, смачний, легкий хліб із непросіяного пшеничного борошна. Матерям слід брати із собою на кухню своїх дочок ще малими та навчати їх мистецтву кулінарії. Мати не повинна очікувати, що її доньки збагнуть таємниці домоводства без навчання. Вона має терпляче і з любов'ю навчати їх, дбаючи про те, щоб від її радісного обличчя та підбадьорливих слів схвалення праця ставала якомога приємнішою. Якщо вони зазнають невдачі один раз, другий і третій, не осуджуйте

їх. Розчарування і без того вже звершує свою справу, спокушуючи їх сказати: «Це — марна справа; я не можу цього робити». Це не час для осудження. Воно слабе. Вона потребує стимулювання з допомогою заохотливих, підбадьорливих, сповнених надії слів, як, наприклад: «Не думай про свої помилки. Адже ти тільки навчаєшся і повинна бути готовою до промахів. Спробуй ще раз. Зосередься на тому, що робиш. Будь дуже уважною і неодмінно матимеш успіх».

Багато матерів не усвідомлюють важливості цієї галузі знань і замість того, щоб узяти на себе клопоти й турботи, пов'язані з навчанням їхніх дітей, зносячи їхні невдачі і помилки, вони воліють робити все самі. А коли їхні дочки зазнають невдач у своїх спробах, матері відсилають їх геть, кажучи: «Це марна справа, у тебе це не вийде. Ти більше збиваєш мене з пантелику і завдаєш клопотів, ніж допомагаєш мені».

Таким чином, перші учнівські спроби відкинуті, а перша невдача настільки охолоджує їхню зацікавленість і запал до науки, що вони бояться наступної спроби, тому пропонують краще взятися за шиття, в'язання або прибирання в домі, ніж за приготування їжі. Тут дуже завинила мати. Вона мала б терпляче навчати їх, щоб вони на практиці могли придбати досвід, який допоможе звільнитися від незграбності та невміння недосвідченої працівниці.

Уроки приготування їжі важливіші за уроки музики

Р 95 (1901)

393. Дехто має покликання до праці, котра розцінюється як скромне заняття, наприклад, до кулінарії.

Але кулінарна наука не є незначною справою. Уміле приготування їжі — одне з найважливіших мистецтв, що перевищує викладання музики чи пошиття одягу. Я не маю наміру знецінити викладання музики чи пошиття одягу, бо це важлива робота. Проте мистецтво приготування здорової апетитної їжі — важливіше. Таке мистецтво необхідно вважати ціннішим за всі інші, оскільки воно надзвичайно тісно пов'язане із життям. Йому потрібно приділяти більше уваги, бо для творення хорошої крові організм потребує хорошої їжі. Медико-місіонерська робота в галузі здорового приготування їжі — це підвалина, яка підтримує здоров'я людей.

Унаслідок приготування несмачної їжі реформація здоров'я часто стає деформациєю здоров'я. Перш ніж реформа здоров'я матиме успіх, необхідно усунути брак знань щодо приготування здорової їжі.

Добрих кухарів мало. Дуже багатством матерям необхідно брати уроки кулінарії, аби вони могли ставити перед сім'єю добре приготовлену, акуратно сервіровану їжу.

Перш ніж діти братимуть уроки гри на органі чи піаніно, їм потрібно викласти уроки з кулінарії. Засвоєння науки приготування їжі не виключає занять з музики, проте навчатися музики — менш важливе заняття, ніж навчатися готувати здорову апетитну їжу.

2С 538, 539 (1870)

394. Ваші дочки можуть любити музику, і це добре, це може зробити щастя сім'ї ще повнішим, однак знання музики без знання приготування їжі не має великої цінності. Коли ваші дочки матимуть власні сім'ї, знання музики й вишивання не допоможуть

їм поставити на стіл добре приготовлений, смачний і гарно поданий обід, котрий не соромно буде поставити перед їхніми найбільш шанованими друзями. Матері, ваша робота є святою. Нехай Бог допоможе вам узятися за неї з думкою про Його славу, працюючи ревно, терпляче, з любов'ю для теперішнього й майбутнього добра ваших дітей, роблячи все на славу Божу.

[Нерегулярне кваліве харчування у відсутності гостей — 284].

Навчайте тасмниць кулінарії

2С 537, 538 (1870)

395. Не занедбуйте навчання ваших дітей кулінарії. Навчаючи їх, ви прищеплюєте їм принципи, котрими вони повинні володіти у своєму релігійному вихованні. Викладаючи своїм дітям уроки фізіології, а також навчаючи їх готувати їжу просто, однак майстерно, ви закладаєте підвалини для найбільш корисних галузей освіти. Щоб спекти добрий хліб, необхідне вміння. У доброму приготуванні їжі міститься релігія, і я ставлю під сумнів релігію того класу людей, котрі надто необізнані та надто недбалі, щоб навчатися готувати...

Погано приготовлена їжа повільно позбавляє життєвих сил тисячі людей. Важкий, кислий хліб, який споживають за столами деяких людей, та інша приготовлена подібним чином їжа небезпечні для здоров'я і життя. Матері, замість того, щоб намагатися дати своїм донькам музичну освіту, дайте їм настанови в цих корисних галузях, які найтісніше пов'язані з життям і здоров'ям. Навчайте їх усіх

таємниць кулінарії. Покажіть їм, що це частина їхньої освіти, необхідна для того, аби стати християнками. Якщо приготовлена їжа не корисна і не смачна, вона не зможе перетворитися на добру кров для заміни відмерлих тканин організму.

[Спроба компенсувати вживанням цукру відсутність добре приготовленої їжі — 527].

[Вплив їжі на стримання — 351, 354].

[Якщо травлення утруднене, потрібно переглянути харчування — 445].

[Менше куховарства, більше натуральної їжі — 166, 546].

ЗДОРОВА ЇЖА ТА РЕСТОРАНИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

РОЗДІЛ 15

ЗДОРОВА ЇЖА ТА РЕСТОРАНИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



Від Небесного Подателя

7С 114 (1902)

396. З розповіді про звершені Господом чудеса, коли Він забезпечив вином весільний бенкет та нагодував велику кількість народу, ми можемо засвоїти надзвичайно важливий урок. Забезпечення здоровою їжею — один із власних засобів Господа для задоволення потреб. Небесний Податель усілякої їжі не залишить Свій народ у незнанні щодо приготування найкращої їжі на всі часи і випадки.

Як манна

7С 124, 126 (1902)

397. Упродовж останньої ночі мені було багато чого відкрито. Справа виробництва і продажу здорових продуктів харчування вимагатиме старанного міркування й молитви.

У різних місцях є багато душ, яким Господь неодмінно дасть знання щодо приготування здорових смачних продуктів харчування, якщо Він побачить, що вони використовуватимуть ці знання праведно. Тварини дедалі більше хворіють, і не мине багато часу, як чимало людей (не рахуючи адвентистів сьомого дня) відмовляться від їжі тваринного походження. Необхідно виготовляти здорові продукти, здатні підтримувати життя, щоб чоловіки й жінки не мали потреби в м'ясі.

Господь навчить багатьох людей у всіх частинах світу поєднувати фрукти, зернові й овочі в харчових продуктах, які підтримуватимуть життя і не викликать захворювання. Ті, хто ніколи не бачив рецептів для приготування здорових продуктів, які зазвичай є в продажу, будуть розумно трудитися, експериментуючи з плодами землі, і їм буде дано світло щодо їх вживання. Господь покаже їм, що вони мають робити.

Той, Хто дає вміння і розуміння Своему народові в одній частині світу, дасть уміння й розуміння Своему народові в інших частинах світу. Його задум полягає в тому, аби продуктові скарбниці в кожному краї були так приготовлені, щоб їх можна було використовувати в країнах, для яких вони підходять. Як Бог дав манну з неба для підкріплення синів Ізраїлю, так зараз Він дасть Своему народові в різних місцях уміння й мудрість використовувати плоди цих країн у приготуванні харчових продуктів, які замінять м'ясо.

Лист 25 (1902)

398. Той Самий Бог, Котрий дав синам Ізраїлю манну з неба, живе й царює. Він дасть уміння й розуміння в приготуванні здорових продуктів. Він провадитиме Свій народ у справі приготування здорової їжі. Він бажає, аби вони бачили, що можуть зробити в приготуванні такої їжі не тільки для своїх сімей (що є їхнім першочерговим обов'язком), а й для надання допомоги бідним. Вони повинні виявляти христоподібну щедрість, усвідомлюючи, що є представниками Бога і все, чим володіють, — Його дар.

Дане Богом знання

Р 96 (1905)

399. Господь бажає, щоб Його народ одержав знання стосовно реформи харчування. Це суттєва частина освіти в наших школах. Коли істину проповідують у нових місцях, потрібно давати уроки з приготування здорової їжі. Навчайте людей, як можна жити без вживання м'яса. Навчайте їх жити просто.

Господь працював і продовжує працювати над тим, аби переконати людей готувати із фруктів та зернових продукти, котрі були б простішими і дешевшими від багатьох, які можна сьогодні придбати. Багато хто не може придбати цих дорогих продуктів харчування, однак їм немає необхідності жити на мізерному харчуванні. Той Самий Бог, Який нагодував хлібом з Неба тисячі людей у пустелі, дасть сьогодні Своему народові знання, як готувати їжу простим способом.

Р 156 (1901)

400. Коли вістка приходить до тих, які не чули істини для цього часу, вони бачать, що в їхньому харчуванні має відбутися велика зміна. Вони розуміють, що повинні відмовитися від м'ясної їжі, бо вона викликає потяг до спиртних напоїв і наповнює організм хворобами. Унаслідок споживання м'яса фізичні, розумові й моральні сили слабшають. Люди на складаються з того, що їсть. Тваринні пристрасі панують унаслідок уживання м'яса, тютюну та спиртних напоїв. Господь дасть Своему народові мудрість готувати із плодів землі таку їжу, яка замінить м'ясо. Прості поєднання горіхів, зернових і фруктів, уміло та смачно приготовлені, знайдуть визнання

у невіруючих. Але зазвичай для таких сумішей використовують надто багато горіхів.

Проста, легко приготовлена, здорова їжа

Р 78 (1902)

401. Зараз я повинна передати моїм братам наступу, дану мені Господом щодо питання здорової їжі. Багато людей дивляться на здорові продукти харчування як на людський винахід, але вони мають Божественне походження і є благословенням для Його народу. Справа виробництва продуктів здорового харчування — власність Бога, і вона не повинна перетворюватися на засіб фінансової спекуляції з метою особистої наживи. Світло, яке дав і продовжуватиме давати Бог щодо питання харчування, сьогодні має бути для Його народу тим, чим була манна для синів Ізраїлю. Манна падала з неба, і людям було сказано збирати її та готувати з неї їжу. Так і в різних країнах світу Божому народові буде дане світло і вони готуватимуть здорову їжу, відповідну для цих країн.

Члени кожної церкви повинні розвивати тактовність і винахідливість, які дасть їм Бог. Господь дасть уміння й розуміння всім, хто використовуватиме свої здібності, намагаючись навчитися, як поєднувати плоди землі, аби просто й легко приготувати здорову їжу, котра замінить м'ясу, так що люди не матимуть виправдання за споживання м'яса.

Ті, кому дані знання стосовно приготування такої їжі, повинні використовувати їх не з егоїстичною метою. Вони мають допомагати своїм бідним братам. Вони повинні бути як споживачами, так і виробниками.

Намір Божий полягає в тому, щоб здорові продукти харчування вироблялися в багатьох місцях. Люди, які приймають істину, повинні навчитися готувати з цих простих продуктів. У план Господа не входить, аби бідні люди страждали від нестачі необхідних для життя продуктів. Господь закликає Свій народ у різних країнах просити в Нього мудрості, а потім правильно використовувати цю дану Ним мудрість. Ми не повинні перебувати в безнадійності та розчаруванні. Нам потрібно робити все можливе для просвіти інших.

Простіше й дешевше

7С 127, 128(1902)

402. Що стосується здорових продуктів харчування, які надходять з наших фабрик, то в багатьох відношеннях їх можна удосконалити. Господь навчить Своїх слуг, як виробляти продукти харчування більш простим і дешевшим способом. Він навчить цього багатьох, якщо вони керуватимуться Його порадою та будуть у згоді зі своїми братами.

Р 75 (1906)

403. Займайтеся виробництвом їжі, котра була б значно дешевшою і, будучи поживною, відповідала би багатством вимогам... Намагайтеся виробляти менш дорогі продукти із зернових та фруктів. Усе це щедро дає нам Бог для задоволення наших потреб. Споживання дорогих продуктів не гарантує здоров'я. Ми можемо з таким же успіхом мати добре здоров'я, споживаючи продукти із фруктів, зернових та овочів, виготовлені простим способом.

7С 125, 126 (1902)

404. Ми чинимо мудро, виробляючи прості, недорогі, здорові продукти. У нашому народі є багато бідних людей, тому необхідно виробляти здорові продукти, котрі можна буде продавати за цінами, доступними для бідних. Задум Господній полягає в тому, щоб найбідніші люди всюди були забезпечені недорогими здоровими продуктами. У багатьох місцях необхідно засновувати виробництво таких продуктів. Те, що є благословенням для праці в одному місці, буде благословенням і в іншому, де здобути гроші значно важче.

Бог діє для добра Своїх дітей. Він не бажає, щоб вони були без ресурсів. Він повертає їх до харчування, даного людині від початку. Їхня їжа має складатися з продуктів, виготовлених із забезпеченої Ним сировини. Сировиною для виготовлення цих продуктів будуть в основному фрукти, зернові й горіхи, але різноманітні коренеплоди також будуть використані.

У міру посилення голоду харчові продукти ставатимуть простішими

Р 14 (1901)

405. Питання харчування ще не вирішене досконально. Необхідно ще багато чого навчитися в цьому плані. Господь бажає, щоб уми Його народу в усьому світі були готові сприйняти Його настанови щодо поєднання певних компонентів при виготовленні необхідних продуктів, котрі, однак, ще не виробляються.

У міру того, як голод, нестатки й біди дедалі більше зростатимуть у світі, виробництво здорових продуктів буде значно спрощене. Ті, хто займається цією

роботою, повинні постійно навчатися від Велико-го Вчителя, Котрий любить Свій народ і завжди дбає про його благополуччя.

[Призначення здорових продуктів — замінити м'ясо, а та-кож молоко і масло — 583].

Урок Христа щодо ощадливості

Лист 27 (1902)

406. У цій роботі багато чого поставлено на карту. Необхідно експериментувати зі здоровими дарами землі, щоб виготовляти здорові недорогі продукти.

Виробництво харчових продуктів має стати предметом ревної молитви. Нехай люди просять у Бога мудрості, щоб виготовляти здорові продукти. Той, Хто нагодував п'ять тисяч людей п'ятма паляничками та двома малими рибками, і сьогодні задовольнить потреби Своїх дітей. Після того як Христос звершив це надзвичайне чудо, Він виклав урок ощадливості. Уга-мувавши голод величезної кількості народу, Він сказав: «Зберіть залишені куски, щоб нічого не пропало». І назбирали залишків дванадцять повних кошиків».

Харчові продукти з місцевої сировини в різних краях

Р 40 (1902)

407. Багатьом людям у різних місцях Господь дасть мудрість щодо здорової їжі. Він може накрити стіл у пустелі. Наші громади, котрі намагаються на практи-ці застосовувати принципи реформи здоров'я, повинні виготовляти здорові продукти. Але коли вони почнуть це робити, дехто неодмінно скаже, що вони порушують

їхні права. Але хто дав їм мудрість виготовляти ці продукти? — Небесний Бог. Той Самий Бог дасть мудрість Своему народові в різних країнах, щоб використовувати земні дари цих країв для виробництва здорових продуктів. Простим, дешевим способом наш народ повинен експериментувати із фруктами, зерновими та кошенеплодами в країнах, де проживає. У різних країнах необхідно виготовляти недорогі здорові продукти для добра як бідних людей, так і родин нашого народу.

Бог дав мені таку вістку: Його народ, який проживає в інших країнах, у питанні постачання здорових продуктів не повинен залежати від імпорту цих продуктів з Америки. Вартість перевезення і податки зумовлять настільки високу ціну цих продуктів, що бідні люди, котрі в очах Божих такі ж цінні, як і заможні, не зможуть скористатися ними.

Здорова їжа — це Божа продукція, і Він навчить Свій народ на місіонерських полях так поєднувати плоди землі, щоб отримати прості недорогі здорові продукти. Якщо вони шукатимуть мудрості від Бога, Він навчить їх плануванню й винахідливості у використанні цих плодів. Мені наказано сказати: Не забороняйте їм.

Здорові продукти харчування — вступ до подальших етапів реформи здоров'я

Лист 98 (1901)

408. На полі вашої праці необхідно багато чого навчитися стосовно виготовлення здорових продуктів харчування. Потрібно виготовляти продукти абсолютного здоров'я і водночас недорого. Євангеліє здоров'я необхідно проповідувати бідним. Виробництво таких продуктів відкріє можливість заробити собі на життя

тим, котрі, прийнявши істину, втратили роботу. Із земних плодів, якими забезпечує Бог, слід виготовляти здорові продукти, з яких люди готуватимуть їжу. У такому разі ми зможемо належним чином представити принципи реформи здоров'я, слухачі переконаються в послідовності цих принципів і приймуть їх. Але доки не зможемо запропонувати продуктів, які відповідають реформі здоров'я, — смачних, поживних і водночас недорогих, — ми не зможемо говорити про подальші етапи реформи здоров'я в галузі харчування.

[Заохочувати до розвитку особистих талантів — 376].

7С 132 (1902)

409. Де б не проголошувалася істина, необхідно давати настанови щодо приготування здорової їжі. Бог бажає, щоб усі люди були навчені мудро використувувати легкодоступні продукти. Умлі вчителі повинні показати людям, як найкращим чином використовувати продукти, котрі можна виростити або придбати в їхній місцевості. Таким чином бідні, як і люди з кращими можливостями, зможуть навчитися здорового способу життя.

Помірне вживання горіхів

Лист 188 (1901)

410. Господь бажає, щоб люди в усіх частинах світу виявляли кмітливість у використанні плодів, які родить земля в кожній місцевості. Плоди кожної місцевості необхідно старанно дослідити, щоб знати, чи можливо буде їх поєднати таким чином, аби спростити виробництво харчових продуктів, знизити вартість їхнього виробництва

і транспортування. Задля досягнення цього нехай кожен робить усе можливе під Господнім керівництвом. Існує багато дорогих видів харчової сировини, котрі людський геній може поєднувати; проте немає реальної потреби використовувати найдорожчу сировину.

Три роки тому до мене надійшов лист, у якому говорилося: «Я не можу вживати продукти з горіхами, мій шлунок не здатний упоратися з ними». Потім мені було запропоновано кілька рецептів; за одним із них потрібно поєднувати горіхи з іншими компонентами, котрі гармонують з ними, та не вживати горіхів у такій великій пропорції. Залежно від поєднання продуктів, достатньо від 1/10 до 1/6 частини горіхів. Ми з успіхом випробували це.

[Див. *Горіхи та продукти з горіхів* – розділ 22].

Підсолоджені крекери*

Там згадувалися й інші речі, а саме – підсолоджені крекери або печиво. Їх виготовляють, бо вони колись подобаються, проте їх купують і багато таких людей, котрі не повинні їсти. Потрібно ще багато чого змінити, Бог працюватиме з усіма, хто працюватиме з Ним.

[Див. *Солодкий хліб, печиво, крекери* – 507, 508].

[Деякі так звані *здорові солодоці* – шкідливі – 530].

7С 126 (1902)

411. Люди, котрі готують рецепти для наших журналів здоров'я, повинні виявляти велику обережність. Деякі з особливих сучасних страв можуть бути вдовсконалені, а наші плани щодо їжнього використання мають бути видозмінені. Дехто вживав надто багато

продуктів, що містять горіхи. Багато людей писало мені: «Я не можу вживати продукти, до складу яких входять горіхи. Що мені вживати замість м'яса?» Однієї ночі я бачила, ніби я стою перед групою людей і кажу їм, що в їхніх стравах вони використовують надто багато горіхів, організм не може впоратися з такою кількістю горіхів, як зазначено в деяких рецептах; при більш помірному вживанні горіхів результати були би більш задовільними.

Ресторани здорового харчування на табірних зібраннях

7С 41 (1902)

412. На наших табірних зібраннях необхідно по-дбати про те, аби бідні люди могли отримати здорову, добре приготовлену їжу за якомога нижчою ціною. Повинен також бути ресторан, в якому б готували і гарно подавали здорові страви. Це стане просвітою для багатьох, хто не належить до нашого віровизнання. Цю роботу не слід вважати відокремленою від інших напрямків діяльності на табірних зібраннях. Кожна галузь Божої справи тісно пов'язана з іншими, і всі вони мають розвиватися в абсолютній гармонії.

Р 79 (1900)

413. У наших містах зацікавлені працівники звершуватимуть різні види місіонерської праці. Будуть засновані ресторани здорового харчування. Але з якою обережністю слід здійснювати таку роботу! Працівники цих ресторанів повинні постійно експериментувати, щоб навчитися готувати смачну здорову їжу. Кожен ресторан здорового харчування має

стати школою для працівників, які пов'язані з ним. У великих містах ця робота може проводитися в значно більших масштабах, ніж у менших. Але в кожному місці, де є церква і церковна школа, потрібно навчати готувати просту здорову їжу для тих, хто бажає жити згідно з принципами реформи здоров'я. Таку роботу можна проводити на всіх наших місіонерських полях.

Працівники наших ресторанів повинні дотримуватися принципів

Лист 201 (1902)

414. Вам потрібно буде постійно остерігатися, аби не запроваджувати чогось такого, що може видатися нешкідливим, однак призведе до принесення в жертву принципів, яких завжди потрібно дотримуватися в роботі наших ресторанів. Ми не повинні чекати, що люди, котрі все своє життя потурали апетитові, зрозуміють, як потрібно готувати їжу, котра одночасно буде здоровою, простою й апетитною. Це — нарка, яку мають опановувати всі санаторії й ресторани здорового харчування...

Якщо клієнтура наших ресторанів зменшується через те, що ми не хочемо відступати від правильних принципів, — нехай зменшується. Ми повинні триматися Господнього шляху, і коли про нас говоритимуть добре, і коли говоритимуть погано.

Я пишу вам про це у своїх листах, щоб допомогти вам твердо дотримуватися правильних поглядів і відкидати те, чого ми не можемо запровадити в наших санаторіях і ресторанах, не жертвуючи при цьому принципом.

Уникайте складних поєднань

Лист 271 (1905)

415. У всіх ресторанах наших міст існує небезпека поєднувати під час приготування страв надто багато компонентів. Шлунок страждає, коли до нього надходить так багато видів їжі під час одного прийому. Простота — це частина реформи здоров'я. Існує небезпека, що наша справа перестане бути гідною імені, яке носить.

Якщо ми хочемо працювати для відновлення здоров'я, потрібно стримувати апетит, їсти повільно і тільки обмежену кількість страв за один раз. Цю настанову необхідно часто повторювати. Споживання великої кількості кількості страв під час однієї трапези не узгоджується з принципами реформи здоров'я. Ми ніколи не повинні забувати про релігійний аспект справи — забезпечення душі поживою, а це важливіше за будь-що інше.

Місія ресторанів здорового харчування

7С 55 (1902)

416. Мені було показано, що ми не повинні спочивати, задовольняючись тим, що маємо вегетаріанський ресторан у Брукліні, натомість потрібно відкрити інші ресторани в інших частинах міста. Люди, котрі живуть в одній частині Нью-Йорка, не знають, що діється в інших частинах цього великого міста. Чоловіки й жінки, котрі харчуватимуться в ресторанах, розміщених у різних частинах, зауважать покращення здоров'я. Варто раз завоювати їхнє довір'я, і вони будуть більш готовими прийняти особливу Божу вістку Істини.

Де б ми не звершували медичну місіонерську роботу в наших великих містах, усюди необхідно відкривати кулінарні школи, і де б не здійснювали активну просвітницьку місіонерську працю, там слід засновувати ресторани здорового харчування, який служив би наочним прикладом правильного вибору їжі та здорового її приготування.

7С 115 (1902)

417. У Господа є вістка для наших міст; цю вістку ми повинні звіщати на наших табірних зібраннях, а також за допомогою інших суспільно-громадських заходів та наших друкованих творів. Окрім цього, у містах потрібно засновувати ресторани здорового харчування та проголошувати через них вістку про стримання. Необхідно подбати про проведення зібрань, пов'язаних з роботою наших ресторанів. Де є така можливість, віділіть кімнату, куди можна було б запросити відвідувачів на лекції з питань здоров'я та християнського стримання, на яких вони отримають настанови щодо приготування здорової їжі та з інших важливих питань. На таких зібраннях повинні мати місце молитва, спів та лекції не тільки на тему здоров'я і стримання, а й на інші біблійні теми. Коли люди навчаться берегти фізичне здоров'я, знайдеться багато можливостей для засіву насіння Євангелія Царства.

Кінцева мета роботи, пов'язаної з виробництвом здорової їжі

Р 10 (1906)

418. Робота, пов'язана з виробництвом здорової їжі, принесе користь, якщо звершуватиметься таким

чином, аби привертати увагу людей до Євангелія Христа. Однак я підношу свій голос, застерігаючи від зусиль, спрямованих тільки на виробництво продуктів харчування для задоволення фізичних потреб. Було б серйозною помилкою витрачати так багато часу і талантів чоловіків та жінок для виробництва їжі, не докладаючи при цьому особливих зусиль задля забезпечення мас народу хлібом життя. Роботу, яка не ставить собі за мету показати шлях до вічного життя, підстерігають великі небезпеки.

[Для більш повного вивчення питання про здорову їжу та роботу ресторанів див. 7С 110-131; ПЗ 471-496].

ХАРЧУВАННЯ В САНАТОРІЯХ



Раціональний догляд і добре харчування

Р 50 (1905)

419. Необхідно засновувати заклади для догляду за хворими, де люди, котрі страждають від хвороб, могли б перебувати під наглядом богобоязливих медичних місіонерів та лікуватися без уживання медикаментів. До таких закладів звертатимуться пацієнти, котрі накликали на себе хворобу через неправильні звички в харчуванні й питті, їх потрібно забезпечити простим здоровим смачним харчуванням. Здорові харчові продукти необхідно поєднувати так, щоб готувати з них апетитні страви.

Р 44 (1896)

420. Ми бажаємо побудувати санаторій, де можна було б лікувати хвороби природними засобами та навчати людей, що їм потрібно робити під час хвороби. Там вони навчатимуться помірно вживати здорову їжу, там проведитиметься просвітницька робота, що ставить за мету відмову від усіх наркотиків — чаю, кави, вина та всіляких збудливих засобів, — а також від м'яса мертвих тварин.

Відповідальність лікарів, дієтологів та медичних сестер

Лист 112 (1909)

421. Обов'язок лікаря — слідкувати, щоб їжа була здоровою і так приготовленою, аби не викликати розладів у людському організмі.



Р 93 (1901)

422. Лікарі повинні пильнувати в молитві, усвідомлюючи, що займають дуже відповідальне становище. Вони повинні приписувати своїм пацієнтам найбільш відповідну для них їжу. Цю їжу має готувати особа, котра усвідомлює, що посідає найважливіше становище, оскільки для утворення доброї крові необхідна добра їжа.

СЗ 221 (1905)

423. Важливою частиною обов'язку медсестри є турбота про харчування пацієнта. Неприпустимо, щоб пацієнт страждав або надмірно ослаб через брак поживної їжі чи перенавантаження знесилених органів травлення. Необхідно подбати про приготування і подавання апетитної їжі, однак потрібно керуватися здоровим глуздом, пристосовуючи їжу до потреб пацієнта як у кількості, так і якості.

Дбайте про вигоди і бажання пацієнтів

Лист 213 (1902)

424. Пацієнти повинні бути достатньо забезпечені здоровою смачною їжею, апетитно приготовленою і так поданою, щоб вони не були спокушені бажати м'ясної їжі. Харчування може стати засобом виховання в реформі здоров'я. Потрібно виявляти обережність у поєднанні продуктів, які подають пацієнтам. Знання про правильне поєднання їжі має велику цінність, і його потрібно приймати як мудрість від Бога.

Години прийому їжі необхідно визначити так, аби пацієнти відчували, що керівники закладу працюють за-для їхніх вигод і здоров'я. У такому випадку, залишаючи

заклад, вони не візьмуть із собою закуски упередженості. У жодному разі не потрібно чинити так, щоб у пацієнтів склалося враження, ніби години прийому їжі були встановлені згідно з якимись незмінними законами.

Якщо після скасування в санаторії третього прийому їжі результати покажуть, що це стримує людей від перебування в закладі, ваш обов'язок зрозумілий. Ми повинні пам'ятати: у той час як одні починають себе краще, коли їдять лише двічі на день, інші, споживаючи мало їжі під час кожної трапези, відчувають, що їм потрібно щось з'їсти ввечері. Необхідно споживати достатню кількість їжі, щоб давати силу м'язам і жити. Ми повинні пам'ятати, що розум також одержує силу від спожитої нами їжі. Частина медичної місії наших санаторіїв, котру мають звершувати працівники наших санаторіїв, полягає в тому, щоб показати цінність здорової їжі.

Це правильно, що в наших санаторіях не повинні подавати чаю, кави або м'ясних страв. Для багатьох це велика зміна і тяжка втрата. Запровадження інших змін, наприклад, у кількості прийомів їжі на день, для деяких, імовірно, принесе більше шкоди, ніж користі. *[Див. Кількість прийомів їжі — розд. 9 «Регулярність у харчуванні»].*

Вимагайте тільки необхідних змін у звичках та звичаях

Лист 213 (1902)

425. Люди, пов'язані з цим закладом, повинні пам'ятати: Бог бажає, щоб вони ставилися до пацієнтів із розумінням. Ми маємо бути допоміжною Божою рукою у представленні величезних питань істини

для цього часу, тому не повинні без потреби втручатися у звички та звичай пацієнтів і гостей санаторію. Багато людей приїждять до цього усамітненого місця лише на кілька тижнів. Примусити їх за такий короткий час змінити години прийому їжі означає наразити їх на велику незручність. Якщо ви так зробите, то, перевірюючи та проаналізувавши все, виявите, що припустилися помилки. Дізнайтеся про пацієнтів усе, що можливо, і не вимагайте від них змінити їхні звички, якщо в результаті такої зміни не відбудеться нічого особливого.

Атмосфера в закладі має бути життєрадісною, домашньою, якомога більш товариською. Потрібно, щоб люди, котрі приїждять на лікування, почували себе як удома. Різкі зміни в харчуванні можуть вибити їх із колії. Відчуття дискомфорту буде результатом порушення їхніх звичок. Вони втраять душевний спокій, а це позначиться на їхньому стані, унаслідок чого вони будуть позбавлені благословень, котрі могли б отримати. Якщо існує необхідність змінити їхні звички, робіть це так обережно, так приємно, щоб вони розцінювали зміну радше як благословення, а не дискомфорт...

Нехай у ваших правилах простежується така послідовність, аби вони апелювали до здорового глузду навіть тих, які не були достатньо просвіченими, щоб ясно все розуміти, намагаючись запровадити відновлювальні, перетворювальні принципи Істини в життя тих, котрі приїжджають у санаторій для оздоровлення, дозвольте їм переконатися, що на них не накладають деспотичних вимог. Не давайте їм приводу вважати, що їх примушують до розпорядку, якого вони не хочуть.

Зміни в харчуванні запроваджуйте поступово

Лист 331 (1904)

426. У нічному видінні я розмовляла з вами обома. Я мала вам дещо сказати стосовно питання харчування. Я вільно розмовляла з вами, кажучи, що вам потрібно буде залишити власні поняття щодо харчування людей, які приходять до санаторію зі світу. Ці люди харчувалися неправильно, оскільки вживали жирну їжу. Вони страждають унаслідок потурання апетиту. Їхнє харчування й пиття потребує реформи. Але така реформа не може бути здійснена відразу. Зміни мають відбуватися поступово. Здорові страви, які їм подають, повинні бути апетитними. Можливо, усе своє життя вони харчувалися тричі на день і до того ж жирною їжею. Донести до цих людей істини реформи здоров'я — важлива справа. Але для того, щоб умовити їх перейти на розумне харчування, ви повинні запропонувати їм достатню здорову апетитну їжу. Зміни не слід здійснюватися різко, аби це не відвернуло людей від реформи здоров'я, замість того щоб привести до неї. Їжа, яку їм подають, має бути добре приготовленою та більш жирною за ту, яку їли б ви або я...

Я пишу вам це, бо впевнена, що Господь бажає, аби ви виявляли тактовність, сприймаючи людей такими, якими вони є, у їхній темряві й догоджанні собі. Що стосується особисто мене, я рішуча прихильниця простої, скромної їжі. Проте недобре посадити цих світських, звиклих догоджати собі пацієнтів на дієту настільки сувору, що вони відвернуться від реформи здоров'я. Це не переконає їх у необхідності змінити свої звички в харчуванні й питті. Наводьте

ім факти. Навчайте їх, щоб вони усвідомили потребу в простому, скромному харчуванні і поступово здійснювали зміни. Дайте їм час, щоб вони відреагували на лікування і дані їм настанови. Працюйте, моліться та провадьте їх якомога делікатніше.

Пам'ятаю, одного разу, коли я була в санаторії у _____, я відчула спонукання сісти за один стіл із пацієнтами та поїсти з ними, аби познайомитися. Тоді я зауважила, що в приготуванні їжі, безперечно, була допущена помилка. Їжа виявилася несмачною, і її було не більше, ніж дві третини від необхідної кількості. Я визнала, що така трапеза не здатна задовольнити мій апетит. Я спробувала змінити стан речей і гадаю, що це допомогло.

Реформу має супроводжувати просвітницька робота

У поводженні з пацієнтами в наших санаторіях ми повинні простежувати зв'язок між причиною і наслідком. Нам слід пам'ятати: звичок та звичаїв, сформованих упродовж цілого життя, не можна змінити за одну мить. Маючи кмітливого кухаря і достатньо здорової їжі, можна успішно здійснювати реформи. Але це вимагатиме певного часу. Не треба докладати напружених зусиль, якщо в них немає реальної потреби. Необхідно пам'ятати, що їжа, апетитна для прибічника реформи здоров'я, може видаватися дуже прісною для тих, хто звик до міцно приправлених страв. Потрібно проводити лекції, пояснюючи важливість реформи харчування та показуючи, що вживання міцно приправленої їжі призводить до запалення делікатної оболонки органів травлення. Слід показати, чому ми як

народ змінили свої звички в харчуванні й питті. Пояснить, чому ми відмовляємося від тютюну й усіх п'янків напоїв. Викладіть принципи реформи здоров'я ясно і зрозуміло, поставивши при цьому на стіл велику кількість здорової, смачно приготовленої їжі, — і Господь допоможе вам переконати людей у нагальності реформи, дасть їм зрозуміти, що така реформа послужить для їхнього найбільшого добра. Їм не вистачатиме міцно приправленої їжі, до якої вони звикли, однак потрібно постаратися дати їм настільки здорову й апетитну їжу, щоб вони перестали відчувати тугу за нездоровими стравами. Покажіть їм, що лікування, котре вони отримують, не принесе їм користі, доки вони не зроблять необхідних змін у своїх звичках харчування й пиття.

Лист 45 (1903)

427. В ідальнях усіх наших санаторіїв для пацієнтів має бути багате меню. Я не бачила нічого марнотратного в жодному з наших медичних закладів, проте зауважувала, що на деяких столах у край не вистачало доброї, апетитної, смачної їжі. Часто пацієнти таких закладів, побувши там деякий час, доходять висновку, що вони платять велику суму грошей за кімнату, харчування й лікування, проте у відповідь не одержують багато і тому залишають їх. Звичайно ж, невдовзі починають поширюватися нарікання, значною мірою дискредитуючи заклад.

Дві крайності

Існують дві крайності, яких ми повинні уникати. Нехай Господь допоможе кожному, хто пов'язаний з

нашими медичними закладами, не пропагувати мізерного харчування. У людей зі світу, котрі приїздять до наших санаторіїв, часто спотворений апетит. Радикальні зміни для всіх таких осіб не можуть відбутися раптово. Декого не можна відразу перевести на просте, відповідне до реформи здоров'я харчування, що може бути прийнятним для окремої сім'ї. У медичному закладі потрібно задовольняти різноманітні апетити. Дехто вимагає добре приправлених овочів для задоволення своїх особливих потреб. Інші не можуть вживати овочі без того, щоб не зазнати певних наслідків. Бідні, хворі на нестравність люди потребують багатьох слів підбадьорення. Нехай релігійний вплив християнської оселі наповнює собою санаторій. Це сприятиме здоров'ю пацієнтів. Усе це потрібно робити обережно, з молитвою. Господь бачить труднощі, котрі потрібно подолати, і буде вашим помічником...

Урізноманітнюйте меню

Учора я написала вам про деякі речі, котрі, сподіваюся, жодним чином не збентежать вас. Можливо, я надто багато написала про важливість багатого раціону в наших санаторіях. Я побувала в кількох медичних закладах, де їжею забезпечували не настільки щедро, як потрібно. Як вам добре відомо, у питанні забезпечення хворих їжею ми не повинні дотримуватися одного встановленого порядку, натомість маємо часто урізноманітнювати меню й готувати їжу різними способами. Я вірю, що Господь дасть усім вам правильне розуміння стосовно приготуванні їжі.

Лист 37 (1904)

428. Людей, котрі приїздять до наших санаторіїв на лікування, необхідно забезпечувати достатньою кількістю добре приготовленої їжі. Їжа, яку їм пропонують, обов'язково має бути більш різноманітною, ніж удома. Нехай харчування буде таким, аби справляти добре враження на гостей. Це питання вкрай важливе. Кількість відвідувачів санаторію зростає, якщо вони будуть щедро забезпечені апетитною їжею.

Неодноразово мені доводилося вставати з-за столу в нашому санаторії голодною та невдоволеною. Я розмовляла із завідувачами закладів і говорила, що раціон у них має бути багатшим, а їжа — апетитнішою. Я закликала їх використати свою винахідливість та якнайкраще зробити необхідні зміни. Я просила їх пам'ятати, що їжа, прийнята для смаку послидовників реформи здоров'я, може зовсім не підходити тим, хто завжди споживав так звані делікатеси. Багато чого можна навчитися з рецептів страв, які готують і подають в успішно діючих ресторанах здорового харчування...

Уникайте крайнощів

Якщо ви не приділятимете багато уваги цьому питанню, кількість ваших відвідувачів не зростатиме, а зменшиться. Існує небезпека припуститися крайнощів у реформі харчування.

Минулої ночі уві сні я мала розмову з доктором _____. Я сказала йому: «Ви і надалі маєте остерігатися крайнощів у харчуванні. Ви не повинні впадати в крайнощі ані щодо себе особисто, ані щодо їжі, яку

готують для працівників та пацієнтів санаторію. Пацієнти платять хорошу ціну за своє харчування і повинні мати багате меню. Стан деяких прибулих до санаторію може вимагати суворого обмеження апетиту і найпростішого харчування, але коли їхнє здоров'я покращиться, їх необхідно щедро забезпечувати поживною їжею.

Можливо, ви здивуєтеся, що я пишу це, але минулої ночі я отримала настанову: зміна в харчуванні дуже позначиться на відвідуванні вашого закладу. Нехай обійде більш щедре харчування.

Лист 127 (1904)

429. У санаторії потрібно остерігатися небезпек впасти в крайнощі у харчуванні. Ми не можемо очікувати, що люди зі світу відразу приймуть те, що наш народ пізнавав роками. Навіть зараз багато наших служителів не запроваджують у життя реформу здоров'я, незважаючи на отримане ними світло. Ми не можемо очікувати, щоб люди, котрі не усвідомлюють потреби в стриманні у харчуванні і не мають практичного досвіду в цьому питанні, зробили відразу великий крок у реформі здоров'я від потурання їжі до найсуворішої дієти.

Прибулих до санаторію потрібно забезпечувати здоровою їжею, приготовленою якомога смачніше та згідно з правильними принципами. Ми не можемо очікувати від них, що вони почнуть жити саме так, як ми. Зміна була б надто великою. Навіть у наших рядах мало хто практикує в житті таку стриманість, яку доктор _____ вважає виявом мудрості. Зміни не повинні відбуватися раптово, коли пацієнти не готові до них.

Їжа, яку пропонують пацієнтам, має справляти на них добре враження. Її можна готувати різноманітними способами. Не варто забороняти лимонного пирога.

Надто мало виявляється турботи і докладається зусиль, щоб готувати смачну поживну їжу. Ми не хочемо, щоб санаторій залишився без пацієнтів. Ми не зможемо повернути чоловіків та жінок з оманливих доріг, якщо не будемо поводитися з ними мудро.

Найміть якомога кращого кухаря та не обмежуйте харчування стравами, які б відповідали смакам суворих послідовників реформи здоров'я. Якщо пацієнтам давати тільки таку їжу, вони відчують огиду, оскільки вона здаватиметься їм несмачною. Не в такий спосіб потрібно наворотити душі до Істини в наших санаторіях. Нехай перестороги, котрі Господь дав братові й сестрі _____ щодо крайнощів у харчуванні, не залишаться без уваги. Мені була дана настанова, що доктор _____ повинен змінити своє харчування і споживати більш поживну їжу. Їжу можна зробити смачною, уникаючи при цьому вживання жиру. Мені відомо, що кожна крайність, допущена в харчуванні санаторію, пошкодить репутації закладу...

Існують такі способи поєднання та приготування їжі, що вона буде і здоровою, і поживною. Відповідальні за приготування їжі в наших санаторіях повинні знати, як це робиться. До цього питання слід підходити з біблійної позиції. Існує така річ, як обкрадання тіла в живленні. Приготування їжі найкращим чином має стати наукою.

[Подальші висловлювання щодо крайнощів у санаторному харчуванні — 324, 331].

Вплив мізерного раціону та несмачної їжі

Лист 61 (1886)

430. Вони повинні мати... різноманітні види здорової їжі найкращого гатунку. Якщо люди, які звикли потурати апетитові всілякими делікатесами, прийдуть до санаторію і вже під час першої трапези зауважать мізерність раціону, у них відразу складеться враження, що чутки про те, ніби адвентисти убого живуть і до смерті морять себе голодом, є правдивими. Єдина трапеза з мізерним раціоном учинить більше для дискредитації закладу, ніж усі спроби в інших напрямках, спрямовані на перешкоджання цьому. Якщо ми збираємося приймати людей такими, якими вони є, і провадити їх до розумного харчування, згідно з реформою здоров'я, то не повинні починати із пропонування їм радикального харчування. На столі мають бути добре приготовлені страви, хороша смачна їжа в достатній кількості, інакше люди, котрі надто багато уваги приділяють своєму харчуванню, вважатимуть, що неминуче померуть з голоду. Ми хочемо їсти добрі, смачно приготовлені страви.

М'ясну їжу не слід вклюдати до санаторного харчування

Лист 37 (1904)

431. Я отримала настанову щодо вживання м'ясної їжі в наших санаторіях. М'ясну їжу необхідно вилучити з харчування, замінивши її здоровою смачною, апетитно приготовленою їжею.

Лист 45 (1903)

432. Брате і сестро ____, хочу запропонувати на ваш розгляд кілька питань, які були відкриті мені, коли вперше виникли труднощі з вилученням м'ясної їжі з раціону наших медичних закладів...

Господь ясно показав мені, що м'ясну їжу не слід ставити перед пацієнтами в їдальнях наших санаторіїв. Мені було дане світло, згідно з яким пацієнти можуть їсти м'ясну їжу, якщо, прослухавши лекції в залі, продовжуватимуть наполягати, щоб ми їм давали її; однак у таких випадках вони повинні споживати її у своїх кімнатах. Усі помічники мають відмовитися від м'ясної їжі. Але, як уже було зазначено раніше, якщо деякі пацієнти, дізнавшись, що на столах наших їдальень не повинна з'являтися м'ясна їжа, наполягатимуть на ній, без нарікань подавайте її в їхні кімнати.

Не дивно, що багато людей, які звикли споживати м'ясну їжу, сподіваються побачити її на столі в санаторії. Можливо, вам видасться недоцільним пропонувати меню з переліком страв, поданих на стіл, оскільки відсутність м'ясної їжі в раціоні може видатися нездоланною перешкодою для тих, котрі планують стати пацієнтами санаторію.

Нехай їжа буде смачно приготовлена і гарно подана. Потрібно готувати більше страв, ніж якби подавали м'ясну їжу. Можна пропонувати й інші продукти, щоб вилучити м'ясо. Дехто може вживати молоко і вершки.

Жодних приписів щодо вживання м'ясної їжі

Р 64 (1901)

433. Мені була дана настанова, що лікарі, котрі їдять м'ясо та приписують його своїм пацієнтам, не

повинні працювати в наших закладах, бо вони явно не спроможні переконати пацієнтів відмовитися від того, що робить їх хворими. Лікар, який уживає м'ясо і приписує його, не замислюється над зв'язком між причиною та наслідком і замість того, щоб діяти як відновник здоров'я, він власним прикладом заохочує пацієнтів потурати спотвореному апетитові.

Лікарі, зайняті в наших закладах, повинні бути реформаторами як у цьому, так і в кожному іншому питанні. Багато пацієнтів страждають через помилки, допущені в харчуванні. Вони потребують, щоб їм показали кращий шлях. Але як може це зробити лікар, котрий споживає м'ясо? Своїми неправильними звичками він перешкоджає своїй роботі і зменшує свою корисність.

Багато пацієнтів у наших санаторіях обмірковували питання споживання м'яса і, бажаючи зберегти свої розумові й фізичні здібності, вилучили м'ясо зі свого раціону. Таким чином вони одержали полегшення від недуг, які мучили їх. Багато людей, що не належать до нашого віровчення, стали реформаторами здоров'я з егоїстичних міркувань, оскільки побачили логічність такого підходу. Багато хто свідомо став на позиції реформи здоров'я в питанні харчування й одягу. Невже адвентисти сьомого дня продовжуватимуть дотримуватися своїх нездорових звичок? Невже вони не прислухаються до повеління: «Коли їсте, коли п'єте чи щось інше робите, все робіть на славу Божу» (1 Кор. 10:31)?

Обережність у приписі нем'ясної їжі

Лист 54 (1896)

434. Дане Богом світло щодо питання хвороби та її причин вимагає старанного осмислення, бо саме

погані звички потурання апетиту, а також недбале, нерозсудливе ставлення до питання належного догляду за тілом позначаються на людях. Необхідно дотримуватися чистоти, виявляти дбайливість у виборі їжі, котра надходить до нашого рота.

Ви не повинні встановлювати приписи, згідно з якими м'ясо ніколи не слід уживати, натомість потрібно виховувати свідомість, даючи можливість світлу засяяти в ній. Нехай у людини пробудиться сумління, яке говорило б про необхідність самозбереження й чистоти від усякого спотвореного бажання...

До питання споживання м'яса необхідно підходити обережно. Коли людина переходить від збудливого м'ясного харчування до фруктово-овочового, спочатку завжди відчувається слабкість та брак енергії, тому багато людей наводять це як аргумент, що свідчить про необхідність споживання м'яса. Однак таке відчуття — саме той аргумент, яким потрібно керуватися при відмові від м'ясної їжі.

Не потрібно спонукувати людей здійснювати зміни раптово, особливо тим, які постійно обтяжені працею. Просвіщайте свідомість, нехай зміцниться воля, і тоді зміна може бути здійснена більш охоче й добровільно.

Хворі на туберкульоз, які неухильно наближаються до могили, не повинні здійснювати якихось особливих змін у цьому відношенні, але потрібно подбати про те, щоб одержувати м'ясо якомога більш здорових тварин.

Особи з пухлинами, життя котрих наближається до кінця, не повинні бути обтяжені питанням, чи мають вони відмовитися від м'яса чи ні. Остерігайтеся якихось суворих рішень стосовно цього. Примушування до змін не принесе користі в таких випадках,

натомість завдасть шкоди принципам вегетаріанства. Проводьте лекції в залі. Просвіщайте свідомість, але нікого не силуйте, бо така реформація, зроблена під тиском, нічого не варта...

Необхідно доводити до відома всіх студентів та лікарів, а вони — до відома інших, що весь тваринний світ більшою чи меншою мірою хворий. Уражене хворобою м'ясо — не рідкісне, а поширене явище. Хвороба на будь-якій її стадії входить у людський організм через споживання м'яса мертвих тварин. Кво-лість і слабкість, які виникають унаслідок відмови від м'ясної їжі, швидко минуть, і лікарі повинні розуміти, що стимулюючи дію м'ясної їжі не потрібно вважати суттєво важливою для збереження здоров'я і сили. Усі, хто розумно здійснює цей перехід, звикнуть до зміни і матимуть здорові м'язи й жили.

Лист 231 (1905)

435. Лікар _____ запитала мене, чи за будь-яких обставин я би порадила вживати курячий бульйон, якщо хвора людина не може їсти нічого іншого. Я відповіла: «Є люди, котрі помирають від туберкульозу, і якщо вони просять курячого бульйону, їм потрібно дати його. Однак я була б дуже обережною». Цей приклад не повинен зашкодити репутації санаторію або спонукати інших думати, що їхній стан вимагає такого ж харчування. Я запитала лікаря _____, чи мала вона подібний випадок у санаторії. Вона відповіла: «Ні, але я маю сестру в санаторії міста _____, яка дуже кво-ла. Вона має приступи млості, однак може їсти варену курку». Я сказала: «Було б краще забрати її із санаторію... Згідно з даним мені світлом, якби згадана вами сестра укріпилася духом і почала виховувати в

собі смак до здорової їжі, усі ці приступи млості залишили б її».

Ця сестра привчила свою уяву, ворог скористався її тілесною кволістю, їй бракує мужності, щоб зберігати стійкість перед труднощами щоденного життя. Вона потребує доброго лікування, яке освячує розум, потребує зростання віри й активного служіння для Христа. Їй також потрібно вправляти свої м'язи, займаючись працею на відкритому повітрі. Фізичні вправи будуть для неї одним з найбільших благословень у житті. Їй не потрібно бути інвалідом, а жінкою зі здоровим тілом і розумом, приготовленою до того, аби благородно і добре виконувати свою роль.

Усяке лікування, котре може отримувати ця сестра, дасть мало користі, якщо вона не докладе зусиль зі свого боку. Їй необхідно зміцнювати м'язи й нерви фізичною працею. Їй не потрібно бути інвалідом, вона може виконувати добру серйозну роботу.

[Зважати на надзвичайність ситуації — 699, 700].

Не дозволяйте, щоб м'ясо з'явилося на столі

Лист 84 (1898)

436. Я зустрілася з лікарями і братом _____, розмовляла з ними майже дві години й відчула полегшення для душі. Я сказала їм, що вони були спокушені і поступилися перед спокусою. Аби не втратити пацієнтів, вони готові влаштувати м'ясний стіл, а потім будуть спокушені йти ще далі, пропонуючи чай, каву й медикаменти... Я сказала: люди, чий апетит до м'яса задовольняється, будуть спокусою для інших, і якщо такі особи мають зв'язок із Домом здоров'я, вони спокушуватимуть інших жертвувати принципом.

М'ясна їжі ніколи не повинна з'являтися тут. У такому разі не буде потреби вилучати м'ясо з раціону, оскільки воно ніколи не з'являлося на столі... Був використаний аргумент, згідно з яким м'ясні страви можна подавати на стіл, аж поки не вдасться переконати пацієнтів відмовитися від них. Але оскільки постійно прибувають нові пацієнти, цей аргумент сприятиме усталюванню м'ясного харчування. Ні, не дозволяйте, щоб воно хоч раз з'явилося на столі. Тоді ваші лекції щодо вживання м'яса відповідатимуть вістці, яку ви маєте нести.

Чай, каву та м'ясну їжу подають у кімнатах пацієнтів

Лист 213 (1902)

437. У наших санаторіях не слід подавати чай, каву або м'ясну їжу, за винятком якогось особливого випадку, коли пацієнт особливо бажає їх. У такому разі ці продукти харчування треба подавати йому в його кімнату.

Чай, каву і м'ясо не слід приписувати пацієнтам

НС 4, 5 (1896)

438. Лікарів приймають на роботу не для того, щоб вони приписували пацієнтам м'ясну їжу, бо саме таке харчування зробило пацієнтів хворими. Шукайте Господа. Знайшовши Його, ви станете лагідними і покірними серцем. Ви особисто не будете їсти м'яса мертвих тварин і не дасте ані шматочка м'яса своїм дітям. Ви не приписуватимете м'яса, чаю або кави своїм пацієнтам, а будете читати лекції в залі,

вказуючи на необхідність простого харчування. Ви вилучите шкідливі речі зі свого меню.

Той факт, що лікарі в наших закладах, незважаючи на отримуване ними впродовж багатьох років повчання від Господа, словом та особистим прикладом заохочують своїх підопічних до м'ясного харчування, позбавляє їх права бути завідувачами наших закладів здоров'я. Господь дає світло стосовно реформи здоров'я не для того, щоб ним нехтували ті, хто займає впливові, авторитетні посади. Господь має на увазі саме те, що каже, а це слід шанувати. З цього питання має бути дане світло. Саме питання харчування потребує уважного дослідження, а приписи необхідно робити згідно з принципами здоров'я.

[Див. *Прогресуюча реформа харчування в закладах АСД* - 720-725].

Алкогольні напої не слід подавати

7С 95 (1902)

439. Ми будемо санаторії, а не готелі. Приймайте до наших санаторіїв тільки тих, хто бажає підкорятися правильним принципам, хто прийматиме їжу, яку ми можемо поставити перед ними з чистим сумлінням. Якби ми дозволили пацієнтам уживати в їхніх кімнатах алкогольні напої або якби подавали їм м'ясо, то не змогли б надати їм допомогу, котру вони повинні отримати, приїхавши в наші санаторії. Необхідно довести до відома всіх, що ми, керуючись принципом, виключаємо подібні речі з наших санаторіїв та ресторанів здорового харчування. Невже ми не бажаємо бачити своїх ближніх вільними від хвороби й немочі, радісними завдяки їхнім здоров'ю та

силам? Тож будемо настільки вірними принципам, як магнітна стрілка полюсу.

Апетитні страви

Лист 54 (1907)

440. Ми не можемо відразу узгодити розум світських людей із принципами реформи здоров'я, тому не повинні встановлювати надто суворих правил щодо харчування пацієнтів. Коли світські пацієнти приїздять до нашого санаторію, їм доводиться здійснювати великі зміни у своєму харчуванні, а для того, щоб вони якомога легше перенесли ці зміни, кухня має бути якнайкращою, відповідаючи принципам здоров'я: на стіл слід подавати найсмачніші найапетитніші страви...

Заплативши за харчування та лікування, люди повинні одержувати якомога смачніше приготовлену їжу. Причина для цього очевидна. Коли пацієнти не отримують м'ясної їжі, організм відчуває зміну. Відчувається деяка слабкість, тому вони вимагатимуть щедрого раціону. Приготовлені страви мають викликати апетит і бути приємними на вигляд.

Їжа для хворих

Лист 171 (1903)

441. Необхідно забезпечувати пацієнтів щедрим раціоном, але потрібно виявляти обережність, готуючи та поєднуючи їжу для хворих. Меню в санаторії не може бути таким же, як у ресторані. Є велика різниця в тому, кому подають страви: здоровим людям, які можуть перетравити майже будь-яку їжу, чи хворим.

Існує небезпека пропонувати надто обмежений раціон людям, котрі до цього часу могли вволю поїсти, тим самим заохочуючи себе до обжерливості. Меню має бути щедрим, але водночас простим. Я знаю, що їжа може бути просто приготовленою, але настільки смачною, що сподобається навіть тим, хто звик до багатшого столу.

Нехай на столі буде достатньо фруктів. Я рада, що ви можете забезпечувати санаторій свіжими фруктами зі своїх садів. Це справді велика перевага.

[Не кожен може вживати овочі — 516].

Освіта, отримана за столом у санаторії

Лист 71 (1896)

442. У приготуванні їжі мають світити золоті промені світла, навчаючи тих, хто сидить за столом, як потрібно жити. Таку просвіту повинні також отримати й ті, що відвідують Хелс Ритріт, щоб вони могли винести з нього реформаторські принципи.

Лист 73 (1905)

443. Приготування їжі для пацієнтів санаторію вимагає старанності й уваги. Деякі пацієнти походять із сімей, де столи щодня заставлені жирною їжею, тому потрібно докласти всіх зусиль, щоб запропонувати їм їжу апетитну і здорову.

Рекомендувати реформу здоров'я

Господь бажає, щоб заклад, у якому ви працюєте, став одним із тих місць у світі, що приносять

найбільше задоволення і приємність. Я хочу, щоб ви особливо подбали про забезпечення пацієнтів харчуванням, яке не створюватиме загрози для здоров'я, водночас рекомендуючи наші принципи реформи здоров'я. Це можна зробити, і в такому разі справити добре враження на свідомість пацієнтів. Для них це буде просвітою, що вказує на перевагу здорового способу життя над їхнім власним. І, залишивши заклад, вони понесуть із собою відгуки, котрі спонукають інших приїхати сюди.

Харчування співпрацівників

Лист 54 (1896)

444. Ви надто мало дбаєте про те, щоб забезпечувати своїх співпрацівників достатнім належним харчуванням, а також відчуваєте надто малу відповідальність за цю справу. Ці люди потребують свіжої, здорової їжі в достатній кількості. Вони постійно втомлюються, їхні життєві сили слід підтримувати. Потрібно виховувати їхні принципи. 3-посеред усіх у санаторії їх необхідно забезпечувати в достатній кількості найкращою, найздоровішою їжею, яка дає силу. На столі ваших співпрацівників має бути не м'ясо, а велика кількість хороших фруктів, зернових, овочів, приготовлених добре і здоровим способом. Унаслідок вашої недбалості в цьому питанні, ваш прибуток зріс, проте надто великою ціною: за рахунок фізичних і духовних сил ваших працівників. Це не до вподоби Господу. Для тих, котрі сидять за столом співпрацівників, подібна їжа служить не на користь ваших принципів.

Кухар – медичний місіонер

Лист 100 (1903)

445. Домагайтеся якомога кращої допомоги в приготуванні їжі. Якщо їжа приготовлена так, що перекриває органи травлення, будьте певні, що необхідно дослідити це питання. Їжу можна приготувати так, що вона буде і здоровою, і смачною.

Р 93 (1901)

446. Кухар у санаторії має бути серйозним реформатором здоров'я. Людина не буде навірненою доті, доки її апетит і харчування не узгоджуватимуться з її віровизнанням.

Кухар у санаторії повинен бути добре підготовленим медичним місіонером. Він має бути здібною людиною, здатною експериментувати. Він не повинен прив'язуватися до кулінарних рецептів. Господь любить нас і не хоче, щоб ми завдавали собі шкоди, дотримуючись нездорових рецептів.

У кожному санаторії знайдуться деякі люди, котрі будуть скаржитися на їжу, запевняючи, що вона їм не підходить. Таких необхідно просвіщати стосовно шкідливості нездорового харчування. Як мозок може зберігати ясність, коли страждає шлунок?

Лист 37 (1901)

447. У нашому санаторії має бути кухар, який досконально знає роботу, володіє розсудливістю, може експериментувати, не використовуючи в приготуванні їжі того, чого потрібно уникати.

Лист 331 (1904)

448. Чи є у вас кухар, здатний так готувати страви, що пацієнтам неможливо буде не помітити удосконалення в харчуванні, до якого вони призвичаїлися? Людина, яка готує їжу в санаторії, повинна вміти поєднувати продукти в здорових апетитних стравах, і ці страви обов'язково мають бути дещо поживнішими за ті, які споживаємо ми з вами.

Р 88 (1901)

449. Людина, котра працює кухарем, займає найвідповідальніше місце. Вона має бути навчена ощадливості й усвідомлювати, що їжу не можна марнувати. Христос сказав: «Зберіть залишені куски, щоб нічого не пропало». Нехай працівники всіх відділів прислухаються до цієї настанови. Лектори повинні вивчати питання ощадливості, ці питання необхідно викладати співпрацівникам не тільки словом, а й прикладом.

РОЗДІЛ 17

ХАРЧУВАННЯ ЯК РАЦІОНАЛЬНИЙ ЗАСІБ ВІД ХВОРОБИ



ХАРЧУВАННЯ ЯК РАЦІОНАЛЬНИЙ ЗАСІБ ВІД ХВОРОБИ

Природні засоби лікування

Р 86 (1897)

450. Важливо знати про корисність дотримання дієти під час хвороби. Усі повинні знати, що вони мають робити для себе.

5С 443 (1885)

451. Існує багато способів застосування мистецтва зіцнення, але тільки один спосіб схвалює Небо. Божі ліки — це прості природні засоби, котрі не обтяжують і не ослаблюють організм сильною дією. Незабруднені повітря й вода, чистота, відповідне харчування, неперочне життя і непохитна довіра Богові — це ліки, через брак яких помирають тисячі. Однак ці засоби виходять з ужитку, оскільки вміле їх застосування вимагає праці, котру люди недооцінюють. Свіже повітря, фізичні вправи, чиста вода, чисте приємне житло доступні всім і не вимагають великих витрат, тоді як медикаменти є дорогими з огляду як на кошти, так і на дію, яку вони справляють на організм.

СЗ 127 (1905)

452. Чисте повітря, сонячне світло, стримання, відпочинок, фізичні вправи, відповідне харчування, вживання води, довіра Божественній силі — це справжні лікувальні засоби. Кожна людина повинна мати знання про природні лікувальні засоби та

356

їхнє застосування. Однаковою мірою важливо і знати принципи, які використовуються в лікуванні хворих, і мати практичну підготовку, котра дала б змогу правильно застосовувати ці знання.

Використання природних лікувальних засобів вимагає значної уваги та зусиль, яких багато людей не бажають докладати. Природний процес оздоровлення й відновлення є поступовим, тому нетерплячим людям він видається повільним. Відмова від шкідливих потурань вимагає жертвності. Але в кінці виявиться, що природа, якщо її не перешкоджати, виконує свою справу мудро і добре. Хто сумлінно користься її законам, ті пожинатимуть нагороду — здоров'я тіла і здоров'я душі.

ХСБГ 160 (1890)

453. Лікарі часто радять хворим поїхати до інших країн, на мінеральні води, або перетнути океан, щоб відновити здоров'я, тоді як у дев'яти випадках із десяти, якби вони стримувалися в їжі, з бадьорим настроєм займалися здоровою фізичною працею, то відновили б здоров'я, заощадивши час і гроші. Фізичні вправи, достаток свіжого повітря й сонячного світла — ці послані Небом благословення — у багатьох випадках дадуть життя й силу виснаженому хворому.

Дещо з того, що ми можемо зробити для себе

Лист 35 (1890)

454. Із того, що ми можемо зробити для себе, один чинник вимагає ретельного, вдумливого розгляду.

Я маю знати себе. Я повинна завжди навчатися, як потрібно піклуватися про цей храм — дане мені Богом

357

тіло, щоб зберегти його в найкращому здоров'ї. Мені слід їсти те, що зумовить мій найкращий фізичний стан, і особливо дбати про те, щоб мій одяг сприяв здоровому кровообігу. Я не повинна позбавляти себе свіжого повітря й фізичних вправ. Мені необхідно отримувати стільки сонячного світла, скільки можливо. Я маю володіти мудрістю, щоб бути вірною хронителкою свого тіла.

Я вчиню дуже нерозумно, якщо, спітнівши, увійду до прохолодної кімнати. Я виявилася б немудрою управителькою, якби дозволила собі сидіти на протязі, наражаючись на застуду. Я поводитимуся нерозумно, якщо сидітиму з холодними ногами й руками, сприяючи цим відтокові крові від кінцівок до мозку чи внутрішніх органів. Я повинна завжди захищати ноги в сиру погоду. Я маю регулярно харчуватися найздоровішою їжею, котра утворюватиме кров найкращої якості, та не працювати надмірно, якщо маю можливість уникнути цього. І якщо я порушую закон, встановлений Богом у моєму естві, то повинна покаятися, зробити реформу та створити для себе найсприятливіші умови для дії призначених Богом «лікарів» — чистого повітря, чистої води, цілющого дорогоцінного сонячного світла.

Воду можна використовувати багатьма способами для полегшення страждання. Споживання чистої майже гарячої води перед їжею, приблизно півкварту [тобто 0,5 л], ніколи не зашкодить, а радше принесе користь.

Віра та правильне харчування й пиття

Лист 5 (1904)

455. Нехай хворі роблять усе можливе, щоб за допомогою правильного харчування, пиття, одягу й

розумного використання фізичних вправ забезпечити собі відновлення здоров'я. Нехай пацієнтів, які приїждять до наших санаторіїв, навчають співпрацювати з Богом у пошуках здоров'я. «Ви є Божою нивою, Богою будівлею» (1 Кор. 3:9). Бог створив нерви і м'язи для того, щоб ними користуватися. Саме бездіяльність людського механізму зумовлює страждання і хворобу.

1С 561 (1867)

456. Люди, котрі лікують хворих, повинні просуватися вперед у своїй важливій роботі, маючи сильну надію на Бога в тому, що Його благословення сприятиме дії засобів, які Він милостиво надав і до яких у Своєму милосерді привернув нашу увагу як народу, а саме: до чистого повітря, гігієни, здорового харчування, відповідних періодів для праці й відпочинку та вживання води.

Використання в санаторіях раціональних засобів від хвороби

Лист 79 (1905)

457. Мені було дане світло, що потрібно створити санаторій, у якому б застосовували не медикаментозне лікування, а прості розумні методи для зцілення хвороби. У цьому закладі людей потрібно навчати, як правильно одягатися, дихати, їсти — як запобігти захворюванню з допомогою правильних життєвих звичок.

Р 49 (1908)

458. У наших санаторіях ми пропагуємо використання простих лікарських засобів. Ми не радимо

вживати медикаменти, бо вони отруюють кров. У таких закладах необхідно давати розумні настанови, як потрібно їсти, пити, одягатися і жити, щоб зберегти здоров'я.

Лист 73а (1896)

459. Питання реформи здоров'я не пропагується належним чином. Проста їжа, цілкова відсутність медикаментів, що дає природі можливість відновити втрачені фізичні сили, зробили б наші санаторії значно ефективнішими у відновленні здоров'я хворих людей.

Лікувальне харчування

ДД IV, 133-135 (1864)

460. Їсти надто часто і надто багато — значить первантажувати органи травлення, що викликає гарячковий стан організму. Кров занечищується, унаслідок чого виникають різноманітні захворювання. Тоді посиляють за лікарем, який приписує певні медикаменти, які приносять тимчасове полегшення, однак не виліковують хворобу. Вони можуть змінити форму захворювання, однак наявне зло збільшується вдесьтеро. Природа робила все можливе, щоб звільнити організм від нагромадження нечистоти, і якби вона була полишена сама на себе, то за підтримки звичайних благословень Неба — чистого повітря й чистої води — швидко і благополучно відбулося б зцілення.

У таких випадках страждальці можуть зробити для себе те, чого не можуть зробити для них інші. Вони повинні почати звільняти організм від

вантажу, який поклали на нього. Їм потрібно усунути причину. Попостіть короткий час і дайте можливість шлунку відпочити. Послабте гарячковий стан організму обережним і розумним застосуванням води. Такі заходи допоможуть природі в її зусиллях звільнити організм від нечистот заневищення. Але переважно особи, котрі відчують біль, робляться нетерплячими. Вони не хочуть виявляти самозречення і трохи потерпіти від голоду...

Застосування води не принесе багато користі, якщо пацієнт не відчуває необхідності суворо дотримуватися своєї дієти.

Багато людей живуть, порушуючи закони здоров'я, і навіть не підозрюють про зв'язок між звичками в харчуванні, питті, роботі та здоров'ям. Вони не усвідомлюють свого справжнього становища, доки приroda не запротестує болями і стражданнями організму проти вчинених над нею насильств. І якщо навіть тоді страждальці захочуть правильно взятися за роботу та вдатися до занедбаних ними простих засобів — вживання води й відповідного харчування — організм отримає потрібну йому допомогу, яку повинен був би мати набагато раніше. Якщо пацієнт дотримуватиметься такого курсу, то в основному одужає, не втрачаючи фізичних сил.

СЗ 235 (1905)

461. Нестриманість у їжі часто є причиною захворювання, і в чому організм має найбільшу потребу — так це у звільненні від надмірного тягара, покладеного на нього. У багатьох випадках захворювання найкращий засіб для пацієнта — пропустити один або два прийоми їжі, аби перевтомлені органи травлення мали можливість відпочити. Фруктова дієта впродовж

кількох днів часто приносила велике полегшення людям розумової праці. Часто короткий період повного утримання від їжі, після котрого рекомендується помірне вживання простої їжі, приводить до одужання за рахунок здатності організму до самовідновлення. Помірне харчування впродовж одного-двох місяців переконає багатьох страждальців у тому, що шлях самозцілення — це шлях до здоров'я.

Суворе стримання — ліки від хвороби

СЗ 114 (1905)

462. Коли лікар бачить, що пацієнт страждає від хвороби, яка виникла в результаті неправильного харчування й пиття або інших неправильних звичок, однак не каже йому про це, він завдає своєму ближньому шкоду. Пияки, маніяки, розпусники — усі звертаються до лікаря, щоб той чітко і зрозуміло оголосив, що страждання є наслідком гріха. Люди, котрі розуміють принципи життя, з усією серйозністю повинні протидіяти причинам, які викликають хвороби. Бачачи постійну боротьбу з болем, весь час працюючи заради полегшення страждань, як може лікаря мовчати? Чи можна вважати його доброзичливою милосердною людиною, якщо він не навчає суворого стримання — засобу від хвороби?

Необхідна найкраща їжа

Р 93 (1901)

463. Лікарі повинні пилювати в молитві, усвідомлюючи, що займають дуже відповідальне становище. Вони мають приписувати своїм пацієнтам найбільш

відповідну для них їжу. Таку їжу повинна готувати особа, котра усвідомлює, що посідає найважливіше становище, оскільки для утворення доброї крові необхідна добра їжа.

[Оливки як проносний засіб — 614, 615].
[Лікувальна цінність яєць — 628, 629, 631].

ФРУКТИ, ЗЕРНОВІ ТА ОВОЧІ



ФРУКТИ, ЗЕРНОВІ ТА ОВОЧІ

Частина 1. Фрукти

Благословення у свіжих фруктах

Лист 157 (1900)

464. Я така вдячна Богові за те, що, коли Адам втратив свою Едемську оселю, Господь не позбавив нас фруктів.

7С 126 (1902)

465. Господь бажає, щоб мешканці країн, де свіжі фрукти доступні впродовж значної частини року, усвідомили, яким благословенням для них є фрукти. Чим більше ми будемо споживати свіжих фруктів, щойно зірваних з дерева, тим більшим буде благословення.

7С 134 (1902)

466. Для нас було б добре, якби ми менше кухували, а більше споживали фруктів у натуральному виді. Навчаймо людей їсти багато свіжого винограду, яблук, персиків, груш, ягід та всіх інших видів доступних для них фруктів. Нехай з них роблять запаси на зиму, консервуючи, наскільки це можливо, у склянному, а не бляшаному посуді.

[Фрукти – відмінна їжа, яка звільняє від необхідності багато готувати – 546].

2С 373 (1870)

467. При нестравності шлунка ви можете подавати на ваш стіл фрукти різних видів, але не надто багато на один раз.

Р 43 (1908)

468. Ми особливо рекомендуємо фрукти як засіб для зміцнення здоров'я. Однак навіть фрукти не слід уживати після ситної трапези, до складу якої входили інші види їжі.

Лист 12 (1887)

469. Добре приготовлені овочі і фрукти у свою пору року будуть корисними, якщо вони найкращої якості, здорові, не мають ані найменшої ознаки зіпсованості та не вражені жодною хворобою чи гниттям. Більше людей, ніж ми думаємо, помирають від того, що споживають підгнилі фрукти й овочі, котрі викликають у шлунку бродіння, через що отруюється кров.

Лист 103 (1896)

470. Прості, звичайні фрукти, але в достатній кількості – це найкраща їжа для тих, хто готується до праці Божої.

[Фрукти, зернові – їжа для тих, які готуються бути взятими на Небо – 488, 515].

Частина належного харчування

СЗ 296 (1905)

471. Злаки, фрукти, горіхи й овочі – це харчування, вибране для нас нашим Творцем. Ці продукти, приготовлені якомога простішим натуральним способом,

найздоровіші та найпоживніші. Вони наділяють силою, витривалістю, розумовою енергією, яких не дає більш складна збудлива їжа.

[Фрукти, зернові, овочі з молоком або вершками – найздоровіша їжа – 487].
[Овочі на столі Е.Уайт – Додаток І:4, 8, 15].

Р 27 (1906)

472. У злаках, фруктах, овочах і горіхах містяться всі необхідні нам харчові складники. Якщо ми приїдемо до Господа в простоті серця, Він навчить нас, як готувати здорову їжу, не занецищену м'ясом.

[Фрукти – частина належного харчування – 483, 486, 513].
[Природа щедро забезпечила людей фруктами, горіхами, зерновими – 485].

[Фрукти – складова частина здорової їжі – 399, 400, 403, 404, 407, 810].

Тимчасове харчування фруктами

СЗ 235 (1905)

473. Нестриманість у їжі часто є причиною захворювання, і в чому організм має найбільшу потребу – так це у звільненні від покладеного на нього надмірного тягтя. У багатьох випадках захворювання найкращий засіб для пацієнта – пропустити один або два прийоми їжі, аби перевтомлені органи травлення мали можливість відпочити. Фруктова дієта впродовж кількох днів часто приносила велике полегшення людям розумової праці. Часто короткий період повного стримання від їжі, після котрого рекомендується помірне вживання простої їжі, приводить до одужання за рахунок здатності організму до самовідновлення. Помірне харчування впродовж

одного-двох місяців переконає багатьох страждальців у тому, що шлях самозречення — це шлях до здоров'я.

Замінити шкідливі продукти

Лист 145 (1904)

474. У наших медичних закладах необхідно давати ясні вказівки щодо стримання. Пацієнтам потрібно показати, яким злом є вживання спиртних напоїв та яким благословенням є повна відмова від них. Пацієнтів потрібно просити залишити все, що руйнувало їхнє здоров'я, натомість мати достатню кількість фруктів. Можна вживати апельсини, лимони, чорнослив, персики та багато інших видів фруктів, бо Господній світ — родючий, якщо докласти до цього наполегливі зусилля.

СЗ 305 (1905)

475. Не вживайте багато солі, уникайте солінь, маринадів та приправленої прянощами їжі, споживайте багато фруктів — і подразнення, яке викликає бажання багато пити під час їди, значною мірою зменшиться. [Замінити м'ясо — 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795]. [Замість десертів — 546].

[Не до впадайте тим, хто звик до жирної, міцно приправленої їжі — 563].

[Замість надмірного вживання вієсної каші — 490, 499].

Консервування та сушіння

СЗ 299 (1905)

476. Усюди, де тільки ясно родять фрукти, необхідно готувати щедрі запаси на зиму шляхом

консервування або сушіння. Дрібні плоди, такі як порічки, агрус, полуниця, малина і чорна смородина, можна з користю вирощувати в багатьох місцях, де їх мало вживають і де їхньою культивациєю нехтують.

Для домашнього консервування, якщо можливо, варто використовувати скляний, а не бляшаний посуд. Особливо важливо, щоб фрукти для консервування були якісні. Використовуйте мало цукру, варіть плоди рівно стільки, скільки потрібно для їхнього зберігання. Приготовлені таким чином, вони прекрасно замінять свіжі фрукти.

Усюди, де за помірну ціну можна придбати сушені фрукти: іюм, чорнослив, яблука, груші, персики, абрикоси, їх можна використовувати як головний продукт харчування в значно більшій кількості, ніж це зазвичай роблять, та з найбільшою користю для здоров'я і сили людей різних галузей праці.

Лист 195 (1905)

477. Яблучне пюре, яке зберігається у скляному посуді, — здорове і смачне. Із груш та вишень, якщо вони доступні, можна готувати дуже добре пюре для вживання взимку.

Лист 5 (1870)

478. Якщо ви можете дістати яблука, то у вас хороші умови забезпечення фруктами, навіть якщо у вас немає більше нічого... Я не думаю, що важливо мати велику різноманітність фруктів, однак їх потрібно старанно і своєчасно збирати та зберігати, щоб споживати в той час, коли яблук не буде. Коли йдеться про запас, то яблука перевершують будь-які інші фрукти.

Просто із саду чи городу

479. Що стосується наших санаторіїв, то існує ще одна перевага у вирощуванні фруктів — є можливість подавати на стіл фрукти не підгнилі, а свіжі, просто з дерева.

480. Сім'ї і заклади повинні більше застосовувати науку культивациі ґрунту та його покращення. Якби тільки люди знали цінність продуктів, які родить земля відповідної пори, то доклали би більше старанних зусиль для обробки землі. Усім слід знати про особливу цінність свіжих фруктів та овочів, узятих просто із саду та городу. У міру зростання кількості пацієнтів і студентів потрібно буде більше землі. Можна садити виноградні лози, що дасть можливість закладові мати власний виноград. Принесе користь і садок із цитрусовими деревами.

[Важливість вирощування фруктів та овочів до столу — 519].

[Фрукти й овочі під час однієї трапези — 188, 190, 722].

[Фрукти на столі Е. Уайт — Додаток 1:4, 9, 15, 22, 23].

[Фрукти в санаторному харчуванні — 441].

[Фрукти на столі помічників — 444, 651].

[Фрукти в харчуванні під час табірних зібрань — 124, 765].

[Необхідно долучати до простого раціону відвідувачів — 129].

[Частина здорового смачного харчування — 204, 503].

[Е. Уайт рекомендує помідори — Додаток 1:16, 22, 23].

Частина 2. Злаки

Харчування за вибором Творця

СЗ 296 (1905)

481. Злаки, фрукти, горіхи й овочі — це харчування, вибране для нас нашим Творцем. Ці продукти, приготвлені якомога простішим натуральним способом, — найздоровіші та найпоживніші. Вони надляють силою, витривалістю й розумовою енергією, яких не дає більш складна збудлива їжа.
[Контекст див. 111].

СЗ 313 (1905)

482. Ті, хто їсть м'ясо, фактично їдять злаки й овочі ґатунку «секонд хенд», оскільки тварина отримує з них поживу, що зумовлює ріст. Життя, яке було в зернових і овочах, переходить до споживача. Ми приймаємо його, з'їдаючи м'ясо тварини. Наскільки ж краще отримувати його безпосередньо, споживаючи їжу, котру приготував для нас Бог!

[Люди повинні повернутися до харчування фруктами, овочами і злаками — 515].

Частина відповідного харчування

СЗ 316 (1905)

483. Помилково вважати, що мускульна сила залежить від уживання їжі тваринного походження. Потреби організму можуть бути краще задоволені, а здоров'я може бути міцнішим і без неї. Злаки, фрукти, горіхи й овочі володіють усіма поживними властивостями, необхідними для творення доброї крові.

484. У злаках, фруктах, овочах і горіхах містяться усі необхідні нам харчові складники. Якщо ми прийдемо до Господа в простоті серця, Він навчить нас, як готувати здорову їжу, не занецижену м'ясом.
[Містять необхідні поживні елементи — 513].

Щедрий запас

485. Природа щедро забезпечує нас фруктами, горіхами, злаками, і з кожним роком продукти з усіх країн дедалі більше поширюються серед споживачів завдяки зростаючим можливостям транспортування. Завдяки цьому багато продуктів харчування, котрі кілька років тому вважалися дорогими ласощами, тепер доступні для всіх як їжа щоденного вжитку.

486. При мудрому плануванні найкорисніші для здоров'я продукти можна знайти майже всюди. Різноманітні продукти з рису, пшениці, кукурудзи й вієса відправляють за кордон повсюдно, а також боби, горох, сочевицю. Усе це разом із місцевими або ввезеними фруктами, а також різноманітними овочами, які вирощують у кожній місцевості, дає можливість підібрати повноцінний раціон без м'яса.
[Злаки — одна з розкошіє, щедро даних природою — 503].

Правильно приготувані

487. Фрукти, злаки й овочі, приготовлені простим способом без будь-яких спецій та жирів, становлять

разом з молоком і вершками найбільш здорову їжу. Вони дають тілу поживу, витривалість і розумову силу, котрих не дає збудлива їжа.
[Контекст див. 137].

- 2С 352 (1869)
488. Злаки і фрукти, приготовлені без жиру та найбільш натуральним способом, повинні бути їжею для всіх, котрі стверджують, що готуються бути взятими на Небо.
[Привчати себе харчуватися фруктами, злаками й овочами — 514].
[Злаки — складова частина здорового харчування — 399, 400, 403, 404, 407, 810].

Каші

- СЗ 301 (1905)
489. Злаки, що використовуються для каш, необхідно варити кілька годин. Однак м'яка або рідка їжа менш корисна, ніж суха, що вимагає старанного пережовування.

- НМ 31 травня 1894
490. Дехто щиро вважає, що правильне харчування складається в основному з вієсянки. Харчування переважно вієсянкою не принесе здоров'я органам травлення, бо вона занадто подібна до рідини. Заохочуйте до споживання фруктів, овочів та хліба.
[Їсти надто багато вієсянки — помилка — 499].

Рідка каша із пшеничного борошна

- 2С 603 (1871)
491. Ви можете приготувати рідку кашу із пшеничного борошна. Якщо пшеничне борошно крупчасте,

просійте його, а коли каша ще гаряча, додайте молока. Це буде найсмачнішою та найздоровішою стравою під час табірних зібрань.

Замінити м'ясо

СЗ 316, 317 (1905)

492. Коли м'ясо вилучається з раціону, його необхідно замінити різноманітними злаками, горіхами, овочами і фруктами — поживними й апетитними... М'ясо потрібно замінити здоровою недорогою їжею. [Замість м'ясних страв — 765, 795].

[Де є фрукти, злаки й горіхи, там немає потреби в м'ясі — 138].

[Вони повинні входити до складу простих страв для гостей — 129].

[Злаки в їжі, що подається на спіл помічників — 444, 65].

[На столі Е. Уайт — Додаток 1: 15-23].

[Пацієнтів санаторію потрібно привчати до такого харчування — 767].

Частина 3. Хліб

Посох життя

Р 34 (1899)

493. Релігія спонукає матерів готувати хліб найкращої якості... Хліб має бути старанно випеченим як зовні, так і всередині. Для здоров'я шлунка вимагається, щоб хліб був легким і сухим. Хліб — це справжній посох життя, і тому кожний кухар повинен доконало випікати його.

Релігія в буханці доброго хліба

ХСБГ 49 (1890); ПЗ 117

494. Дехто не вважає правильне приготування їжі релігійним обов'язком, тому і не намагається навчитися цього. Такі люди дозволяють, аби тісто перекисло ще до випічки, а сода, яку додають з метою виправити недбалість кухаря, робить його зовсім не придатним для людського шлунка. Випікання доброго хліба вимагає вдумливості і старанності. Але в буханці доброго хліба є більше релігії, ніж багато-хто уявляє.

1С 684 (1868)

495. Релігійний обов'язок кожної християнки, дівчини або жінки, — не зволікаючи, навчитися пекти добрий, солодкий (некислий), легкий хліб із непросіяного пшеничного борошна. Матері повинні брати із собою на кухню своїх дочок ще маленькими та навчати їх мистецтву приготування їжі.

[Необхідно знати, як випікати хліб — 822].

Використання соди при випіканні хліба

СЗ 300-302 (1905)

496. Використання соди або порошку для печива при випіканні хліба — шкідливе і зайве. Сода спричиняє запалення шлунка, часто отруюючи весь організм. Багато господинь вважають, що не зможуть приготувати доброго хліба без соди, але вони помиляються. Якби вони подбали про те, щоб навчитися кращих методів, їхній хліб був би здоровішим, більш натуральним на смак та смачнішим. [Використання соди при випіканні хліба — див. Сода і порошок для печива, 565, 569]

Використання молока при випіканні дріжджового хліба

Випікаючи хліб на дріжджах, не потрібно використовувати молоко замість води. Використання молока — додаткова витрата, і воно робить хліб менш корисним. Замішаний на молоці хліб не залишається так довго некислим, як хліб, замішаний на воді; він швидше викликає бродіння в шлунку.

Гарячий дріжджовий хліб

Хліб має бути легким і некислим. Не можна допустити ані найменшого кислого присмаку. Буханки повинні бути малими і так добре випеченими, щоб дріжджові бактерії, наскільки це можливо, були знищені. Гарячий або свіжий дріжджовий хліб усякого виду є важким для травлення. Він ніколи не повинен з'являтися на столі. Це правило, однак, не стосується прісного хліба. Свіжі булочки із пшеничного борошна грубого помелу без дріжджів або розчини, спечені в добре прогрійтій духовці, корисні і смачні...

Сухарі

Сухарі, або двічі випечений хліб, — один із найлегше перетравлюваних і найсмачніших продуктів. Поріжте на скибки звичайний дріжджовий хліб та підсушіть у теплій духовці, доки не зникне останній слід вологи. Тоді дайте йому підрум'янитися з усіх боків. У сухому місці такий хліб може зберігатися значно довше, ніж звичайний, а підігрітий перед вживанням, він буде, як свіжий.

[Сухарі добре їсти на вечерю — 273].
[Сухарі в харчуванні Е. Уайт — Додаток 1:22].

Черствий хліб кращий, ніж свіжий

Лист 142 (1900)

797. Дводенний або триденний хліб здоровіший за свіжий. Хліб, підсушений у печі, — один із найздоровіших продуктів харчування.

Шкідливість кислого хліба

1С 681-684 (1868)

498. Ми часто зауважуємо, що хліб «Грехем»* — важкий, кислий і невипечений. Це стається через відсутність у кухаря цікавості до навчання і старанності у виконанні свого важливого обов'язку. Іноді ми зауважуємо, що прісні булочки та сухе печиво перепечені або недопечені та з багатьма подібними недоліками. У такому випадку кухарі скажуть вам, що можуть усе дуже добре готувати в старому стилі кухарства але, чесно кажучи, їхнім сім'ям не до вдобу хліб «Грехем», вони готові краще голодувати, ніж їсти такий хліб.

Я сказала собі, що не дивуюся цьому. Саме ваш спосіб приготування їжі робить її настільки несмачною. Уживання такої їжі неминуче зробить людину хворою на нестравність. Ці бідні кухарі, а також ті, кому доводиться споживати їхню їжу, із сумом скажуть вам, що реформа здоров'я не для них.

Шлунок не може перетворити цей поганий, важкий, кислий хліб на добру поживу — нагомість цей

* Грехем — хліб із пшеничного борошна. — Прим. перекладача.

поганий хліб перетворить здоровий шлунок на хворий. Люди, котрі споживають таку їжу, знають, що втрачають силу. А хіба на це немає причини? Деякі із цих осіб називають себе реформаторами здоров'я, проте вони не є такими. Вони не знають, як готувати. Вони готують тістечка, страви з картоплі, хліб «Грехем», виявляючи майже незмінну одноманітність, через що їхній організм не зміцнюється. Час, присвячений здобуттю хорошого досвіду в приготуванні здорової смачної їжі, вони, очевидно, вважають даремно витраченим...

У багатьох сім'ях є люди, хворі на нестравність, і часто причина цього — поганий хліб. Господина вирішує, що поганий хліб не можна викинути, тому сім'я споживає його. Але невже це спосіб позбутися поганого хліба? Невже ви покладете його у свій шлунок, щоб такий хліб перетворився на кров? Невже шлунок має здатність перетворити кислий хліб на солодкий, важкий — на легкий, запліснявлый — на свіжий?..

Не одна дружина і мати, котрі не були належним чином навчені куховарства і котрим бракує умінь в цьому, щоденно подають членам своєї сім'ї погано приготовлену їжу, яка постійно й неминуче руйнує органи травлення, зумовлює утворення неякісної крові, часто викликає гострі запальні процеси та спричиняє передчасну смерть. Споживання важкого кислого хліба стало причиною смерті багатьох людей. Мені розповіли один випадок, коли наймичка спекла партію кислого важкого хліба. Щоб позбутися його та приховати цей факт, вона кинула його двом дуже великим кабанам. Наступного ранку господар дому знайшов кабанів мертвими. Оглянувши годівницю, він виявив шматки цього важкого хліба.

Він почав розпитувати, і дівчина зізналася в тому, що зробила. Вона й гадки не мала, як цей хліб подіє на свиней. Якщо важкий кислий хліб убиває свиней, котрі здатні пожирати гримучих змій та майже будь-яку гидоту, як же він подіє на такий делікатний орган, як людський шлунок?

Перевага вживання хліба та іншої твердої їжі

Р 3 (1897)

499. Здійснюючи перехід від м'ясного харчування до вегетаріанського, потрібно виявляти велику старанність, аби постачати до столу мудро і добре приготовлену їжу. Надмірне споживання вівсянки — це помилка. Суха їжа, яка вимагає пережовування, значно краща. У цьому відношенні виготовлення продуктів здорового харчування є благословенням. Хороший темний хліб із непросіяного борошна і булочки, приготовлені просто, але старанно, будуть здоровою їжею. Хліб ніколи не повинен мати ані найменшого присмаку кислоти. Його потрібно випікати доти, доки він не буде повністю готовий. Таким чином можна уникнути всілякої м'якості і клейкості.

Для людей, котрі можуть споживати добрі овочі, приготовлені здоровим способом, вони кращі за м'які каші чи вівсянку. Фрукти, спожиті з добре випеченим дводенним або триденним хлібом, будуть більш здоровою їжею, ніж фрукти, спожиті зі свіжим хлібом. Усе це в поєднанні зі старанним повільним пережовуванням забезпечить організм усім необхідним.

[Добрый хліб замість жирної їжі — 312].

Гаряче печиво

НС 2 (1884)

500. Гаряче печиво та м'ясні страви абсолютно несумісні з принципами реформи здоров'я.

Лист 72 (1896)

501. Гаряче печиво з вмістом соди часто намагаються маслом і споживають як вишуканий делікатес, однак ослаблені органи травлення не можуть не відреагувати на це, як на наругу над ними.

Лист 3 (1884)

502. Ми радше повертаємося назад до Єгипту, аніж прямуємо до Ханаану. Невже ми не змінилимо такого звичаю? Невже на наших столах не з'явиться проста здорова їжа? Невже ми не відмовимося від гарячого печива, яке тільки викликає нестравність?

[*Причина нестравності — 720*].

Прісні булочки

РГ, 8 травня 1883

503. Гаряче печиво, приготовлене на соді або рошку для печива, ніколи не повинно з'являтися на наших столах. Такі складники не придатні для шлунка. Гарячий хліб усякого роду, приготовлений на дріжджах, важкий для травлення. Прісні булочки із пшеничного борошна, здорові і смачні, можна приготувати з непросіяного борошна, замішаного на чистій холодній воді та молоці. Але наших людей важко навчити простоти. Коли ми рекомендуємо

прісні булочки з пшеничного борошна, наші друзі кажуть: «О, так, ми знаємо, як їх готувати». Ми будемо дуже розчаровані, коли їх замішують на рошку для печива або кислому молоці із содою. Це не свідчить про реформу. Із непросіяного борошна, змішаного з чистою м'якою водою та молоком, виходять найкращі прісні булочки, які ми будь-коли куштували. Якщо вода не м'яка, використайте більше свіжого молока або дайте яйце до тіста. Булочки мають бути старанно випеченими в добре розігрітій духовці при однаковій температурі.

Для приготування булочок використовуйте м'яку воду і молоко або трохи вершків. Приготуйте густе тісто, замісивши його так, як для сухого печива. Випікайте на решітці духовки. Булочки будуть дуже приємними на смак та вимагатимуть старанного пережовування, що корисно і для зубів, і для шлунка. Вони творять добру кров і надають сили. Маючи такий хліб, а також достатньо фруктів, овочів та злаків, яких так багато в нашій країні, вам не захочеться красти ласощів.

Хліб із непросіяного пшеничного борошна кращий за білий хліб

2С 68 (1868)

504. Хліб із борошна вищого гатунку не може дати організмові тих поживних речовин, які містяться в хлібі з непросіяного пшеничного борошна. Постійне вживання хліба з просіяного пшеничного борошна на не може зберегти організм у здоровому стані. У вас обох неактивна печінка. Через споживання рафінованого борошна зростають труднощі, яких ви зазнаєте.

СЗ 300 (1905)

505. Для випікання хліба біле борошно вищого ґатунку не найкраще. Його вживання не є корисним або економічним. У хлібі з борошна вищого ґатунку бракує поживних елементів, які можна знайти в хлібі з непросіяного пшеничного борошна. Часто це є причиною запору та інших розладів.

[Непросіяне борошно або пшеничне борошно грубого помелу — найкраще для організму — 171, 495, 499, 503].

[Зернові потрібно вживати в натуральному виді — 481].

[Хліб «Прехем» у раціоні табірних зібрань — 124].

[Релігійний обов'язок — знати, як приготувати високо-

якісний хліб із непросіяного пшеничного борошна — 392].

Хліб із різних видів зернових

Лист 91 (1898)

506. Виключно пшеничне борошно не є найкращим для постійного харчування. Суміш пшениці, вівса і жита більш поживна за саму пшеницю з її окремими живильними властивостями.

Солодкий хліб

Лист 363 (1907)

507. Ми рідко маємо на нашому столі солодкий хліб і печиво. Чим менше споживається солодкого, тим краще; воно спричинює розлади в шлунку, роблячи нетерплячими та дратівливими тих, хто призвичаївся до вживання солодкого.

Лист 37 (1901)

508. Було б добре не давати цукру до печива, що випікається. Дехто найбільше полюбляє дуже солодке печиво, але воно шкідливе для органів травлення. [Підолоджене печиво — 410].

[Люди, що звикли до жирної, сильно приправленої їжі, не отримують задоволення від хліба — 563].

Частина 4. Овочі

Свіжі овочі, просто приготовлені

Р 13 (1911)

509. Усі повинні знати про особливу цінність свіжих фруктів та овочів, зібраних із саду чи городу.

[Заохочуйте до харчування овочами — 490].

[Не існує кращих ласощів — 503].

ХСБГ 47 (1890); ПЗ 115

510. Фрукти, злаки й овочі, приготовлені простим способом без будь-яких спецій та жирів, становлять разом з молоком і вершками найздоровішу їжу. Вони дають поживу для тіла, витривалість і розумову силу, яких не дає збудлива їжа.

[Фрукти, злаки й овочі — добра їжа для гостей — 129].

[Небезпека вживання підгнилих овочів — 469].

[Жир, який уживають для приготування їжі, занеци-
щує її — 320].

[Харчування згідно з вибором Творця — 471].

[Складова частина здорової їжі — 403, 404, 407, 810].

Р 3 (1897)

511. Для людей, котрі можуть уживати хороші овочі, приготовлені здоровим способом, вони є кращими, ніж м'які каші й вівсянка.

9 С 162 (1909)

512. Овочам надасть смаку невелика кількість м'яса, вершків або чогось рівноцінного.

Частина досконалого харчування

Лист 70 (1896)

513. Звичайні крупи, фрукти, овочі мають усі потрібні елементи, необхідні для утворення доброї крові. Цього не може забезпечити м'ясна їжа.
[Відповідне харчування — 483, 484, 486].

Велика кількість овочів

Лист 3 (1884)

514. Наше тіло складається з того, що ми їмо. Невже ми будемо зміцнювати тваринні пристрасті, споживаючи м'ясо тварин? Замість того щоб виховувати в себе смак і любов до цієї грубої їжі, найвищий час привчати себе харчуватися фруктами, злаками й овочами... І без м'яса можна приготувати безліч простих страв, дуже здорових і поживних. Здорові міцні чоловіки повинні споживати велику кількість овочів, фруктів і злаків.

[Для столу помічників — 444, 651].

[Замість м'ясної їжі — 492, 649, 765, 795].

[Замість жирної їжі — 312].

[Несмачно для тих, хто звик порушувати закони природи — 204, 563].

[М'ясна їжа — це овочі гатунку «секонд хенд» — 482].

Лист 72 (1896)

515. Господь прагне повернути Свій народ до харчування фруктами, овочами і злаками.

Дехто не може споживати овочі

Лист 45 (1903)

516. У медичному закладі є люди з різними апетитами, котрі потрібно задовольнити. Одні потребують добре приготовлених овочів для задоволення їхніх особливих потреб. Інші не можуть з'їсти овочів, не відчувши при цьому наслідків.

Картопля ірландська і солодка

Лист 322 (1905)

517. Ми не вважаємо смажену картоплю здоровою їжею, оскільки для її приготування більшою чи меншою мірою використовується жир або масло. Добре спекена або зварена картопля, подана з вершками і трохи підсолена, найздоровіша. Коли залишки ірландської або солодкої картоплі з невеликою кількістю вершків і солі ще раз спекти, а не смажити, вони є чудовою стравою.

Боби — здорова страва

2С 603 (1871)

518. Ще одна дуже проста, однак здорова страва — це варені або печені боби. Зваріть порцію бобів у

воді, розітріть їх, додайте молока або вершків і приготуйте юшку.

Вирощування і зберігання овочів

Лист 5 (1904)

519. Багато людей не усвідомлюють, як важливо мати землю, щоб обробляти її та вирощувати фрукти й овочі для свого столу. Мені доручено сказати кожній сім'ї та кожній церкві: Бог благословить вас, коли ви зі страхом і тремтінням звершуватимете своє спасіння, боячись, аби своїм нерозумним поведінням із тілом не зіпсувати план Господній стосовно вас.

[Усі повинні знати про цінність свіжих фруктів та овочів, зібраних із саду й городу — 480].

Лист 195 (1905)

520. Необхідно подбати про запас сушених зерен солодкої кукурудзи. Можна також сушити гарбуз і з користю вживати взимку для приготуванні пирогів.

Зелень і томати в харчуванні Еллен Уайт

Лист 31 (1901)

521. Ви запитуєте про моє харчування. Я не прив'язана до якоїсь певної їжі настільки, щоб не могла їсти чогось іншого. Що стосується зелені, то вам не потрібно непокоїтися, оскільки мені достеменно відомо, що в тій частині країни, де ви проживаєте, є багато видів рослин, які я можу використовувати як зелень. Я зможу роздобути листя жовтого шавлю, молоді кульбаби й гірчиці. Там буде значно більше зелені і кращої якості, ніж ми могли мати в Австралії.

А якби не було нічого іншого, то залишаються зернові продукти.

Лист 10 (1902)

522. Перед своєю поїздкою на схід я на деякий час втратила апетит. Але зараз він повернувся і я буваю дуже голодною, коли приходить час їсти. Моя зелень осоту, добре приготовлена і приправлена стерилізованими вершками й лимонним соком, дуже апетитна. Під час однієї трапези я споживаю помідорний суп із вермішелью, а під час другої — зелень. Я знову почала їсти картоплю. Уся моя їжа смачна. Я подібна до хворого, котрий переніс гарячку і дуже зголоднів, тому тепер мені загрожую переїдання.

Лист 70 (1900)

523. Помідори, котрі ви надіслали, були дуже гарними і смачними. Я виявила, що для мене помідори — найкращий продукт харчування.

[Див. також Додаток 1:16, 22, 23].

Лист 363 (1907)

524. Ми виростили достатньо кукурудзи й гороху для себе і наших сусідів. Солодку кукурудзу ми сушимо на зиму, а коли є потреба, мелемо її у млині та використовуємо для приготування їжі. З неї виходять найсмачніші супи та інші страви...

У відповідну пору ми маємо багато винограду, та кож слив і яблук, трохи черешень, персиків, груш і оливок, які самі готуємо. Ми також вирощуємо багато помідорів. Я ніколи не виправдовуюся за їжу, яка є на моєму столі. Не думаю, що Бог бажав би, аби ми це

робили. Наші гості їдять те, що й ми, і, здається, задоволені нашим меню.

[Кукурудза в раціоні Е. Уайт — Додаток 1:22, 23].

[Застереження проти вживання овочів разом із фруктами — 188, 190].

[Застереження проти вживання овочів із десертами — 189, 722].

[Харчування Е. Уайт — Додаток 1:4, 8, 15].

РОЗДІЛ 19

ДЕСЕРТИ



ДЕСЕРТИ

Частина 1. Цукор

Р 93 (1901)

525. Цукор недобре вживати. Він викликає бродіння, а це затуманює мозок, роблячи людину драгівлюю й капризною.

СЗ 302 (1905)

526. Зазвичай для їжі використовують надто багато цукру. Тістечка, солодкі пудинги, кондитерські вироби, желе, джеми — активні чинники нестравності. Особливо шкідливі креми й пудинги, в яких основними компонентами є молоко, яйця і цукор. Необхідно уникати одночасного використання доволіної кількості молока і цукру.

[Див. Молоко і цукор — 533, 536].

[Уживайте лише трохи цукру при консервуванні фруктів — 476].

[Цукор допустимий у невеликій кількості — 550].

2С 369, 370 (1870)

527. Цукор засмічує організм. Він створює перешкоду для функціонування живого механізму.

Хочу розповісти випадок, який стався в Монткальм Каунті, Мічиган. Хворий виявився шляхетною людиною. Він був шести футів зросту [приблизно 183 см] і гарної зовнішності. Мене запросили відвідати його під час його хвороби. Раніше я вже розмовляла з ним стосовно його способу життя. «Мені не подобається

вигляд ваших очей», — сказала я. Він споживав цукор у великих кількостях. Я запитала, чому він це робить. Він відповів, що відмовився від м'яса і не знає, що могло б замінити його краше за цукор. Його їжа не вдовольняла цього чоловіка просто тому, що його дружина не вмěla готувати.

Деякі з вас посилають своїх майже дорослих дошок до школи здобувати науку, перш ніж вони навчаться готувати, тоді як це мало би бути справою першочергової важливості. У даному випадку жінка не вмěla готувати, вона не навчилася готувати здорову їжу. Дружині й матері бракувало знань у цій важливій галузі освіти, тому погано приготовлена їжа не могла задовольнити потреби організму; цукор споживали надто надмірно, що зумовило хворобливий стан усього організму. Життя цього чоловіка без будь-якої необхідності було принесене в жертву поганому куховарству.

Під час відвідування хворого я намагалася сказати якомога переконливіше, що потрібно робити, і незабаром його стан почав повільно покращуватися. Але він необачно застосовував свою силу, коли ще не був здатний це робити, і споживав у малий кількості їжу невідповідної якості, тому знову зліг. Цього разу йому нічим не можна було допомогти. Увесь його організм, здавалося, був живим осередком зіпсуття. Він помер як жертва поганого кухарства. Він намагався компенсувати цукром відсутність хорошого кухарства, а це тільки погіршило справу.

Я часто буваю за столом у братів та сестер і бачу, що вони вживають молоко й цукор у великій кількості. Це засмічує організм, подразнює органи

травлення й уражає мозок. Усе, що перешкоджає активному функціонуванню живого механізму, безпосередньо позначається на мозку. Згідно з да-ним мені світлом, споживання цукру у великій кіль-кості шкідливіше за споживання м'яса. Такі зміни слід проводити обережно, і до цієї справи потріб-но підходити так, щоб не викликати огиди й упере-дження в тих, кого нам потрібно навчити і кому ма-ємо допомогти.

[Солодкий хліб і печиво — 410, 507, 508].

РГ, 7 січня 1902

528. Ніщо, як би воно нам не подобалося, не по-винно змусити нас брати до своїх уст те, що зумо-вить нездоровий стан організму. Чому? Тому що ми — власність Бога. Ви повинні отримати вінець, здобути Небо й уникнути пекла. Тож в ім'я Хрис-та я запитую вас: «Коли перед вами ясним, вираз-ним промінням світить світло, чи відвернете ви від нього, кажучи: *Я люблю це, я люблю те?*» Бог за-кликає кожного з вас почати планувати, співпра-цювати з Ним у Його великій турботі і любові для піднесення, облагородження й освячення всієї ду-ші, тіла та духу, щоб ми могли бути співпрацівни-ками Бога...

Краще відмовитися від солодощів. Залиште со-лодкі десерти, які ставлять на стіл. Вам вони не по-трібні. Ви хочете мати ясний розум, щоб мислити по-Божому.

[Див. Частина III — Пиріг, тістечко, кондитерські виро-би, пудинги].

[Дітям не потрібно давати цукерки — 346].

Продаж ласощів на території табірних зібрань

Лист 25a (1889)

529. Уже минули роки, відколи я мала докірливе свідчення для організаторів наших табірних зібрань за те, що вони привозили на територію табірних зі-брань і продавали нашим людям сир та іншу шкід-ливу їжу, виставляли на продаж цукерки, у той час як я докладала всіх зусиль з метою переконати моло-дих і старших класти гроші, потрачені ними на цу-керки, у місіонерську скриньку, навчаючи цим своїх дітей самозреченню.

Р 87 (1908)

530. Мені було дане світло стосовно їжі на наших табірних зібраннях. Іноді на територію табірних зі-брань потрапляють продукти, які не узгоджуються із принципами реформи здоров'я.

Якщо ми хочемо ходити в даному нам Богом світлі, то повинні навчати наших людей, старших і молодих, обходитися без тих продуктів, які споживають просто для потурання апетиту. Наші діти мають бути навчені відмовляти собі в таких непотрібних речах, як цукер-ки, жувальна гумка, морозиво та інших ласощах, щоб гроші, заощаджені ціною їхнього самозречення, мо-гли бути покладені ними до «скриньки самозречення», яка має бути в кожному домі. У такий спосіб для Божої справи можуть бути заощаджені великі й малі суми.

Багато хто з нашого народу потребує настанови сто-совно принципів реформи здоров'я. Існують різно-манітні солодощі, винайдені виробниками продуктів

здорового харчування та рекомендовані ними як абсолютно не шкідливі, однак стосовно них я маю інше свідчення. Вони не належать до справді здорової їжі і не потрібно захочувати до їх споживання. Нам потрібно, щоб суворо дотримуватися простого харчування, яке складається із фруктів, горіхів, зернових та овочів.

Нехай на території наших табірних зібрань не з'являються продукти або солодощі, котрі протидіятимуть світлу, даному нашому народові стосовно форми здоров'я. Не будемо виставляти в кращому світлі спокусу потурання апетиту, говорячи, що виручені від продажу подібних речей гроші будуть використані для покриття видатків на добру справу. Необхідно твердо опиратися усякій такій спокусі догоджати собі. Не будемо переконувати себе зробити те, що некорисне для людини, під приводом якихось добрих наслідків цього. Нехай кожен із нас особисто усвідомить, що значить бути саможертвливими, однак здоровими й активними місіонерами.

Цукор у харчуванні Е. Уайт

Лист 5 (1870)

531. Уся їжа проста, але здорова, бо не являє собою поєднання вкинутих навантаження продуктів. На нашому столі відсутній цукор. Наше фруктове пюре — важливий для нас продукт — це яблука, печені або тушковані, і якщо потрібно, підсолоджені перед подаванням на стіл.

Лист 1 (1873)

532. Ми завжди вживали трохи молока і трохи цукру. Ми ніколи не осуджували цього ані в наших працях, ані в наших проповідях. Ми знаємо:

велика рогата худоба стане настільки хворою, що від цих продуктів доведеться відмовитися, проте ще не прийшов час, аби повністю вилучити з наших раціонів цукор і молоко.

Частина II. Молоко і цукор

2С 368, 369 (1870)

533. А тепер стосовно молока й цукру. Я знаю деяких осіб, які злякалися реформи здоров'я і сказали, що не бажать мати з нею нічого спільного, оскільки вона виступає проти вживання цих продуктів у довірливій кількості. Зміни слід проводити з великою обережністю, і ми повинні діяти завбачливо й мудро. Ми хочемо обрати такий курс, який сам зарекомендує себе розумним чоловікам і жінкам краю. Молоко і цукор, спожиті разом у великих кількостях, шкідливі. Вони заневищують організм. Тварини, від яких беруть молоко, не завжди здорові. Вони можуть хворіти. Уранці корова може мати здоровий вигляд, а до вечора може померти. Отже, вона була хворою вранці і молоко її не було здоровим, але ви цього не знали. Тварини хворіють, м'ясо уражене хворобою. Якби ми могли бути впевнені, що тварини цілком здорові, я б рекомендувала людям краще їсти м'ясо, аніж молоко і цукор у великих кількостях. М'ясо не принесло б такої шкоди, як молоко і цукор. Цукор заневищує організм. Він перешкоджає функціонуванню живого механізму.

2С 370 (1870)

534. Я часто буваю за столом у братів та сестер і бачу, що вони вживають велику кількість молока й

цукру. Це засмічує організм, подразнює органи травлення, уражає мозок.
[Контекст див. 527].

ХСБГ 57 (1890); ПЗ 154

535. Дехто вживає кашу з молоком і великою кількістю цукру, гадаючи, що дотримується реформи здоров'я. Але молоко в поєднанні із цукром здатне викликати бродіння в шлунку, тому ця суміш шкідлива.

СЗ 302 (1905)

536. Особливо шкідливі креми й пудинги, в яких основними компонентами є молоко, яйця та цукор. Необхідно уникати поєднання у великій кількості молока і цукру.
[Морозиво — 530, 540].

[Тістечко, спожите з молоком чи вершками — 552].

Частина III. Пирог, тістечко, кондитерські вироби, пудинги

Спеціальні свідчення з виховання,
жовтень 1893; ОВ 227

537. Десерти, на приготування котрих витрачається так багато часу, переважно шкідливі для здоров'я.

Спокуса надмірного потурання

Лист 73а (1896)

538. На дуже багатьох столах після того, як шлунок отримав усе, що потрібно для належного виконання своєї функції живлення організму, з'являється наступна порція страв: пироги, пудинги, запашні фруктови

пюре. Багато людей, незважаючи на те, що вже споживали достатньо їжі, переступлять межу та з'їдять спокійний десерт, який, однак, не принесе їм жодної користі... Якби люди обходилися без зайвого, що подають як десерти, це було би благословенням.

ДД IV, 130 (1864)

539. Оскільки існує такий звичай, за бажанням здорового апетиту шлунок наповнюють здобними тістечками, пиріжками, пудингами та іншими шкідливими продуктами. Стіл має ломитися від різноманітності, інакше розбещений апетит не зможе задовольнитися. Уранці в таких рабів апетиту часто буває неприємний запах із рота й обкладений язик. Вони не мають здоров'я і дивуються, чому страждають від болів, зокрема головного, та різних недуг.

ЯЖ 1, 53 (1865)

540. Людство настільки потурало зростаючому посягу до жирної їжі, що набивати шлунок усіма можливими делікатесами стало звичаєм. Особливо на забавах апетитові потурають майже без обмежень. Споживаються розкішні обіди й пізні вечері, де подають міцно приправлені м'ясні страви з жирними підливками, здобні тістечка, пироги, морозиво і т. п.

ЯЖ 1, 54 (1865)

541. Оскільки існує такий звичай, багато бідних людей, котрі залежать від своєї щоденної праці, цілком витративши енергію на різноманітні здобні тістечка, варення, пироги та багато модних наїдків для гостей, що принесе їм тільки шкоду, тоді як витраченим таким чином грошей вони потребують для придбання

одягу для себе та своїх дітей. Час, витрачений на приготування їжі, котра задовольняє смак ціною шлуночка, має бути присвячений моральному й релігійному вихованню їхніх дітей.

[Для контексту див. 128].

[Жирна їжа викликає бажання до збудливих засобів — 203].

Десерти не є здоровим поживним харчуванням

НМ, 31 травня 1894

542. Багато людей уміють готувати різноманітні тістечка, однак тістечка — не найкраща їжа, котру можна поставити на стіл. Солодкі тістечка, солодкі пудинги і креми викличуть розлад органів травлення. Для чого ж нам споконувати людей, що сидять за столом, подаючи їм таку їжу?

2С 400 (1870)

543. М'ясні страви, здобні пироги й тістечка, приготовлені з різними спеціями, — не найбільш здорові і не найбільш поживні їжа.

Лист 91 (1898)

544. Десерти у вигляді солодких кремів здатні принести більше шкоди, аніж користі. Якщо фрукти доступні — це найкращий продукт харчування.

СЗ 302 (1905)

545. Зазвичай в їжі використовують надто багато цукру. Тістечка, солодкі пудинги, кондитерські вироби, желе, джеми — активні чинники нестравності. Особливо шкідливі креми й пудинги, в яких

основними компонентами є молоко, яйця і цукор. Необхідно уникати поєднання у великій кількості молока і цукру.

Лист 135 (1902)

546. Нехай прихильники реформи здоров'я докладають ревних зусиль, щоб зробити її тим, чим, за їхнім твердженням, вона є. Нехай вони відмовляться від усього, що шкодить здоров'ю. Уживайте просту здорову їжу. Фрукти — чудова їжа, вони звільняють від необхідності багато готувати. Відмовтеся від здобних кондитерських виробів, десертів та інших страв, приготовлених для спокушення апетиту. Їжте за один прийом менше різних видів їжі та споживайте її з подякою.

Прості десерти не заборонені

Лист 17 (1895)

Звичайний, простий пиріг може слугувати десертом, але якщо хтось споживає два чи три шматки тільки для того, щоб задовольнити неприборканий апетит, то робить себе непридатним для служіння Божові. Дехто, споживши достатню кількість іншої їжі, береться за десерт не тому, що має в ньому потребу, а тому, що він смачний. Коли їм пропонують ще один шматок, спокуса надто велика, щоб їй опиратися, тому ще два або три шматки пирога додаються до тягаря, уже покладеного на перевтомлений шлунок. Людина, котра так чинить, не привчила себе виявляти самозречення. Жертва апетиту настільки прив'язана до своєї звички, що не може зауважити завданої собі шкоди.

2С 383, 384 (1870)
548. Коли вона мала потребу в додатковому одязі чи додатковій їжі, простій, але поживній, їй не дозволяли цього. Її організм жадав матеріалу для творення крові, однак він не забезпечував її цим. Помірна кількість молока і цукру, трохи солі, білий хліб на дріжджах для переміни, пшеничне борошно грубого помелу, приготовлене різними способами не її, а руками іншої особи, простий кекс із родзинками, час від часу рисовий пудинг із родзинками, чорносливом та інжиром і багато інших страв, які я могла б ще згадати, задовольнили б вимоги апетиту.

Лист 127 (1904)
549. Їжа, котру пропонують пацієнтам, має справляти на них приємне враження. Яйця можна готувати різноманітними способами. Не потрібно забороняти лимонний пиріг.
[*E. Уайт уживала лимонний пиріг — Додаток 1:22*].

Лист 53 (1898)
550. Десерт слід подавати на стіл разом з усією їжею, бо часто після того, як шлунок уже отримав усе потрібне, подають десерт, а цього вже просто забагато.

Для ясного розуму та сильного тіла

Лист 10 (1891)
551. Я б хотіла, щоб ми всі були реформаторами здоров'я. Я проти вживання кондитерських виробів. Такі суміші — шкідливі. Ніхто не може мати доброго травлення та ясного розуму, якщо споживає багато солодкого печива, тістечок із кремом, різних пирогів

або дуже різноманітну їжу під час однієї трапези. Якщо ми це чинимо, а потім застуджуємося, то засмучений і ослаблений таким чином організм не має сили опиратися хворобі й долати її. Я б віддала перевагу м'ясній їжі перед широкоживними солодкими тістечками й кондитерськими виробами.

Лист 142 (1900)
552. Нехай реформатори здоров'я пам'ятають, що можуть наробити шкоди, публікуючи приписи, які не узгоджуються з реформою здоров'я. Необхідно виявляти велику обережність у наданні приписів для солодких кремів та кондитерських виробів. Якщо на десерт споживатимуть солодке тістечко з молоком чи вершками, у шлунку почнеться бродіння і тоді дадуть про себе знати всі слабкі місця людського організму. Розлади в шлунку позначаються на діяльності мозку. Цього можна легко уникнути, якщо люди простежуватимуть зв'язок між причиною та наслідком, вилучаючи зі свого харчування все, що шкодить органам травлення та зумовлює головний біль. Через нерозумне харчування чоловіки та жінки стають нездатними до роботи, котру могли б виконати без шкоди для себе, якби споживали просту їжу.

2С 602 (1871)
553. Я переконана: ніхто не захворіє, готуючись до табірної збірання, якщо дотримуватиметься законів здоров'я в приготуванні їжі. Якщо випікатимуть не тістечка або пироги, а простий хліб із пшеничного борошна грубого помелу та споживатимуть фрукти (консервовані або сушені), то не хворітимуть як під час приготування до збірання, так і на ньому.

РГ, 7 січня 1902

554. Краще відмовитися від уживання солодощів. Не споживайте солодких десертів, які подають на стіл. Вони вам не потрібні. Ви хочете мати ясний розум, аби мислити по-Божому. Зараз ми повинні діяти в згоді з принципами реформи здоров'я.

[Тістечка, пироги, морозиво на розкішних обідах та пізніх вечерях — 233].

[Приготування до світських прийомів — 128].

[Привчати апетит до простої їжі — 245].

[Піст — допоміжний засіб для перемоги над спотвореним апетитом — 312].

[Хоч відмовилися від солодких пиріжків, спецій і т. п., їжу потрібно старанно готувати — 389].

[Тістечка й пироги не повинні вводити до раціону при підготовці до табірних зібрань — 57, 74].

[Удому Уайт не подавали жирної їжі та десертів — Додаток 1:4, 13].

[Чим менше приправ і десертів, тим краще — 193].

[Жирні десерти, подані з овочами — 722].

[Здобні кондитерські вироби викликають розлад шлунка та збуджують нерви — 356].

[Шкідливий вплив десертів у харчуванні дітей — 288, 350, 355, 360].

[Жирна їжа — не найкраща для працівників, зайнятих си-
дячою роботою — 225].

[Укладіть заповіт із Богом про відмову від жирної їжі — 41].

РОЗДІЛ 20

ПРИПРАВИ ТА ІНШЕ



ПРИПРАВИ ТА ІНШЕ

Частина І. Спеції та приправи

Лист 142 (1900)

555. Приправи, які так часто споживають світські люди, згубні для травлення.

СЗ 325 (1905)

556. До категорії збудливих засобів і наркотиків можна зарахувати багато різноманітних речовин, які при споживанні у вигляді їжі чи напоїв подразнюють шлунок, отруюють кров та збуджують нерви. Уживання цих речовин — явне зло. Люди прагнуть збудження, викликаного стимулюючими засобами, оскільки певний час вони викликають приємні відчуття. Але завжди має місце і зворотна дія. Уживання штучних збудливих засобів завжди призводить до крайнощів і є активним чинником, що зумовлює фізичне вродження та занепад.

У наш бурхливий вік чим менш збудлива їжа, тим краще. Приправи шкідливі за своєю природою. Гірчиця, перець, прянощі, соління та інші подібні продукти та приправи подразнюють шлунок, розпалюють і заневищують кров. Часто на малюнку зображають стан шлунка пияка як ілюстрацію дії алкогольних напоїв. Подібний запальний стан викликають подразливі приправи. Нездаром звичайна їжа вже не задовольняє апетит. Організм відчуває потребу, сильне бажання чогось більш збудливого.

НС 6 (1896)

557. Існує думка, що приправи та спеції, використовувані в приготуванні їжі, сприяють травленню, подібно до думки, що чай, кава та спиртні напої допомагають людині виконати її роботу. Коли ж миттєвий ефект від їхньої дії минає, сили падають нижче нормального рівня настільки, наскільки вони перевищували його під дією збудливих речовин. Організм слабне. Кров занечищується, і неминучим результатом стає запалення.

Спеції подразнюють шлунок і викликають неприродні потяги

РГ, 6 листопада 1883

558. На наших столах має бути тільки найздоровіша їжа, вільна від будь-яких подразливих речовин. Їжа з приправами та спеціями підсилює потяг до спиртного. Вони зумовлюють запальний стан організму, котрий вимагає пиття, аби послабити подразнення. Під час моїх частих поїздок по континенту я не відвідую ресторанів, вагонів-ресторанів та готелів з тієї простої причини, що не можу вживати їжу, яку вони пропонують. Страви дуже приправлені сіллю та перцем, що викликає майже нестерпну спрагу... Вони подразнюють делікатну оболонку шлунка та спричиняють її запалення... Саме таку їжу зазвичай подають на фешенебельні столи і пропонують дітям. Вона викликає нервову збудженість і спрагу, котру не вгамовує вода... Їжу потрібно готувати якомога простіше, без приправ, спецій та надмірної кількості солі.

[Їжа зі спеціями викликає бажання пити під час їжі — 570].

Лист 53 (1898)
559. Декотрі настільки потурають своєму смакові, що, доки не отримають саме тієї їжі, котрої той домагається, доти не відчують задоволення. Якщо перед ними стоять приправи та їжа зі спеціями, вони примушують свій шлунок працювати під дією цього полум'яного батога, бо його так навчили, що він не визнає їжі, котра не збуджує.

ХСБГ 17 (1890)
560. Перед дітьми ставлять вишукані страви — їжу зі спеціями, жирні підливи, тістечка й кондитерські вироби. Ця сильно приправлена їжа подразнює шлунок, викликаючи потяг до ще міцніших збудливих засобів. Таким чином не тільки спокушається апетит невідповідною їжею, котру дітям дозволяють споживати в довільній кількості, але їм також дозволяють їсти в проміжках між приййомами їжі; тому часто, досягаючи дванадцяти — чотирнадцяти років, вони вже хворіють на хронічну нестравність.

Можливо, ви бачили зображення шлунка людини, котра має пристрасть до алкогольних напоїв. Подібний стан виникає від подразливої дії пекучих спецій. Коли шлунок перебуває в такому стані, у людини виникає потяг до чогось дедалі міцнішого, що задовольнить б вимоги апетиту.
[Контекст див. 355].

Уживання спецій — причина кволості

ДД IV, 129 (1864)
561. Існує категорія людей, які сповідують віру в істину, не вживають нікотину, нюхального тютюну, чаю

та кави, однак винні в догоджанні апетитові іншим способом. Вони жадають м'ясних страв із гострими приправами, жирними підливами, їхній апетит став настільки спотворений, що їх не задовольняє навіть така їжа, якщо вона не приготовлена найшкідливішим способом. Шлунок запалюється, органи травлення навантажені, а шлунок посилено працює, щоб упоратися з покладеним на нього тягарем. Виконавши свою роботу, шлунок відчуває виснаження, що спричиняє відчуття кволості. Тут багато-хто помиляється, гадаючи, що це відчуття виникає через брак їжі. Не даючи шлункові часу для відпочинку, вони приймають чергову порцію їжі, котра на певний час звільняє від відчуття кволості. Чим більше потурають апетитові, тим сильніше він вимагатиме задоволення.

ХСБГ 47 (1890); ПЗ 114
562. Спочатку спеції подразнюють делікатну оболонку шлунка, і в кінцевому результаті позбавляють цю делікатну мембрану її природної чутливості. Кров розпалюється, пробуджуються тваринні нахили, тоді як моральні й розумові сили слабшають, стаючи невільниками низьких пристрастей. Мати повинна навчатися готувати для своєї сім'ї просту, але поживну їжу.

ДД IV, 130 (1864)
563. Людям, котрі, потураючи своєму апетитові, уживали багато м'яса, міцно приправлених підлив та різноманітних видів здобних тістечок і варення, не може відразу смакувати проста здорова поживна їжа. Їхній смак настільки спотворений, що вони не відчують апетиту до здорової їжі, яка складається із фруктів, звичайного хліба й овочів. Вони не повинні

сподіватися, що їм відразу смакуватиме їжа, настільки відмінна від тієї, споживанню котрої вони потурнали.

Р 33 (1909)

564. Маючи все дорогоцінне світло, котре постійно отримуємо з публікацій про здоровий спосіб життя, ми не можемо дозволити собі жити безтурботно і недбало, споживаючи їжу й пиття як нам заманеться та даючи собі волю щодо збудливих засобів, наркотиків і приправ. Зважаймо на той факт, що від нас залежить спасіння або загибель власної душі і що наше ставлення до питання стримання може мати фатальні наслідки. Дуже важливо, щоб ми особисто правильно поводитися, мали правильні поняття про те, що повинні їсти, пити і як маємо жити, аби зберегти здоров'я. Усі зазнають випробувань, щоб стало очевидним, чи ми приймемо принципи реформи здоров'я, чи будемо прямувати шляхом догоджання собі.

[Прихильники стримання повинні усвідомити, яке зло приносить уживання приправ — 747].

[Незважаючи на відмову від солодких пиріжків, спецій і т. п., їжу слід готувати старанно — 389].

[Марна трата часу — приготування їжі зі спеціями, котра губить здоров'я, псує характер і затьмарює розум — 234].

[Дітям дозволяють уживати спеції та приправи — 348, 351, 354, 360].

[Міцно приправлена їжа заохочує до переїдання та зумовлює запальний стан — 351].

[Уживання в доволій кількості маринадів і приправ нервовою, дратівливою дитиною — 574].

[Не можуть перетворитися на добру кров — 576].

[Відмова від ласощів, жирних приправ і т. п. свідчить, що працівники — реформатори здоров'я на ділі — 227].

[Їжа зі спеціями збуджує тваринні пристрасті — 348].

[Їжа на табірних зібраннях має бути без будь-яких спецій та жиру — 124].

[У домі Уайт не вживали спецій — Додаток 1:4].

[Їжа зі спеціями та приправами збуджує нерви й послаблює інтелект — 356].

[Благословення від їжі, вільної від спецій — 119].

[Проста їжа без спецій найкраща — 487].

[Необхідно просвітити тих, хто має погляд до приправ — 779].

Частина II. Сода і порошок до печива

СЗ 300, 301 (1905)

565. Використання соди або порошку до печива при випіканні хліба шкідливе і зайве. Сода призводить до запалення шлунка і часто отруєє весь організм. Багато господинь вважають, що не зможуть спекти добро-го хліба без соди, однак це помилка. Якби вони по-старалися навчитися кращих методів, їхній хліб був би здоровішим, смачнішим і мав би природний смак.

РГ, 8 травня 1883

566. Гаряче печиво, що містить соду або порошок до печива, ніколи не повинно з'являтися на наших столах. Такі складники не придатні для шлунка. Гарячий дріжджовий хліб усякого роду важкий для травлення.

Прісні булочки, здорові і смачні, можна приготувати з непросіяного пшеничного борошна, замішаного на чистій холодній воді та молоці. Але наших людей важко навчити простоти. Коли ми рекомендуємо прісні булочки із пшеничного борошна, наші друзі кажуть: «О, так, ми знаємо, як їх готувати».

Ми буваємо дуже розчаровані, коли виявляється, що булочки замішані на порошок до печива або кислому молоці із содою. Це не свідчить про реформу.

Із непросіяного борошна, змішаного з чистою м'якою водою і молоком, виходять найкращі прісні булочки, які ми будь-коли куштували. Якщо вода не м'яка, використовуйте більше свіжого молока або додайте до тіста яйце. Булочки мають бути старанно випечені в добре розігрітій печі при однаковій температурі.

Реформатор здоров'я, серпень 1873

567. Під час моїх подорожей я зустрічала цілі сім'ї, котрі страждали від хвороби внаслідок поганого приготування їжі. На їхніх столах рідко можна побачити некислий, добрий, здоровий хліб. Жовте, замішане на соді печиво, та важкий, клейкий хліб руйнують органи травлення десятків тисяч людей.

ХСБГ 49 (1890); ПЗ 117

568. Дехто вважає, що готувати їжу належним чином — це не релігійний обов'язок, тому і не стараються навчитися цього. Вони дозволяють, аби тісто перекисло ще до випікання, а сода, яку додають, щоб виправити недбалість кухаря, робить його цілком непридатним для людського шлунка.

2С 537 (1870)

569. Куди б ми не пішли, усюди бачимо жовтуватих, хворобливих обличчя, чуємо тяжкі зітхання людей, хворих на нестравність. Сідаючи за стіл, вони споживають їжу, приготовлену одним і тим самим способом упродовж місяців, а, можливо, і років, і я дивуюся, що ці особи все ще живі. Хліб і печиво жовті від соди.

Таке використання соди має компенсувати брак великої уваги — через забудькуватість хлібові час-то дозволяють скиснути до випічки, і щоб виправити зло, додається велика порція соди, що лише робить його цілком не придатним для людського шлунка. Сода в жодному вигляді не повинна потрапляти до шлунка, бо наслідок жакливий. Вона роз'їдає оболонку шлунка, викликає запалення і часто отруює весь організм. Дехто виправдовується, кажучи: «Я не зможу спекти доброго хліба або булочок без соди». Ви неодмінно зможете це зробити, якщо станете знавцем цієї справи і будете навчатися. Невже здоров'я вашої сім'ї не настільки цінне, щоб надихнути вас прагнути навчитися, як готувати і споживати їжу?

Частина III. Сіль

СЗ 305 (1905)

570. Не вживайте багато солі, уникайте маринадів і пряної їжі, споживайте достатньо фруктів, — і подразнення, що викликає таку сильну спрагу під час їди, значною мірою зникне.

9С 162 (1909)

571. Їжу потрібно готувати, щоб вона була апетитною, і поживною. Не потрібно позбавляти її того, чого потребує організм. Я вживаю і завжди вживала трохи солі, бо це не тільки не шкідливо, а й суттєво важливо для крові.

Лист 37 (1901)

572. Свого часу доктор _____ намагався навчити нашу сім'ю готувати їжу відповідно до реформи

здоров'я, як він її розумів, без солі й усього іншого для приправлення їжі. Я вирішила спробувати це, але настільки підупала на силах, що змушена була зробити переміну і вдатися до іншого методу, який приніс великий успіх. Я розповідаю вам це, бо знаю, що ви справді перебуваєте в небезпеці. Їжу потрібно готувати так, щоб вона була поживною. Не потрібно позбавляти її того, чого потребує організм...

Я вживаю і завжди вживала трохи солі, тому що, згідно з даним мені Богом світлом, це не лише не шкідливо, а й суттєво важливо для крові. Чому це так і для чого, я не знаю, однак передаю вам настанову так, як вона була дана мені.

[Потрібно вживати трохи солі — 548].

[Уникайте надмірної кількості солі — 558].

[Е. Уайт уживала трохи солі — Додаток 1:4].

Частина IV. Маринади й оцет

СЗ 325 (1905)

573. У наш бурхливий вік чим менш збудлива їжа, тим краще. Приправи за своєю природою шкідливі. Гірчиця, перець, прянощі, маринади та інші подібні речі подразнюють шлунок, розпалюють і заневищують кров.

574. Одного разу я сиділа за столом з кількома дітьми віком до дванадцяти років. Подали багато м'ясних страв, і тоді тендітна нервова дівчинка попросила чогось із маринадів. Їй подали банку маринадів, пекучих від гірчиці та гострих від спецій,

з якої вона почала щедро пригощатися. Дитина була відома своєю нервовістю і драгівливістю, а ці пекучі приправи були саме розраховані на те, щоб викликати такий стан.

2С 368 (1870)

575. Солодкі піріжки і маринади, котрі ніколи не повинні потрапляти в шлунок людини, спричиняють погану якість крові.

2С 383 (1870)

576. Кровотворні органи не можуть перетворити спеції, солодкі піріжки, маринади й уражене хворобою м'ясо на добру кров.
[Контекст див. 336].

СЗ 305 (1905)

577. Не їжте багато солі, уникайте маринадів, приправленої спеціями їжі, споживайте багато фруктів, — і подразнення, що викликає таку сильну спрагу піз час їди, значною мірою зникне.
[Маринади подразнюють шлунок і заневищують кров — 556].

Оцет

Лист 9 (1887)

578. Салати, приготовлені з олією та оцтом, викликають у шлунку бродіння, їжа не перетравлюється, а розкладається і гниє. Унаслідок цього кров не отримує поживних речовин, наповнюється нечистотою, що створює проблеми в нирках та печінці.
[Особистий досвід у подоланні звички вживати оцет — Додаток 1:6].

ЖИРИ

РОЗДІЛ 21

ЖИРИ



Частина I. Масло

Прогресуюча реформа

7С 135 (1902)

579. Нехай реформа харчування буде прогресуючою. Навчайте людей готувати їжу без молока і масла. Говоріть їм, що скоро настане час, коли вживання яєць, молока, вершків і масла буде небезпечною справою, оскільки захворюваність серед тварин зростає пропорційно зростанню гріховності серед людей. Близький той час, коли через беззаконня грішного людства весь тваринний світ стогнати́ме від хвороб, які є прокляттям для нашої Землі.

Бог дасть Своєму народові вміння і такт для приготування здорової їжі без цих продуктів. Нехай наш народ відмовиться від нездорових кулінарних рецептів.

[Просвітницька діяльність Джеймса та Еллен Уайт у галузі здорового способу життя, коли вони несли «рішуче свідчення» проти вживання «чаю, кави, м'яса, спецій» і т. п. у 1871 р. — 803].

СЗ 302 (1905)

580. Масло менш шкідливе, коли його їдять холодним із хлібом, аніж коли на ньому готують їжу. Однак, як правило, краще зовсім відмовитися від нього. *[Гаряче печиво, приготовлене на соді, спожите з маслом — 501].*

Замінити оливками, вершками, горіхами та іншими здоровими продуктами

7С 134 (1902)

581. Оливки можна так приготувати, що вони даватимуть добрі результати при кожному споживанні. Користь, якої очікують від споживання масла, можна одержати від споживання правильно приготовлених оливок. Олія, яка міститься в них, діє як проносний засіб; для хворих на туберкульоз, на запалення й подразнення шлунка, вона краща за медикаменти. Як продукт харчування, вона краща від будь-якого жиру гатунку «секонд хенд», тобто тваринного.

СЗ 298 (1905)

582. Правильно приготовлені оливки, як і горіхи, замінять масло та м'ясо. Олія, отримана безпосередньо від спожитих оливок, набагато краща за тваринні жири. Вона діє як проносний засіб. Уживання її принесе користь хворим на туберкульоз; вона цілюща для шлунка, в якому є запалення або подразнення.

Бюлетень Австралійсько-Азіатської уніонної конференції, 1 січня 1900

583. Виробництво продуктів здорового харчування потребує коштів та активного співробітництва нашого народу для виконання дорученої йому справи. Його завдання — забезпечити людей їжею, яка замінить м'ясо, а також молоко і масло, котрі, з огляду на захворюваність великої рогатої худоби, стають дедалі менш бажаними.

[Замінити вершками — 586, 610].

Не найкращий продукт для дітей

ЗС 136 (1873)

584. Дітям усяди дозволяють їсти м'ясо, спеції, масло, сир, свинину, здобні кондитерські вироби та приправи. Їм також дозволяють їсти нерегулярно і в проміжках між прийомами нездорової їжі. Усе це справляє негативний вплив, виводячи з ладу шлунок, збуджуючи до природного стану нерви та послаблюючи інтелект. Не усвідомлюючи того, батьки сіють насіння, котре принесе хворобу і смерть.

[Масло — збудливий продукт — 61].

[Уживання в довільній кількості масла дітьми — 288, 356, 364].

[Із принципу відмовитися від масла — 389].

Вживання у великій кількості перешкоджає травленню

Лист 37 (1901)

585. Масло не слід подавати на стіл, інакше хтось може забажати його поїсти надто довільно, а це перешкоджатиме травленню. Але що стосується вас, то ви можете час від часу вживати трохи масла, намащуючи його на холодний хліб, якщо від цього їжа стане більш апетитною. Це завдасть вам значно менше шкоди, ніж у тому випадку, коли ви будете обмежувати себе несмачними стравами.

Коли неможливо одержати натуральне масло

Лист 45 (1903)

586. Я їм лише двічі на день і продовжую жити відповідно до світла, даного мені тридцять п'ять років

тому. Я не вживаю м'яса. Щодо мене, то я вирішила питання вживання масла. Я його не їм. Це питання має бути легко вирішене всюди, де неможливо отримати цей продукт в його натуральному виді. Ми маємо дві добрі діїні корови: джерсейської породи та голштинської. Ми вживаємо вершки, і нас усіх це задовольняє.

[Уживання вершків замість масла в сім'ї Уайт — Додаток 1:20, 23].

[Уживання масла в домі Уайт — Додаток 1:4].

[На стіл у домі Уайт не подавали масла — Додаток 1:14].

[На стіл у домі Уайт не подавали масла, і Е. Уайт не вживала його — Додаток 1:5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23].

Не зараховувати до однієї категорії з м'ясом

7С 135 (1902)

587. Молоко, яйця і масло не слід зараховувати до однієї категорії з м'ясом. У деяких випадках уживання яєць приносить користь. Ще не прийшов час говорити, що від молока та яєць потрібно повністю відмовитися. Є бідні сім'ї, харчування котрих складається в основному із хліба і молока. Вони мають обмалювати фруктів і не можуть собі дозволити купувати горіхи. Навчаючи реформи здоров'я, як і виконуючи всі інші види євангельської роботи, ми повинні з розумінням ставитися до людей. Доки не зможемо навчити їх готувати їжу згідно з вимогами реформи здоров'я — смачну, поживну і водночас недорогу, ми не повинні представляти їм найбільш передові позиції реформи здоров'я.

Дозвольте іншим людям мати свої переконання

Лист 331 (1904); МС 269

588. Ми повинні пам'ятати, що у світі існує величезна кількість різних думок, і ми не можемо очікувати, що кожний матиме точно такі погляди на всі питання харчування, як і ми. Людські думки не впливають одним руслом. Я не вживаю масла, однак деякі члени моєї сім'ї вживають його. Воно не з'являється на моєму столі, однак я не роблю жодної проблеми з того, що деякі члени моєї сім'ї час від часу хочуть спожити його. На столах багатьох наших сумлінних братів є масло, і я не вважаю своїм обов'язком примушувати їх поводитися інакше. Ніколи не потрібно дозволяти таким речам бути причиною непорозуміння між братами. Я не бачу жодної необхідності в маслі там, де є достатньо фруктів та стерилізованих вершків.

Люди, котрі люблять Бога і служать Йому, повинні мати можливість поводитися згідно з власними переконаннями. Ми можемо не вважати за потрібне робити те, що роблять вони, однак не повинні дозволити, аби відмінність у поглядах спричинила розділення.

Лист 104 (1901)

589. Неможливо не помітити, що ти докладаєш усіх зусиль, аби запровадити в життя принципи реформи здоров'я. Старайся бути ошадливою в усьому, але не вилучай із харчування їжі, необхідної для організму. Що стосується продуктів з горіхів, то багато людей не можуть уживати їх. Якщо твій чоловік полюбає вершкове масло, нехай вживає його, доки не переконається, що масло — не найкраща їжа для його здоров'я.

Застереження від крайнощів

Лист 98 (1901)

590. Існує небезпека, що декотрі, представляючи принципи реформи здоров'я, будуть схильні запроваджувати зміни, які принесуть не покращення, а погіршення. Реформу здоров'я не варто нав'язувати радикальним чином. З огляду на сучасну ситуацію, ми не можемо говорити про цілковиту відмову від молока, яєць і масла. Ми повинні виявляти обережність, щоб не запроваджувати нововведень, бо знайдуться такі сумлінні душі, котрі під впливом крайніх поглядів неминуче впадуть у крайнощі. Їхній зовнішній вигляд шкодитиме справі реформи здоров'я, оскільки небагато людей знає, як замінити належним чином те, від чого вони відмовилися.

9С 162 (1909)

591. Незважаючи на застереження щодо небезпеки захворювання внаслідок уживання масла та шкідливості вживання яєць у великій кількості малими дітьми, ми все ж не повинні вважати, що споживання яєць від добре доглянутих і належним чином годуваних курей є порушенням принципу. Яйця володіють властивостями, котрі є лікувальними чинниками в боротьбі з певними отрутами.

Дехто, утримуючись від молока, яєць і масла, не зміг забезпечити організм належним живленням, унаслідок чого ослаб і втратив працездатність. Таким чином на реформу здоров'я стягають недобру славу. Справу, котру ми намагаємося поставити на міцну основу, змішують зі сторонніми речами, яких Бог не видає, тому сила Церкви слабне. Але Бог втрутиться,

щоб запобігти наслідкам цих надто радикальних ідей. Євангеліє має привести грішне людство до гармонії. Воно повинно привести до ніг Ісуса багатих і бідних.

Лист 37 (1901)

592. Коли бідним людям представляють реформу здоров'я, вони кажуть: «Що ми будемо їсти? Ми не можемо собі дозволити купувати горіхи». Мені доручено сказати бідним, коли я проповідую їм Євангеліє, щоб вони споживали найбільш поживну їжу. Я не можу сказати їм: «Вам не слід їсти яєць, молока та вершків. Вам не слід використовувати масло в приготуванні їжі». Євангеліє необхідно проповідувати бідним, і ще не прийшов час, щоб приписувати найсуворіше харчування...

Бог буде провадити

Але я хочу сказати: коли прийде такий час, що вживати молоко, вершки, масло та яйця буде вже небезпечно, Бог відкриє це. У реформі здоров'я не потрібно пропагувати крайні погляди. Питання вживання молока, масла та яєць вирішиться само по собі. У даний час воно не повинно обтяжувати нас. Нехай ва-ша стриманість стане відомою всім людям.

Частина II . Тваринні* та рослинні жири

* Словник Уебстера дає таке визначення слову «grease» (жир): «Тваринний жир, особливо в м'якому стані: усяка жирна, масляниста або слизна речовина». Еллен Уайт стверджувала, що приготовлені належним чином оливки можна з користю вживати при кожному прийомі їжі, а їхня олія заміняє тваринний жир та вершкове масло (див. СЗ, 298; 7С 134). Це означає, що обмежена кількість жиру рослинного походження є складовою здорового харчування.

1С 681 (1868)

593. Багато людей не вважають це за обов'язок і тому не стараються готувати їжу належним чином. Це можна робити простим, здоровим і легким способом без використання тваринних жирів, вершкового масла чи м'яса. Майстерність має поєднуватися з простотою. Щоб досягти цього, жінки повинні читати, а потім терпляче запроваджувати прочитане в життя.

[Відмова від тваринного жиру з принципу — 317].

ХСБГ 47 (1890); ПЗ 115

594. Фрукти, зернові та овочі, приготовлені простим способом без спецій і жиру будь-якого виду, становлять разом із молоком та вершками найздоровіше харчування.

2С 63 (1868)

595. Їжа повинна бути приготовлена просто, однак смачно, щоб викликати апетит. Жир має бути вилучений з вашої їжі. Він заневищує будь-яку приготовлену вами страву.

ХСБГ 46, 47 (1890); ПЗ 114

596. Не одна матір накриває на стіл таким чином, що він стає пасткою для її сім'ї. Як старші, так і молоді споживають у доволійній кількості м'ясні страви, масло, сир, здобні тістечка, страви зі спеціями та приправами. Така їжа справляє негативний вплив, викликаючи розлад шлунка, збуджуючи нерви та послаблюючи інтелект. Кровотворні органи не можуть перетворити таку їжу на добру кров. Жир, використаний у приготуванні їжі, утруднює процес травлення.

Лист 322 (1905)

597. Ми не вважаємо смажену картоплю здоровою їжею, оскільки для її приготування більшою або меншою мірою використовується жир чи масло. Добра печена або варена картопля, подана з вершками і трохи підсолена, найздоровіша. Якщо залишки ірландської або солодкої картоплі з невеликою кількістю вершків і солі спекти ще раз, а не підмажити, — це чудова страва.

Лист 297 (1904)

598. Нехай усі, хто сідає за твій стіл, бачать на ньому добре приготовлену, здорову, смачну їжу. Брате _____, будь дуже обережним у тому, що ти їси і що п'єш, аби твоє тіло перестало хворіти. Харчуйся регулярно і тільки такою їжею, в якій немає тваринного жиру.

2С 45 (1868)

599. Просте харчування, вільне від спецій, м'яса й усякого виду жиру, буде благословенням для тебе і врятує твою дружину від багатьох страждань, горя та відчаю.

2С 352 (1869)

600. Злаки і фрукти, приготовлені без жиру та якомога натуральнішим способом, повинні бути їжею для всіх, хто стверджує, що готується бути взятим на Небо.

[Тваринний жир не вживався в домі Уайт — Додаток 1-4].

[Їжа на табірних зібраннях повинна бути простою і без жиру — 124].

[Суміші з жирів не вживалися в домі Уайт — Додаток 1:21].

Частина ІІІ. Молоко і вершки

Складова поживного смачного харчування

ХСБГ 47 (1890); ПЗ 114, 115

601. Бог забезпечив людину великою кількістю продуктів для задоволення неспотвореного апетиту. Він пропонує їй плоди землі — велике різноманіття їжі, доброї на смак і поживної для організму. Усе це, каже наш добрий Небесний Отець, ми можемо їсти досхочу. Фрукти, злаки, овочі, приготовлені правильним способом без спецій і тваринного жиру будь-якого виду, становлять разом із молоком та вершками найздоровіше харчування. Воно забезпечує тіло поживою, витривалістю й розумовою силою, котрих не дає збудлива їжа.

9С 162 (1909)

602. Їжу потрібно готувати так, щоб вона була і апетитною, і поживною. Не потрібно позбавляти її того, чого потребує організм. Я вживаю і завжди вживала трохи солі, бо це не лише не шкідливо, а й суттєво важливо для крові. Овочам надасть смаку невелика кількість молока, вершків або чогось рівноцінного.

Дехто, утримуючись від молока, яєць і масла, не зміг забезпечити організм належним живленням, унаслідок чого ослаб і втратив працездатність. Таким чином реформа здоров'я зазнає ганьби...

Надійде час, коли нам, можливо, доведеться відмовитися від деяких продуктів харчування, котрі ми вживаємо зараз, як, наприклад, молоко, вершки, яйця; однак немає потреби створювати собі труднощі, удаючись до передчасних крайніх обмежень.

Зачекайте, коли обставини вимагатимуть цього і Господь приготує для цього шлях.

Небезпека вживання молока сумнівної якості

7С 135 (1902)

603. Молоко, яйця і масло не потрібно зараховувати до однієї категорії з м'ясом. У деяких випадках уживання яєць приносить користь. Ще не настав час говорити, що від молока та яєць потрібно повністю відмовитися. Є бідні сім'ї, харчування котрих складається в основному із хліба й молока. Вони мають обмалювати фруктів і не можуть собі дозволити купувати горіхи. Навчаючи реформи здоров'я, як і виконуючи всю іншу євангельську роботу, ми маємо ставитися до людей із розумінням. Доки не зможемо навчити їх готувати їжу згідно з реформою здоров'я — смачну, поживну і недорогу, ми не повинні представляти їм найбільш передові пропозиції стосовно харчування за реформою здоров'я.

Нехай реформа харчування буде прогресуючою. Навчайте людей готувати їжу без молока і масла. Говоріть їм, що скоро прийде час, коли вживати яйця, молоко, вершки і масло буде небезпечно, тому що захворюваність серед тварин зростає пропорційно до зростання гріховності серед людей. Близький той час, коли через беззаконня грішного людства весь тваринний світ стогнати від хвороб, які є прокляттям для нашої Землі.

[Люди, котрим особливо потрібно молоко, не повинні повністю відмовитися від нього — 625].

[Людей потрібно навчати готувати їжу без молока — 807].

Лист 1 (1873)

604. Ми завжди вживали трохи молока і трохи цукру. Ми ніколи не осуджували цього ані в наших працях, ані в наших проповідях. Ми віримо, що велика рогата худоба буде настільки хворою, що від цих продуктів доведеться відмовитися, але ще не прийшов час, аби повністю вилучити з нашого раціону цукор і молоко.

[Вживання молока і цукру разом — див. *Молоко і цукор*, розділ 20].

2С 369 (1870)

605. Тварини, від яких беруть молоко, не завжди здорові. Вони можуть хворіти. Уранці корова може мати здоровий вигляд, однак до вечора може померти. Отже, вона була хворою вранці і молоко її не було здоровим, проте ви цього не знали. Тваринний світ хворіє.

Бюлетень Австрало-Азійської уніонної конференції, 28 липня 1899

606. Згідно з даним мені світлом, нам дуже скоро доведеться відмовитися від усякої їжі тваринного походження. Навіть від молока потрібно буде відмовитися. Хвороби швидко намножуються. Прокляття Боже тяжіє над Землею, бо людина прокляла її.

Стерилізація молока

СЗ 302 (1905)

607. Якщо вживати молоко, його потрібно ретельно кип'ятити. Завдяки такій обережності зменшується небезпека захворіти від нього.

Лист 39 (1901)

608. Може надійти час, коли вживати молоко не буде безпечною справою. Але якщо корови здорові, а молоко старанно кип'ятити, тоді немає необхідності створювати передчасно «час недолі».

Замінник масла

Лист 45 (1903)

609. Я їм лише двічі на день і продовжую жити відповідно до світла, даного мені тридцять п'ять років тому. Я не вживаю м'яса. Щодо мене, то я вирішила питання вживання масла. Я його не вживаю. Це питання може бути легко вирішене всюди, де неможливо отримати натуральне масло. Ми маємо дві добрі діїні корови: джерсейської породи та голштинської. Ми вживаємо вершки, і це нас усіх задовольняє.

Лист 331 (1904); МС 269

610. Я не бачу необхідності вживати масло там, де у великій кількості є фрукти і стерилізовані вершки. [Контекст див. 588].

Лист 5 (1870)

611. Ми не ставимо масла на свій стіл. Овочі в основному готуємо з молоком або вершками, що робить їх дуже смачними... Ми вважаємо, що немає нічого поганого в тому, щоб уживати помірну кількість молока від здорової корови.

[Молоко і вершки вживали в домі Уайт — Додаток 1:4, 13, 14, 16, 22].

[Використання молока та вершків у приготуванні їжі — 517, 518, 522].

[Рекомендації стосовно харчування на табірних зібраннях — 491].

Найсуворіше харчування не є найкращим

Лист 37 (1901)

612. Ми повинні бути в контакті з людьми. Якщо навчати їх реформи здоров'я, керуючись найбільш крайніми поглядами, це завдасть шкоди. Ми просимо їх відмовитися від м'яса, чаю і кави. Це добре. Однак дехто каже, що потрібно відмовитися також від молока. До цього питання потрібно підходити обережно. Є бідні сім'ї, харчування котрих складають хліб і молоко, а при можливості — трохи фруктів. Від усякої м'ясної їжі потрібно відмовитися, але овочі слід готувати апетитно, з невеликою кількістю молока або вершків чи чогось рівноцінного. Коли бідним людям представляють реформу здоров'я, вони кажуть: «Що ми будемо їсти? Ми не можемо собі дозволити купувати горіхи». Проповідуючи Євангеліє бідним, я кажу їм — як це мені доручено, — щоб вони споживали найбільш поживну їжу. Я не можу сказати їм: «Вам не слід їсти яєць, молока і вершків. Вам не слід використовувати масла в приготуванні їжі». Євангеліє необхідно проповідувати бідним, і ще не прийшов час, аби приписувати найсуворіше харчування.

Надіде час, коли нам, можливо, доведеться відмовитися від деяких продуктів харчування, котрі ми зараз уживаємо, наприклад, від молока, вершків та яєць, але я несучу наступну вістку: вам не потрібно передчасно нажимати на себе «час недолі» і таким чином наражати себе на смерть. Почекайте, поки Господь не приготує перед вами шлях.

Запевняю вас: ваші ідеї стосовно харчування хворих недостатньо обдумані. Переміна надто велика. У той час як я радила б відмовитися від м'яса як шкідливої їжі, можна вживати щось більш прийнятне, наприклад, яйця. Не забирайте зі столу молока і не забороняйте використовувати його в приготуванні їжі. Молоко має бути від здорових корів, і його потрібно кип'ятити.

Надіде час, коли молока не можна буде вживати так вільно, як зараз, але тепер ще не час відмовлятися від нього...

Але я хочу сказати: коли надіде час, що вживати молоко, вершки, масло та яйця буде вже небезпечно, Бог відкриє це. Не потрібно пропагувати крайні погляди в реформі здоров'я. Питання вживання молока, масла та яєць вирішиться само собою. У даний час воно не повинно обтяжувати нас. Нехай ваша стриманість стане відомою всім людям.

[Заміна молока і масла здоровими продуктами — 583].

Бог подбає

Лист 151 (1901)

613. Ми бачимо, що захворюваність великої рогагої худоби сильно зростає, сама земля зіпсута, і знаємо, що надіде час, коли не можна буде вживати молока та яєць. Але той час ще не прийшов. Ми знаємо, що, коли він прийде, Господь подбає про нас. Постає запитання, дуже важливе для всіх зацікавлених: Чи Бог приготує стіл у пустелі? Гадаю, ось відповідь на це запитання: Так, Бог подбає про їжу для Свого народу.

У всіх частинах світу буде знайдено, чим можна замінити молоко та яйця. І Господь дасть нам знати,

коли надійде час відмовитися від цих продуктів. Він бажає, аби всі знали, що вони мають мистецтвото Небесного Отця, Котрий навчить їх у кожній справі. Господь дасть Своєму народові в усіх частинах світу майстерність і вправність у кулінарії, навчаючи їх, як потрібно використовувати продукти землі для підтримання життя.

[Використання молока при випіканні хліба — 496].

[Використання молока при випіканні булок із пшеничного борошна — 503]

Частина III. Оливки та оливкова олія

СЗ 298 (1905)

614. Приготовлені належним чином оливки, як і горіхи, заміняють масло та м'ясо. Олія, отримана безпосередньо від спожитих маслин, значно краща за тваринний жир. Вона служить як проносний засіб. Уживання її принесе користь хворим на туберкульоз; вона цілюща для запаленого і подразненого шлунка.

7С 134 (1902)

615. Оливки можна приготувати так, що вони даватимуть добрі результати при кожному споживанні. Користь, якої шукають від уживання вершкового масла, можна одержати від споживання прасильно приготовлених оливок. Олія, яка міститься в оливках, діє як проносний засіб; для хворих на туберкульоз і для тих, у кого запалений, подразнений шлунок, вона краща за медикаменти. Як продукт

харчування вона краща за будь-який жир гатунку «секонд хенд», тобто тваринний.

Лист 14 (1901)

616. Олія з оливок — засіб від запорів та ниркових захворювань.

БІЛКИ



БІЛКИ

Частина I.
Горіхи та продукти з горіхів

Складова правильного харчування

СЗ 296 (1905)

617. Зернові, фрукти, горіхи й овочі складають харчування, вибране для нас нашим Творцем. Ці продукти, приготовлені якомога простішим, природнішим способом, найздоровіші та найбільш поживні. Вони наділяють силою, витривалістю й розумовою енергією, чого не дає більш складна збудлива їжа.

Р 27 (1906)

618. У злаках, фруктах, овочах і горіхах містяться усі необхідні для нас харчові складники. Якщо ми прийдемо до Господа в простоті серця, Він навчить нас, як готувати здорову їжу, не занечищену м'ясом.

[Горіхи як складова частина правильного харчування — 483].

[Горіхи — частина харчування, забезпечуваного Богом — 404].

[Пацієнтів санаторію необхідно навчати вживати здорові продукти — 767].

Продукти з горіхів мають бути старанно
приготовлені і недорогі

СЗ 297, 298 (1905)

619. Бог дав нам велику різноманітність корисних для здоров'я продуктів, і кожна людина повинна

виробити з них те, що, як підказують їй досвід та здоровий глузд, найбільше відповідає її власним потребам. Природа володіє щедрим запасом фруктів, горіхів та зернових, і з кожним роком, завдяки зростанню можливостей транспортування, продукти з усіх країн дедалі більшою мірою розподіляються між усіма...

Горіхи та продукти з горіхами набувають широкого вжитку, замінюючи м'ясо. З горіхами можна поєднувати зернові, фрукти і деякі коренеплоди для приготування корисних для здоров'я, поживних страв. Однак необхідно бути обережними, щоб не вжити надто багато горіхів. Люди, котрі розуміють, які ми небажаними можуть бути наслідки від уживання продуктів з горіхами, можуть уникнути неприємностей, прислухавшись до цього застереження.

[Зернові, горіхи, овочі і фрукти як заміники м'ясної їжі — 492].

Лист 177 (1901)

620. Щоб навчитися готувати страви з горіхових продуктів, необхідно присвятити багато часу. Однак потрібно бути обережними, щоб не обмежити меню лише кількома стравами, споживаючи мало інших продуктів, за винятком страв із горіхових продуктів. Більша частина нашого народу не може придбати продукцію з горіхами, але навіть маючи можливість купити її, мало хто знає, як її готувати належним чином.

Лист 14 (1901)

621. Їжа, котру ми споживаємо, повинна відповідати клімату. Їжа, що підходить для однієї країни, може бути зовсім не відповідною для іншої місцевості. А продукти з горіхів слід виробляти якомога дешевше, щоб вони були доступними для бідних.

Співвідношення горіхів з іншими складниками

Лист 135 (1902)

622. Необхідно виявляти уважність та обережність, уживаючи продукти з горіхів. Деякі сорти горіхів не такі корисні для здоров'я, як інші. Не обмежуйте своє меню кількома стравами, які складаються переважно з горіхів. Таку їжу не потрібно вживати надто довільно. Якби дехто вживав її більш помірно, результати були би кращими. Коли в поєднанні з іншими продуктами горіхи використовують у великих пропорціях (відповідно до деяких кулінарних рецептів), вони роблять їжу настільки жирною, що організм не може засвоїти її належним чином.

7С 134 (1902)

623. Мені було відкрито, що продукти з умістом горіхів часто вживають нерозумно, пропорція горіхів надто велика, а деякі сорти горіхів менш корисні за інші. Мигдалю слід віддавати перевагу перед арахісом, але арахіс в обмеженій кількості може використовуватися в поєднанні зі злаками для приготування поживних, легко засвоюваних страв.

Лист 188 (1901)

624. Три роки тому я отримала листа, в якому було зазначено: «Я не можу вживати продукти з горіхів, мій шлунок не може впоратися з ними». Тоді мені було представлено кілька приписів; згідно з одним із них, потрібно поєднувати горіхи з іншими компонентами, які узгоджуються з ними, і не вживати їх у такій великій пропорції. Від 1/10 до 1/6 частини

горіхів достатньо, залежно від поєднання продуктів. Ми з успіхом спробували це.

[Горіхи використовують у надто великій пропорції — 400, 411].

[Не всі можуть уживати продукти з горіхів — 589].

[Уживання продуктів з горіхами в домі Уайт — Додаток 1:16].

Частина II. Яйця

Уживати яйця буде дедалі небезпечніше

СЗ 320, 321 (1905)

625. Людей, котрі живуть у нещодавно освоєних місцевостях або бідних районах, де обмалъ фруктів і горіхів, не варто переконувати виключати молоко та яйця з їхнього раціону. Щоправда, повноцілі люди, у котрих сильно розвинуті тваринні пристрасті, повинні уникати збудливої їжі. Особливо в сім'ях, де діти перебувають у владі чуттєвих звичок, яйця не потрібно вживати. Але людям з ослабленими органами кровотворення (особливо якщо неможливо придбати інші продукти, котрі забезпечували б необхідними елементами) не варто повністю відмовлятися від молока та яєць. Натомість слід виявляти велику обережність і брати молоко тільки від здорових корів, а яйця — від здорових курей, яких добре годують і за якими добре доглядають. Яйця необхідно так готувати, щоб вони могли легко перетравлюватися.

Реформа харчування має бути прогресуючою. У міру того як зростає захворюваність серед тварин, уживання молока та яєць ставатиме дедалі небезпечнішим.

Потрібно докладати зусиль, аби замінити їх іншими продуктами, здоровими й недорогими. Людей потрібно всюди навчати готувати їжу, наскільки можливо, без молока та яєць, однак здорову і смачну.

Не зараховувати до однієї категорії з м'ясом

7С 135 (1902)

626. Молоко, яйця і масло не потрібно зараховувати до однієї категорії з м'ясом. У деяких випадках уживання яєць приносить користь. Ще не настав час говорити, що від молока та яєць потрібно повністю відмовитися...

Нехай реформа харчування буде прогресуючою. Навчайте людей готувати їжу без молока і масла. Кажіть їм, що скоро настане час, коли вживання яєць, молока, вершків і масла буде небезпечною справою, оскільки захворюваність серед тварин зростає пропорційно зростанню гріховності серед людей. Близький той час, коли через беззаконня грішного людства весь тваринний світ стогнати́ме від хвороб, які є прокляттям для нашої Землі.

Бог дасть Своему народові вміння і такт для приготування здорової їжі без цих продуктів. Нехай наш народ відмовиться від нездорових кулінарних рецептів.

Діють збудливо на дітей

2С 362 (1870)

627. Ви повинні навчати своїх дітей. Вам слід навчати їх, як уникаати пороків та зіпсуття цього віку. Замість цього багато людей дбають про те, як здобути щось добре для їжі. Ви ставите на свої столи масло,

яйця, м'ясо, і ваші діти споживають їх. Вони харчуються саме тим, що збуджує в них тваринні пристрас-ті, а потім ви йдете на зібрання та просите Бога бла-гословити і спасти ваших дітей. Як високо підносять-ся ваші молитви? Спочатку вам належить виконати певну роботу. Коли ви зробите для своїх дітей усе, що Бог доручив вам зробити, тоді зможете з упевненіс-тю наполягати на особливій допомозі, котру Бог обі-цяв вам дати.

Яйця володіють цілющими властивостями. Остерігайтеся крайнощів

Лист 37 (1901)

628. Не впадайте в крайнощі стосовно реформи здоров'я. Деякі з нашого народу дуже недбалі щодо реформи здоров'я. Але через те, що дехто залишив-ся далеко позаду, ви не повинні перетворюватися на екстреміста з метою бути прикладом для них. Ви не повинні позбавляти себе їжі, яка творить хоро-шу кров. Ваша відданість принципам істини спону-кає вас удаватися до такого харчування, наслідком якого буде досвід, котрий не свідчитиме на користь реформи здоров'я. У цьому криється безпека для вас. Якщо зауважете, що слабнете фізично, вам не-обхідно зробити зміни, причому негайно. Включіть у свій раціон те, що було вилучено з нього. Це ваш обов'язок. Уживайте яйця від здорової птиці. Їжте їх вареними або сирими. Покладіть їх сирими в най-краще, яке тільки можете знайти, непереброджене вино. Це забезпечить ваш організм усім необхід-ним. І ані на мить не допускайте думку, що робите неправильно...

Надійде час, коли молока не можна буде вживати так вільно, як зараз, але тепер не час відмовитися від нього. А яйця мають лікувальні властивості протиді-яти отруті...

У санаторному харчуванні

У той час як я радила б відмовитися від м'яса як шкідливої їжі, можна вживати щось більш прийнят-не, наприклад, яйця. Не позбавляйте раціон молока і не забороняйте використовувати його в приготуван-ні їжі. Молоко має бути від здорових корів, і його по-трібно кип'ятити...

Але я хочу сказати: коли настане час, що вживати молоко, вершки, масло та яйця буде вже небезпеч-но, Бог відкриє це. Не потрібно пропагувати край-ні погляди на реформу здоров'я. Питання вживання молока, масла та яєць вирішиться само собою. У да-ний час воно не повинно обтяжувати нас. Нехай ва-ша стриманість стане відомою всім людям.
[Контекст див. 324].

Лист 37 (1904)

629. Коли я отримала листа з Куранбонга про те, що доктор ____ помирає, мені тієї ж ночі була дана на-станова, що йому потрібно змінити своє харчування. Сире яйце, спожите двічі або тричі на день, забезпе-чить живлення, якого він так потребує.

Лист 127 (1904)

630. Людей, котрі приїздили до санаторію, необ-хідно забезпечувати здоровою їжею, приготовле-ною якомога смачніше й відповідно до правильних

принципів. Ми не можемо очікувати, щоб вони жили так, як живемо ми... Їжа, яку пропонують пацієнтам, повинна справляти на них добре враження. Яйця можуть бути приготовлені різноманітними способами.

Коли не вдається замінити харчові елементи

9С 162 (1909)

631. Хоч були дані застереження щодо небезпечки захворювання внаслідок уживання масла і щодо шкідливості частого вживання яєць малими дітьми, однак ми не повинні вважати, що вживання яєць від добре доглянутих і належним чином годуваних курей, — це порушення принципу. Яйця мають лікувальну властивість протидіяти певним видам отрути.

Декотрі, утримуючись від молока, яєць і масла, не спромоглися забезпечити організм належним живленням, унаслідок чого ослабли і втратили працездатність. Таким чином на реформу здоров'я стягають недобру славу. Роботу, котру ми намагаємося поставити на міцну основу, змішують зі сторонніми речами, яких Бог не вимагав. Це виснажує сили Церкви. Але Бог втрутиться, щоб запобігти наслідкам таких ідей, не позбавлених перегинів. Євангеліє повинно привести грішне людство до гармонії. Воно має привести багатих і бідних разом до ніг Ісуса.

Прийде час, коли нам, можливо, доведеться відмовитися від деяких продуктів харчування, котрі ми зараз уживаємо, — від молока, вершків, яєць, але не по-трібно створювати для себе труднощі передчасними

й надмірними обмеженнями. Чекайте, коли обставини цього вимагатимуть, а Господь приготує шлях для цього.

[Контекст див. 327].

Частина III. Сир*

Не придатний для їжі

2С 68 (1868)

632. Сир ніколи не повинен потрапляти в шлунок.

СЗ 302 (1905)

633. Масло менш шкідливе, коли його їдять холодним разом із хлібом, ніж коли використовують під час приготування їжі. Але, як правило, краще взагалі обходитися без нього. Сир ще більш небажаний; він зовсім не придатний для їжі.

ХСБГ 46, 47 (1890); ПЗ 114

634. Не одна матір накриває на стіл таким чином, що він стає пасткою для її сім'ї. Як старші, так і молоді споживають у довільній кількості м'ясні страви, масло, сир, здобні тістечка, страви зі спеціями та приправами. Така їжа справляє негативний вплив, розладнюючи шлунок, збуджуючи нерви та послаблюючи інтелект. Кровотворні органи не можуть перетворити таку їжу на хорошу кров. Жир, використаний під час приготування їжі, утруднює процес травлення. Сир діє шкідливо.

* Тут ідеться про твердий сир. — Прим. упорядників.

ЗС 136 (1873)

635. Дітям, як правило, дозволяють їсти м'ясо, спеції, масло, сир, свинину, здобні кондитерські вироби та приправи. Їм також дозволяють їсти нерегулярно та в проміжках між прийомом нездорової їжі. Усе це справляє негативний вплив, сприяючи розладу шлунка, збуджуючи до неприродного стану нерви та послаблюючи інтелект. Не усвідомлюючи цього, батьки сіють насіння, котре принесе хворобу і смерть.

РГ, 19 липня 1870

636. Коли розпочалося табірне зібрання в Норі, штат Іллінойс, я відчула своїм обов'язком зробити кілька зауважень стосовно їхнього харчування. Я розповіла про сумний досвід, який декотрі пережили в Маріоні і котрий я відношу на рахунок непотрібних приготувань їжі перед зібранням та споживання такої їжі під час зібрання. Дехто взяв із собою на зібрання сир та споживав його; хоч і свіжий, він виявився взагалі надто важким для шлунка. Його ніколи не слід споживати.

Лист 40 (1893)

637. Було вирішено, що на певному табірному зібранні сиру не продаватимуть тим, хто перебуває на його території. Однак, прибувши на місце, доктор Келлог, на свій подив, виявив, що була закуплена велика кількість сиру для продажу в продуктовому магазині. Він, а також деякі інші брати висловили своє невдоволення з цього приводу, однак відповідальні за продовольство сказали, що сир був куплений з дозволу брата ____ і вони не можуть **собі** дозволити втратити вкладені в товар гроші. У відповідь на це доктор

Келлог, дізнавшись про ціну сиру, закупив у них усю партію товару. Він досліджував це питання від причини до наслідку і знав, що деякі продукти, котрі зазвичай вважали корисними, були дуже шкідливими. [Продаж сиру на території табірної зібрання — 529].

Звичай сестри Уайт

Лист 1 (1875)

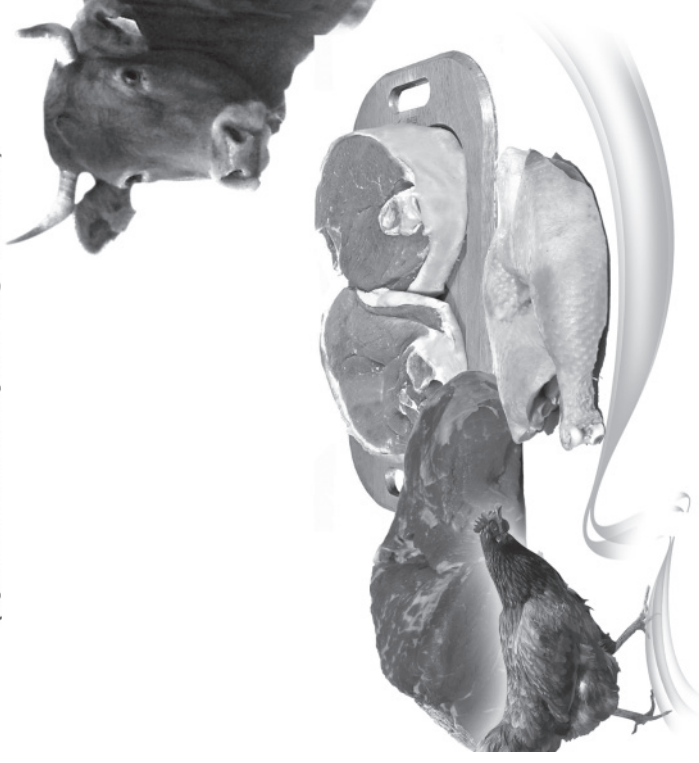
638. Що стосується сиру, я можу зараз з упевненістю сказати, що ми впродовж багатьох років не купували сиру і його не було на нашому столі. Нам ніколи не спало на думку зробити сир продуктом харчування, а тим більше купувати його. [У домі Е. Уайт не вживали сиру — Додаток 1:21].

М'ЯСО (продовження розділу «Білки»)

РОЗДІЛ 23

М'ЯСО

(продовження розділу «Білки»)



ДД IV, 120, 121 (1864)

639. Бог дав нашим прабатькам їжу, котру, згідно з Його задумом, мав споживати людський рід. Відбирати життя в будь-якого створіння – суперечило Його плану. В Едемі не мало бути смерті. Плоди з дерев, що росли в саду, були їжею, якої потребувала людина. До потопу Бог не давав людині дозволу споживати м'ясну їжу. Усе, чим могла живитися людина, було знищено потопом, тому Господь, з огляду на людські потреби, дозволив Ноеві їсти м'ясо тих тварин, яких він узяв із собою в ковчег. Але їжа тваринного походження не була найздоровішим харчуванням для людини.

Люди, що жили до потопу, їли м'ясо тварин, задовольняючи свої пожадання, доки чаша їхнього безаконня не наповнилася і Бог не очистив Землю від її морального опоганення водами потопу. Таким чином третє жакхливе прокляття лягло на землю. Перше прокляття було проголошене на нащадків Адама і на землю через непослух. Друге прокляття прийшло на землю після того, як Каїн убив свого брата Авеля. Третє і найстрашніше прокляття від Бога прийшло на землю в час потопу.

Після потопу люди харчувалися переважно їжею тваринного походження. Бог бачив, що шляхи людини зіпсуті і вона схильна гордо звеличувати себе, поводячи проти свого Творця та керуючись нахилами

свого серця. І Він дозволив цьому родові довгожителів споживати їжу тваринного походження, щоб скоротити їхнє гріхове життя. Незабаром після потопу почали швидко зменшуватися зріст людини та тривалість її життя.

Порочність допотопного світу

ЯЖ 1, 52 (1865)

640. Мешканці Старого світу були нестриманими в їжі й питті. Вони жадали м'ясної їжі, хоч Бог не дав їм дозволу споживати їжу тваринного походження. Вони їли й пили без міри, їхній розбещений апетит не знав меж. Допотопні люди віддавалися огидному ідолопоклонству. Вони стали лютими, жорстокими і настільки зіпсутими, що Бог не міг їх більше терпіти. Чаша їхнього беззаконня наповнилася, і Бог очистив землю від її морального опоганення водами потопу. Коли після потопу люди намножилися на землі, вони забули Бога та зіпеували свої шляхи перед Ним. Значною мірою зросла нестриманість у всіх її формах.

Невдача Ізраїлю та духовна втрата

СЗ 311, 312 (1905)

641. Харчування, призначене людині на початку, не включало їжі тваринного походження. Тільки після потопу, котрий знищив усяку зелень на землі, людина отримала дозвіл їсти м'ясо.

Вибравши в Едемі їжу для людини, Господь показав, яким є найкраще харчування; у виборі їжі для Ізраїлю Він виклав той самий урок. Він вивів ізраїльтян з Єгипту і почав їх навчати, щоб вони могли бути

Його власним народом. Через них Він бажав благословити й навчити світ. Він забезпечував їх їжею, котра якнайкраще відповідала цій меті, не м'ясом, а манною — “хлібом небесним”. І тільки через їхнє незадоволення і нарікання на відсутність горщиків із м'ясом, які були в них у Єгипті, їм була дарована м'ясна їжа та й то лише на короткий час. Уживання такої їжі призвело до хвороби і смерті тисяч людей. Однак перехід на харчування без м'яса ніколи не сприймався охоче. Він продовжував бути причиною незадоволення і ремствування (відкритого або таємного) та не був довготривалим.

Оселившись у Ханаані, ізраїльтяни отримали дозвіл уживати їжу тваринного походження, але з певними обмеженнями, щоб зменшити шкідливі наслідки. Уживати м'ясо свині заборонялося, як і інших тварин, птахів і риб, м'ясо котрих було оголошене нечистим. При споживанні дозволеного м'яса суворо заборонялося їсти жир і кров.

У їжу можна було вживати м'ясо тільки таких тварин, які були в добром стані. М'яса жодної істоти, яка була розшарпана, померла своєю смертю або з якої повністю не зійшла кров, не можна було споживати.

Ізраїльтяни, відійшовши від установленого Богом плану їхнього харчування, зазнали великої втрати. Вони бажали м'ясної їжі та пожинали наслідки її вживання. Вони не досягли Божого ідеалу характеру і не виконали Його наміру. Господь «дав їм, чого вони бажали, але наслав сухоти в їхню душу» (Псал. 106:15). Вони цінували земне вище за духовне і не досягли високого священного рівня, запланованого Богом для них.

Харчування, вільне від м'ясних продуктів, пом'якшує владу

Р 38 (1898)

642. Господь ясно сказав Своему народові, що на них зійде усяке благословення, якщо вони дотримуватимуться Його Заповідей і будуть особливим народом. Через Мойсея Він попередив їх у пустелі, зазначивши, що здоров'я буде нагородою за послух. Стан розуму тісно пов'язаний зі станом тілесного здоров'я, особливо зі здоров'ям органів травлення. Господь взагалі не забезпечував Свій народ у пустелі м'ясною їжею, оскільки знав, що таке харчування призведе до хвороби та непокори. Щоб пом'якшити владу і спонукати вищі сили розуму до активної діяльності, Він позбавив їх м'яса мертвих тварин. Він дав їм ангельську їжу — небесну манну.

Повстання та його покарання

ДД IV, 15-18(1864)

643. Бог продовжував годувати табір євреїв хлібом, який сховає, немов дощ із неба; проте це не задовольняло їх. Їхній спотворений апетит жадав м'яса, котре Бог у Своїй мудрості великою мірою утримував від них... Сатана, автор хвороби і нещастя, приступає до Божого народу там, де може мати найбільший успіх. Від часу свого успішного експерименту з Євою, коли він спонукав її скуштувати заборонений плід, диявол мав велику владу над людським апетитом. Спочатку він приступив зі своєю спокусою до змішаного народу — віруючих єгиптян, — підбуривши їх до бунтарського ремствування. Вони не бажали

задовольнятися здоровою їжею, котрою їх забезпечував Бог. Їхній спотворений апетит жадав більшої різноманітності, особливо м'ясної їжі.

Їхнє нарікання незабаром передалося всьому народові. Спочатку Бог не задовольнив їхній пожадлиний апетит, а послав на них Свої суди, вигубивши найбільших винуватців вогнем з неба. Однак це покарання не впокорило їх, натомість, здавалося, викликало ще більше нарікань. Мойсей був невдоволений, почувши, як народ плаче біля дверей своїх наметів та нарікає у своїх рідинах. Він представив Господу всю складність ситуації, в якій опинився, указавши на бунтівний дух ізраїльтян і становище, яке Бог доручив йому серед народу, — бути для них дбайливим батьком, котрий страждання народу повинен переносити як власні...

Господь наказав Мойсеєві зібрати перед Ним сімдесят старійшин Ізраїлю, котрих він знав, «що вони старші народу та його наглядачі». Це мали бути не тільки мужі старші за віком, а й люди достойні, що володіли здоровим судженням і досвідом, здатні бути судьями або урядниками. «І візьми їх до скінні заповіту, і стануть вони там із тобою. І Я зійду, і буду розмовляти там із тобою, і візьму від Духа, що на тобі, і покладу на них, — і вони носитимуть із тобою тягря того народу, і не будеш носити ти сам... А до народу скажи: Осягніться назавтра, і будете їсти м'ясо, бо ви плакали до Господніх ушей, говорячи: Хто дасть нам їсти м'яса, бо добре було нам в Єгипті? І дасть Господь вам м'яса, і ви будете їсти. Не один день будете ви їсти, і не два дні, і не п'ять день, і не десять день, і не двадцять день, але цілий місяць, аж поки не вийде воно з ваших ніздрів, і стане вам на огиду,

бо ви знехтували собі Господа, що серед вас, і плакали перед лицем Його, говорячи: Чого це ми вийшли з Єгипту? І сказав Мойсей: Шістьсот тисяч піхоти той народ, що я серед нього, а Ти сказав: Я дам їм м'яса, і вони будуть їсти місяць часу. Чи худоба дрібна та худоба велика заріжеться для них, — і вистачить їм? Чи також збереться для них уся морська риба, — і вистачить їм? А Господь сказав до Мойсея: Чи Господня рука буває коротка? Тепер ти побачиш, чи сповнитися тобі Моє слово, чи ні... І знявся вітер від Господа, і навів перепелиці від моря, і опустив їх над табором, — як денна дорога туди й як денна дорога сюди навколо табору, і коло двох ліктів на поверхні землі. І встав народ, і цілий той день і цілу ту ніч, і цілий день назавтра збирали перепелицю. Хто збирав мало, той зібрав десять хомерів, і порозкладали їх собі скрізь навколо табору.

Те м'ясо було ще між їхніми зубами, поки було пожуване, а гнів Господній запалився на народ! І вдарив Господь дуже великою поразкою в народ» (Чис. 11:17-23; 31-33).

У цьому випадку Господь дав народові те, що не було для них найкращим, бо вони бажали цього. Вони не хотіли підкоритися, щоб отримати від Господа те, що послужило б їм на добро. Вони віддалися бунтівному ремствуванню на Мойсея і на Господа, оскільки не отримали того, що завдало б їм шкоди. Ними керував їхній спотворений апетит, і Бог дав їм м'яса, як вони того бажали, дозволивши ізраїльцям пожинати результати задоволення їхнього похалдливго апетиту. Полум'я лихоманки знищило дуже багато народу. Ті, хто найбільше завинив у своєму ремствуванні, були вбиті відразу, шойно скуштували м'яса, котрого

так жадали. Якби вони впокорилися і дозволили Господу вибрати для них їжу, якби були влячними і задоволеними їжею, котру могли вільно споживати без шкоди для себе, то не втратили б прихильності Бога і не були б покарані за своє бунтівне нарікання, через що було вигублено багато людей.

Божий намір щодо Ізраїлю

ХСБГ 118, 119 (1890)

644. Коли Бог вивів ізраїльських синів з Єгипту, Він мав намір оселити їх у Ханаанському краю як народ чистий, щасливий і здоровий. Подивимось, якими засобами Він бажав досягти цього. Господь піддав їх дисципліні й вихованню, і якби вони охоче підкорилися їм, це послужило б для добра як їхнього, так і їхніх нащадків. Великою мірою Він позбавив їх м'ясної їжі. У відповідь на їхні галасливі домагання Він дав їм м'ясо саме перед тим, як вони підійшли до Синаю, але тільки на один день. Бог із такою ж легкістю міг би забезпечити їх м'ясом, як забезпечував манною, але на народ було покладено обмеження для їхнього добра. Він мав намір забезпечити їх їжею, більш відповідною до їхніх потреб, аніж збудлива їжа, до якої багато хто з них звик у Єгипті. Спотворений апетит потрібно було оздоровити, щоб вони могли насолоджуватися їжею, призначеною для людини на початку — плодами землі, котрі Бог дав Адамові та Єві в Едемі.

Якби вони бажали зректися апетиту й підкоритися Його обмеженням, кволість і хвороба були б невідомим серед них явищем. Їхні нащадки володіли б фізичною та розумовою силою. Вони мали б ясне

розуміння істини й обов'язку, гостру проникливість, правильне судження. Однак вони не бажали підкоритися Божим вимогам, тому не спромоглися досягти встановленого для них Господом стандарту й отримати благословення, котрі могли би бути їхніми. Вони нарікали на Божественні обмеження, жадаючи єгипетських горщиків із м'ясом. Бог дозволив їм споживати м'ясо, але воно стало для них прокляттям.

Приклад для нас

1 Кор. 10:6, 11

645. «Вони стали прикладом для нас, щоб ми не були пожадливі на зло, як були пожадливі вони. Усе це сталося з ними як прообраз, і записано як пересторога для нас, для яких настав кінець віків».

3С 171, 172 (1873)

646. Загалом церква в Баттл-Кріку не підтримувала Інститут своїм прикладом. Вони не вшановували світла реформи здоров'я запровадженням його в життя своїх сімей. Хвороби, котра відвідала багато сімей у Баттл-Кріку, могло б не бути, якби вони жили згідно з даним їм Богом світлом. Подібно до стародавнього Ізраїлю, вони знехтували світлом і з необхідністю обмежувати свій апетит рахувалися не більше, ніж ізраїльтяни. Сини ізраїльські жадали м'яса і казали, як кажуть сьогодні багато людей: «Ми померемо без м'яса». Бог дав бунтівному Ізраїлю м'ясо, але разом із ним було і Його прокляття. Тисячі ізраїльтян повмирали, коли м'ясо, якого вони так жадали, було ще в них між зубами. Ми маємо приклад стародавнього Ізраїлю і застереження, щоб не чинити, як

вони. Історія їхнього невір'я і бунту записана й залишена для нас як особливе застереження, щоб ми не наслідували їхнього прикладу і не ремствували на Божі вимоги. Як же ми можемо так байдуже пройти повз це застереження, обираючи власний шлях, хочаки видінням очей своїх та, як євреї, усе більше й більше віддаляючись від Бога? Бог не може звершувати великих справ для Своїх дітей через запеклість їхнього серця та гріховне невір'я.

Бог не дивиться на обличчя, але в кожному народі той, хто боїться Його й чинить праведне, прийнятий для Нього, а ті, що ремствують, не вірять і бунтують, не матимуть Його прихильності та благословення, обіцяного тим, які люблять істину та ходять у ній. Люди, котрі мають світло, але не прямують за ним, нехтуючи Божими вимогами, побачать, що їхні благословення перетворяться на прокляття, а виявлена їм милість — на суди. Бог бажає, щоб ми навчилися покорі й послуху, читаючи історію стародавнього Ізраїлю, котрий був Його вибраним особливим народом, проте стягнув на себе загибель, ідучи власним шляхом.

6С 372 (1900)

647. Наші звички в їжі й питті показують, чи належимо ми до світу, чи до тих, кого Господь Своїм мотутнім мечем істини відділив від світу. Це Його особливий народ, ревний до добрих діл. Бог промовляє через Своє Слово. Випадок із Даниїлом та його товаришами — це проповідь реформи здоров'я. Бог промовляє через історію ізраїльських синів, котрих Він намагався відвернути від м'ясної їжі задля їхнього ж добра. Він годував їх хлібом небесним: «Хліб

ангельський їла людина». Однак вони підохочували свій земний апетит і чим більше зосереджувалися думками на єгипетських горщиках із м'ясом, тим ненависнішою ставала для них їжа, дана Богом для збереження їхнього фізичного, розумового й морального здоров'я. Вони тужили за горщиками з м'ясом, і в цьому до них уподібнюється багато наших сучасників.

[Подальші твердження щодо вживання м'яса мешканцями допотопного світу та ізраїльтянами — 231, 233].

Назад до первісного харчування

ХСБГ 119 (1890); ПЗ 450

648. Мені знов і знов було показано, що крок за кроком Бог намагається привести нас назад до Свого початкового задуму — людина має харчуватися природними плодами землі.

Р 115 (1903)

649. Наше харчування має складатися з овочів, фруктів і злаків. До нашого шлунка не повинно потрапляти ані шматочка м'яса. Споживання м'яса — протиприродне. Нам потрібно повернутись до Божого первісного задуму у створенні людини.

СЗ 317 (1905)

650. Хіба нам не час поставити собі за мету обходитися без м'ясної їжі? Як можуть люди, котрі прагнуть стати чистими, досконалими і святими, аби спілкуватися з небесними ангелами, продовжувати вживати те, що справляє таку шкідливу дію на душу й тіло? Як можуть вони відбирати життя в Божого творіння,

щоб із насолодою споживати їхню плоть? Нехай вони краще повернуться до здорової смачної їжі, котра була дана людині на початку, і нехай самі виявляють та навчають своїх дітей виявляти милість до безсловесних істот, створених Богом і відданих нам для пакування над ними.

Приготування до вознесіння на Небо

ХСБГ 119 (1890)

651. Люди, котрі очікують Приходу Господа, у кінцевому результаті покінчать із м'ясною їжею. М'ясо більше не буде складовою їхнього раціону. Ми постійно повинні пам'ятати про цю кінцеву мету і невинно трудитися задля її досягнення. Я не можу вважати, що, практикуючи вживання м'яса, ми перебуваємо в згоді зі світлом, яке Богові було до вподоби дати нам. Особливо ті, хто має відношення до наших закладів здоров'я, повинні привчати себе до харчування фруктами, злаками й овочами. Якщо в цих питаннях ми діємо згідно з принципом і як християни-реформатори виховуємо власний смак та приводимо своє харчування у відповідність із Божим планом, то зможемо справляти в цьому питанні вплив на інших, що буде приємно Богові.

ХСБГ 48 (1890); ПЗ 116

652. Головна мета в житті людини полягає не в тому, щоб задовольняти свій апетит. Фізичні потреби мають бути задоволені, але хіба через це людина повинна керуватися вимогами апетиту? Невже народ, котрий прагне стати святим, чистим, досконалим, аби бути допущеним у товариство небесних ангелів,

продовжуватиме позбавляти життя Божі створіння, ласуючи їхнім м'ясом? Виходячи з того, що було мені показано Господом, цей стан речей зміниться і особливий Божий народ виявлятиме стриманість у всьому.

9С 153, 154 (1909)

653. Люди, котрі прийняли настанову стосовно шкоди від уживання м'яса, чаю, кави, жирної і нездорової їжі та вирішили укласти заповіт із Богом над жертвою, більше не потуратимуть своєму апетитові, споживаючи їжу, про шкідливість якої знають. Бог вимагає очистити апетит і виявляти самозречення щодо шкідливого. Цю роботу необхідно виконати, перш ніж Його народ зможе постати перед Ним як досконалий народ.

Р 71 (1908)

654. Саме задля добра Церкви останку Господь радить їй відмовитися від м'ясної їжі, чаю, кави та інших шкідливих продуктів. Існує безліч інших здорових, хороших продуктів, якими ми можемо харчуватися.

Звершуючи святі справи

РГ, 27 травня 1902; ПЗ 575, 576

655. Серед народу, котрий стверджує, що очікує скорого з'явлення Христа, повинні відбуватися більші реформи. Реформа здоров'я повинна звершити серед нашого народу роботу, яку ще не звершила. Деякі люди повинні пробудитися й усвідомити небезпеку споживання м'яса. Вони продовжують їсти

м'ясо тварин, наражаючи на небезпеку фізичне, розумове й духовне здоров'я. Багато людей, котрі сьогодні лише наполовину навернені в питанні м'ясної їжі, відійдуть від Божого народу і більше не ходитимуть з ним.

У всій нашій роботі ми повинні коритися даним Богом законам, щоб фізичні й духовні сили могли діяти гармонійно. Люди можуть мати вигляд благочестя, вони можуть навіть проповідувати Євангеліє, але бути неочищеними та неосвяченими. Служителі повинні виявляти сувору стриманість у їжі й питті, щоб не викривити стежок для своїх ніг і щоб кульгаве, тобто слабкі у вірі, не збочило. Якщо, проголошуючи найурочистішу і найважливішу вістку, будь-коли дану Богом, люди воюють проти істини, потураючи поганим звичкам у їжі й питті, вони позбавляють цю вістку всієї її сили.

Хто дозволяє собі їсти м'ясо, пити чай і потурати обжерливості, ті сіють насіння, від якого пожиратимуть біль і смерть. Нездорова їжа, що надходить до шлунка, зміцнює пожадливості, які воюють проти душі і розвивають низькі нахили. М'ясна їжа має властивість пробуджувати тваринну природу. Розвиток тваринної природи зменшує духовність, роблячи розум не здатним розуміти істину.

Слово Боже ясно застерігає нас: якщо ми не будемо стримуватися від тілесних пожадливостей, то наша фізична природа боротиметься з духовною. Пожадливість у їжі воює проти здоров'я і миру. Таким чином, виникає боротьба між вищими й нижчими якими-небудь людьми. Низькі нахили, сильні й активні, пригноблюють душу. Потурання бажанням, яких не схвалює Нейбо, наражає на небезпеку найвищі інтереси ества.

Лист 48 (1902)

656. Люди, котрі стверджують, що вірять істині, повинні старанно дбати про тіло і розум, щоб своїми словами або діями жодним чином не знеславити Бога та Його справу. Звички й учинки необхідно підпорядковувати Божій волі. Нам слід звернути особливу увагу на своє харчування. Мені було ясно показано, що Божий народ має зайняти тверду позицію, відмовившись від споживання м'яса. Чи посилав би Бог упродовж тридцяти років Своему народові таку вістку: якщо вони бажають мати чисту кров і ясний розум, то повинні відмовитися від м'яса, — якби Він не хотів, щоб вони прийняли її до уваги? Унаслідок споживання м'яса тваринна природа зміцнюється, а духовна слабне.

СЗ 315 (1905)

657. Моральне зло від харчування м'ясною їжею не менш помітне, ніж фізичне. М'ясна їжа шкідлива для здоров'я, а те, що уражує тіло, справляє відповідний вплив на розум і душу. Подумайте про зумовлене споживанням м'яса жорстоке ставлення до тварин та його дію на тих, хто завдає їм болю і хто споглядає це. Як це руйнує чуйність, з якою ми маємо ставитися до цього Божого творіння!

Р 22 (1887)

658. Повсюдне вживання м'яса мертвих тварин справляє руйнівний вплив як на фізичний стан, так і на моральність людини. Якщо простежити зв'язок між наслідком і причиною, то виявиться, що погане здоров'я в його різноманітних проявах — це неминучий результат уживання м'яса.

Бюлетень Тихоокеанського уніону, 9 жовтня 1902

659. Люди, котрі їдять м'ясо, нехтують усіма застереженнями, даними Богом із цього питання. У них немає доказу, що вони ходять безпечними шляхами. Вони не мають ані найменшого виправдання в тому, що їдять м'ясо мертвих тварин. Прокляття Боже лежить на тваринному світі. Дуже часто спожите м'ясо розкладається в шлунку, викликаючи хворобу. Рак, пухлини та легеневі захворювання виникають здебільшого внаслідок уживання м'яса.

Р 3 (1897)

660. О, якби кожен міг бачити ці питання так, як вони були представлені мені, тоді люди, такі кі недбалі сьгодні, такі байдужі до формування свого характеру, люди, котрі виправдовують погання вживання м'ясної їжі, ніколи не відкрили б своїх уст, виправдовуючи апетит до плоті мертвих тварин. Таке харчування занечищує кров у судинах, збуджує низькі тваринні пристрасті. Воно послаблює гостроту сприйняття, здагність інтелекту розуміти Бога й істину та пізнавати самого себе.

Уживання м'яса особливо небезпечне в наші дні

СЗ 313 (1905)

661. М'ясо ніколи не було найкращою їжею, але його вживання сьогодні вдвічі гірше, оскільки захворюваність серед тварин швидко зростає.

7С 124 (1902)

662. Тварини дедалі більше хворіють і незабаром від їжі тваринного походження відмовляться, крім адвентистів сьомого дня, ще багато людей. Необхідно готувати здорову поживну їжу, щоб чоловіки й жінки не мали потреби в споживанні м'яса.

Р 133 (1902)

663. Коли люди, котрі знають істину, стануть на боці правдивих принципів, пов'язаних із часом та вічністю? Коли вони будуть вірними принципам реформи здоров'я? Коли зрозуміють, що споживати м'ясо небезпечно? Мені доручено сказати: якщо коли-небудь уживання м'яса й було безпечним, то не зараз.

Бюлетень Австрало-Азійської
уніонної конференції, 28 липня 1899

664. Згідно з даним мені світлом, незабаром нам доведеться відмовитися від усякої їжі тваринного походження. Навіть від молока потрібно буде відмовитися. Хвороби намножуються швидко. Божественне прокляття тяжіє над Землею, оскільки людина прокляла її. Звички та спосіб життя людей призвели Землю до такого стану, що для людського роду м'ясу їжу необхідно замінити якоюсь іншою. Ми не маємо жодної потреби в м'ясній їжі. Бог може дати нам щось інше.

2С 404, 405 (1870)

665. Якби ви могли знати, що за м'ясо їсте, якби могли бачити ще живими тих тварин, з яких по їх смерті було взято це м'ясо, то з огидою відвернулися б від своїх м'ясних страв. Ті самі тварини, м'ясо котрих ви

їсте, часто настільки хворі, що, якби їх залишили живими, вони померли б самі, але доки в них є дихання життя, їх убивають і везуть на ринок. Ви приймаєте безпосередньо у свій організм отруту і речовини найгіршого гатунку, однак не усвідомлюєте цього.

Страждання тварин та їхні наслідки

СЗ 314 (1905)

666. Часто тварин везуть на ринок і продають для їжі тоді, коли вони настільки хворі, що їхні власники бояться тримати їх у себе. І деякі способи відгодівлі їх для ринку спричиняють хворобу. Перебуваючи в закритих приміщеннях без світла й чистого повітря, дихаючи атмосферою брудного стійла, годувана, можливо, зіпсутою їжею, тварина стає повністю загнишена гідотою.

Тварин часто перевозять на чималі відстані, наражаючи в дорозі до ринку на великі страждання. Забрані від зелених пасовищ, утомлені довгою подорожжю по спекотних курних дорогах або в переповнених брудних вагонах, гарячково збуджені й виснажені, часто позбавлені впродовж багатьох годин їжі й води, бідні істоти їдуть назустріч смерті, щоб люди могли бенкетувати, поїдаючи їхні трупи.

ДД IV, 147, 148 (1864)

667. Багато людей помирають від хвороб, викликаних винятково вживанням м'яса, однак світ, здається, не стає мудрішим. Часто вбивають тварин, привезених на забій здалека. Їхня кров стала розпаленою. Вони досить м'ясисті, але були позбавлені здорово-го руху, а внаслідок довгої дороги — перегодовані й

виснажені, і в такому стані їх убивають на продаж. Їхня кров дуже розпалена, тому люди, котрі їдять їхнє м'ясо, споживають отруту. Декого хвороба уражає не відразу, тоді як інші відчують напади сильного болю і помирають від гарячки, холери або якоїсь невідомої хвороби.

Для міського ринку продається дуже багато тварин, про хвороби яких відомо їхнім власникам, та й покупці цих тварин не завжди не знають про це. Ця практика особливо поширена в більших містах, і м'ясоїди не знають, що їдять хворих тварин.

Деякі тварини, котрих привозять на забій, здається, інстинктивно передчувають, що має статися; вони лютують і буквально божеволіють. У такому стані їх убивають, а м'ясо готують до продажу на ринку. Їхнє м'ясо — це отрута, котра викликає у тих, хто спожив її, судоми, конвульсії, параліч і раптову смерть. Однак причину всіх цих страждань не приписують м'ясу.

З деякими тваринами, яких гонять на забій, поводяться із нелюдською жорстокістю. Їх мучать у буквальному розумінні слова і після пережитих ними багатьох годин неймовірних страждань убивають. Свиною готували на продаж, навіть коли вони хворіли на чуму, а їхнє затруєне м'ясо поширювало заразні хвороби, унаслідок чого мала місце висока смертність.

Уживання м'яса збільшує схильність до хвороби та ймовірність раптової смерті.

2С 64 (1868)

668. Внаслідок уживання м'яса схильність до хвороби зростає вдсятеро.

462

Лист 83 (1901)

669. Світські лікарі не спроможні пояснити швидкого зростання захворюваності серед людей. Але ми знаємо, що причиною багатьох цих страждань є вживання м'яса мертвих тварин.

НС 8 (1896)

670. Тварини хворіють, і, споживаючи їхнє м'ясо, ми висіваємо насіння хвороби в наших тканинах і крові. Під впливом змін, які відбуваються в зараженому повітрі, воно дає про себе знати більш відчутно, а під час поширення епідемії та заразних хвороб організм не здатний опиратися захворюванням.

2С 61 (1868)

671. Ви маєте надлишкову вагу, однак повнота не є добрим матеріалом. Ця повнота шкодить вам. Якби кожен із вас перейшов на більш помірне харчування, що збільшило б вас від 25-30 фунтів [11-14 кг] ваги, ви стали б значно менш схильними до хвороби. Уживання м'яса призвело до погіршення якості крові й тіла. Ваші організми перебувають у стані запалення, і ви можете захворіти. Ви маєте схильність до гострих нападів хвороби та до раптової смерті, оскільки ваш організм не здатний мобілізувати сили для опору хворобі. Прийде час, коли ваші сили і здоров'я — хоч ви тішите себе думкою, що вони міцні, — виявляться слабкими.

Нездорова кров

НС 4 (1896)

672. Я відчула спонукання Божого Духа вказати декому на те, що причиною їхнього страждання

463

і поганого здоров'я є нехтування даним їм світом стосовно реформи здоров'я. Я показала їм, що м'ясна їжа, котру вважають суттєво необхідною, заїва; а оскільки їхні тіла складаються з того, що вони їдять, то мозок, кості і м'язи перебувають у нездоровому стані, бо вони живляться м'ясом мертвих тварин. Їхня кров зіпсована цим невідповідним харчуванням, бо спожите ними м'ясо було уражене хворобою, тому весь їхній організм стає обважнілим та зіпсутим.

2С 368 (1870)

673. М'ясна їжа погіршує якість крові. Приготуйте м'ясо зі спеціями, з'їжте після нього здобні тістечка або піріжки — і матимете кров низької якості. Перетравлюючи таку їжу, організм відчуває надмірне навантаження. Солідкі здобні піріжки та маринади, котрі ніколи не повинні потрапляти в людський шлунок, спричинять погану якість крові. Їжа недоброї якості, приготовлена невідповідним способом та в недостатній кількості, не може перетворитися на добру кров. М'ясні страви, жирна їжа або збіднене харчування призведуть до подібних результатів.

НС 7 (1896)

674. Захворювання на рак, пухлини та всі запальні процеси виникають здебільшого внаслідок уживання м'яса.

Згідно з даним мені Богом світлом, чимале поширення пухлин та захворювань на рак пояснюється головним чином надмірним уживанням плоти мертвих тварин.

Рак, туберкульоз, пухлини

Р 3 (1897)

675. Харчування м'ясом — серйозне питання. Чи повинні люди живитися м'ясом мертвих тварин? Згідно з даним мені Богом світлом, відповіддю є «Ні», рішуче «Ні». Заклади реформи здоров'я мають просвіщати людей з цього питання. Лікарям, котрі претендують на розуміння функцій людського організму, не слід заохочувати своїх пацієнтів до живлення м'ясом мертвих тварин. Вони повинні вказувати на зростання захворюваності у тваринному світі. Дослідники стверджують, що здорових тварин мало і харчування переважно м'ясом спричинює різного роду хвороби: рак, пухлини, золотуху, туберкульоз та багато інших подібних захворювань.

СЗ 313 (1905)

676. Люди, котрі вживають м'ясу їжу, мало знають, що вони їдять. У більшості випадків, якби вони бачили цих тварин живими і знали якість м'яса, коотре їдять, то з огидою відвернулися б від нього. Люди постійно споживають м'ясо, насичене мікробами, котрі викликають ракові захворювання і туберкульоз. Таким чином передаються туберкульоз, рак та інші смертельні хвороби.

ЗС 563 (1875)

677. Столи багатьох так званих християнок щодня заставлені різноманітними стравами, котрі подразнюють шлунок і викликають запальний стан організму. М'ясні страви — основний вид їжі на столах деяких сімей, унаслідок чого їхня кров наповнюється збудниками раку і золотухи. Їхнє тіло складається з того, що

вони їдять. Але коли їх спостигають страждання і хвороба, вони вважають, що уражені Провидінням.

Послаблення сили розуму

ХСБГ 47 (1890); ПЗ 115

678. Люди, котрі їдять багато м'яса, не завжди відзначаються ясністю розуму й активністю інтелекту, оскільки вживання м'яса призводить до огрядності тіла та притуплення тонкої чутливості розуму.

Бюлетень Генеральної конференції, 12 квітня 1901

679. Бог хоче, щоб Його народ володів ясним, сприйнятливим розумом, здатним до серйозної праці. Але якщо ви живитеся м'ясною їжею, не варто очікувати, що ваш розум плідно працюватиме. Думки повинні очиститися, тоді Боже благословення спочиватиме на Його народі.

2С 62, 63 (1868)

680. Для тих, хто вживає м'ясо в довільній кількості, володіти ясністю розуму й активним інтелектом — неможлива справа.

НС 4 (1896)

681. Викликає тривогу байдужість до питання несвідомого потягу до чуттєвих насолод. Уживати м'ясо мертвих тварин стало звичною справою. Це стимулює низькі пристрасті людського організму.

НС 7 (1896)

682. М'ясна їжа змінює вдачу та зміцнює тваринні нахили. Ми складаємося з того, що їмо, і вживання

м'яса у великій кількості понижує розумову активність. Учні досягли б значно кращих результатів у навчанні, якби ніколи не куштували м'яса. Коли внаслідок уживання м'ясної їжі в людини зміцнюються тваринні нахили, тоді пропорціонально слабшають розумові сили. Побожне життя можна здобути та підтримувати з більшим успіхом, якщо відмовитися від м'ясної їжі, бо це харчування стимулює інтенсивну активність хтивих нахилів, послаблює моральну й духовну природу. «Бо тіло бажає протилежного духові, а дух — протилежного тілу» (Гал. 5:17).

Посилення низьких пристрастей

2С 352 (1869)

683. Якщо колись був такий час, що існувала потреба в найпростішому харчуванні, то це зараз. М'ясо не слід подавати нашим дітям. Воно збуджує та зміцнює низькі пристрасті, послаблює моральні сили.

Р 50 (1904)

684. Мені була дана настанова, що вживання м'яса сприяє формуванню тваринних нахилів, позбавляє чоловіків і жінок любові та співчуття, які вони повинні відчувати до кожної людини. Наш організм будується з того, що ми їмо, тому люди, чиє харчування складається головним чином з їжі тваринного походження, приходять до такого стану, що дозволяють низьким пристрастям управляти вищими силами ества...

Ми не встановлюємо якогось певного зразка, кожного слід дотримуватися в харчуванні. Існує багато

видів здорової їжі. Але ми наголошуємо на тому, що м'ясо не є відповідною їжею для Божого народу. Вони наділяє людські істоти рисами, притаманними тваринам. У такій країні як ця, де є достатньо фруктів, зернових, горіхів, як може людина думати про те, щоб їсти м'ясо мертвих тварин?

Лист 200 (1903)

685. Якби в родинях, з яких складаються наші церкви, усе було так, як має бути, ми могли б здійснювати для Господа подвійне служіння. Згідно з даним мені світлом, необхідно проголошувати найрішучішу вістку про реформу здоров'я. Ті, хто їсть м'ясо, зміцнюють низькі нахили та готують шлях для хвороби.

2С 60, 61 (1868)

686. Члени вашої сім'ї переважно вживали м'ясо, через що тваринні нахили зміцнилися, а інтелектуальні — ослабли. Ми складаємося з того, що їмо, і якщо здебільшого харчуємося м'ясом мертвих тварин, то запозичуємо їхню природу. Ви підживлювали нижчу природу свого ества, тому більш витончена — ослабла.

Бюлетень Генеральної конференції, 12 квітня 1901

687. Ми хочемо, аби перш ніж закінчиться ця Конференція, всеосяжна істина Слова Божого заволоділа кожною душею з нашого народу. Ми хочемо, щоб вони зрозуміли: м'ясо тварин — невідповідна їжа для них. Таке харчування розвиває в них та їхніх дітях тваринні пристрасті. Бог хоче, щоб ми прищеплювали своїм дітям правильні звички в харчуванні,

одязі та праці. Він бажає, щоб ми робили все можливе для відновлення зламаного механізму.

[Вплив м'ясної та жирної їжі на дітей — 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711].

Найбезпечніший шлях

2С 64 (1868)

688. Постійне вживання м'яса послаблює розум, моральні та фізичні сили. Уживання м'яса виводить з ладу організм, притуплює розум та моральну чутливість. Ми кажемо вам, дорогі брате і сестро, що для вас найбезпечніший шлях — відмовитися від м'яса.

Невизнана причина

СЗ 315 (1905)

689. Наслідки харчування м'ясною їжею не відразу можуть виявити себе, але це не доказ його нешкідливості. Мало хто погодиться повірити, що саме спожите ними м'ясо отруїло їхню кров та спричинило їхні страждання.

НС 8 (1896)

690. Це питання було представлено мені в різних аспектах. Факт смертності, спричиненої вживанням м'яса, не розпізнаний, бо інакше ми б більше не чули б доводів і виправдань на захист потурання апетиту до плоті мертвих тварин. У нас є багато добрих продуктів для вгамування голоду і немає потреби подавати на стіл трупи та вклячати їх у наше меню.

ХСБГ 48 (1890); ПЗ 115

691. Багато людей помирають від хвороб, зумовлених винятково вживанням м'яса, хоч про справжню причину цього майже не здогадуються ані вони, ані інші люди. Декотрі не відразу відчують наслідки вживання м'яса, однак це не свідчить про те, що воно не завдає їм шкоди. Воно неухильно може звершувати свою роботу в організмі, хоч деякий час жертва може цього не усвідомлювати.

2С 61 (1868)

692. Ви неодноразово казали, виправдовуючи своє потурання вживанню м'яса: «Яким би шкідливим м'ясо не було для інших, воно не шкодить мені, оскільки я вживаю його все своє життя». Але ви не знаєте, наскільки добре могли б себе почувати, якби утримувалися від вживання м'яса.

Свинина засуджена особливим чином

2С 96 (1868)

693. Бог дав вам світло і знання, котре, як ви вірите, прийшло безпосередньо від Нього, навчаючи вас зректися апетиту. Ви знаєте, що вживання свинини суперечить Його виразному повелінню, даному не тому, що Він хотів особливим чином виявити Свою владу, а тому, що свинина шкодить тим, хто її споживає. Її вживання заневищує кров, так що організм уражають золотуха та інші хвороби, від чого страждає все єство. Особливо ніжні, чутливі нерви мозку слабшають і притуплюються настільки, що людина перестає розпізнавати святе, ставлячи його на один рівень з буденним.

СЗ 313, 314 (1905)

694. Тканини свині кишать паразитами. Про свиню Бог сказав: «Вона для вас нечиста; м'яса їїнього не їстимете і до їїньої падлини не доторкатиметесь». Таке повеління було дане тому, що свиняче м'ясо не придатне для їжі. Свині — тварини, які харчуються падлом, і це — їхнє єдине призначення. Ніколи, за жодних обставин люди не повинні були їсти їїнього м'яса.

ЯЖ 1, 58 (1865)

695. Хоч свинина — один із найпоширеніших продуктів харчування, вона водночас і один із найшкідливіших продуктів. Бог заборонив євреям уживати свиняче м'ясо не тому, аби просто показати Свою владу, а тому, що воно — невідповідна їжа для людини. Воно наповнює організм золотухою, а особливо в тому теплом кліматі спричиняє захворювання на проказу та інші хвороби. У тому кліматі його вплив на організм набагато шкідливіший, ніж у прохолодному. Але Бог ніколи, за жодних обставин не призначав свинину в їжу. Язичники вживали свинину як їстівний продукт, і американці також доволіно використовують свинину як важливий продукт харчування. У натуральному виді свиняче м'ясо неприємне на смак. Апетитним воно стає тому, що його щедроправляють, а це лише погіршує справу. Свинина більше за всі інші види м'яса зумовлює поганій стан крові. Ті, хто їсть багато свинини, не можуть не хворіти. Люди, котрі багато поганих наслідків уживання свинини, як ті, хто переважно перебуває в приміщенні, провадить сидячий спосіб життя або займається розумовою працею.

Але вживання свинини завдає шкоди не тільки фізичному здоров'ю. Уживання такої грубої їжі впливає на розумові здібності та притуплює витончені почуття. Неможливо, щоб тіло будь-яких живих істот було здоровим, якщо його природним складником є продукт і якщо вони живляться усякою гидотою. М'ясо свиней складається з того, що вони їдять. Якщо люди споживають свиняче м'ясо, їхня кров та їхнє тіло будуть уражені нечистотами, котрі передаються їм через свиней.

Уживання свинини призводить до захворювання на золотуху, проказу та рак. Уживання свинини залишається причиною найбільших страждань людства.

[Ставлення Даниїла до свинячого м'яса — 34].

Тваринні жири і кров

2С 61 (1868)

696. Ви, як сім'я, далеко не вільні від хвороби. Ви вживаєте жир тварин, що Бог у Своєму Слові ясно забороняє: «Оце постанова вічна для ваших родів у всіх осадах ваших: жодного лою й жодної крові не буде-те їсти» (Левит 3:17). «І жодної крові птаства та худоби не будете їсти по всіх ваших оселях. Кожна душа, що їстиме яку-будь кров, — то буде винищена душа та з-посеред народу свого» (Левит 7:26, 27).

Лист 102 (1896)

697. На стіл подають м'ясні страви із запахом жиру, бо це подобається спотвореному смакові. І кров, і жир тварин споживають, як ласощі. Але Господь дав особливі вказівки, щоб не їсти їх. Чому? Тому що від уживання їх кров у людському організмі стає

нездоровою. Нехтування особливими вказівками Господа спричинило різноманітні хвороби і труднощі для людей... Якщо в їхній організм надходить те, що не може утворювати здорового тіла і здорової крові, їм доведеться відчувати наслідки їхнього нехтування Божим Словом.

Риба часто буває зараженою

СЗ 314, 315 (1905)

698. У багатьох місцях риба настільки заражена паразитами, котрою живиться, що стає причиною захворювань. Це особливо стосується тих випадків, коли риба підпливає до каналізаційних витоків великих міст. Риба, яка живилася тим, що міститься в стічних водах, може відплисти на далеку відстань, і її можуть вловити там, де вода чиста й свіжа. Таким чином, коли її споживають, вона приносить хворобу і смерть тим, хто не підозрює про небезпеку.

Необхідно враховувати надзвичайні обставини

ХСБГ 117, 118 (1890)

699. Там, де є багато хорошого молока і фруктів, рідко можна знайти виправдання вживанню м'ясної їжі; немає необхідності відбирати життя будь-якого Божого створіння, щоб задовольнити наші звичайні потреби. У деяких випадках хвороби або виснаження вживання м'яса може вважатися доброю справою, однак потрібно дуже дбати про те, щоб м'ясо було від здорових тварин. Набуло дуже великої серйозності питання про те, чи взагалі безпечно вживати м'ясні

продукти в теперішній вік світу. Було б краще ніколи не їсти м'яса, ніж уживати м'ясо нездорових тварин. Коли я не могла знайти необхідні продукти, то іноді споживала трохи м'яса, однак дедалі більше боюся це робити.

[Еллен Уайт часом була змушена вживати трохи м'яса — Додаток І: 10].

НМ, 31 травня 1894

700. Дехто широко вважає, що відповідне харчування — це переважно вівсяна каша. Споживання вівсяної каші як основного продукту не сприяє здоров'ю органів травлення, бо вона надто подібна до рідини. Заохочуйте людей їсти фрукти, овочі та хліб. М'ясна їжа — не найздоровіше харчування, однак я не стверджую, що від м'яса повинен відмовитися кожний. Часто люди зі слабкими органами травлення можуть уживати м'ясо, якщо не спроможні їсти овочів, фруктів або вівсяної каші. Якщо ми хочемо зберегти здоров'я в найкращому стані, то не повинні споживати овочі і фрукти одночасно. Якщо шлунок ослаблений, це зумовить нездужання, розум потьмариться і людина виявиться нездатною до розумової діяльності. Споживайте фрукти під час одного прийому їжі, а овочі — під час другого...

Солодкі тістечка, солодкі пудинги та креми викликають розлад органів травлення, чому ж ми повинні спокушувати тих, хто сидить за столом, подаючи їм таку їжу? Чим більше раціон учителів та учнів складатиметься з м'яса, тим менш сприйнятливим буде інтелект до розуміння духовного. Тваринні нахили зміцнюються, а чутливість розуму притуплюється. Наполегливе навчання не є основною причиною

ослаблення розумових сил. Головна причина — невідповідне харчування, нерегулярність у їжі та брак фізичних вправ. Нерегулярні години для харчування і сну виснажують розумові сили.

[У 1884 р. наші заклади були незготові повністю відмовитися від м'ясного харчування, хоч зрештою буде зроблено крок у цьому напрямку — 720].

[Уживання здорового м'яса краще від уживання великої кількості молока й цукру — 527, 533].

[Лікарі повинні навчати людей відмовитися від м'яса, а не давати приписи, які забороняють уживати його — 434, 438].

[Можливі нерозумні переходи від м'ясного харчування серед помираючих від туберкульозу — 435].

[Не слід засуджувати м'ясну їжу, якщо неможливо перейти на відповідне харчування без м'яса — 796].

[М'ясна їжа не є відповідною їжею для Божого народу в країнах, забезпечених фруктами, злаками та горіхами — 719].

[Пацієнтам санаторію подавати м'ясо в їхні кімнати — 437].

Відповідне харчування — харчування без м'яса

РГ, 8 травня 1883

701. М'ясо не є суттєво необхідним для здоров'я та сили, інакше виходить, що Господь помилився, коли призначив Адамові та Єві їжу перед їхнім гріхопадінням. У фруктах, овочах і злаках містяться всі поживні речовини.

СЗ 316 (1905)

702. Помилково вважати, що сила м'язів залежить від уживання їжі тваринного походження. Потреби організму можуть бути краще задоволені, а здоров'я

може бути міцнішим і без неї. Зернові, фрукти, горіхи й овочі володіють усіма поживними властивостями, необхідними для утворення здорової крові. М'ясна їжа не забезпечує цими елементами настільки добре і настільки повно. Якби м'ясо відіграло суттєву роль для здоров'я і сили, їжа тваринного походження була б включена в раціон, призначений людині ще на початку.

[М'ясо небажане навіть у випадку мізерного харчування — 319].

Для чого споживати їжу гатунку «секонд хенд»?

Лист 72 (1896)

703. Тварини харчуються овочами і злаками. Невже овочі повинні спочатку бути спожиті тваринами, не- вже мають стати складовою частиною їхнього організму, перед тим як ми споживатимемо їх? Невже нам слід отримувати свою рослинну їжу, поїдаючи м'ясо мертвих створінь? Бог забезпечив наших прабатьків фруктами в їхньому натуральному виді. Він доручив Адамові опікуватися садом — обробляти й доглядати його, сказавши: «Нехай буде на їжу це вам!» Тварини не повинні були нищити одне одного, щоб здобути для себе їжу.

СЗ 313 (1905)

704. Люди, котрі їдять м'ясо, фактично їдять зернові й овочі, котрі вже були у вжитку, оскільки тварина отримує з них поживу, що дає ріст. Життя, яке було в зернових і овочах, переходить до споживача. Ми приймаємо його, з'їдаючи м'ясо тварини. Наскільки

ж краще отримувати його безпосередньо, споживаючи їжу, призначену для нас Богом!

М'ясо — типовий збудливий засіб

СЗ 316 (1905)

705. Коли люди перестають уживати м'ясо, часто з'являється відчуття кволості і браку енергії. Багато людей сприймає це як доказ того, що м'ясна їжа суттєво необхідна, проте це трапляється тому, що їжа такого гатунку збудлива, бо розігріває кров і збуджує нерви. Ось чому буває важко звикнути до її відсутності. Для деякого полишити м'ясну їжу так само важко, як для пияка відмовитися від свого ковтка спиртного. Однак така зміна буде для них зміною на краще.
[Див. також 61].

В 203 (1903)

706. М'ясна їжа також шкідлива. Той факт, що вона за своєю природою володіє стимулюючою дією, мав би бути достатнім аргументом проти її вживання, а те, що тварини майже повсюдно хворіють, робить її вдвічі гіршою. Вона має властивість подразнювати нерви та збуджувати пристрасі, посилюючи низькі нахили.

Лист 73а (1896)

707. Мене дещо здивувала твоя аргументація того, чому м'ясна їжа підтримує твої сили, бо якщо ти розглянеш це питання безсторонньо, здоровий глузд підкаже тобі, що м'ясна їжа не має аж так багато пекера, як ти гадаєш. Ти знаєш, як би відповів зятютому курцеві, якби той виправдовував уживання тютюну

аргументами, подібними до тих, які ти наводиш для пояснення причин свого подальшого споживання м'яса мертвих тварин.

Кволість, яку ти відчуваєш, коли не вживаєш м'яса, — один із найсильніших аргументів, які я могла б навести тобі як причину, чому ти повинен перестати його вживати. Люди, котрі їдять м'ясо, почувають себе багаторо після його вживання і гадають, що стали сильнішими. Коли людина перестає вживати м'ясо, вона може деякий час відчувати кволість, але коли її організм очиститься від наслідків такого харчування, вона більше не відчуватиме кволості і перестане жадати того, що раніше виправдовувала як суттєво необхідне для підтримки своєї сили.

[*Е. Уайт відчувала слабкість, коли споживала багато*

м'яса — Додаток I:4, 5, 10].

[*Труднощі, які переживала Е. Уайт, відмовляючись від м'ясної їжі — Додаток I:4, 5].*

Подбайте про замітники

СЗ 316, 317 (1905)

708. Якщо ви відмовилися від м'ясної їжі, її слід замінити різноманітними поживними й апетитними зерновими, горіхами, овочами і фруктами. Це особливо необхідно тим, хто кволий або навантажений постійною роботою. У деяких країнах, де переважає бідність, м'ясо є найдешевшою їжею. За таких обставин зробити зміну буде значно важче, однак можливо. Але нам потрібно зважати на становище людей та силу тривалої звички і бути обережними, щоб не нав'язувати навіть добрих ідей. Нікого не слід спонукувати до різкої зміни. М'ясо потрібно замінити

корисною недорогою їжею. У цій справі дуже багато залежить від кухаря. Виявляючи старанність і вміння, можна готувати страви, котрі будуть поживними, апетитними і значною мірою замінять м'ясо.

У будь-якому випадку виховуйте свідомість, залучайте волю, готуйте добру, здорову їжу — і зміна відбудеться легко, а бажання їсти м'ясо швидко мине.

Лист 60а (1896)

709. Правильне приготування їжі — найвище досягнення. Особливо там, де м'ясо не є основним продуктом харчування, уміле приготування їжі — суттєво важлива вимога. Необхідно щось приготувати, аби замінити м'ясо, і ці замітники м'яса мають бути добре приготовленими, щоб не хотілося м'яса.

[*Запроваджуйте зміну розумно — 320, 380].*

[*При відмові від м'яса необхідне відповідне харчування — 320].*

[*Бог дасть уміння готувати здорову їжу, котра замінить м'ясо — 376, 400, 401, 404].*

[*Фрукти, злаки, горіхи й овочі заміняють м'ясо — 472, 483, 484, 513].*

Нелогічні виправдання

2С 486, 487 (1870)

710. Коли сатана заволодіває розумом, як швидко світло й повчання, милостиво дані Господом, зникають і втрачають силу! Як багато людей знаходять відмовки та вигадують неіснуючі потреби, щоб виправдати свої неправильні дії, коли вони відкидають і попирають світло. Я переконана в цьому. Найбільшим запереченням реформи здоров'я є те, що ці люди не запроваджують її у своє життя, серйозно запевняючи,

ніби не можуть дотримуватися реформи здоров'я і водночас зберігати силу.

У кожному такому випадку ми знаходимо реальну причину, чому вони не можуть жити за принципами реформи здоров'я. Вони не запроваджують її в життя і ніколи суворо не дотримувалися її, тому й не можуть отримати від неї користі. Деякотрі припускаються помилки, оскільки, відмовившись від м'яса, вони не вважають за потрібне замінити його найкращими фруктами й овочами, приготовленими без жиру та спецій у такий спосіб, щоб якомога краще зберегти їхні натуральні властивості. Якби тільки вони вміло використали ті щедроті, котрими їх оточив Творець, якби батьки й діти з чистим сумлінням разом узялися за роботу, то отримували б задоволення від простої їжі та могли б із розумінням говорити про реформу здоров'я. Люди, котрі ніколи не були послідовниками реформи здоров'я та ніколи повністю не прийняли її, не можуть судити про її переваги. Хто час від часу відступає від неї, щоб задля задоволення свого смаку з'їсти відгодованого індика або якесь інше м'ясо, ті спотворюють свій апетит і не можуть судити про блага реформи здоров'я. Вони керуються смаком, а не принципом.

Ревні заклики щодо реформи

Р 133 (1902)

711. Багато батьків поводяться так, ніби позбавлені розуму. Вони перебувають у летаргічному стані, безпорадні внаслідок потурання спотвореному апетитові та низьким пристрастям. Наші служителі, котрі знають Істину, повинні пробудити народ від

цього стану заціпеніння та переконати його відмовитися від того, що викликає апетит до м'яса. Якщо вони знехтують можливістю здійснити реформу, то втраять духовну силу і внаслідок гріховного потурання опускатимуться дедалі нижче. У багатьох сім'ях є звички, які викликають огиду Неба, — звички, через які людські істоти деградують, опускаючись нижче від худоби. Нехай усі, хто знає істину, скажуть: «Стримуйтеся від тілесних пожадлиностей, що воюють проти душі!»

Нехай жоден з наших служителів не подає поганого прикладу, споживаючи м'ясо. Нехай вони та їхні родини живуть згідно зі світлом реформи здоров'я. Нехай наші служителі не формують тваринних нахилів ані в собі, ані у своїх дітях. Діти, бажання котрих не обмежували, відчувають спокусу не тільки потурати загальноприйнятим звичкам нестримності, а й давати волю своїм низьким пристрастям, нехтуючи чистотою та гідністю. Сатана провадить їх не тільки до розтління власних тіл, а й до нашіптування своїх лихих повідомлень іншим. Якщо батьки засліплені гріхом, то часто будуть не спроможні розпізнати цього.

Батькам, які живуть у великих містах, Господь посилає застереження, благаючи: «Зберіть своїх дітей у свої оселі, заберіть їх від тих, хто нехтує Божими Заповідями, навчаючи зла та чинячи зло. Залишайте міста якомога швидше».

Батьки можуть придбати невеликі будиночки в сільській місцевості разом із землею для обробітку, де можуть магі фруктовый сад, вирощувати овочі та дрібні фрукти, щоб замінити м'ясо, котре так псує кров, яка циркулює в судинах.

Сила опиратися спокусі завдяки посту й молитві

Лист 73 (1896)

712. Якщо наш апетит домагається м'яса мертвих тварин, то необхідно постити й молитися до Господа, щоб Він дав Свою благодать, аби зректися тілесних пожадливостей, що воюють проти душі.

[Лист корисний при переході від харчування м'ясом і жирною їжею — 312].

Коли молитва про зцілення недоречна

Лист 200 (1903)

713. Серед адвентистів сьомого дня є такі, котрі не звертатимуть уваги на світло, дане їм стосовно цього питання. Вони роблять м'ясо складовою свого харчування. До них приходить хвороба. Захворівши та страждаючи внаслідок свого неправильного способу життя, вони просять Божих слуг молитися за них. Але як Господь може зробити щось для них, якщо вони не бажають виконувати Його волю та відмовляються прислухатися до настанов стосовно реформи здоров'я?

Упродовж тридцяти років світло реформи здоров'я сяяло для народу Божого, але багато хто зробив із нього об'єкт для насмішок. Вони продовжували вживати чай, каву, спеції та м'ясо. Їхні тіла сповнені хворобою. Як ми можемо, запитую я, представляти Господу таких людей для зцілення?

НС 2 (1884)

714. Гаряче печиво та м'ясо зовсім не узгоджуються з принципами реформи здоров'я. Якби ми дозволили

розумові взяти гору над примхами і любов'ю до чутевих насолод, то не куштували б м'яса мертвих тварин. Що може бути огиднішим для нюху, ніж запах у магазині, де тримають м'ясо на продаж? Запах сирого м'яса гідкий для всіх, чий почуття не були зіпсовані культивуванням спотвореного апетиту. Чи буває більш неприємне видовище для мислячої людини, ніж убивство тварин з метою пожертви їхнє м'ясо? Якщо світлом, даним Богом стосовно реформи здоров'я, нехтують, Він не зробить чуда для збереження здоров'я тих, котрі своїми діями самі стягають на себе хворобу.

Лідери в галузі реформи

Лист 48 (1902)

715. Хоч ми не робимо критерію з уживання м'яса, хоч не бажаємо нікого примушувати відмовлятися від нього, однак наш обов'язок — просити, щоб жоден служитель конференції не легковажив та не опирався вістці реформи з цього питання. Якщо ви й надальі продовжуватимете їсти м'ясо, не зважаючи на дане Богом світло щодо його дії на організм, то змушені будете пожинати наслідки. Але не займайте перед людьми такої позиції, котра дозволяла б думати, що нема необхідності закликати до реформи стосовно вживання м'яса, адже Господь закликає до реформи. Господь доручив нам справу проголошення вістки про реформу здоров'я, і якщо ви не можете зробити кроку вперед і приєднатися до її вісників, то не афішуйте цього. Протидіючи зусиллям співпрацівників, які навчають принципів реформи здоров'я, ви стаєте порушником порядку та дієте на ворожому боці.

[Справа реформи здоров'я просуватиметься вперед — стежитиметься, щоб не протидіяти їй — 42].

Бюлетень Тихоокеанського уніону, 9 жовтня 1902

716. Невже ми, як вісники Божі, не будемо нести рішучого свідчення проти потурання спотвореному апетитові?.. Бог забезпечив нас великою кількістю фруктів і злаків, з яких можна готувати здорову їжу та вживати її у відповідних кількостях. Чому ж тоді люди продовжують вибирати м'ясо? Чи можемо ми довіряти слугителям, які, сидючи за столом, де подають м'ясо, їдять його разом з іншими?..

«Пильнуйте тимеш заповідей Господа Бога твого». Кожного, хто порушує закони здоров'я, неминує спіткає Боже незадоволення. О, скільки ж Святого Духа ми могли б мати кожного дня, якби поводитися обачно, зрікаючись себе та виявляючи в житті чесноти Христового характеру.

Р 113 (1901)

717. Нехай наші служителі та книгоноші стануть під знамена суворого стримання. Ніколи не соромтеся сказати: «Ні, дякую. Я не їм м'яса. Моє сумління не дозволяє мені їсти м'ясо мертвих тварин». Якби запропонували чай — відмовтеся, пояснюючи причину своєї відмови. Поясніть, що чай шкідливий і хоч на деякий час дає бадьорість, ця бадьорість швидко мине, поступившись місцем пригніченості.

Лист 135 (1902)

718. Відносно м'яса ми всі можемо сказати: «Облиште його». Усі також повинні нести ясне свідчення проти чаю та кави, ніколи не вживаючи їх.

Це — наркотики, шкідливі як для мозку, так і для інших частин тіла. Ще не прийшов час, щоб я могла сказати про необхідність повної відмови від молока та яєць. Молоко і яйця не потрібно зраховувати до тієї ж категорії, що й м'ясо. При деяких недугах споживати яйця дуже корисно.

Нехай члени наших громад зречуться усякого еготичного бажання. Кожна копійка, витрачена на чай, каву і м'ясо, гірше ніж утрачена, оскільки ці речі перешкоджають найбільш успішному розвитку фізичних, розумових і духовних сил.

[Е. Уайт не вживала м'яса; м'ясних страв не подавали в домі Уайт — Додаток І:4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23].

[М'ясна їжа була виключена з раціону Е. Уайт — Додаток І:12, 13].

Висновки

9С 156-160 (1909)

719. Якби потурання бажанню до м'ясної їжі приносило нам користь, я не зверталася б до вас із таким закликом; але я знаю, що воно її не приносить. М'ясна їжа шкідлива для фізичного здоров'я, і ми повинні навчитися обходитися без неї. Люди, котрі мають можливість перейти на вегетаріанське харчування, але воліють дотримуватися власних поглядів у цьому питанні, продовжуючи їсти й пити, як їм подобається, поступово стануть недбалими до настанов, даних Господом щодо інших аспектів істини для теперішнього часу, і втратять здатність розуміти, що є істина; вони неминує пожинатимуть те, що посіяли.

Мені була дана настанова, що студентам у наших школах не слід подавати м'ясну їжу або страви, про

котрі відомо, що вони нездорові. На столах не повинно з'являтися нічого, що заохочувало б бажання до збудливих засобів. Я звертаюся до людей старших, молодих та середнього віку. Відмовляйте своєму апетитові в їжі, котра завдає вам шкоди. Служіть Господу, приносячи жертву.

Нехай діти розумно приєднуються до цієї роботи. Ми всі — члени Божої сім'ї, і Господь бажає, щоб Його діти, молоді і старші, постановили панувати над апетитом та заощаджувати кошти, необхідні для побудови молитовних будинків і підтримки місіонерів.

Мені було доручено сказати батькам: «Стійте в цьому питанні душею й духом на боці Господа». Ми завжди повинні пам'ятати, що в ці дні випробування ми перебуваємо на суді перед Господом Всесвіту. Чи не залишите ви потурання, котре завдає вам шкоди? Визнання на словах не має цінності, нехай ваші вчинки самозречення свідчать, що ви будете слухняні вимогам Бога до Свого особливого народу. Тоді покладіть до скарбниці частку коштів, заощаджених ціною самозречення, — і з'явиться можливість звершувати Божу справу.

Багато людей гадають, що не зможуть обійтися без м'ясної їжі, але якщо такі приєднуються до Господа, прийнявши тверде рішення іти шляхом, яким провадить Він, то отримають силу й мудрість, як Даниїл і його товариші. Вони переконуються, що Господь дасть їм добрий розум. Багато хто здивується, побажавши, як багато коштів можна заощадити для Божої справи завдяки самозреченню. Невеличкі суми, заощаджені ціною жертвованості, здійснять більше для розбудови Божої справи, ніж великі дари при відсутності самозречення.

Адвентисти сьомого дня мають справу з важливими істинами. Понад сорок років тому* Господь дав нам особливе світло щодо реформи здоров'я, але як ми ходимо в цьому світлі? Скільки людей відмовилося жити згідно з Божими порадами! Ми як народ повинні просуватися вперед пропорційно до отриманого світла. Наш обов'язок — розуміти й поважати принципи реформи здоров'я. У питанні стримання ми маємо випереджати всіх інших людей, проте серед нас є багато добре навчених членів Церкви і навіть служителів Євангелія, котрі мають мало поваги до світла, даного Богом з цього питання. Вони їдять і працюють так, як їм подобається...

Ми не встановлюємо якогось певного зразка, котре потрібно дотримуватися в харчуванні, однак наголошуємо, що в країнах, де є багато фруктів, злаків і горіхів, м'ясо не являє собою відповідну їжу для Божого народу. Мені було показано, що вживання м'яса здатне формувати тваринні нахили, позбавляючи чоловіків і жінок любові та співчуття, які вони повинні відчувати до кожної людини; а також воно сприяє пануванню низьких пристрасей над вищими силами ества. Якщо вживання м'яса і було колись корисним, то зараз воно небезпечне. Рак, пухлини і легеневі захворювання зумовлені переважно вживанням м'яса.

Питання вживання м'яса не повинно ставати для нас критерієм приналежності до Церкви, але нам слід зважати на вплив, який справляють на інших сповідники віри, котрі їдять м'ясо. Невже ми як вісники Божі не скажемо людям: «Отже, коли їсте, коли п'єте чи щось інше робите, усе робіть на славу Богу»?

* Написано в 1909 році.

(1 Кор. 10:31). Невже ми не будемо нести рішучого свідчення проти потурання спотвореному апетитові? Невже хтось зі служителів Євангелія, проголошуючи найсерйознішу істину, будь-коли доручену смертним людям, подасть приклад повернення до єгипетських горщиків із м'ясом? Невже люди, котрі живуть на десьятину з Божої скарбниці, дозволять собі потуранням отруювати життєдайний потік, який тече в їхніх жилах? Невже вони знехтують світлом і застереженнями, даними їм Богом? Тілесне здоров'я потрібно розглядати як суттєво необхідну умову для зростання в благодаті та формування врівноваженого характеру. Якщо про шлунок не дбають належним чином, тоді формування праведного характеру й моральності знає перешкод. Між мозком, нервами і шлунком існує взаємозв'язок. Неправильні звички в їжі й питті зумовлюють неправильні мислення та дії.

Зараз ми всі проходимо перевірку та випробування. Ми в Христа хрестилися, і якщо виконаємо залежне від нас, аби відділитися від усього, що тягне нас до низу і робить тим, чим ми не повинні бути, то нам буде дана сила досягти зросту Христа — нашого живого Голови, і ми побачимо спасіння Боже.

Прогресуюча реформа харчування в закладах АСД

[Примітка: Як свідчать історичні документи, в оздоровчих закладах АСД на початку їхнього існування до раціону пацієнтів та обслуговуючого персоналу більшою або меншою мірою входило м'ясо. Реформа в цьому аспекті здорового способу життя носила прогресуючий характер. У старіших закладах після

тривалої боротьби м'ясні страви були зрештою вилучені з усіх столів. У санаторії в Баттл-Крік цей крок було зроблено 1898 року головним чином завдяки пораді, що належить перу Еллен Уайт (ця порада наведена в даному розділі — 722).

У санаторії св. Хелени зміна відбулася в 1903 році. На цей час просвітницька робота в галузі вегетаріанського харчування набула значного поширення, і м'ясо було вилучене з раціону гостей з меншими труднощами, ніж якби це відбулося раніше. Керівники старіших закладів раділи, дізнаючись, що в нових закладах, які відкривалися приблизно в цей час, пацієнтам не подавали м'ясні страви.

Обговорення питання про вживання м'яса не буде повним без опису боротьби за відмову від нього, що точилася в наших закладах. Про це свідчать деякі повідомлення сестри Уайт та настанова щодо прогресуючої реформи в харчуванні. При вивченні цієї фази даного питання читачеві важливо пам'ятати про ці факти і про час написання цих тверджень. — *Упорядники.*]

Заклик до вилучення м'яса з раціону в наших перших медичних закладах (1884)

Лист 3 (1884)

720. Сьогодні я встала о четвертій годині ранку, щоб написати тобі кілька рядків. Останнім часом я багато думала про те, яким чином заклад, котрим ти керуєш, міг би стати повністю таким, яким бажає його бачити Бог, і хочу поділитися з тобою кількома думками.

Ми — реформатори здоров'я, котрі намагаються якомога більше наблизитися до первісного Господнього плану щодо стримання. Стримання полягає не

тілки у відмові від п'яних алкогольних напоїв і п'яну; воно виходить далеко за ці межі. Воно має регулювати і те, що ми їмо.

Усі ви знайомі зі світлом стосовно реформи здоров'я. Але, відвідуючи Ритріт*, я зауважую там дуже помітний відступ від реформи здоров'я в питанні м'ясної їжі, тому я переконана, що необхідна зміна, і негайна. Ваше харчування значною мірою складається з м'яса. Бог не веде нас у цьому напрямку; ворог намагається поставити питання харчування на неправильну основу, спонукаючи керівників закладу пристосувати харчування до апетиту пацієнтів.

Коли Господь виводив ізраїльських синів з Єгипту, Він ставив за мету оселити їх у Ханаані як чистий, щасливий, здоровий народ. Розглянемо Божий план і подивимося, як цього було досягнуто. Господь обмежив харчування ізраїльтян. Великою мірою Він позбавив їх м'ясної їжі. Але вони тужили за єгипетськими горщиками з м'ясом, і Бог дав їм м'ясо, а разом з ним і неминучий наслідок.

Оздоровчий заклад Хелс Ритріт був заснований великою ціною, щоб лікувати хворих без медикаментів. Він має функціонувати, керуючись принципами здоров'я. З медикаментозним лікуванням потрібно покінчити якомога швидше, аж до цілковитої відмови від нього. Необхідно просвіщати людей стосовно відповідного харчування, одягу та фізичних вправ. Потрібно навчати не тільки наш народ; людей, котрі не отримали світла щодо реформи здоров'я, потрібно навчати здорового способу життя згідно з Божим наміром. Але якщо в нас самих немає в цьому певних норм, то чи потрібно вдаватися до таких великих

* Назва закладу. – Прим. перекладача.

витрат з метою заснування оздоровчого закладу? Чи відбудеться там реформа?

Я не можу визнати, що ми діємо згідно з Божим задумом. Ми повинні змінити наявний стан речей або відмовитися від назви «Хелс Ритріт» [«Оселя здоров'я»], бо вона зовсім не доречна. Господь показав мені, що оздоровчий заклад не повинен пристосовуватися до людських смаків або понять. Мені відомо: дозвіл на вживання в закладі м'яса виправдовують тим, що шукачам задоволень, які сюди приїздять, не подобається якість інше харчування. То ж нехай вони їдуть туди, де зможуть отримати таке харчування, якого бажають. Якщо заклад не може функціонувати згідно з правильними принципами навіть для до гостей, то нехай розлучиться із присвоєною йому назвою. Однак виправдання, на якому вони налягали, зараз не існує, оскільки сторонніх пацієнтів дуже мало.

Постійне вживання м'яса завдає організму серйозної шкоди. Для цього немає жодного виправдання, окрім розбещеного, спотвореного апетиту. Ви можете запитати: Чи маєте ви на меті повністю покінчити з уживанням м'ясної їжі? Відповідаю: Врешті-решт до цього дійде, але в даний час ми не готові до такого кроку. З уживанням м'яса з часом буде покінчено. Тіло тварин більше не становитиме частину нашого харчування, а на м'ясний магазин ми дивитимемося з огидою...

Ми складаємося з того, що їмо. Чи будемо ми зміцнювати тваринні пристрасті, уживаючи м'ясо тварин? Замість того щоб привчати смак до цієї грубої їжі, давно пора привчати себе харчуватися фруктами, злаками й овочами. Це справа всіх, хто

пов'язаний з нашими закладами. Їжте м'яса дедалі менше й менше, аж поки повністю не перестанете його вживати. Якщо з уживанням м'яса буде покінчено, якщо смак не привчати до нього, натомість заохочувати любов до фруктів і злаків, тоді скоро все буде так, як Бог задумав на початку. Його народ не вживатиме м'яса.

Якщо не вживати м'яса, як це було раніше, ви навчитеся правильно готувати їжу і зможете замінити м'ясо чимось іншим. Можна приготувати багато здорових страв без жиру і м'яса мертвих тварин. Можна готувати різноманітні прості страви, абсолютно здорові й поживні і без використання м'яса. Здорові чоловіки повинні споживати багато овочів, фруктів і злаків. Час від часу, можливо, доведеться давати трохи м'яса людям зі світу, котрі виховали свій смак так, що їм здається, ніби вони не матимуть сили, якщо не їстимуть м'яса. Але, стримуючись від м'яса, вони володітимуть більшою силою та витривалістю, ніж якби харчувалися переважно ним.

Основним запереченням з боку лікарів та обслуговуючого персоналу в Хелс Ритріт проти виключення з раціону м'яса є те, що вони бажать його і наполягають, що повинні його їсти. Саме тому вони підтримують його вживання. Але Бог не хоче, щоб ті, хто приїждить до Хелс Ритріт, були навчені жити на м'ясній їжі. З допомогою лекцій у залі та особистого прикладу переконайте їх у протилежному. Приготування здорової їжі вимагатиме великої майстерності. Вимагатиметься більше праці, та все ж це має бути поступово зроблено. Їжте менше м'яса. Нехай кухарі та керівники формують власні смаки і звички відповідно до законів здоров'я.

Ми радше повертаємо до Єгипту, ніж прямуємо до Ханану. Невже ми не змінимо порядок речей? Невже на наших столах не з'явиться проста здорова їжа? Невже ми не позбудемося гарячого печива, котре лише викликає нестравність? Люди, котрі підносять стандарти якомога ближче до встановленого Богом рівня, згідно зі світлом, даним їм Господом у Його Словах та свідченнях Його Духа, не змінять своєї лінії поведінки задля задоволення бажань друзів або родичів, скільки б не було тих, які живуть у супереч мудрим Божим постановам: один, двоє чи ціле війсьсько. Якщо в цьому питанні ми діємо, керуючись принципом, якщо суворо дотримуємося правил харчування, якщо як християни виховуємо свій смак відповідно до Божого плану, то справлятимемо вплив згідно з Божим задумом. Питання полягає ось у чому: «Чи бажаво ми бути справжніми реформаторами здоров'я?»

Суттєво важливо уникати постійної одноманітності в харчуванні. Апетит буде значно кращим, якщо відбудуватиметься зміна їжі. Будьте постійними в цьому. Нехай на ваших столах не буде кількох різних видів продуктів під час однієї трапези та жодної різноманітності під час другої. Намагайтеся бути в цьому відношенні ошадливими. Якщо люди хочуть скаргитися, нехай скаргатися. Нехай прискіплюються, якщо все недостатньо влаштовує їх. Ізраїльтяни завжди скаргилися на Мойсея та Бога. Ваш обов'язок — дотримуватися стандартів реформи здоров'я. Упорядкування харчування здатне збити для хворих людей більше, ніж усі ванни, котрі вони можуть прийняти.

Нехай та ж сума грошей, яка витрачалася на м'ясо, буде використана на придбання фруктів. Покажіть

людям правильний спосіб життя. Якби від самого початку це було зроблено в закладі міста _____, Господь був би задоволений і схвалив би такі дії.

У приготуванні їжі необхідні старанність та вміння. Сподіваюся, що доктор _____ займе призначене їй становище і буде радітися з кухарем, аби їжа на столах у Хелс Ритріг відповідала вимогам реформи здоров'я. Якщо людина схильна потурати своєму апетитові, нехай вона не стверджує, що саме це — правильний спосіб життя; своїми діями не слід намагатися формувати заклад таким чином, аби пристосувати його до власних смаків і звичок. Особи, котрі несуть відповідальність за заклад, повинні часто радитися між собою. Вони мають діяти в цілковитій злагоді.

Благаю вас, не переконуйте, що з уживанням м'яса потрібно змиритися, оскільки той чи інший пацієнт, раб апетиту, каже, що не може жити в Хелс Ритріг без м'яса. Живлення м'ясом мертвих тварин не є гідним способом життя, і ми як народ повинні здійснити переміну — реформу, навчаючи людей, що існує здорова їжа, котра дасть їм більше сили та збереже їхнє здоров'я краще за м'ясо.

Гріх нашого віку — пересичення в їжі й питті. Потурання апетиту — це бог, якому поклоняється багато людей. Особи, пов'язані із закладом здоров'я, повинні показати в цьому правильний приклад. Вони мають поводитися сумлінно, у Божому страху і не керуватися спотвореним смаком. Вони повинні бути повністю просвіченими стосовно принципів реформи здоров'я та за будь-яких обставин стояти під її прапором.

Сподіваюся, докторе _____, що ви все більше й більше пізнаватимете, як готувати здорову їжу. Подбайте, аби доброї, здорової їжі було достатньо. Не скупіться

в цьому відношенні. Обмежте витрати на м'ясо, по-дбайте про наявність великої кількості хороших фруктів та овочів, і ви отримуватимете задоволення, дивлячись, з яким апетитом усі споживають ваші страви. Ніколи не думайте, що спожита добра, здорова їжа — це марна витрата. Вона творить кров і м'язи, наділяючи силою виконувати щоденні обов'язки.

[У наших школах не повинні навчати, як готувати м'ясну їжу — 817].

[Лікарів, які їдять м'ясо, не слід приймати на роботу в нашій санаторії — 433].

Лист 2 (1884)

721. Я багато думала про оздоровчий заклад у _____. Багато думок роїться в моїй голові, і деякими з них я хочу поділитися з вами.

Я думала про світло, дане мені Богом, а через мене — вам, стосовно реформи здоров'я. Чи намагалися ви старанно, з молитвою зрозуміти Божу волю щодо цього питання? Відмовкою служило те, що пацієнти зі світу бажають м'ясної їжі, але навіть якби вони отримували трохи м'яса, то я знаю, що при наявності старанності й уміння можна було б готувати страви, котрі великою мірою замінили б м'ясо, а невдовзі цих людей можна було б навчити взагалі відмовитися від м'яса мертвих тварин. Однак якщо їжу готує людина, основним джерелом існування котрої є м'ясо, вона може і буде заохочувати до вживання м'яса, а розбещений апетит вигадуватиме всілякі виправдання для такого виду харчування.

Коли я побачила стан справ, а саме: якби у _____ не було м'яса, то вона не знала б, що приготувати замість нього, і що м'ясо було основним продуктом

харчування, я зрозуміла, що потрібна негайна переміна. Там можуть бути хворі на туберкульоз, які вимагають м'яса, але нехай вони споживають його у своїх кімнатах і не спокушують уже спотвореного апетиту тих, які не повинні його їсти... Вам може здаватися, що ви не зможете працювати без м'яса. Я також була колись такої думки, але знаю, що Бог у Своему первісному плані не передбачав, аби м'ясо мертвих тварин складало харчування людини. Тільки грубий, спотворений смак погодиться з такою їжею... А той факт, що м'ясо великою мірою уражене хворобою, повинен спонукати нас докласти серйозних зусиль, щоб зовсім перестати його вживати. Моя позиція на сьогодні така — повністю відмовитися від м'яса. Декому це буде важко зробити, так важко, як пиякові залишити пиятику, але ця зміна послужить їм на краще.

Відкритий підхід до питання

Лист 59 (1898)

722. Санаторій звершує хорошу роботу. Ми щойно підійшли до питання, з якого точаться палкі дебати, — питання м'ясної їжі. Чи не повинна м'ясна їжа перебувати на столах тих, хто приїздить до санаторію, та чи не навчати їх поступово залишати її?... Кілька років тому мені було дане світло про те, що не варто займатися рішучою позицією щодо повної відмови від м'яса, бо в деяких випадках воно краще, ніж десерти та солодощі. Такі речі неодмінно викличуть розлади. Сами різноманітність страв та поєднання м'яса, овочів, фруктів, вин, чаю, кави, солодких тістечок і здобних пирогів руйнує шлунок, перетворюючи людей

на інвалідів з усіма неприємними наслідками впливу хвороби на характер...

Я представляю слово Господа Бога Ізраїлевого. Унаслідок переступу Божественне прокляття спостигло землю, худобу і кожне тіло. Люди страждають від наслідків власних дій — відступу від Божих Заповідей. Тварини також страждають, перебуваючи під прокляттям.

Жоден лікар із тих, кому відомо про такий стан речей, не повинен приписувати м'яса жодному хворому. Хвороби тварин роблять уживання м'яса небезпечним. Прокляття Господнє тяжіє над землею, людьми, тваринами, морськими рибами; а оскільки беззаконня стає майже всезагальним, то й прокляття буде дозволено стати таким же широким і глибоким, як і сам переступ. Хвороба передається через уживання м'яса. Уражене хворобою м'ясо цих мертвих тварин продають на ринках, і неминучим результатом є хвороба серед людей.

Господь бажає привести Свій народ до такого стану, коли вони не торкатимуться і не їстимуть м'яса мертвих тварин. Тож нехай жоден лікар, який знає істину для теперішнього часу, не приписує цього. Споживання м'яса мертвих тварин не є безпечною справою, і невдовзі коров'яче молоко також буде вилучене з харчування людей, котрі дотримуються Божих Заповідей. Незабаром буде небезпечно вживати будь-які продукти тваринного походження. Люди, що вірять Слову Бога та від усього серця підкоряються Його Заповідям, будуть благословенні. Він буде їхнім захистом і щитом. Але до Господа не можна ставитися несерйозно. Недовіра, непослух, відхилення від волі Бога та Його шляху призведуть грішника до такого

становища, коли Господь не зможе виявляти до нього Свою Божественну прихильність...

І знову я зупиняюся на питанні харчування. Сьогодні ми не можемо робити те, що наважувалися робити в минулому в питанні вживання м'яса. Воно завжди було прокляттям для людської родини, але тепер воно особливим чином виявляється в проклятті, яке Господь виголосив на стада й отари через переступ та гріх людини. Захворювання серед тварин стає дедалі більш звичним явищем, тому сьогодні наша єдина безпека полягає в повній відмові від м'яса. У теперішній час переважають найтяжчі хвороби, отже, найбільш небажана справа, яку можуть зробити освічені лікарі, — це поради пацієнтам уживати м'ясо. Чоловіки й жінки в цій країні стають деморалізованими саме тому, що вживають так багато м'яса; їхня кров стає зіпсованою, і хвороба вкорінюється в організмі. Внаслідок уживання м'яса багато людей помирає, не розуміючи, з якої причини. Якби вони пізнали правду, то вона засвідчила б, що причиною було м'ясо мертвих тварин. Навіть сама думка про вживлення мертвою плоттю викликає огиду, але це ще не все. Споживаючи м'ясо, ми споживаємо мертве тіло, уражене хворобою, і таким чином сіємо насіння тління в людському організмі.

Пишу тобі, мій брате, з тією метою, щоб у нашому санаторії більше не давали приписів на вживання м'яса тварин. Для цього немає виправдання. Немає жодних гарантій безпеки щодо його подальшого впливу на людський розум та відповідних наслідків. Будемо ж реформаторами здоров'я в повному розумінні цього слова. Нехай у наших закладах буде відомо, що м'ясного столу більше немає навіть для пансіонерів, і

тоді просвіта щодо відмови від м'ясної їжі здійсниться не тільки на словах, а й на ділі. Якщо число пацієнтів зменшиться, нехай зменшується. Принципи матимуть значно більшу цінність, коли їх зрозуміють і коли знатимуть, що для підтримання життя християнина не можна відбирати життя в жодної живої істоти.

Другий лист про підхід до питання

Лист 84 (1898)

723. Отримала вашого листа і спробую якомога краще пояснити питання вживання м'яса. Згадайте вами слова містилися в листах до _____ та до деяких інших; вони були написані, коли сестра _____ перебувала в Хелс Ритріт [720]. Я відшукала ці листи. З одних були зроблені копії, з інших ні. Я попросила зазначити дати, коли були написані ці висловлювання. У той час м'ясне харчування приписували і широко застосовували. Згідно з даним мені світлом, не потрібно було відразу виключати з раціону м'ясо здорових тварин. Але в залі потрібно було проводити бесіди стосовно вживання будь-якого м'яса, навчаючи, що приготовлені належним чином фрукти, зернові й овочі — це все, що потрібно організму для здоров'я. Ці лекції насамперед мали показати, що немає потреби вживати м'ясо там, де є багато фруктів, як, наприклад, у Каліфорнії. Але у Хелс Ритріт не були готові зробити раптові зміни після того, як тут часом вживалося м'ясо. Спочатку їм потрібно було зменшити вживання м'яса, а вже потім повністю припинити. Причому мав бути тільки один стіл під назвою «Стіл для пацієнтів, що їдять м'ясо». Інші столи мали бути вільними від цього продукту...

Я дуже наполегливо працювала над тим, аби м'ясо було вилучене з раціону, але оскільки тут його вживали тричі на день, це важке питання потрібно було вирішувати обережно і без поспіху. Пацієнтів потрібно було просвітяти з точки зору здоров'я.

Це все, що я можу пригадати з даного питання. Ми отримуємо щораз більше світла, котре потрібно брати до уваги. Тваринний світ хворіє, і важко визначити, скільки захворювань у людей є наслідком уживання м'яса. Ми постійно читаємо в газетах про перевірки стану м'яса. Крамниці м'ясників постійно прохочуть чистку; м'ясо, що надходить у продаж, визнають непридатним для вживання.

Упродовж багатьох років світло, котре я отримувала, вказувало, що вживання м'яса не є корисним ані для здоров'я, ані для моральності. Однак мені видається дуже дивним, що доводиться знову й знову повертатися до питання вживання м'яса. Я мала дуже докладну рішучу розмову з лікарями в Хелс Хоум [Дім здоров'я]. Вони розглянули цю справу. Брат і сестра _____ почували себе дуже ніяково. М'ясо приписували пацієнтам... У суботу під час Австралійської уніонної конференції в Стенморі я відчула спонукання Духа Господнього винести на розгляд питання про Хелс Хоум, який знаходиться в Саммер Хилл, лише за кілька зупинок від Стенмора.

Я вказала на переваги, які можна було б отримати від цього санаторію. Я говорила про те, що м'ясо ніколи не повинно з'являтися на столах як продукт харчування, що життя й здоров'я тисяч людей були принесені в жертву на вівтарях, де плоть мертвих тварин пропонували для вживання. Я ніколи ще не зверталася з таким палким і рішучим закликом. Я

сказала: «Ми вдячні, що маємо тут заклад, в якому жодному з пацієнтів не приписується м'ясо мертвих тварин. Варто зауважити, що не було подано і шматочка м'яса на столи ані лікарів, керівників і помічників, ані пацієнтів». Я продовжувала: «Ми впевнені, що наші лікарі трактуватимуть це питання з точки зору здоров'я, оскільки туші мертвих тварин завжди слід вважати не придатними для раціону християнина».

Я анітрохи нічого не прикрасила. Я говорила: якби працівники нашого закладу подали на стіл м'ясо мертвих тварин, вони б заслужили Боже незадоволення. Вони б опоганили храм Божий, і до них були б звернені слова: «Якщо хто нищить Божий храм, того знищить Бог» (1 Кор. 3:17). Згідно з даним мені Богом світлом, на землі, на морі, на худобі, на тваринах тяжіє Боже прокляття. Незабаром буде небезпечно володіти стадами чи отарами. Земля занепадає під Божим прокляттям.

Залишитися вірними нашим принципам

Р 3а (1903)

724. За останній час кількість пацієнтів санаторію зменшилася через цілу низку обставин, яким важко зарадити. Одна з причин відсутності пацієнтів полягає, на мою думку, у зайнятій керівниками закладу позиції, спрямованій проти вживання пацієнтами м'яса. М'ясо подавали в їдальні від часу відкриття санаторію. Ми зрозуміли, що прийшов час зайняти рішучу позицію проти такої практики. Ми знали: Бог був незадоволений тим, що пацієнтам подавали м'ясо.

Зараз у закладі не подають чаю, кави та м'яса. Ми твердо вирішили запроваджувати в життя принципи реформи здоров'я, ходити шляхом істини і праведності. Ми не повинні бути напівреформаторами ченесстрах утратити пацієнтів. Ми зайняли таку позицію і з Божою допомогою не відступимо від неї. Їжа, яку подають пацієнтам, здорова і смачна. Харчування складається із фруктів, злаків та горіхів. Тут, у Каліфорнії, є багато найрізноманітніших фруктів.

Якщо приїжджають пацієнти, настільки залежні від м'ясної їжі, що їм здається, ніби вони не можуть без неї обійтися, ми намагатимемося допомогти їм погланути на цю справу з позиції здорового глузду. А якщо вони цього не зроблять, твердо вирішивши вживати те, що руйнує здоров'я, ми не будемо їм у цьому відмовляти на умові, що вони погодяться споживати їжу у своїх кімнатах та готові пожинати наслідки. Але відповідальність за свої дії вони повинні взяти на себе. Ми не будемо схвалювати їхню поведінку. Ми не наважувемося безцестити довірене нам управління, дозволяючи вживати те, що отруює кров і спричиняє хворобу. Ми виявилися б невірними своєму Вчителю, якби чинили те, що, як нам відомо, Він не схвалює.

Ми зайняли таку позицію. Ми твердо вирішили бути вірними принципам реформи здоров'я, і нехай нам допоможе Бог, — це моя молитва.

Необхідно складати плани заходів, які сприятимуть зростанню числа клієнтів. Але чи буде правильно за-для залучення більшої кількості пацієнтів повертатися до обслуговування м'ясною їжею? Невже ми будемо давати хворим те, що зробило їх хворими і робитиме їх такими, якщо вони продовжуватимуть цим

харчуватися? Чи не займемо ми радше позицію людей, котрі керуються твердим наміром запроваджувати в життя принципи реформи здоров'я?

[Чай, кави і м'ясо подають у кімнатах пацієнтів — 437].

Р 73 (1908)

725. Деякі люди в наших закладах стверджують, що визнають принципи реформи здоров'я, однак дозволяють собі вживати м'ясо та інші види їжі, котрі, як їм відомо, шкодять здоров'ю. Я звертаюся до таких в ім'я Господа: «Не займайте посад у наших закладах, якщо ви відмовляєтеся жити згідно з принципами, котрі відстоюють наші заклади, бо, роблячи так, ви вдвічі ускладнюєте роботу вчителів і керівників, які намагаються звершувати роботу в правильному напрямку. Очистіть дорогу для Царя. Припиніть заступати дорогу для вістки, яку Він посилає».

Мені було показано, що принципи, дані нам у перші дні проголошення вістки, наш народ і сьогодні має вважати такими ж правильними й важливими, як у той час. Деякі люди ніколи не йшли за світлом, да-ним нам стосовно питання харчування. Прийшов час визволити світло з-під посудини, щоб воно світило ясним яскравим промінням.

[Що не слід подавати в наших санаторіях — 424, 431, 432].

[Що не слід подавати співпрацівникам — 432, 444].

[Надмірне вживання солодкої їжі таке ж шкідливе, як уживання не ураженого хворобою м'яса — 533, 556, 722].

НАПОЇ

НАПОЇ

Частина І. Пиття води

Чиста вода – благословення

СЗ 237 (1905)

726. Для здорових і хворих чиста вода — одне з най-добірніших благословень Неба. Правильне її застосування сприяє здоров'ю. Це напій, створений Богом для вгамування спраги тварин і людей. Уживання її в достатній кількості допомагає задовольнити потреби організму й чинити опір хворобам.

Реформатор здоров'я, січень 1871

727. Я їстиму помірно, звільняючи в такий спосіб свій організм від непотрібного тягаря, дбатиму про бадьорість і користуватимуся благами фізичних вправ на свіжому повітрі. Я часто купатимусь і питиму багато чистої м'якої води.

Вживання води під час хвороби

Лист 35 (1890)

728. Воду можна вживати багатьма способами для полегшення страждання. Пиття чистої гарячої води перед їжею (приблизно півлітра) ніколи не зашкодить, а радше принесе користь.



ЯЖ 4, 56 (1866)

729. Тисячі людей, які могли б жити, померли через брак чистої води і чистого повітря... Ці благословення необхідні їм, аби поздоровшати. Якби вони були просвічені й перестали вживати медикаменти, якби привчали себе до занять на свіжому повітрі, до провітрювання своїх осель улітку та взимку, до вживання м'якої води для пиття й купання, то були б порівняно здоровими і щасливими, а не ледве животіли.

У випадку гарячки

ЯЖ 3, 62, 63 (1866)

730. Якби під час гарячки їм давали пити багато води, а зовні застосовували її у вигляді компресів, то можна було б уникнути довгих днів і ночей страждання та врятувати багато дорогоцінних життів. Але тисячі померли від лютої гарячки, яка палила їх доти, доки для неї вистачало «пального» і доки ще залишалися життєві сили. Вони померли у великих муках, бо їм не було дозволено вживати воду для заспокоєння палючої спраги. Воду, яку дозволяють використувати для бездушної будівлі при гасінні палаючого вогню, не отримують людські істоти для гасіння вогню, котрий поглинає життєві сили.

Правильне і неправильне вживання води

РГ, 29 липня 1884

731. Багато людей припускаються помилок, п'ючи холодну воду під час прийому їди. Спожита з їжею вода зменшує виділення слинних залоз, і чим холодніша вода, тим більшої шкоди зазнає шлунок. Вода або

лимонад із льодом, випиті під час прийому їжі, призупиняють процес травлення, доки організм не забезпечить шлунок достатнім теплом, аби він міг поновити свою роботу. Гарячі напої послаблюють сили, крім того, люди, які дозволяють собі вживати їх, стають невільниками звички. Їжу не потрібно запивати; під час їди немає потреби в питті. Їжте повільно, даючи можливість слині змішуватися з їжею. Чим більше рідини потрапляє в шлунок з їжею, тим важче перетравити їжу, оскільки спочатку має бути поглинута рідина. Не вживайте багато солі, відмовтеся від солінь і маринадів, від пекучої, приправленої спеціями їжі, споживайте фрукти в час прийому їжі, і подразнення, від якого так хочеться пити, зникне. Але якщо потрібно чимось заспокоїти спрагу, то чиста вода, спожита незадовго до їжі або через деякий короткий час після неї, — це все, чого потребує організм. Ніколи не вживайте чаю, кави, пива, вина або якогось спиртного напою. Вода — найкраща рідина для очищення тканин організму.

[Більше про пиття під час їжі — 165, 166].

[Одні з Божих ліків — 451, 452, 454].

Частина II. Чай і кава

Збудлива дія чаю і кави

РГ, 21 лютого 1888

732. Збудлива їжа й питво, так поширені в наші дні, не сприяють найкращому стану здоров'я. Чай, кава, тютюн — збудливі засоби, що містять отрути. Вони не тільки зайві, а й шкідливі, тому від них необхідно

відмовитися, якщо ми бажаємо показати в пізнанні стриманість.

2С 64, 65 (1868)

733. Чай — це отрута для організму. Християни не повинні його вживати. Вплив кави певною мірою такий самий, як і чаю, однак її дія на організм ще гірша. Вона діє збудливо, і до якої міри піднімає тону, до такої ж зумовлює виснаження та знесилення. Чай і кава залишають свої сліди на обличчі тих, хто їх уживає. Шкіра стає жовтуватою і млявою. На обличчі немає здорового рум'янцю.

Р 22 (1887)

734. Уживання чаю, кави, наркотиків, опіуму й тютюну накликало на людство хвороби різного виду й характеру. Ці шкідливі звички потрібно залишити — не тільки одну, але всі, бо всі вони шкідливі й руйнівні для фізичних, розумових і моральних сил. Від них потрібно відмовитися з огляду на здоров'я.
[Сіючи насіння смерті — 655].

РГ, 29 липня 1884

735. Ніколи не вживайте чаю, кави, пива, вина або якогось спиртного напою. Вода — найкраща рідина для очищення тканин організму.

ХСБГ 34-36 (1890)

736. Чай, кава, тютюн, а також алкогольні напої — це різні ступені на шкалі штучних збудливих засобів.

Дія чаю і кави, як про це вже говорилося, має ту саму тенденцію, що й дія вина, сидру, спиртного напою чи тютюну...

Кава — шкідлива пристрасть. Вона на деякий час стимулює розум до неприродної активності, але пізніше з'являється відчуття виснаженості, знесилення, паралізації розумових, моральних і фізичних сил. Розум стає розслабленим, і якщо не докласти рішучих зусиль для отримання перемоги над звичкою, активність мозку постійно знижуватиметься. Усі ці подразники нервів виснажують життєві сили, а неспокій, викликаний розхитаними нервами, роздратованість, слабоумство стають войовничими чинниками, які протидіють духовному прогресу. Тож чи не повинні ті, хто пропагує стримання і реформу, пробудитися, аби протидіяти лиху, котре несуть ці шкідливі напої? У деяких випадках подолати звичку вживати чай і каву буває так само важко, як алкоголікові перестати вживати спиртне. Потратити гроші на чай і каву — це гірше, ніж загубити їх. Вони приносять тому, хто їх уживає, тільки шкоду, і до того ж постійну. Люди, котрі вживають чай, каву, опіум і алкоголь, деколи доживають до старості, однак цей факт не є аргументом на користь уживання цих стимулюючих засобів. Те, чого могли досягти ці люди, однак не досягли через свою нестриманість, відкриває тільки великий Божий день.

Люди, котрі владається до чаю і кави, щоб отримати імпульс до праці, відчують лихі наслідки своїх дій у розладнаній нервовій системі й відсутності самовладання. Утомлені нерви потребують відпочинку і спокою. Організмowi потрібен час, аби відновити виснажені сили. Але якщо його сили приводяться в дію з допомогою вживання стимулюючих засобів, тоді щоразу, коли це відбувається, реальні сили організму зменшуються. Протягом деякого часу людина має більшу працездатність

унаслідок штучного збудження, однак із часом стає все важче збудити сили до бажаного стану, і врешті-решт виснажений організм перестає реагувати.

Шкідливі наслідки приписують іншим причинам

Звичка пити чай і каву — більше зло, ніж люди часто уявляють. Багато тих, що привчили себе вживати стимулюючі напої, страждають від головного болю та нервового виснаження і через хворобу втрачають багато часу. Вони не уявляють собі життя без збудливих засобів і не знають, який вплив ці засоби справляють на здоров'я. Але ці засоби стають ще небезпечнішими через те, що лихі наслідки їхньої дії часто приписують іншим причинам.

Вплив на розум і моральність

Внаслідок уживання стимуляторів страждає весь організм. Нервова система стає нерівноваженою, функція печінки — нездоровою, що позначається на якості й циркуляції крові, шкіра робиться жовтою і в'ялою. Розум також страждає. Стимулюючі засоби справляють негайну дію на мозок, збуджуючи його до надмірної активності, від чого він тільки слабшає і стає менш здатним до напруженої діяльності. Наслідок — знесилення не тільки розумове та фізичне, а й моральне. У результаті ми бачимо нервових чоловіків і жінок, позбавлених здорового глузду та врівноваженості. Вони часто виявляють квапливий, нетерплячий, осудливий дух, дивлячись на помилки інших, неначе через збільшувальне скло, а самі зовсім не здатні зауважувати власних вад.

Коли такі любителі чаю і кави збираються разом на якусь гостину, тоді стають очевидними наслідки їхньої шкідливої звички. Усі досхочу споживають улюблені напої, і коли дає про себе знати збудлива дія, їхні язички розв'язуються і вони беруться за лиху справу обмовлення інших. Вони не є малослівними й обережними у виборі слів. Поширюються пікантні деталі пліток, надто часто пронизані отрутою лихослів'я. Ці безумні пліткарі забувають, що існує Свідок. Невидимий Спостерігач записує їхні слова в небесні книги. Усю цю злу критику, ці перебільшення, ці задрігані почуття, виявлені під впливом збудливої дії чашки чаю, Ісус сприймає як сказані проти Нього. «Те, що зробили одному з Моїх найменших братів, ви зробили Мені» (Матв. 25:40).

Ми вже страждаємо внаслідок лихих звичок наших батьків, а втім, як багато людей поводяться в усіх відношеннях гірше за них! Опіум, чай, кава, тютюн і спиртні напої швидко гасять іскру життєздатності, якою ще володіє людський рід. Люди щороку випивають мільйони літрів п'янок напоїв і мільйони доларів витрачають на тютюн. А раби апетиту, котрі постійно витрачають свій зарібок на потурання чутливим насолодам, обкрадають власних дітей у їжі, одягові та перевагах освіти. Доки існує це зло, стан суспільства ніколи не буде нормальним.

Спричиняють нервові збудження, а не дають силу

4С 365 (1879)

737. Ви надзвичайно нервові і легко збудливі. Чай збуджує нерви, а кава притуплює мозок; обидва ці

засоби надзвичайно шкідливі. Ви повинні звернути увагу на своє харчування. Споживайте найбільш здорову, найпоживнішу їжу, зберігайте душевний спокій, тоді не будете так легко збуджуватися і розлючуватися.

СЗ 326, 327 (1905)

738. Чай діє як збудливий засіб і до певної міри викликає сп'яніння. Дія кави та багатьох інших популярних напоїв – аналогічна. Спочатку вони викликають піднесений настрій. Нерви шлунка збуджуються, від них подразнення передається в мозок, який, одержавши імпульс, у свою чергу зумовлює підвищену активність серця, на короткий час забезпечуючи весь організм енергією. Людина забуває про втому, здається, що сил у неї побільшало. Інтелект пробуджується, уява оживає.

Унаслідок цього багато людей вважають, що чай і кава приносять їм велику користь. Але це помилка. Чай і кава не дають живлення організмові. Вони починають діяти ще до того, як відбувається процес травлення і засвоєння, а те, що видається людині силою, – це лише нервово збудження. Коли дія стимулятора закінчується, штучно викликана сила слабне і результатом є відповідна міра млявості та слабкості.

Тривале вживання цих подразників нервової системи викликає головний біль, безсоння, прискорене серцебиття, нестравність, тремтіння та багато інших розладів, оскільки вони виснажують життєві сили. Замість збудження і перевантаження втомлені нерви потребують відпочинку та спокою. Організмові потрібен час, аби відновити свої виснажені сили. Коли його сили приводяться в дію вживанням збудливих

засобів, на деякий час збільшується працездатність, але коли організм слабне від постійного їх уживання, із часом стає дедалі важче збудити енергію до бажаного рівня. Потяг до стимулятора дедалі важче контролювати, врешті-решт воля поступається перед ним і, здається, уже немає сили опиратися неприродному палкому бажанню. Виникає потреба в дедалі міцніших збудливих засобах, доки виснажений організм не зможе більше реагувати.

[Чай і кава руйнують шлунок – 722].

Жодної харчової цінності

Лист 69 (1896)

739. Здоров'я аж ніяк не покращується внаслідок уживання засобів, які на деякий час збуджують, однак пізніше викликають реакцію, котра призводить організм до ще більш пригніченого стану, ніж перед тим. Чай і кава на деякий час «підхльостують» ослаблені сили, але коли ефект їхньої негайної дії зникає, тоді настає депресія. Ці напої не містять жодної поживності. Молоко і цукор, які містяться в них, – це вся поживність, отримана від чашки чаю чи кави.

Духовна сприйнятливість притуплюється

ДД IV, 128, 129 (1864)

740. Чай і кава – збудливі засоби. Їхня дія подібна до дії тютюну, але вони шкодять меншою мірою. Люди, котрі вживають ці повільно діючі отрути, думають, як і курці, що не зможуть без них жити, оскільки почувують себе так погано, коли не мають цих ідолів... Потураючи спотвореному апетитові, люди завдають

шкоди здоров'ю та розуму. Вони не можуть збагнути цінності духовних реалій. Їхня чутливість притуплена, гріх не здається дуже гріховним, а істину не цінують вище земного скарбу.

741. Уживання чаю і кави — гріх, шкідливе потурання, яке, подібно до інших пороків, завдає шкоду душі. Ці улюблені ідоли викликають збудження, патологічну дію нервової системи. Але коли негайний ефект стимулятора зникає, тонус падає настільки, наскільки був піднесений стимулюючими властивостями цих напоїв.

Лист 44 (1896)

1С 222 (1861)

742. Люди, котрі вживають тютюн, чай і каву, повинні відкинути цих ідолів, а їхню ціну покласти до скарбниці Господньої. Деякі ще ніколи не жертвували на Божу справу, їхні очі закриті на те, що вимагає від них Бог. Декому з найбідніших доведеться перейти величезну боротьбу, щоб зректися цих стимуляторів. Така особиста жертва вимагається не тому, що Божа справа страждає через брак коштів. Але кожне серце буде випробуване, кожний характер виявиться. Це принцип, згідно з яким має діяти Божий народ. Живий принцип повинен діяти в житті.

Пожадливість перешкоджають поклонінню Богові

РГ, 25 січня 1881

743. Чай, каву, а також тютюн справляють шкідливий вплив на організм. Чай п'янить, хоч і меншою

мірою; його дія за своїм характером така ж сама, як дія спиртних напоїв. Кава володіє більшою здатністю загуманювати розум та паралізувати енергію. Вони не так сильно діє, як тютюн, але подібна до нього за своїми наслідками. Аргументи, що наводять проти тютюну, можуть також бути використані проти вживання чаю і кави.

Люди, котрі мають звичку вживати чай, каву, тютюн, опіум або спиртні напої, не можуть поклонятися Богові, коли позбавлені своїх звичних задоленень. Нехай-но вони, будучи позбавленими цих збудливих засобів, прийдуть до Бога на поклоніння, і Божественна благодать виявиться безсилою надихнути, оживити й одухотворити їхні молитви та свідчення. Ці так звані християни повинні замислитися, звідки походить джерело їхньої радості — згори чи знизу?

Грішник із притупленим розумом — не безвинний

ХСБГ 79, 80 (1890)

744. Сатана бачить, що не може мати такої великої влади над розумом, коли апетит перебуває під контролем, ніж тоді, коли йому потурають. Тому він постійно працює над тим, аби змусити людей потурати своїм бажанням. Під дією нездорової їжі сумління притуплюється, розум затьмарюється і стає несприйнятливим. Але вина грішника не зменшується, бо він чинив насильство над сумлінням, доки воно не втрачило чутливості.

Оскільки здоровий стан розуму залежить від нормального стану життєвих сил, як потрібно дбати про

те, щоб не вживати ані стимулюючих засобів, ані наркотиків! Однак ми бачимо, що багато людей, які називають себе християнами, уживають тютюну. Вони осуджують пороки нестриманості, протє, виступаючи проти вживання спиртних напоїв, ці ж самі особи поширюють навколо себе тютюновий дим. Потрібно змінити своє ставлення до вживання тютюну, перш ніж буде виявлений корінь зла. Ми підходимо ближче до суті справи — до приготування їжі і запитуємо: чи практикується стримання в усьому? Чи запроваджуються в цій сфері реформи, істотно важливі для здоров'я і щастя?

Кожний справжній християнин пануватиме над своїми бажаннями та пристрастями. Доки не звільниться від рабства апетиту, він не зможе бути правдивим слухняним слугою Христа. Потурання апетиту і пристрасті послаблює дію Істини на серце.

Програма битва з апетитом

3С 487, 488 (1875)

745. Нестриманість бере свій початок від наших столів, від споживання нездорової їжі. Через деякий час унаслідок постійного потурання органи травлення слабнуть, а спожита їжа не задовольняє апетит. Виникає нездоровий стан і потяг до більш збудливої їжі. Чай, кава і м'ясо викликають негайну дію. Під впливом цих отрут нервова система збуджується, і в деяких випадках розум на певний час, здається, стає бадьорішим, уява оживає. Через те, що ці стимулюючі засоби приводять на деякий час до таких бажаних

результатів, багато людей доходять висновку, що вони справді потребують їх і продовжують їх уживати. Однак завжди відбувається реакція. Надмірно збуджена нервова система на певний час позичає силу у своїх майбутніх ресурсів. На зміну всій цій тимчасовій бадьорості організму приходить депресія. Ослаблення збуджених органів після того, як стимулюючий засіб утратив свою силу, пропорційне тимчасовому збудженню, викликаному стимулятором. Формується апетит, який прагне чогось сильнішого, здатного дати бадьорість та посилити це приємне збудження, доки потурання не перетвориться на звичку і не виникне постійного потягу до міцніших стимулюючих засобів, як, наприклад, тютюну, вина та спиртних напоїв.

Чим більше потурання апетиту, тим частішими стають його домагання і тим важче буде контролювати його. Чим слабшим стає організм і чим важче йому обходитися без штучних збудників, тим більшою буде пристрасть до цих речей, доки воля не стане переможеною і, здається, не залишиться сили опиратися протиприродному потягові до цих потурань.

Єдиний безпечний шлях

Єдиний безпечний шлях — не торкатися, не куштувати чаю, кави, вина, тютюну, опіуму та алкогольних напоїв і не мати з ними жодної справи. Для людей нинішнього покоління необхідність прикликати собі на допомогу силу волі, зміцнену Божою благодаттю, аби протистояти спокусам сатани й опиратися найменшому бажанню спотвореного апетиту, удвічі більша, ніж для минулих поколінь.

Конфлікт між істиною та догодженням собі

746. Факти щодо Корея та його товаришів, які повстали проти Мойсея, Аарона і проти Єгови, записані як застереження для Божого народу, особливо для тих, хто живе на Землі перед кінцем часу. Сатана спокушував людей наслідувати приклад Корея, Датана й Авірона, котрі підняли бунт серед Божого народу. Люди, які дозволяють собі повставати проти ясного свідчення, обманюють самих себе, гадаючи, що ті, на кого Бог поклав тягар Його роботи, підносяться над Божим народом і що їхні поради й докори не потрібні. Вони повстали проти ясного свідчення, котре, згідно з Божим задумом, мали звіщати ці працівники, викриваючи зло серед Божого народу. Свідчення, дані проти потурання таким шкідливим засобам, як чай, кава, нюхальний тютюн, викликали роздратування в певної групи людей, оскільки могли б знищити їхніх ідолів. Певний час багато людей не могли вирішити, чи повністю пожертвувати всіма цими шкідливими речами, чи відкинути ясні свідчення, поступаючи вимогам апетиту. Вони зайняли невизначену позицію. Між їхньою переконаністю в істині та догодженням собі точилася боротьба. Нерішучість зробила їх слабкими, і багатьох переміг апетит. Розуміння ними святих речей було спотворене через уживання цих повільно діючих отрут, і врешті-решт ці люди остаточно вирішили: якими б не були наслідки, вони не зречуться самих себе. Це страшне рішення відразу поставило стіну розділення між ними і тими, котрі за Божим повелінням очищали себе від усякої нечистоти тіла й духу, звершуючи

святі справи в Божому страху. Прямі свідчення заважали їм, створюючи для них великі незручності, і вони знаходили полегшення в тому, щоб воювати проти них, намагаючись примусити себе та інших повірити, що свідчення були неправдиві. Вони говорили, що з людьми все гаразд, а причина всіх неприємностей полягає в цих викривальних свідченнях. І коли бунтівники розгорнули свій прапор, навколо нього згуртувалися всі незадоволені, усі духовно занепаді, каліки, сліпі й криві, — вони об'єдналися, щоб розкидати й сіяти насіння незгоди.

Коріння нестриманості

СЗ 335 (1905)

747. Докладається багато зусиль, щоб покінчити з нестриманістю, однак багато зусиль спрямовано не на те, що потрібно. Прихильники реформи стримання повинні усвідомлювати, до яких лихих наслідків призводить уживання нездорової їжі, приправ, чаю і кави. Ми говоримо всім працівникам у галузі стримання: «Помагай вам, Боже», але закликаємо їх глибше вникнути в причину лиха, з яким вони борються, та переконатися, що вони послідовні в реформі.

Людам потрібно постійно нагадувати, що належна рівновага розумових і моральних сил великою мірою залежить від доброго фізичного стану організму. Усі наркотики та штучні стимулюючі засоби, які послаблюють і руйнують фізичну природу людини, призводять до зниження рівня інтелекту й моральності. В основі морального занепаду світу лежить нестриманість. Потураючи спотвореному апетитові, люди на втрачає силу опиратися спокусі.

Прихильники реформи стриманості мають проводити серед людей просвітницьку роботу з цих питань. Навчайте їх, що вживання збудливих засобів створює загрозу для здоров'я, характеру і навіть життя, оскільки збуджує виснажені сили до протиприродної спазматичної дії.

Будьте наполегливі – і організм відновить сили

Що стосується чаю, кави, тютюну й алкогольних напоїв, єдиний безпечний шлях полягає в тому, щоб не торкатися їх, не куштувати і не мати з ними справи. Чай, кава та подібні їм напої справляють такий самий вплив, як алкоголь і тютюн, і в деяких випадках позбутися цієї звички буває так само важко, як пиякові залишити спиртні напої. Ті, хто робить спробу залишити ці збудливі засоби, деякий час відчуватимуть їхню відсутність і страждатимуть без них. Але, виявляючи наполегливість, вони переможуть це жадуче бажання та позбудуться відчуття, ніби їм чогось не вистає. Організміві потрібен буде час, щоб одужати від учиненого над ним насильства, але дайте йому можливість – він відновиться і знову почне добре функціонувати.

ЗС 569 (1875)

748. Сатана розбещує розум і занапащає душі своїми витонченими спокусами. Чи наш народ побачить та усвідомить гріх потурання спотвореному апетитові? Чи залишать вони чай, каву, м'ясо й усяку збудливу їжу та чи присвятять кошти, витрачені на ці шкідливі потурання, проголошенню Істини?.. Яку силу може мати любитель тютюну, щоб призупинити

зростання нестриманості? У нашому світі має відбутися революція щодо тютюну, перш ніж сокира буде прикладена до коріння дерева. Ми ще ближче підходимо до суті справи. Чай і кава підсилюють потяг до міцніших стимулюючих засобів, таких як тютюн і спиртні напої.

Лист 135 (1902)

749. Відносно м'яса ми всі можемо сказати: «Залиште його». Усі також повинні нести ясне свідчення проти чаю і кави, ніколи не вживаючи їх. Це наркотики, шкідливі як для мозку, так і для інших органів тіла...

Нехай члени наших церков зречуться всякого егоїстичного бажання. Кожна копійка, витрачена на чай, каву і м'ясо, – гірше ніж загублена, оскільки ці продукти перешкоджають найбільш успішному розвиткові фізичних, розумових і духовних сил.

Намова сатани

1С 548, 549 (1867)

750. Дехто вважає, що не може здійснити реформи, що здоров'я буде принесене в жертву, якщо вони спробують залишити чай, тютюн і м'ясо. Це – намова сатани. Саме ці шкідливі стимулюючі засоби неухильно підривають здоров'я, готуючи організм до гострих захворювань, оскільки псують його чудовий механізм та нищать фортеці, споруджені ним проти хвороби й передчасного занепаду...

Уживання цих штучних стимулюючих засобів – згубне для здоров'я, воно загальмує розум і робить його не здатним цінувати вічні реалії. Люди, котрі

плекають цих ідолів, не можуть оцінити належним чином спасіння, яке Христос звершив для них жителям самозречення, постійного страждання й ганьби, зрештою віддавши Своє безгрішне життя, щоб спасти від смерті грішну людину.

[Дія чаю і кави на дітей — 354, 360].

[Чай і кава в наших санаторіях — 420, 424, 437, 438].

[Відмова від чаю, кави і тому подібного свідчить про те, що працівники звершують реформу здоров'я на ділі — 227, 717].

[Результати вживання чаю і кави під час обідів та вечерь — 233].

[Людей, які мають сильний потяг до чаю і кави, слід просвіщати — 779].

[Укладання заповіту з Богом для відмови від чаю, кави і тому подібного — 41].

[Еллен Уайт не вживала чаю і кави — Додаток I:18, 23].

[Еллен Уайт уживала інколи чай як ліки — Додаток I:18].

Частина III. Напої із зернових як заміники чаю і кави

Лист 200 (1902)

751. Не потрібно подавати ані чаю, ані кави. Замість цих згубних для здоров'я напоїв слід подавати приготовлений якомога апетитніше напій із підсмажених до світло-коричневого кольору зерен.

СЗ 321 (1905)

752. За деяких обставин люди можуть вимагати триразового харчування. Третя трапеза, однак, має бути вельми легкою і складатися із дуже легко

перетравлюваної їжі. Крекери — англійське печиво — або висушений хліб і фрукти, або кава із зерна — це продукти, які найкраще підходять для вечірньої трапези.

Лист 73а (1896)

753. Я вживаю трохи кип'яченого молока зі своєю простенькою кавою, приготовленою в домашніх умовах.

Надмірне вживання гарячих та шкідливих напоїв

Лист 14 (1901)

754. Гарячі напої небажані, хіба що як ліки. Шлункові завдають великої шкоди через уживання великої кількості гарячої їжі та гарячих напоїв. Від цього знають ослаблення горло й органи травлення, а через них — інші органи тіла.

Частина IV. Сидр*

5С 354-361 (1885)

755. Ми живемо у вік нестриманості, і догоджати бажанням п'яниць, котрі полюбують сидр, — значить зневажати Бога. Разом з іншими ви займаєтеся цією роботою, бо не пішли слідом за світлом. Якби ви перебували у світлі, то не робили б і не могли б такого робити. Кожен із вас, хто бере участь у цій справі, підпаде під Боже осудження, якщо повністю не

* Слабакотольний, насичений вуглекислотою яблучний напій. —
Прим. редактора.

змінить свого роду заняття. Вам потрібно бути серйозними. Необхідно негайно почати очищення своїх душ від осудження...

Після того, як ви зайняли рішучу позицію проти активної участі в роботі товариств стримання, ви все ще могли б справляти хороший вплив на інших, якби поводитися сумлінно, відповідно до святої віри, яку визнаєте. Але, узявшись за виробництво сидру, ви дуже зашкодили своєму авторитетові і, що гірше, накликали ганьбу на Істину та завдали шкоди своїм душам. Ви споруджували перепону поміж собою і справою стримання. Ваші дії примусили невіруючих за сумніватися у ваших принципах. Ви не вирівнюєте шляху для своїх ніг, тому кульгаве шкутильгає і спотикається об вас собі на погибель.

Я не розумію, як у світлі Божого Закону християни можуть свідомо займатися вирощуванням хмелю або виробництвом вина чи сидру на продаж. Усі ці речі можуть бути використані на добро і стати благословенням або ж на зло і стати спокусою та прокляттям. Сидр і вино можна законсервувати, поки вони свіжі, і довгий час зберігати неферментованими; якщо їх уживати такими, вони не затуманять розуму...

Помірна випивка – шлях до пияцтва

Від вина й сидру можна сп'яніти такою ж мірою, як і від міцніших напоїв, і до найгіршого стану сп'яніння призводять ці так звані слабкі напої. Пожадливості спотворюються ще сильніше, ще більше, рішучіше й неухильно змінюється характер. Кілька кварт сидру чи вина можуть пробудити смак до міцніших напоїв, і в багатьох випадках у хронічних алкоголіків саме так

закладалася основа алкогольної звички. Для деяких осіб дуже небезпечно тримати вдома вино або сидр. Вони усядились потяг до збудливих засобів, потурати якому їх постійно намовляє сатана. Якщо вони поступляться його спокусам, то не зупиняться, апетит домагається потурання і задовольняється їм на погібель. Мозок притуплюється й затьмарюється, розум уже не здатний утримати керівництво, воно переходить до рук пожадливості. Розпуста, перелюб та всілякі пороки – це результати потурання потягові до вина та сидру. Людина, котра вважає себе релігійною, але полюбляє ці збудливі напої та звикла до їх уживання, ніколи не зростатиме в благодаті. Вона стає брутальною і хтивою, тваринні пристрасті беруть гору над вищими силами розуму, доброчесність зникає.

Помірна випивка – це школа, в якій люди отримують освіту для кар'єри пияка. Сатана настільки поступово відводить людей від твердинь стримання, «невинне» вино і сидр так непомітно справляють свій вплив на смак, що людина стає на шлях пияцтва, навіть не підозрюючи про це. Розвивається смак до збудливих засобів; нервова система розладнується. Сатана втримує розум у гарячці неспокою, і бідна жертва, думаючи, що перебуває в повній безпеці, прямує все далі й далі, доки не буде усунутий останній бар'єр та принесений у жертву останній принцип. Найбільш тверді рішення порушені, а інтерес до вічності не настільки сильний, щоб утримувати негідне бажання під контролем розуму.

Деякі ніколи не бувають п'яними в повному розумінні слова, однак завжди перебувають під впливом сидру або ферментованого вина. Вони збуджені, не врівноважені і хоч не напиваються до нестями, однак

перебувають у такому ж поганому стані, оскільки всі благородні сили розуму спотворені. Результатом звички до кислого сидру є схильність до різноманітних хвороб, таких як водянка, захворювання печінки, нервові розлади та приливи крові до голови. Унаслідок його вживання багато людей стягають на себе довготривалі хвороби. Одні помирають від туберкульозу, інші гинуть від апopleксичного удару лише з цієї причини. Декотрі страждають від нестравності. Усі життєво важливі функції слабнуть. Лікарі кажуть, що в цих людей захворювання печінки, проте якби вони розбили свою бочку із сидром та ніколи не наповнювали нової, їхні життєві сили, котрими вони зловживали, відновилися б.

Пиття сидру призводить до вживання міцніших напоїв. Шлунок втрачає свою природну силу, з'являється потреба в чомусь міцнішому, аби збудити його до дії... Ми бачимо, яку владу над людьми має потяг до спиртних напоїв, бачимо, скільки людей різних професій, на яких лежить велика відповідальність, — мужів, що посідають високі становища, волюблюють видатними талантами, великими досягненнями, мужів зі шляхетними почуттями, міцними нервами, здоровим глуздом — жертвують усім задля пошуку апетиту, доки не опустяться до рівня тварин. У дуже багатьох випадках їхній шлях донизу починається з вживання вина або сидру.

Наш приклад на користь реформи

Коли розумні чоловіки й жінки, які вважають себе християнами, виправдовуються тим, що немає нічого поганого у виробництві вина або сидру на продаж, бо

неферментовані вони не викликають сп'яніння, мені стає сумно. Я знаю, що існує інший бік цієї справи, котрий вони відмовляються бачити, бо егоїзм закрив їхні очі на страхітливе зло, до якого може призвести вживання цих збудливих напоїв...

Ми, як народ, уважаємо себе реформаторами, носіями світла у світі, вірними Божими вартовими, котрі охороняють кожний підступ, яким може увійти сатана зі своїми спокусами, щоб спотворити апетит. Наші приклад і вплив мають бути силою на користь реформи. Нам слід стримуватися від усякої дії, що притуплює сумління або заохочує до спокуси. Ми не повинні відчиняти двері сатані, даючи йому доступ до розуму людини, створеної за Божим образом. Якби всі виявляли пильність та вірність, перекривши ці маленькі лазівки, утворені помірним уживанням так званих нешкідливих напоїв — вина й сидру, шлях до пияцтва був би закритий. Що необхідно для жодної спільноти — це твердість мети й сила волі, щоб не торкатися, не куштувати їх та не мати з ними жодної справи, тоді реформування в галузі стримання буде сильним, тривалим і ґрунтовним...

Викупитель світу, Котрому добре відомий стан сусільства в останні дні, представляє їжу й пиття як гріхи, що засуджують цей вік. Він каже нам: як було за днів Ноя, так буде і в час з'явлення Сина Людського. Люди «їли й пили, одружувалися і виходили заміж — аж до того дня, як Ной увійшов у ковчег, і ніхто не знав, аж ось прийшов потоп і забрав усіх» (Матв. 24:38, 39). Саме така ситуація існуватиме в останні дні, і люди, котрі вірять цим застереженням, будуть у край обережними, щоб не чинити того, що призведе їх до засудження.

Брати, дивімося на цю справу у світлі Писання та справляймо рішучий вплив на користь стримання в усьому. Яблука й виноград — Божі дари, їх можна чудово використовувати як здорові продукти харчування, або ж зловживати ними, використовуючи неправильно. Через гріховні дії людини Бог уже вигублює виноградну лозу та врожай яблук. Ми стоїмо перед світом як реформатори, тож не будемо давати невірним та невірним приводу ганьбити нашу віру. Христос сказав: «Ви — сіль землі», «світло для світу». Тож покажемо, що наші серця й сумління перебувають під перетворювальним впливом Божественної благодаті і що в нашому житті ми керуємося чистими принципами Закону Божого, навіть якщо ці принципи можуть вимагати пожертвувати дочасними інтересами.

Під мікроскопом

СЗ 332, 333 (1905)

756. Люди, котрі успадкували потяг до штучних стимулюючих засобів, у жодному разі не повинні мати в себе перед очима або під рукою вино, пиво чи сидр, оскільки це для них постійна спокуса. Уважачи солодкий сидр нешкідливим, чимало людей без жодних вагань вільно його купують. Однак він залишається солодким лише на короткий час: незабаром починається бродіння. Завдяки гострому присмаку, який згодом у нього з'являється, сидр багатьом стає ще більш до вподоби, і той, хто його вживає, не бажає визнати, що напій став міцним або ферментованим.

Уживання навіть солодкого сидру, приготовленого звичайним способом, створює загрозу для здоров'я.

Якби люди могли побачити те, що з допомогою мікроскопа можна виявити в купленому ними сидрі, мало хто захотів би його пити. Часто ті, хто виготовляє сидр для продажу на ринку, не звертають належної уваги на якість використовуваних плодів, добуваючи сік із червивих та гнилих яблук. Люди, яким би й на думку не спало вживати отруйні гнилі яблука, питимуть виготовлений із них сидр, називаючи його насолодою; але мікроскоп покаже, що навіть свіжий, щойно з-під пресу, цей приємний напій зовсім не придатний для вживання.

Вино, пиво та сидр так само викликають сп'яніння, як і міцніші напої. Уживання цих напоїв пробуджує смак до більш міцних, і таким чином формується звичка до спиртного. Помірне вживання спиртних напоїв — це школа, де люди готуються до кар'єри пияка. Проте дія цих слабких збудливих напоїв настільки непомітна, що жертва, не підозрюючи про небезпеку, стає на шлях до пияцтва.

Частина IV. Фруктові соки

Солодкий виноградний сік

Р 126 (1903)

757. Чистий неферментований виноградний сік — це здоровий напій. Але багато алкогольних напоїв, які сьогодні випивають у таких великих кількостях, містять смертоносну отруту. Люди, котрі вживають їх, часто впадають у шаленство і втрачають розум. Перебуваючи під їхнім смертоносним впливом, вони чинять злочини, насильство і часто вбивства.

Корисні для здоров'я

Лист 72 (1896)
758. Нехай фрукти як продукт харчування подають на ваш стіл і входять до вашого меню. Фруктові соки в поєднанні з хлібом принесуть велике задоволення. Ми повинні бути вдячними Господу за хороші, стиглі, незіпсуті фрукти, бо вони корисні для здоров'я.

[Сире яйце в неферментованому вині — 324].

[Еллен Уайт користувалася лимонним соком як приправою для зелені — 522].

РОЗДІЛ 25

НАВЧАННЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВ'Я



НАВЧАННЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВ'Я

Частина І. Настанови з питань здоров'я

Необхідно навчати принципів здоров'я

СЗ 125, 126 (1905)

759. Просвіта в галузі здоров'я ще ніколи не була такою необхідною, як зараз. Незважаючи на дивовижний прогрес у багатьох галузях, пов'язаних із повсякденним комфортом, зручністю і навіть питаннями гігієни й лікування хвороб, викликає тривогу зменшення фізичної енергії та витривалості людини. Цей факт вимагає до себе уваги всіх, кому не байдуже благополуччя їхніх ближніх.

Наша цивілізація з її тяжінням до всього штучного заохочує до пороків, які руйнують здорові принципи. Звичаї і мода ведуть війну з природою. Спосіб життя, котрий вони встановлюють, та забаганки, до яких заохочують, неухильно послаблюють фізичні й розумові сили, накладаючи на людство нестерпний тягар. Усюди поширилися нестриманість і злочинність, хвороби й нещастя.

Багато людей порушують закони здоров'я через незнання, і таких необхідно навчати. Проте більшість знають їх краще, ніж дотримуються. Необхідно допомогти їм усвідомити, наскільки важливо керуватися цими знаннями в житті.

532

СЗ 146 (1905)

760. Існує велика потреба в тому, щоб навчити людей принципів реформи харчування. Шкідливі звички в харчуванні та вживання нездорової їжі не меншою мірою є причиною нестриманості, злочинності й нещастя, що стали прокляттям для світу.

Медичний місіонер,
листопад-грудень 1892; ПЗ 505

761. Якщо ми бажаємо підняти моральні стандарти в будь-якій країні, до котрої можемо бути покликані, то повинні почати з виправлення їхніх фізичних звичок. Достойнство характеру залежить від правильного функціонування розумових та тілесних сил.

Багато людей будуть освічені

6С 378, 379 (1900)

762. Господь показав мені, що дуже багато людей будуть урятовані від фізичного, розумового й морального виродження завдяки практичному впливу реформи здоров'я. Будуть читати лекції на тему здоров'я, зростатиме кількість видань. Принципи реформи здоров'я будуть прийняті з прихильністю, і багато людей будуть просвічені. Чинники, пов'язані з реформою здоров'я, говоритимуть на її користь усім, хто бажає світла, і воєнний крок за кроком просуватимуться вперед, щоб отримати особливі істини для цього часу. Таким чином істина і праведність зустрінуться...

Проповідь Євангелія й медична місіонерська робота повинні йти вперед разом. Євангеліє має бути пов'язане з принципами правдивої реформи здоров'я. Християнство слід запроваджувати в практичне життя.

533

Необхідно звершити серйозну, ґрунтовну реформаторську роботу. Істинна біблійна релігія — це злиття Божої любові для грішної людини. Божий народ має відкритися вперед, щоб справляти вплив на серця тих, хто шукає істину, хто бажає добре виконати свою місію в цей надзвичайно серйозний час. Ми повинні поставити людям принципи реформи здоров'я, роблячи все можливе, щоб допомогти їм побачити необхідність дотримання цих принципів.

Навчання принципів реформи здоров'я піонерами адвентистського руху

Р 27 (1906)

763. Коли в Баттл-Кріку проходив ярмарок штату (1864 р.), наші люди взяли із собою три або чотири кухонні плити і продемонстрували, як можна приготувати добрі страви без м'яса. Нам сказали, що наші страви були найкращими на ярмарку. Коли тільки відбуваються великі зібрання людей, ваша перевага — скласти плани, щоб запропонувати відвідувачам здорову їжу; усі ваші заходи повинні носити просвітницький характер.

Господь допоміг нам завоювати прихильність народу, і ми мали багато чудових можливостей показати, чого можна досягти з допомогою принципів реформи здоров'я для відновлення здоров'я тих, чий стан був визнаний безнадійним.

Під час табірних зібрань та з дому в дім

Ми повинні докласти більше зусиль, аби навчити людей істин реформи здоров'я. На кожному

табірному зібранні потрібно намагатися продемонструвати, що можна зробити для приготування апетитних здорових страв із зернових, фруктів, горіхів та овочів. У кожному місці, де нові групи людей навертаються до правди, потрібно викладати науку приготування здорової їжі. Необхідно вибирати працівників, які можуть ходити з дому в дім, здійснюючи просвітню кампанію.

Медичний намет на території табору

6С 112, 113 (1900)

764. У міру наближення до кінця часу ми повинні досягати дедалі вищих стандартів у питанні реформи здоров'я та християнського стримання, представляючи його більш позитивно і впевнено. Ми повинні постійно намагатися навчати людей не тільки словами, а й своїми ділами. Поєднання теорії і практики має велику силу.

На табірних зібраннях людей потрібно навчати принципів здоров'я. Під час наших зібрань в Австралії щодня читали лекції з питань здоров'я, що збудило глибоку зацікавленість. На території табору був намет для роботи лікарів і медсестер, медичні поради давали безкоштовно, і багато людей бажали отримати їх. Тисячі осіб відвідували лекції, і на час завершення табірної зібрання люди не бажали задовольнитися тим, чого вже навчилися. У кількох містах, де проходили табірні зібрання, декотрі з авторитетних громадян наполягали на відкритті філіалу санаторію, обіцяючи свою співпрацю.

Як настановою, так і прикладом

6С 112 (1900)

765. Великі зібрання нашого народу — це чудова можливість наочно продемонструвати принципи реформи здоров'я. Кілька років тому на подібних зібраннях багато говорилося про реформу здоров'я та користь від вегетаріанського харчування, але водночас на столах у наметі-ідальні було м'ясо, а в продовольчих ятках продавали різноманітні нездорові продукти. Віра без діл мертва, і повчання про реформу здоров'я, котрі заперечуються ділами, не справили глибокого враження. На табірних зібраннях, які відбувалися пізніше, відповідальні за їх проведення навчали людей як настановою, так і прикладом. Жодного м'яса не подавали в наметі-ідальні, натомість у великій кількості були фрукти, зернові й овочі. На запитання відвідувачів, чому відсутнє м'ясо, їм ясно вказували на причину, а саме, що м'ясо — не найздоровіша їжа.

[Продаж цукерок, морозива та інших ласощів на території табірних зібрання — 529, 530].

У наших санаторіях

Лист 79 (1905)

766. Мені було дане світло, згідно з яким потрібно заснувати санаторій, де не застосовували б медикаментів, а користувалися б простими раціональними методами лікування для зцілення від хвороб. У такому закладі людей слід навчати, як треба правильно

одягатися, дихати, їсти, тобто як запобігати хворобі з допомогою правильних життєвих звичок.

[Див. також 458].

Лист 233 (1905)

767. Наші санаторії мають бути закладами просвіти для тих, хто приїздить сюди на лікування. Пацієнтам необхідно показати, як вони можуть жити, харчуватися зерновими, фруктами, горіхами та іншими продуктами землі. Згідно з даною мені настановою, у наших санаторіях необхідно регулярно читати лекції на теми здоров'я. Людей потрібно навчати відмовлятися від тих продуктів, які послаблюють здоров'я і сили істот, за котрих Христос віддав Своє життя. Необхідно вказувати на шкідливу дію чаю і кави. Пацієнтів потрібно навчати, як вони можуть обходитися без тих продуктів, які шкодять органам травлення... Покажіть пацієнтам необхідність практично застосовувати принципи реформи здоров'я, якщо вони хочуть відновити своє здоров'я. Покажіть хворим, як вони можуть поздоровшати, виявляючи помірність у їжі та регулярно займаючись вправами на свіжому повітрі...

Своєю працею наші санаторії повинні полегшувати страждання і відновлювати здоров'я. Людей потрібно навчити, як можна зберегти здоров'я, виявляючи дбайливість та обережність у їжі й питті... Якщо людина втримується від м'ясної їжі, це принесе їй користь. Питання харчування належить до життєво важливих питань... Наші санаторії створюються з особливою метою — навчити людей, що ми живемо не для того, аби їсти, натомість їмо, щоб жити.

Навчати пацієнтів проводити лікування в домашніх умовах

Лист 204 (1906)

768. Дбайте, щоб пацієнти перебували якомога більше на свіжому повітрі, переводьте з ними підбальорливі, радісні бесіди в залі, просто читаючи при цьому або викладаючи легкі для розуміння біблійні уроки, котрі служитимуть духовною підтримкою. Розповідайте про реформу здоров'я і не обтяжуйте себе, мій брате, різними справами настільки, аби не могли викласти простих уроків реформи здоров'я. Залишаючи санаторій, люди повинні бути настільки добре навчені, щоб могли навчати ближніх методів лікування своїх сімей.

Існує небезпека витрачати надто багато грошей на апаратуру і пристрої, котрих пацієнти ніколи не зможуть використати у своїх уроках, застосованих удома. Краще було б навчати їх, як упорядкувати своє харчування, щоб живий механізм ества функціонував злагоджено.

Навчайте стримання

Лист 145 (1904)

769. У наших медичних закладах потрібно давати ясні настанови щодо стримання. Пацієнтам потрібно показати, яке зло приносять алкогольні напої та яким благословенням є повне утримання від них. Потрібно заохочувати їх відмовитися від продуктів, які зруйнували їхнє здоров'я, і замінити їх великою кількістю фруктів. Можна вживати апельсини, лимони, чорнослив, персики та багато інших видів фруктів, бо

Господній світ родючий, якщо до цього докласти старанних зусиль.

СЗ 176, 177 (1905)

770. Люди, що борються з владою апетиту, мають бути навчені принципів здорового способу життя. Їм необхідно показати, що порушення законів здоров'я шляхом створення сприятливих умов для захворювання та потурання протиприродним бажанням, закладає основу для звички вживати спиртні напої. Тільки живучи у згоді з принципами здоров'я, вони зможуть сподіватися на звільнення від бажання вживати протиприродні збудливі речовини. Покладаючи на Божественну силу, здатну розірвати кайдани апетиту, вони повинні співпрацювати з Богом, дотримуючись Його законів, як моральних, так і фізичних.

Необхідне всебічне розуміння сутності реформи

Р 1 (1888)

771. Яку особливу роботу ми покликані здійснювати в наших закладах здоров'я? Замість того, аби приписами і прикладом привчати людей до порання спотвореному апетитові, відучуйте їх від цього. Піднімайте прапор реформи в кожній галузі роботи. Апостол Павло підносить свій голос: «Тож благовас, брати: заради Божого милосердя, принесіть ваші тіла як живу, святу, приємну Богові жертву, як ваше служіння розуму. І не пристосовуйтеся до цього віку, але змінюйтеся оновленням вашого розуму, щоб ви пізнавали, що є Божа воля: добре, приємне і досконале» (Римл. 12:1, 2).

Наші заклади здоров'я засновуються для того, аби представляти живі принципи чистого здорового харчування. Потрібно навчати самозречення і самовладання. Усім, хто прибуватиме до наших закладів, потрібно представляти Ісуса, Котрий створив і викупив людину. Знання про шлях життя, миру і здоров'я необхідно викладати за принципом: правило на правило, заповідь на заповідь, щоб чоловіки й жінки змогли побачити необхідність реформи. Їх потрібно переконувати відмовитися від звичаїв і дій, які принижують людську гідність та які існували в Содомі й допотопному світі, знищених Богом через їхнє беззаконня (Матв. 24:37-39)...

Усіх, хто відвідає наші заклади здоров'я, потрібно навчати. План викуплення має бути представлений усім — знатним і простим, багатим і бідним. Настанови повинні бути ретельно продумані, аби люди зрозуміли, що причиною хвороби, страждання і лихих звичок є потурання модній нині непомірності в їжі й питті.

[Як запроваджувати реформу харчування — 426].

Листя з дерева життя

9С 168 (1909)

772. Мені було відкрито, що не потрібно зволікати з роботою, яку необхідно здійснити в галузі реформи здоров'я. З допомогою цієї роботи ми повинні досягти душ на шляхах і загородах. Мені було дане особливе світло, згідно з яким багато душ у наших санаторіях приймуть істину для теперішнього часу та підкорятимуться їй. У цих закладах чоловіки й жінки повинні бути навчені, як піклуватися про своє тіло і водночас як бути здоровими у вірі. Їм потрібно пояснити, що означає їсти тіло й пити кров Сина Божого.

Христос сказав: «Слова, які Я вам сказав, є дух і життя» (Івана 6:63).

Наші санаторії мають бути школами, в яких необхідно навчати медично-місіонерської роботи. Вони повинні нести ураженим гріхом душам листя з дерева життя, котре поверне їм мир, надію й віру в Христа Ісуса.

Приготування до молитви про зцілення

СЗ 227, 228 (1905)

773. Даремна праця — навчати людей дивитися на Бога як на Цілителя їхніх недуг, не навчивши їх відмовитися від нездорового способу життя. Щоб отримати Його благословення у відповідь на молитву, їм необхідно перестати робити зло і навчитися чинити добро. Їхнє оточення має бути здоровим, а звички — правильними. Їм потрібно жити в гармонії з Божими законами — як природними, так і духовними.

Обов'язок лікаря — просвіщати своїх пацієнтів

Р 22 (1887)

774. Заклади здоров'я для хворих будуть найкращим місцем, щоб навчати страждальців жити згідно із законами природи і залишити свої згубні для здоров'я звички в харчуванні й одязі, котрі узгоджуються зі звичками та звичаями світу цього, але зовсім не узгоджуються з Божою волею. Ці заклади виконують хорошу просвітницьку роботу для нашого світу...

Сьогодні існує явна потреба в тому, щоб навіть лікарі, реформатори в галузі лікування хвороби, доклали більше старань та зусиль як для звернення

всебічної роботи над собою, так і для зацікавленого навчання тих, хто звертається до них як до кваліфікованих медиків для встановлення причини своїх недуг. Вони повинні особливим чином звертати їхню увагу на встановлені Богом закони, котрі не можна безкарно порушувати. Вони докладно зупиняються на процесі розвитку хвороби, але, як правило, не привертують увагу до законів, яким належить свято й розумно коритися з метою запобігти хворобі. А особливо якщо лікар сам неправильно харчується, якщо не обмежує свого апетиту простим здоровим харчуванням, яке великою мірою передбачає відмову від уживання м'яса мертвих тварин, натомість полюбає його, значить він сформував і виховав смак до нездорової їжі. Він має вузькі погляди і радше розвиватиме й виховуватиме у своїх пацієнтів смак та апетит до того, що полюбає сам, ніж представлятиме їм мудрі принципи реформи здоров'я. Він приписуватиме хворим м'ясо, тоді як це — найгірше харчування, котре тільки може бути: воно збуджує, однак не дає сили. Такі лікарі не цікавляться колишніми звичками своїх пацієнтів у їжі й питті і не звертають особливої уваги на їхні неправильні звички, котрі впродовж багатьох років закладали основу для хвороби.

Необхідно готувати сумлінних лікарів для просвіти невіданих — лікарів, котрі розумно приписували б лікування, забороняючи в харчуванні те, що, як їм відомо, є неправильним. Вони повинні конкретно говорити про речі, які суперечать законам здоров'я, і давати можливість цим страждальцям свідомо виконувати для себе роботу, котру вони можуть зробити, займаючи таким чином правильну позицію щодо законів життя і здоров'я.

[Обов'язок лікарів та помічників виховувати власні смаки — 720].

[Обов'язок лікаря просвіщати письмово й усно стосовно здорової кулінарії — 382].

[Пацієнтів Хелс Ритрім потрібно відлучувати від м'ясної їжі — 720].

Серйозне доручення

7С 74, 75 (1902)

775. Якщо лікар бачить, що пацієнт страждає від недуги, зумовленої невідповідним харчуванням і питтям, однак нехтує обов'язком сказати йому про це та вказати на необхідність реформи, то він завдає шкоди своєму ближньому. Пияки, маніяки, розпусники — усі вони волають до лікаря, аби той ясно й виразно проголосив, що страждання є наслідком гріха. Ми отримали велике світло щодо реформи здоров'я. Чому ж тоді не докладаємо більш рішучих і серйозних зусиль для протидії причинам, що зумовлюють хворобу? Будучи свідками безперервної боротьби з болем, постійно працюючи для полегшення страждання, як можуть наші лікарі мовчати? Чи можуть вони утримуватися і не підносити свій голос для застереження? Чи є вони добрими й милостивими людьми, якщо не навчають, що суворе стримання — це засіб від хвороби?

Реформаторам у галузі харчування необхідна моральна мужність

ХСБГ 121 (1890); ПЗ 451, 452

776. Можна зробити багато добра шляхом просвіти всіх, до кого ми маємо доступ, стосовно найкращих

засобів не тільки лікування хворих, а й профілактики хвороби і страждання. Лікар, який намагається про-світити своїх пацієнтів щодо природи і причини їхніх хвороб, навчаючи їх, як уникати хвороби, може мати важку роботу, але якщо він сумлінний реформатор, то буде відверто говорити про згубні наслідки потуран-ня в їжі, питті й одязі, про перевантаження життєвих сил, що спричинило такий стан його пацієнтів. Він не буде збільшувати зло, приписуючи ліки, доки ви-снажений організм не перестане боротися, натомість навчатиме пацієнтів формувати правильні звички та допомагати природі в її роботі відновлення шляхом мудрого використання її власних простих ліків.

Особливою рисою діяльності всіх наших оздоров-чих закладів має бути навчання законів здоров'я. Принципи реформи здоров'я потрібно старанно ґрунтовно представляти всім — як пацієнтам, так і співробітникам. Ця робота вимагає моральної муж-ності, бо, хоч багато людей отримає від неї користь для себе, однак інші спокуються. Але правдивий учень Христа, задуми котрого перебудують у гармонії з Божими задумами, постійно навчаючись, буде на-вчати й інших, спрямовуючи їхні думки до горішньо-го, далі від морального розгніння, що у світі.

Співпраця санаторіїв та шкіл

Лист 82 (1908)

777. Мені було ясно показано: де тільки є така мож-ливість, наші освітні заклади повинні тісно співпра-цювати з нашими санаторіями. Робота цих закладів має бути об'єднана. Я вдячна, що в нас є школа в Ло-маЛінда. Талант компетентних лікарів як вихователів

та освітян необхідний для шкіл, де готують до служін-ня медичних місіонерів-євангелістів. Студентів цих шкіл потрібно виховувати, як вірних послідовників реформи здоров'я. Настанови щодо хвороби (її при-чин та профілактики захворювань) і наука лікування хворих являють собою освіту, якій немає ціни і яку повинні отримати студенти всіх наших шкіл.

Таке об'єднання наших шкіл та санаторіїв стане пе-ревагою в багатьох відношеннях. Завдяки заняттям, котрі проводитиме санаторій, студенти дізнаються, як можна уникнути формування звичок недбальства і нестриманості в харчуванні.

У євангелізаційній роботі та міських місіях

9С 112 (1909)

778. Нам, як народові, доручена робота ознайом-лення людей з принципами реформи здоров'я. Дехто вважає, що питання харчування не настільки важли-ве, щоб включати його у свою євангелізаційну роботу. Але такі люди дуже помиляються. Слово Боже про-голошує: «Отже, коли їсте, коли п'єте чи щось інше робите, усе робіть на славу Божу (1 Кор. 10:31). Пи-тання стримання в усіх його аспектах займає важливе місце у справі спасіння.

Що стосується наших місій у великих містах, то там мають бути відповідні приміщення, де могли б збира-тися для навчання всі зацікавлені. Цю необхідну ро-боту не слід звершувати настільки убого, щоб справ-ляти на людей погане враження. Усе, що робиться, має нести добре свідчення про Автора Істини, пра-вильно представляючи святість і важливість істин, які містяться у вістці третього ангела.

ХСБГ 117 (1890); ПЗ 449, 450

779. Необхідно, щоб у всіх наших місіях справою налагодження домашнього господарства займалися розумні жінки — жінки, котрі вміють готувати апетитну здорову їжу. Стіл має бути щед्रो забезпечений їжею найкращої якості. Якщо хтось має спотворений смак, котрий домагається чаю, кави, приправ і нездорових страв, просвітїть таких. Намагайтеся пробудити сумління. Представте їм біблійні принципи здоров'я.

Нехай служителі навчають принципів реформи

ХСБГ 117 (1890); ПЗ 449

780. Ми повинні не тільки самі навчатися жити в гармонії із законами здоров'я, а й навчати інших кращого шляху. Чимало людей навіть серед тих, хто стверджує, що вірить особливим істинам для теперішнього часу, на превеликий жаль, є неукामी в питанні здоров'я і стримання. Їх потрібно навчати — правило на правило, заповідь на заповідь. Потрібно постійно привертати їхню увагу до цього питання. Цю справу не можна залишати осторонь як несуттєву, оскільки майже кожна родина має потребу в тому, щоб викликати в неї зацікавленість цим питанням. Сумління має пробудитися до усвідомлення обов'язку жити згідно з принципами правдивої реформи. Бог вимагає від Свого народу стримання в усьому. Доки вони не виявлятимуть справжнього стримання, доти не будуть і не зможуть бути сприйнятливими до освячувального впливу Істини.

Наші служителі мають вникати в це питання. Вони не повинні ані ігнорувати його, ані дозволити тим, хто називає їх екстремістами, відвернути їх від нього. Нехай вони усвідомлять, що являє собою справжню реформу здоров'я, та навчають її принципів як словом, так і спокійним послідовним прикладом. На наших великих зібраннях необхідно навчати принципів здоров'я і стримання. Намагайтеся пробудити розум і сумління. Використовуйте в цьому служінні всі свої таланти та підтримуйте роботу публікаціями на цю тему. «Навчайте, навчайте, навчайте» — саме ця вістка була закарбована в моєму розумі.

6С 112 (1900)

781. У міру наближення до кінця часу ми повинні досягати дедалі вищих стандартів у питанні реформи здоров'я та християнського стримання, представляючи їх більш позитивно й рішуче. Ми маємо постійно намагатися навчати людей не тільки словами, а й своїми ділами. Поєднання теорії і практики має велику силу.

Заклик до служителів, президентів конференцій та інших керівників

6С 376–378 (1900)

782. Наші служителі повинні вникнути в реформу здоров'я. Їм необхідно ознайомитися з фізіологією та гігієною; вони мають розуміти дію законів, котрі управляють фізичним життям, та їхнє значення для здоров'я, розуму й душі.

Тисячі і тисячі людей мало знають про чудове тіло, дане їм Богом, і про те, як належить доглядати

за ним; натомість вони вважають більш важливою справою вивчення предметів, які мають незрівнянно менше значення. Саме в цьому служителям необхідно звершити роботу. Якщо вони займуть правильну позицію щодо цього питання, багато буде досягнуто. У власному житті й у своїх сім'ях вони повинні коритися законам життя, дотримуючись правильних принципів і провадячи здоровий спосіб життя. Тоді вони зможуть правильно представляти це питання, ведучи людей до дедалі вищих рубежів у справі реформи. Коли вони самі житимуть у світлі, то зможуть нести вістку великої цінності тим, які потребують саме такого свідчення.

Якщо служителі поєднують викладання тем здоров'я з усією своєю працею в церквах, тоді будуть здобуті дорогоцінні благословення і багатий досвід. Люди повинні отримати світло щодо реформи здоров'я. Ця робота була занедбана, і багатьом людям запрожує смерть, бо вони потребують світла, яке їм належить і яке вони повинні мати, перш ніж відмовляться від егоїстичних потурань.

Президенти наших конференцій мають усвідомити, що їм уже давно пора зайняти правильну позицію в цьому питанні. Служителі й учителі повинні надавати іншим отримане світло. Їхньої роботи потребують на всіх напрямках. Бог допомагатиме їм, Він зміцнить Своїх слуг, які стоять твердо, не ухиляючись від істини та праведності задля догодження собі.

Робота з виховання медичних місіонерів — це надзвичайно важливий крок уперед у справі пробудження людини до усвідомлення її моральної відповідальності. Якби служителі взяли за цю роботу в усіх її різноманітних галузях відповідно до даного Богом

світла, то відбулася б найрішучіша реформація в їжі, питті й одязі. Але дехто став просто на шляху прогресу реформи здоров'я. Вони стримують людей своїми осудливими зауваженнями і байдужістю або жартами дотепами. Самі вони та багато інших настраждалися до смерті, однак поки ще не навчилися мудрості.

Усякий рух уперед відбувається тільки завдяки найбільш наполегливій боротьбі. Люди неохочі до самозречення, неохочі до підкорення розуму й волі Божій волі, тому як у своїх стражданнях, так і впливі на інших можуть бачити неминучий результат такого поводження.

Церква творить історію. Кожен день — це битва і поступальний рух. З усіх боків на нас напосідають невидимі вороги, і ми або перемаємо завдяки даній Богом благодаті, або переможені. Я закликаю всіх, хто займає нейтральну позицію щодо реформи здоров'я, навернутися. Це дорогоцінне світло, і Господь дає мені вістку, аби переконувати всіх, на кому лежить відповідальність за будь-яку галузь Божої справи, прислухатися до неї, щоб Істина зайняла панівне становище в серці й житті. Тільки так кожен може зустрічати спокуси, з якими неминуче зіткнеться у світі.

Хто не живе згідно з принципами реформи здоров'я, той не може бути служителем

Чому деякі з наших братів-служителів виявляють так мало зацікавленості в реформі здоров'я? Це відбувається тому, що настанова щодо стримання в усьому суперечить їхній звичці потурати собі. У деяких місцях це стало великим каменем спотикання в наших спробах спонукати людей досліджувати принципи

реформи здоров'я, запроваджувати їх у життя і навчати інших. Жоден чоловік не може бути призначений учителем народу, якщо своїм ученням або прикладом суворенно харчування, оскільки це призведе до замішання. Його зневажливе ставлення до реформи здоров'я робить його непридатним бути вісником Господнім.

Світло, дане Господом із цього питання у Його Слові, є зрозумілим, і люди будуть перевірені й випробувані різними способами, щоб виявити, чи зваяжтять вони на нього. Кожну громаду, кожна родину необхідно навчати християнського стримання. Усі повинні знати, як потрібно їсти й пити, аби зберегти здоров'я. Ми є свідками заключних сцен історії цього світу, і в рядах людей, котрі дотримуються суботи, має бути злагожденість у діях. Ті, що стоять осторонь великої просвітницької роботи серед людей щодо даного питання, не йдуть слідом за Великим Лікарем. «Коли хто хоче йти за Мною, – сказав Христос, – хай зречеться самого себе, візьме свій хрест і йде за Мною» (Матв. 16:24).

Навчання принципів здоров'я вдома

C3 386 (1905)

783. Батьки повинні жити більше для своїх дітей і менше для суспільства. Досліджуйте теми здоров'я та застосовуйте своє знання на практиці. Навчіть своїх дітей міркувати від причини до наслідку. Навчайте їх: якщо вони бажають бути здоровими і щасливими, то повинні користися законам природи. Хоч ви можете не відразу зауважити бажані успіхи, не розчаровуйтеся, натомість терпляче й наполегливо продовжуйте працювати.

Уже від колиски навчайте своїх дітей виявляти самовладання та самозречення. Навчайте їх насолоджуватися красою природи і з допомогою корисних занять систематично вправляти всі сили тіла й розуму. Виховуйте їх так, щоб у них були здорові тіла і хороша поведінка, життєрадісний характер та ласкава, м'яка влада. Закарбовуйте в їхніх чутливих умах таку істину: згідно із задумом Бога, ми повинні жити не просто для задоволення власних сьогочасних бажань, а для нашого вічного добра. Навчайте їх, що поступатися спокусі – це слабкість і зло, а опиратися їй – благородство і мужність. Ці уроки будуть нечаче насіння, посіяне в добрий ґрунт, вони принесуть плід, який тішитиме ваші серця.

Егоїстичне потурання перешкоджає Божій справі

6C 370, 371 (1900)

784. Вістку про реформу здоров'я необхідно проголошувати в кожній церкві. Робота повинна звершуватися в кожній школі. Ані директорів, ані вчителів не можна довірити виховання молоді, доки вони не здобудуть практичних знань із цього питання. Дехто дозволяє собі критикувати й піддавати сумніву принципи реформи здоров'я, вишукувати в них помилки, мало знаючи їх із власного досвіду. Вони повинні стати пліч-о-пліч, серце до серця з тими, хто працює в правильному напрямку.

Питання реформи здоров'я було представлене в церквах, однак світло не було охоче прийняте. Егоїстичні, згубні для здоров'я звички чоловіків та жінок протидіяли впливові вістки, котра має приготувати людей до великого Божого дня. Якщо церкви

сподіваються отримати силу, вони повинні жити згідно з даною їм Богом істиною. Якщо члени наших церков нехтують світлом з цього питання, вони пожинатимуть неминучий результат, який виявить себе в духовному та фізичному виродженні. А вплив цих старших членів церкви стане «закваскою» для тих, хто нещодавно прийшов до віри. Зараз Господь не працює над тим, аби привести багато душ до Істини, бо деякі члени Церкви ніколи не були навернені, а деякі колись навернулися, однак стали відступниками. Який вплив справлятимуть ці неосвячені члени на новонавернених? Хіба не зроблять вони безрезультатною дану Богом вістку, котру має проголошувати Його народ?

Кожен член Церкви має зв'язати істину

7С 62 (1902)

785. Ми підійшли до часу, коли кожен член Церкви повинен узятися за медичну місіонерську роботу. Світ — це лазарет, наповнений жертвами як фізичної, так і духовної хвороби. Усюди гинуть люди через брак знання довірених нам істин. Членам Церкви необхідно пробудитися, щоб усвідомити свою відповідальність за проголошення цих істин. Люди, котрі були просвічені Істиною, повинні стати носіями світла для світу. Приховувати в цей час своє світло — значить припускатися страшної помилки. Сьогодні вістка до Божого народу закликає: «Уставай, світіся... бо прийшло твоє світло, а слава Господня над тобою засяяла» (Ісаї 60:1).

На кожному кроці ми бачимо тих, хто, отримавши багато світла і знання, свідомо вибрав зло замість добра. Не роблячи спроб здійснити реформу, вони

552

стають усе гіршими й гіршими. Але Божий народ не повинен ходити в темряві. Вони мають ходити у світлі, бо вони — реформатори.

Створюйте нові центри

8С 148 (1904)

786. Незаперечний обов'язок Божого народу — іти у віддалені місця. Нехай будуть приведені в дію всі сили для розчищення нових територій, створення нових центрів впливу, де тільки відкривається така можливість. Згуртовуйте працівників, які володіють справжнім місіонерським запалом, і нехай вони виходять, щоб поширювати світло та знання у віддалених і близьких місцях. Нехай вони несуть живі принципи реформи здоров'я туди, де люди майже нічого не знають про них. Організуйте класи і навчайте, як лікувати хвороби.

9С 36, 37 (1909)

787. Існує широке поле для служіння як чоловіків, так і жінок. Необхідна допомога всіх — усім кухарки, швачки, медсестри. Навчайте бідняків готувати їжу, виготовляти й лагодити для себе одяг, доглядати за хворими, провадити належним чином домашнє господарство. Навіть дітей потрібно навчати звершувати невеликі діла любові й милосердя для тих, кому поталанило менше, ніж їм.

Просвітяни, прямуйте вперед

9С 112, 113 (1909)

788. Реформа здоров'я — це засіб Господа для зменшення страждань у нашому світі та для очищення Його

553

Церкви. Навчайте людей, що вони можуть стати Божими помічниками, співпрацюючи з Великим Майстром у справі відновлення фізичного й духовного здоров'я. Ця робота несе на собі печатку Неба, вона відчинить двері для інших дорогоцінних істин. Усім, хто з розумінням візьметься за цю справу, є місце для праці.

Відведіть роботі реформи здоров'я передові рубежі — цю вістку мені доручено нести. Покажіть цінність реформи настільки ясно, щоб усякої відчувалася потреба в ній. Відмова від усякої шкідливої їжі та шкідливого пиття — це плід правдивої релігії. Повністю наvernений віруючий залишить усі шкідливі звички й бажання. Завдяки повному стриманню він переможе своє бажання потурати згубним для здоров'я звичкам.

Мені доручено сказати просвітянам у галузі реформи здоров'я: Ідіть уперед. Світ має потребу в кожній йоті впливу, котрий ви можете справляти, щоб стримати хвилю морального зла. Нехай ті, хто проголошує вістку третього ангела, залишаються вірними своєму прапору.

Частина II. Як представляти принципи реформи здоров'я

Не втрачайте з поля зору велику мету реформи

СЗ 146, 147 (1905)

789. Існує велика потреба в навчанні людей принципів реформи харчування. Шкідливі звички в харчуванні та вживання нездорової їжі значною мірою

винні в нестриманості, злочинності і нещастях, котрі стали прокляттям для світу.

Навчаючи принципів здоров'я, пам'ятайте про велику мету реформи — забезпечити найвищий розвиток тіла, розуму й душі. Покажіть, що закони природи, будучи законами Божими, призначені для нашого добра, що послух їм приносить щастя в цьому житті і допомагає приготуватися до життя майбутнього.

Навчайте людей зауважувати прояви любові й мудрості Бога у творіннях природи. Заохочуйте вивчати цю дивовижну систему — людський організм та закони, що ним управляють. Люди, котрі вміють бачити докази Божої любові, котрі мають певне розуміння мудрості та благодетельності Його законів, а також результатів послуху, почнуть зовсім по-іншому ставитися до своїх обов'язків. Вони не дивитимуться на дотримання законів здоров'я як на жертву або самозречення, натомість вважатимуть його тим, чим воно є насправді, — неоціненним благословенням.

Кожний служитель Євангелія має розуміти, що навчання людей принципів здорового способу життя — частина призначеної йому роботи. Існує велика потреба в цій роботі, і світ відкритий для неї.

СЗ 130 (1905)

790. Божі вимоги необхідно донести до свідомості. Чоловіки й жінки повинні пробудитися і зрозуміти обов'язок самовладання, необхідність чистоти і свободи від будь-якого порочного бажання та негідної звички. В їхній свідомості має закарбуватися істина про те, що всі сили розуму й тіла — це дар від Бога, який необхідно зберігати в якнайкращому стані для служіння Йому.

Наслідуйте методи Спасителя

СЗ 143, 144 (1905)

791. Лише метод Христа принесе справжній успіх у донесенні людям Євангелія. Спаситель об'єднався з людьми як Той, Хто бажав їм добра. Він виявляв до них співчуття, служив їхнім потребам та завоюював їхнє довір'я. А тоді говорив їм: «Ідіть за Мною».

Необхідно особисто зблизитися з людьми. Якби менше часу приділялося проповіданню, а більше особистому служінню, можна було би бачити кращі результати. Бідним необхідно допомогти, хворих — доглянути, засмучених і тих, хто зазнав важкої втрати, — потішити, необізнаних — навчити, недосвідченим — порадити. Ми повинні плакати з тими, що плачуть, і радіти з тими, що радіють. Праця, яка супроводжується силою переконання, силою молитви, силою Божої любові, не буде і не може бути безплідною.

Нам необхідно завжди пам'ятати, що мета медичної місіонерської роботи полягає в тому, аби вказувати ураженим гріхом людям на Мужа Голгофи, Котрий бере на Себе гріх світу. Споглядаючи Його, вони змінятимуться на Його подобу. Ми повинні заохочувати хворих і страждальців дивитися на Ісуса й жити. Нехай працівники постійно представляють Христа — Великого Лікаря — тим, хто через хворобу тіла й душі занепає духом. Укажіть їм на Того, Котрий може зцілити як від фізичної, так і духовної недуги. Розповідайте їм про Того, Хто зворушений їхніми немощами. Заохочуйте їх довіритися турботі Того, Котрий віддав Своє життя, щоб вони могли жити вічно. Розповідайте про Його любов, розповідайте про Його спасенну силу.

Виявляйте тактовність і любов'язність

СЗ 156, 157 (1905)

792. У будь-якій своїй праці пам'ятайте, що ви пов'язані з Христом та відіграєте певну роль у здійсненні великого Плану викуплення. Любов Христа має текти через ваше життя цілющим, життєдайним потоком. Якщо ви прагнете залучити інших людей до кола Його любові, нехай чистота вашої мови, безкорисливість служіння, радісний настрій свідчать про силу Його благодаті. Дайте світові таке чисте і таке праведне відображення Христа, що люди побачать Спасителя в Його красі.

Мало користі приносять спроби виправити інших з допомогою нападок на їхні звички, котрі ми можемо вважати поганими. Такі зусилля часто приносять більше шкоди, ніж добра. У розмові із самарянкою Христос не відгукнувся критично про воду з криниці Якова, натомість показав їй щось краще. «Коли б ти знала Божий дар, — сказав Він, — і Хто Той, що говорить тобі: Дай мені напитися! — ти просила б у Нього, і Він дав би тобі живої води» (Івана 4:10). Він повернув розмову в інше русло і почав говорити про скарб, яким бажав наділити цю людину, пропонуючи їй дещо краще за те, чим вона володіла, — живу воду, радість і надію Євангелія.

Це ілюстрація підходу, який нам потрібно застосувати в нашій праці. Ми повинні пропонувати людям щось краще за те, чим вони володіють, а саме — мир Христа, що перевищує всяке розуміння. Ми маємо розповідати їм про святий Божий Закон — відображення Його характеру, відкриття того, якими Він бажає бачити людей...

З усіх людей у світі приборчники реформи повинні бути найбільш безкорисливими, найбільш добрими, найбільш люб'язними. В їхньому житті має виявлятися справжня добродієність безкорисливих дій. Працівник, якому бракує люб'язності, котрий виявляє роздратованість з приводу незнання або непостійності інших, поспішно говорить і необдуманно діє, може зачинити двері до серцець і ніколи більше не достукатися до них.

Реформа харчування має бути прогресуючою

7С 132-136 (1902)

793. Від самого початку проведення реформи здоров'я ми вважали за необхідне навчати, навчати, навчати. Бог бажає, щоб ми продовжували цю роботу навчання людей...

Навчаючи реформи здоров'я, як і виконуючи іншу євангельську роботу, ми повинні сприймати людей на тому рівні, на якому вони перебувають. Доки ми не навчимо їх готувати їжу згідно з реформою здоров'я — смачну, поживну й водночас недорогу, — доти не можемо представити їм подальші вимоги в харчуванні за реформою здоров'я.

Нехай реформа харчування буде прогресуючою. Навчайте людей готувати їжу без молока і масла. Говоріть їм, що скоро прийде час, коли вживати яйця, молоко, вершки і масло буде небезпечно, тому що захворюваність серед тварин зростає пропорційно зростанню гріховності серед людей. Близький той час, коли через беззаконня грішного людства весь тваринний світ стогнати під тягарем хвороб, які є прокляттям для нашої Землі.

Бог дасть Своєму народові вміння і такт для приготування здорової їжі без цих продуктів. Нехай наш народ відмовиться від усіх нездорових принципів. Нехай вони навчаються провадити здоровий спосіб життя, викладаючи іншим те, чого навчилися самі. Нехай вони передають ці знання так само, як передавали би біблійні істини. Навчайте людей берегти здоров'я та примножувати силу, уникаючи великих затрат часу на приготування їжі, бо це наповнило світ хронічними інвалідами. Словом і прикладом навчайте, що їжа, дана Богом Адамові в його безгрішному стані, — найкраща для людини, котра прагне повернутися до цього безгрішного стану.

Люди, котрі навчають принципів реформи здоров'я, повинні мати поняття про захворювання та їх причини, розуміючи, що кожна дія людини має бути в повній гармонії із законами життя. Світло, дане Богом стосовно реформи здоров'я, служить для нашого спасіння і спасіння світу. Чоловіки й жінки повинні бути обізнані щодо будови та функцій людського тіла — житла, створеного нашим Господом для Його перебування; і Він бажає бачити нас вірними управителями цього житла. «Адже ми — храм Живого Бога, як сказав Бог: Оселюся в них і ходитиму і буду їхнім Богом, а вони будуть Моїм народом» (2 Кор. 6:16).

Підтримуйте принципи реформи здоров'я, і нехай Господь провадить чесних серцем. Представляйте принципи стримання в найпривабливішому вигляді. Поширюйте книги, що містять настанови стосовно здорового способу життя.

Вплив наших публікацій з питання здоров'я

Люди мають величезну потребу у світлі, котре сяє зі сторінок наших книг та журналів, присвячених питанню здоров'я. Бог бажає використати ці книги й журнали як засоби, через котрі спалахи світла привертатимуть увагу людей та заохочуватимуть їх прислухатися до вістки застереження третього ангела. Наші журнали здоров'я — це інструменти на полях для виконання особливої справи поширення світла, котре мешканці світу повинні отримати в цей Божий день приготування. Ці журнали володіють надзвичайним впливом на користь реформи здоров'я і стримання, а також реформи суспільної чистоти; вони зроблять багато доброго, представляючи людям ці питання належним чином та в їхньому правдивому світлі.

Брошури, присвячені реформі здоров'я

РГ, 4 листопада 1875

794. Необхідно докласти більш серйозні зусилля для просвіти людей стосовно великого питання реформи здоров'я. Брошури, які налічують чотири, вісім, дванадцять, шістнадцять і більше сторінок та містять цілеспрямовані, добре написані статті з цього важливого питання, повинні розсіватися, як осінні листя.

[Пацієнтів санаторію необхідно навчати, читаючи лекції в залі — 426].

[Пацієнтів санаторію необхідно навчати правильного харчування, подаючи на стіл належну їжу — 442, 443].

[Пацієнтів санаторію необхідно навчати стримання — 474].

Мудрий підхід до питання м'ясної їжі

Лист 102 (1896)

795. У цій країні [Австралія] існує організоване товариство вегетаріанців, але нараховує воно порівняно мало членів. М'ясо тут у широкому вжитку серед усіх верств населення. Це найдешевший харчовий продукт, і навіть у бідних сім'ях на столі завжди є м'ясо. Це створює ще більшу потребу в м'ясі до питань м'ясної їжі. У цій справі не повинно бути непередуманих дій. Ми маємо враховувати положення людей, силу давніх звичок і звичаїв та бути обережними, щоб не нав'язувати наших думок іншим, неначе це питання є перевіркою, а ті, що їдять переважно м'ясо, — найбільші грішники.

Усі повинні отримати світло з цього питання, але представляйте його обережно. Звички, котрі впродовж життя вважалися правильними, не потрібно змінювати з допомогою різких поспішних заходів. Ми повинні навчати людей на наших табірних та інших великих зібраннях. Представляючи принципи реформи здоров'я, необхідно підкріплювати навчання прикладами. У наших ресторанах і наметах їдальнях не повинно бути місця для м'яса, заміною те його фруктами, зерновими й овочами. Ми маємо жити так, як навчаємо. Сидячи за столом, на який подають м'ясо, ми не повинні накидатися з критикою на тих, які вживають його, натомість самі маємо утриматися від нього, а коли нас запитують про причину цього, потрібно люб'язно пояснити, чому ми не вживаємо м'яса.

Час мовчати

Лист 76 (1895)

796. Я ніколи не вважала своїм обов'язком говорити, що ніхто за жодних обставин не повинен куштувати м'яса. Говорити так, коли люди були навчені жити переважно на м'ясі, означало би припускатися крайнощів. Я ніколи не вважала своїм обов'язком висловлювати огульні твердження. Усе, що говорила, я говорила з почуття обов'язку, але була обережною у своїх твердженнях, оскільки не хотіла нікому давати приводу бути сумлінням для іншого...

У цій країні я пережила досвід, подібний до того, який мала на нових полях в Америці. Я зустрічала сім'ї, життєві обставини котрих не дозволяли їм мати на своїх столах здорову їжу. Невіруючі сусіди посилали їм кусні м'яса нещодавно вбитих тварин. Із м'яса вони готували суп, і їхні великі багатодітні сім'ї їли його з хлібом. Я не вважала своїм обов'язком або обов'язком будь-кого іншого читати їм лекцію про шкоду вживання м'яса. Мені щиро шкода сімей, котрі нещодавно прийшли до віри і настільки пригнічені бідністю, що не знають, звідки до них прийде їжа наступного разу. Це не мій обов'язок — читати їм лекцію про здорове харчування. Є час говорити і час мовчати. Подібні обставини дають можливість говорити слова благословення та підбадьорення замість слів осудження й докору. Ті, хто все своє життя харчувався м'ясом, не вбачають нічого поганого в тому, щоб робити це й надалі, і з ними потрібно поводитися делікатно.

9С 163 (1909)

797. Застерігаючи від обжерливості й нестриманості, ми повинні розуміти стан, в якому перебуває людство. Бог подбав про людей, які живуть у різних країнах світу. Хто бажає співпрацювати з Богом, ті мають добре подумати, перш ніж визначити, яку їжу потрібно вживати, а яку ні. Ми повинні підтримувати зв'язок із масами. Якщо реформа здоров'я буде представлена в найбільш радикальній формі тим, чий обставини не дозволяють її прийняти, це принесе бідним людям більше шкоди, ніж добра. Мені дана настанова говорити бідним, коли я проповідую їм Євангеліє, щоб вони їли найбільш поживну їжу. Я не можу їм сказати: «Ви не повинні їсти яєць, молока чи вершків. Ви не повинні використовувати масло для приготування їжі». Євангеліє необхідно проповідувати бідним, але ще не прийшов час приписувати найсуворішу дієту.

Неправильний метод роботи

ХСБГ 119, 120 (1890)

798. Не хапайтеся за окремі ідеї та не робіть їх критерієм, піддаючи критиці тих, чий вчинки можуть не узгоджуватися з вашою думкою; натомість вивчайте це питання широко, глибоко, намагаючись привести власні поняття і спосіб життя до досконалої гармонії з принципами правдивого християнського стримання.

Багато людей намагаються виправити життя інших з допомогою нападок на те, що вони вважають шкідливими звичками. Вони йдуть до тих, котрі, на їхню думку, помиляються, і вказують їм на їхні вади, не намагаючись при цьому привернути їхню увагу до

істинних принципів. Така поведінка часто виявляється вкрай безуспішною для досягнення бажаних результатів. Коли стає очевидно, що ми намагаємося виправити інших, це дуже часто викликає в них воєнничість і приносить більше шкоди, ніж добра. Іс-нує безпека також і для того, хто докоряє. Людина, котра берегеться виправляти інших, імовірно, виробить звичку прискіпуватися, і незабаром її основною метою стане вишукування помилок і вад. Не слідкуйте за іншими, аби знаходити в них вади або викривати їхні помилки. Навчайте їх кращих звичок силою свого власного прикладу.

Завжди пам'ятайте, що велика мета реформи здоров'я — забезпечення якомога вищого розвитку розуму, душі й тіла. Усі закони природи, будучи законами Божими, призначені для нашого добра. Послух їм сприятиме нашому щастю в цьому житті і допоможе в підготовці до життя прийдешнього.

Існує дещо краще для розмови, ніж помилки і слабкі місця інших. Говоріть про Бога та Його чудові діла. Роздумуйте про вияв Його любові й мудрості в усіх ділах природи.

Навчайте прикладом

6С 336 (1900)

799. У своїх відносинах з невірними не дозволяйте собі відхилитися від правильних принципів. Коли ви сидите за їхнім столом, їжте стримано і тільки таку їжу, котра не затуманить свідомості. Бережіться нестриманості. Ви не можете собі дозволити послаблення розумових і фізичних сил, інакше втратите здатність розрізняти духовне. Зберігайте свій розум у

такому стані, аби Бог міг закарибувати в ньому дорогоцінні істини Свого Слова... Не спостерігайте за іншими, щоб указати їм на їхні вади і помилки. Навчайте прикладом. Нехай ваше самозречення і ваша перемога над апетитом будуть прикладом послууху правильним принципам. Нехай ваше життя свідчить про освячувальний, облагороджуючий вплив Істини.

Представляйте стримання в найпривабливішому вигляді

Лист 135 (1902)

800. Господь бажає, щоб кожний служитель, кожний лікар, кожен член Церкви остерігався спонукувати людей, не знайомих з нашою вірою, до запровадження раптових змін у харчуванні, приводячи їх до передчасного випробування. Підтримуйте принципи реформи здоров'я, і нехай Господь провадить чесних серцем. Вони почують і повірять. Господь не вимагає, аби Його вісники представляли прекрасні істини реформи здоров'я так, щоб це викликало в інших упередженість. Нехай ніхто не ставить каменів спотикання перед тими, котрі ходять темними шляхами незнання. Навіть схвалюючи щось добре, потрібно стримуватися від надмірного ентузіазму, щоб не звесити з дороги тих, хто приходить послухати. Представляйте принципи стримання якнайпривабливіше.

Ми не повинні діяти самовпевнено. Працівники, що вступають на нову територію для організації нових церков, не повинні створювати труднощів, намагаючись надавати питанню харчування найбільшого значення. Вони мають бути обережними, щоб не перешкодити палицю, оскільки це створюватиме перешкоди

на шляху інших. Не женіть людей. Провадьте їх. Проповідуйте Слово, яким воно є в Ісусі Христі... Працівники мають докладати рішучих, наполегливих зусиль, пам'ятаючи, що неможливо навчитися всього відразу. Вони повинні мати непохитний намір терпляче навчати інших.

Р 1а (1890)
801. Невже ви не пам'ятаєте, що кожний особисто дасть за себе звіт? Ми не робимо з питання харчування пробного каменю, а намагаємося просвіщати розум, пробуджувати моральну чутливість людей, аби вони розумно приймали реформу здоров'я, як говорить Павло в Римл. 13:8-14; 1 Кор. 9:24-27; 1 Тим. 3:8-12.

Сприймати людей на тому рівні, на якому вони перебувають

Лист 363 (1907)

802. Одного разу Сару (МакЕнтерфер) покликали в одну сім'ю в Дора-Крік, де всі її члени були хворими. Батько належав до вельми шанованої родини, однак почав пити, і його дружина та діти опинилися у великих злиднях. У час їхнього захворювання в домі не було нічого придатного для їжі. А вони відмовилися їсти те, що ми їм принесли. Вони були призначені до м'яса. Ми розуміли, що потрібно щось робити. Я сказала Сарі: «Візьми моїх курчат і приготуй їм бульйон». Таким чином Сара доглядала за нами під час хвороби, годуючи їх цим бульйоном. Незабаром вони одужали.

Отже, ми повелися саме так. Ми не казали людям: «Ви не повинні їсти м'яса». Хоч самі не вживали м'яса, однак, уважаючи, що воно буде суттєвою підтримкою для цієї сім'ї в час їхньої хвороби, ми дали їм те, чого, на нашу думку, вони потребували. Бувають випадки, коли ми повинні сприймати людей на тому рівні, на якому вони перебувають.

Батько цієї родини був розумною людиною. Коли всі вони одужали, ми відкрили їм Святе Письмо, і цей чоловік навернувся та прийняв Істину. Він вичинув свою люльку, перестав пити і з того часу аж до смерті не пив та не пив. Як тільки стало можливим, ми взяли його на нашу ферму і дали йому роботу на землі. Коли ми були у від'їзді, відвідуючи зібрання в Ньюкаслі, цей чоловік помер. Хоч наші працівники старанно лікували його, організм, яким так довго зловживали, не зміг відгукнутися на їхні старання. Але він помер християнином, котрий дотримувався Заповідей.

Стикаючись із крайніми поглядами (на основі історичних даних)*

ЗС 18-21 (1870)

803. Коли восени 1870 року ми повернулися з Канзаса, брат Б. лежав удома хворий на лихоманку... Стан його був критичним...

У нас не було часу на відпочинок, хоч ми так його потребували. Необхідно було редагувати журнали «Рев'ю», «Реформатор» і «Наставник» [На той час усі їхні редактори хворіли.]... Мій чоловік узявся за роботу, а я допомагала йому, як могла...

* Примітка Джеймса Уайта з цього питання міститься в Додатку II.

«Реформатор» ледве існував. Брат Б. заохочував до крайніх поглядів доктора Тролла. Це спонукало доктора виступити в «Реформаторі» із найкатегоричнішим з усіх своїх тверджень проти вживання молока, цукру і солі. Позиція щодо повної відмови від цих продуктів може бути слухною свого часу, але ще не прийшла пора, щоб зайняти всезагальну позицію з цих питань. А ті, хто займає таку позицію, виступаючи за повну відмову від молока, масла і цукру, повинні звільнити від цих продуктів власні столи. Брат Б., хоч і поділяє в журналі «Реформатор» погляди доктора Тролла щодо шкідливої дії солі, молока і цукру, сам не дотримується свого вчення. На його столі ці продукти з'являлися щодня.

Багато хто з нашого народу втратив інтерес до «Реформатора». Щодня надходили листи з таким бентежливим проханням: «Будь ласка, не надсилайте більше “Реформатора”». Ніде на заході ми не змогли пробудити цікавість, щоб знайти передплатників на журнал «Реформатор здоров'я». Ми бачили, що автори статей у «Реформаторі» все далі відходили від людей, залишаючи їх позаду. Якщо ми займаємо позиції, яких не можуть прийняти свідомі християни, котрі справді є реформаторами, то як можна чекати, що ми принесемо користь тій категорії людей, яку можемо досягти тільки з позиції питання здоров'я?

Необхідність терпіння, обережності й послідовності в реформаторському русі

Ми не повинні рухатися швидше, ніж спроможні встигати за нами люди, розум і сумління котрих переконані в істинах, які ми відстоюємо. Нам слід

сприймати людей на тому рівні, де вони перебувають. Для декого з нас потрібно було багато років, щоб опинитися на тій сходинці реформи здоров'я, де ми сьогодні перебуваємо. Здійснення реформи в харчуванні — повільна праця. Нам доведеться мати справу із силою апетиту, бо світ відданий обжерливості. Якщо ми хочемо дати людям стільки часу, скільки потрібно було нам, аби досягнути теперішнього рівня в реформі, то повинні виявляти до них багато терпіння, дозволяючи рухатися вперед крок за кроком, як це робили ми, доки їхні ноги не утвердяться на платформі реформи здоров'я. Але ми повинні бути дуже обережними і не йти вперед надто швидко, щоб не довелось повертатися назад. У реформі краще не діяти одного кроку до позначки, ніж на один крок перейти її. І, якщо взагалі трапиться помилка, нехай вона буде в тому, що не має відношення до людей.

Понад усе ми не повинні своїм пером відстоювати позиції, яких не випробовуємо на практиці у своїх сім'ях, за своїми столами. Інакше це удавання, свого роду лицемірство. У Мічигані ми можемо краще давати собі раду без солі, цукру й молока, ніж мешканці крайнього заходу чи крайнього сходу, де обмаль фруктів... Ми знаємо, що надмірне вживання цих продуктів шкодить здоров'ю, і, на нашу думку, у багатьох випадках стан здоров'я був би значно кращим, якби їх не вживали зовсім.

Але зараз нас непокоїть не це. Люди настільки відстали, що, як бачимо, ледве можуть знести обмеження, котрі ми накладаємо на їхні шкідливі потурання та збудливі наркотики. Ми рішуче виступаємо проти тютюну, спиртних напоїв, нюхального тютюну, чаю, кави, м'яса, масла, спецій, здобних тістечок,

солодких пірижків, великої кількості солі та будьяких збудливих засобів, використовуваних як харчові продукти.

Якщо ми звернемося до людей, не просвічених стосовно реформи здоров'я, і відразу представимо їм свої найсильніші позиції, то існує небезпека, що вони розчаруються, побачивши, як багато чого їм потрібно позбутися, тому не докладатимуть жодних зусиль до реформи. Ми повинні вести людей терпляче й поступово, пам'ятаючи про каменоломню, з якої ми видовбані.

Частина III. Кулінарні школи

Надзвичайно важлива робота

7С 55 (1902)

804. Де б не звершувалася медична місіонерська робота в наших великих містах, необхідно відкривати кулінарні школи, і де б не здійснювалася активна місіонерсько-просвітницька робота, там слід засновувати ресторани здорового харчування, котрий служив би наочним прикладом правильного вибору та здорового приготування їжі.

9С 112 (1909)

805. Необхідно, щоб діяли кулінарні школи. Людей потрібно навчати готувати здорову їжу. Їм слід показати необхідність відмови від нездорової їжі. Але ми ніколи не повинні пропагувати мізерне харчування. Можна мати здорове поживне харчування без уживання чаю, кави і м'яса. Навчати людей готувати їжу,

здорову й апетитну одночасно, — надзвичайно важлива справа.

7С 126 1902)

806. Дехто, перейшовши на вегетаріанське харчування, знову повертається до вживання м'яса. Це справді безглуздо і свідчить про брак знання стосовно заміни м'яса відповідною їжею.

Кулінарні школи за участю мудрих інструкторів повинні діяти в Америці та інших країнах. Ми маємо робити все можливе, аби показати людям цінність реформи в харчуванні.

СЗ 320, 321 (1905)

807. Реформа харчування має бути прогресуючою. У міру того як зростатиме захворюваність серед тварин, уживання молока та яєць ставатиме дедалі більш небезпечним. Необхідно постаратися замінити їх іншими продуктами, здоровими і недорогими. Усюди потрібно навчати людей готувати їжу по можливості без молока та яєць, однак вона має бути корисною і смачною.

ХСБГ 119 (1890)

808. Ті, хто може скористатися перевагами кулінарних шкіл, які функціонують належним чином, отримають велику користь як для себе, так і для навчання інших.

У кожній церкві, церковній школі й місіонерському полі

СЗ 149 (1905)

809. Кожна церква повинна стати школою підготовки християнських працівників. Її членів необхідно

навчати, як проводити біблійні заняття, викладати уроки Суботньої школи, як найкраще допомагати бідним, доглядати за хворими, працювати з ненаверненими. Необхідно створювати школи здоров'я, кулінарні школи та гуртки в різноманітних галузях християнської допомоги. Разом із навчанням має звершуватися практична робота під керівництвом досвідчених інструкторів.

Р 79 (1900)

810. Кожний ресторан здорового харчування має стати школою для працівників, пов'язаних із ним. У великих містах така діяльність може звершуватися в значно більшому масштабі, ніж у менших. Але в кожному місці, де є церква і церковна школа, необхідно навчати людей, котрі бажають жити згідно з принципами реформи здоров'я, готувати просту здорову їжу. Така робота має здійснюватися на всіх наших місіонерських полях.

Праця поєднання фруктів, насіння, зернових і коренеплодів у здорові страви — це праця Господня. Нехай у кожному місці, де заснована церква, члени церкви покійно ходять перед Богом. Нехай вони намагаються просвічувати людей з допомогою принципів реформи здоров'я.

Належне за правом місце

6С 44, 45 (1900)

811. Наше табірне зібрання, наскільки це можливо, має бути повністю присвячене духовним питанням... Діловими питаннями повинні займатися спеціально призначені для цієї роботи люди. І, наскільки це

можливо, такі справи слід виносити перед людьми в інший час, а не на табірному зібранні. Питання щодо розповсюдження літератури, роботи Суботньої школи, посібників, місіонерської роботи треба розглядати в місцевих церквах або на спеціально призначених для цього зібраннях. Цей самий принцип стосується і кулінарних шкіл. Усе це добре свого часу і на своєму місці, але не повинно займати час на наших табірних зібраннях.

Засіб реформування

7С 113, 114 (1902)

812. У багатьох місцях необхідно засновувати кулінарні школи. Ця справа може мати скромний початок, але в міру того, як кмітливі кухарі робитимуть усе можливе, аби просвітити інших, Господь дасть їм уміння і розуміння. Господь каже: «Не забороняйте їм, бо Я відкриюся їм як їхній Наставник». Він працюватиме з тими, хто виконує Його плани, навчаючи людей, як здійснити реформу у своєму харчуванні шляхом приготування здорової недорогої їжі. Це заохочуватиме бідних до прийняття принципів реформи здоров'я, допоможе їм стати працюючими і самостійними.

Мені було показано, що здібні чоловіки й жінки були навчені Богом готувати здорову смачну їжу прийнятним способом. Багато з них були молодими, але були також люди зрілого віку. Я отримала настанову заохочувати функціонування кулінарних шкіл у всіх місцях, де здійснюється медична місіонерська робота. Людям потрібно представляти кожний стимул, який привів би їх до прийняття реформи здоров'я.

Нехай їх освічує якомога більше світла. Навчайте їх запроваджувати всяке можливе вдосконалення в приготуванні їжі, заохочуючи передавати іншим те, чого вони самі навчилися.

Невже ми не будемо робити все, що в наших силах, для просування справи в усіх наших великих містах? Тисячі й тисячі людей, що живуть поруч із нами, потребують різноманітної допомоги. Нехай служителі Євангелія пам'ятають, що Господь Ісус Христос сказав Своїм учням: «Ви — світло для світу. Не можна сховати міста, що стоїть на горі». «Ви — сіль землі. Якщо сіль утратить силу, то як зробити її солоною?» (Матв. 5:14, 13).

Навчання від дому до дому

РГ, 6 червня 1912

813. Через те, що шляхи до душі були закриті тирамом на ім'я Упередженість, багато людей не знають принципів здорового способу життя. Можна звершити добру справу, навчаючи людей готувати здорову їжу. Цей напрямок роботи такий же важливий, як і будь-який інший. Необхідно засновувати більше кулінарних шкіл, а декому потрібно працювати від дому до дому, навчаючи мистецтву приготування здорової їжі. Дуже багато людей буде врятовано від фізичного, розумового й морального виродження завдяки впливу реформи здоров'я. Ці принципи самі зарекомендують себе тим, хто шукає світла, і такі люди підуть далі, аби прийняти повну істину для цього часу.

Бог бажає, щоб Його народ отримував, аби віддавати. Як безсторонні безкорисливі свідки, вони мають давати іншим те, що дав їм Господь. І коли ви беретеся за цю справу, усіма можливими засобами

намагаючись досягти людських сердець, неодмінно працюйте так, щоб усувати упередженість, а не створювати її. Зробіть життя Христа темою вашого постійного дослідження, наслідуючи Його приклад, працюйте так, як працював Він.

Навчайте реформи на святкових зустрічах та під час прийому гостей

Лист 166 (1903)

814. Коли до нас уперше прийшло світло реформи здоров'я, ми під час свят, бувало, брали із собою кухонні плитки в міця, де збирався народ, і просто там пекли прісний хліб — прісні булочки та рогалики. Гадаю, що результати наших зусиль був хоршим, хоч ми, звичайно, не мали тоді таких продуктів здорового харчування, як зараз. У той час ми лишень починали навчатися жити без м'яса.

Часом ми приймали гостей і дуже дбали про те, щоб усе приготовлене до столу було смачним і гарно сервірованим. У фруктову пору в нас були голубика й малина, шойно зібрані з кущів, свіжа полуниця. Ми робили своє меню наочним уроком, який демонстрував присутнім, що наше харчування, хоча й узгоджувалося з принципами реформи здоров'я, було далеко не мізерним.

Іноді під час таких прийомів читали коротку лекцію про стримання, і таким чином люди знайомилися з нашими принципами життя. Наскільки нам відомо, усі були задоволені і всі були просвічені. У нас завжди було що сказати про необхідність приготування здорової їжі простим способом, але настільки смачно й апетитно, щоб учасники трапези були задоволені.

Світ наповнений спокусою потурати апетитові, і слова застереження, серйозні та влучні, звершували чудові зміни в житті сімей та окремих осіб.

Можливості і небезпеки в діяльності наших ресторанів

Р 27 (1906)

815. Було також дане світло стосовно того, що у великих містах буде можливість проводити роботу на зразок тієї, яку ми звершували на ярмарку в Баттл-Крік. Відповідно до цього світла, були створені ресторани здорового харчування. Але існує серйозна небезпека, що працівники наших ресторанів настільки захоплюються комерційним духом, що не зможуть передати людям світло, якого ті потребують. Наші ресторани створюють можливість контактувати з багатьма людьми, але якщо ми дозволимо думці про фінансовий зиск заволодіти нашим розумом, то не зможемо виконати намір Бога. Він хоче, щоб ми використовували кожну можливість представити Істину, тобто спасати чоловіків і жінок від вічної смерті.

Я намагалася встановити, скільки душ наворачнулося до Істини внаслідок діяльності ресторанів у _____. Деякі можуть бути спасенні, проте значно більше могло б повернутися до Бога, якби доклалися всі зусилля для проведення роботи згідно з Божими вказівками, аби світло засяяло на шляху інших.

Мені хотілося б сказати працівникам ресторану: «Припиніть працювати так, як ви працювали. Намагайтеся зробити ресторан засобом передачі іншим

світла істини для теперішнього часу. Лише з цією метою були створені наші ресторани»...

Працівники в _____ ресторани та члени церкви мають потребу в повному наверненні. Кожному було дано талант розуму. Чи прийняли ви силу пермагати разом з Богом? «А тим, які прийняли Його, дав владу стати Божими дітьми, — тим, які вірять у Його Ім'я» (Івана 1:12).

Від просвітян вимагається такт і розсудливість

9С 161 (1909)

816. Необхідно докласти більших зусиль для навчання людей принципів реформи здоров'я. Потрібно створювати кулінарні школи та навчати від дому до дому мистецтва приготування здорової їжі. Люди старшого віку і молоді повинні навчатися готувати їжу більш простим способом. Де тільки проголошується Істина, людей потрібно навчати готувати їжу просто, але апетитно. Їм потрібно показати, що поживне харчування можливе і без використання м'яса...

Багато такту і розсудливості потрібно виявляти в приготуванні поживної їжі, котра замінила б страви з минулого раціону людей, котрі тепер навчаються бути реформаторами здоров'я. Для цього будуть необхідні віра в Бога, серйозність наміру та готовність допомагати одне одному. Харчування, якому бракує належної поживності, викликає нарікання на справу реформи здоров'я. Ми — смертні люди, тому повинні забезпечувати себе їжею, яка дасть належну поживу для тіла.

Уроки кулінарії в усіх наших школах

ПВ 312, 313 (1913)

817. У всіх наших школах мають бути люди, здатні навчати кулінарії. Потрібно проводити уроки, на яких навчали б цього предмету. Люди, котрі проходять підготовку до служіння, багато втрачають, якщо не набувають знань стосовно приготування здорової і водночас смачної їжі.

Наука кулінарії — немаловажна справа. Уміле приготування їжі — одне з найважливіших мистецтв. Його слід розглядати як одне з найцінніших мистецтв, оскільки воно дуже тісно пов'язане з життям. Як фізична, так і розумова сили великою мірою залежать від їжі, котру ми споживаємо. Тому людина, яка готує їжу, займає важливе й високе становище.

Як молодих жінок, так і молодих чоловіків потрібно навчати бути ошадливими в приготуванні страв, а також обходитися без будь-якої м'ясної їжі. Не заохочуйте до приготування страв, які бодай хоч трохи містять м'яса, бо це свідчить радше про темряву й неосвіченість Єгипту, ніж про чистоту реформи здоров'я.

Особливо жінки повинні навчатися готувати. Що у вихованні дівчини важливіше за це? Якими б не були обставини її життя, це знання вона завжди може використувати на практиці. Це та галузь освіти, котра має безпосередній вплив на здоров'я і щастя. У буханцеві доброго хліба міститься практична релігія.

6С 182 (1900)

818. До школи прийде багато молодих людей, які бажають навчитися якогось ремесла. Така освіта має включати в себе бухгалтерську справу, теслярство

та все необхідне для заняття фермерством. Потрібно також провести підготовку до навчання ковальської справи, малярства, шевства, кулінарії, пекарства, прання, ремонтування, писання на машинці та друкарства. Усі сили, які є в нашому розпорядженні, слід залучити до цієї навчальної роботи, щоб студенти могли вийти зі школи підготовленими до виконання обов'язків практичного життя.

Р 95 (1901)

819. Кулінарні школи, де навчають правильного приготування їжі, мають бути пов'язані з нашими санаторіями та навчальними закладами. У всіх наших навчальних закладах повинні бути люди, здатні навчати студентів (як жінок, так і чоловіків) мистецтву кулінарії. Особливо жінки повинні навчатися готувати.

7С, 113

820. Студентів наших шкіл необхідно навчати кулінарії. До цієї галузі освіти потрібно підходити з тактом і вмінням. Сатана працює з усякою оманною неpravди, аби скерувати ноги молоді на дороги спокуси, що провадять до загибелі. Ми повинні зміцнювати їх, допомагати встояти перед спокусами, які зустрічатимуться на кожному кроці та стосуватимуться потурання апетиту. Навчати їх науки здорового способу життя — значить звершувати місіонерську роботу для Господа.

В 218 (1903)

821. Трудове виховання заслуговує на значно більшу увагу, ніж йому приділяли. Необхідно засновувати

школи, котрі, окрім прищеплення найвищої культури розуму й моралі, створюватимуть якомога кращі умови для фізичного розвитку та вивчення ремесел. Необхідне навчання в галузі сільського господарства та різних спеціальностей (включаючи якомога більше найкорисніших занять), а також ведення домашнього господарства, здорової кулінарії, шиття, кравецтва, догляду за хворими тощо.

Вірність у повсякденних обов'язках

В 216 (1903)

822. Багато галузей освіти, які поглинають час студента, мало використовуються в житті і не суттєві для щастя; але для кожної молоді людиною важливо ґрунтовно ознайомитися з повсякденними обов'язками. У разі потреби молода жінка може обійтися без знань французької мови, алгебри і навіть уміння грати на піаніно, але вона обов'язково має навчитися пекти добрий хліб, виготовляти зручний одяг та успішно виконувати численні обов'язки, пов'язані з домашнім господарством.

Для здоров'я і щастя усієї родини немає нічого більш життєво важливого за вміння та кмітливості кухарки. Погано приготовленою, нездоровою їжею вона може перешкодити і навіть покласти край як корисності дорослої людини, так і розвитку дитини. Готуючи їжу, яка відповідає потребам організму й водночас приваблива та смачна, кухарка може принести стільки ж добра, скільки і зла, якщо чинитиме навпаки. Отже, щастя в житті в багатьох відношеннях пов'язане з вірністю у виконанні повсякденних обов'язків.

Оскільки як жінки, так і чоловіки беруть участь у домашній роботі, то і хлопцям, і дівчатам потрібно набувати знань щодо домашніх обов'язків. Застелити ліжко, навести порядок у кімнаті, помити посуд, приготувати їжу, випрати й полагодити свій одяг — ці заняття не применшать чоловічої гідності хлопця, натомість зроблять його більш щасливим і корисним. *[Кожна жінка повинна стати майстром у кулінарному мистецтві — 385].*

[Важливе й високе становище кухаря — 371].

[На табірних зібраннях організовувати покази приготування їжі — 763, 764].

[Людей необхідно навчати використовувати місцеві продукти — 376, 407].

ДОДАТОК І

Особистий досвід Еллен Уайт як реформатора здоров'я

[Читаючи твердження, які належать перу Еллен Уайт стосовно її звичок у харчуванні, вдумливий дослідник зауважить такі принципи:

Перший: «Реформа в харчуванні має бути прогресуючою» (СЗ, 320). Світло не було дане в усій його повноті з першого разу. Воно надходило зі зростаючою силою від часу до часу в міру того, як люди були готові зрозуміти його й чинити відповідно до нього. Вони враховувало загальні звичаї та звички в харчуванні того часу, коли були дані настанови.

Другий: «Ми не проводимо жодної суворо визначеної лінії, котрої потрібно дотримуватися в харчуванні» (9С 159).

Неодноразово були дані застереження щодо конкретних шкідливих продуктів. Але в цілому були закладені загальні принципи, а застосування цих глибоких принципів у деталях іноді слід визначати з допомогою експериментування та наявних найкращих наукових висновків.

Третій: «Для жодної людини я не роблю себе критерієм» (Лист 45, 1903). Приймавши для себе певні правила на підставі розумного експериментування, Еллен Уайт іноді писала про існуючі в її домі звичаї в харчуванні, але не виставляла їх за правило, котрого інші мають суворо дотримуватися. — *Упорядники*].

Перше видіння стосовно реформи здоров'я

РГ, 8 жовтня 1867

1. Уперше велика тема реформи здоров'я була відкрита мені у видінні 6 червня 1863 року в домі брата А. Хілліарда в Отсего, Мічиган.

Показано як роботу, що має прогресуючий характер

Бюлетень ГК від 12 квітня 1901; ПЗ 531

2. У світлі, даному мені так давно (1863 рік), було показано, що нестриманість зростатиме у світі до страхотливих розмірів, і кожний з народу Божого повинен буде зайняти достойну позицію щодо реформування своїх звичок та способу життя... Господь представив мені загальний план. Мені було показано, що Бог дасть Своему народові, котрий дотримується Його Заповідей, реформу харчування, і якщо вони приймуть її, їхні хвороби та страждання значно зменшаться. Мені було показано, що ця робота прогресуватиме.

[*Постійний прогрес у напрямку ідеального харчування — 651*].

[*Пересторога щодо надто швидкого поступу — 803*].

Особисте прийняття вістки

Р 50 (1904)

3. Коли світло щодо реформи здоров'я прийшло до мене, я прийняла його. Для мене це стало великим благословенням. Сьогодні я маю краще здоров'я, ніж у молодші роки, хоч зараз мені сімдесят шість. Я вдячна Богові за принципи реформи здоров'я.

Користь, отримана після однорічного випробувального періоду

ДД IV, 153, 154 (1864)

4. Упродовж багатьох років я вважала, що своєю силою завдячую м'ясній їжі. Ще кілька місяців тому я їла тричі на день. Мені було дуже важко витримати від одного прийому їжі до другого без відчуття слабкості в шлунку та запаморочення голови. Після прийому їжі це відчуття зникало. Я рідко дозволяла собі щось з'їсти в проміжках між регулярними прийомами їжі й узяла собі за звичку часто лягати спати не повечерявши. Однак я важко переносила відсутність їжі в проміжку між сніданком та обідом і часто непритомніла. Вживання м'яса на деякий час усувало це відчуття кволості. Тому я вирішила, що в моєму випадку м'ясо було необхідним.

Але відколи в червні 1863 року Господь показав мені, як уживання м'яса впливає на здоров'я, я перестала їсти м'ясо. Деякий час мені було досить важко виховати в себе апетит до хліба, котрий раніше мені мало смакував. Проте, виявивши наполегливість, я змогла досягти цього. Майже цілий рік я прожила без м'яса. Приблизно шість місяців прісні коржі ки з неспросіяного пшеничного борошна, замішаного на воді з дуже малою кількістю солі, були тим хлібом, що переважно лежав на нашому столі. Ми споживали багато фруктів та овочів. Упродовж восьми місяців я харчувалася двічі на день.

Понад рік більшу частину часу я писала. Вісім місяців займаюся винятково цією роботою. Мій мозок був постійно навантажений, і я мало рухалася. Проте моє здоров'я ще ніколи не було кращим, як за останні

шість місяців. Моя колишня кволість і запаморочення залишили мене. Шовесни мене турбувала втрата апетиту. Минулої весни це вже не турбувало мене.

Наша проста їжа, котру ми їмо двічі на день, надзвичайно нам смакує. На нашому столі немає м'яса, тістечок, нічого здобного або жирного. Ми не вживаємо тваринного жиру, натомість використовуємо молоко, вершки і трохи масла. Наша їжа готується з великою кількістю солі, і ми обходимося без усяких спецій. Ми снідаємо о сьомій, а обідаємо о першій. У мене рідко буває відчуття кволості. Апетит мій задовольняється, а їжа смакує, як ніколи.

[Сіль у невеликій кількості необхідна для крові — 571, 572].

Битва за перемогу

2С 371, 372 (1870)

5. Я аніскільки не змінила своїх принципів, відколи прийняла реформу здоров'я. Я ані на крок не відступила назад, відколи небесне світло стосовно цього питання вперше освітіло мій шлях. Відразу ж покінчила з усім — м'ясом, маслом, триразовим харчуванням, — і це в умовах виснажливої розумової праці записувалим столом від раннього ранку до заходу сонця. Я перейшла на дворазове харчування, не змінивши своєї праці.

Я багато страждала від хвороби, зазнавши п'ять нападів паралічу. Упродовж кількох місяців моя ліва рука була «прикута» до мого боку через сильний біль у серці. Запроваджуючи ці зміни у своєму харчуванні, я відмовилася поступатися своєму смакові й дозволити йому панувати наді мною. Невже це стоятиме на шляху до отримання мною більшої сили, щоб я могла

прославити свого Господа? Невже це хоча б на одну мить стане в мене на дорозі? Ніколи!

Я відчувала сильний голод, бо була великим м'ясоїдом. Але, відчуючи кволість, схрещувала руки на шлунку й казала: «Я не скуштую і шматочка. Я їсти не хочу, бо не їсти шматок хліба розміром у доларову купюру. З деякими речами в реформі змогла впоратися дуже добре, але коли справа дійшла до хліба, я була особливим чином налаштована проти нього. Під час запровадження цих змін мені доводилося вести особливу битву. Перші два або три рази не могла їсти. Я говорила своєму шлункові: «Будеш чекати, доки не зможеш їсти хліб». Невдовзі я могла їсти хліб, а також хліб із борошна грубого помелу. Раніше не могла його їсти, а тепер він смакує мені і я не втрачаю апетиту.

Діючи відповідно до принципу

Під час написання III і IV томів «Духовних дарів» [1863-1864] я, бувало, виснажувалася внаслідок надмірної праці. Тоді зрозуміла, що повинна змінити свій спосіб життя, і після кількох днів відпочинку знову почала добре себе почувати. Я полишила це з принципу і стала на бік реформи здоров'я. І з того часу, брати, ви не чули, щоб я пропагувала якийсь крайній погляд на реформу здоров'я, від якого мені б доводилося відмовитися. Я не пропагувала нічого, крім тих позицій, на яких стою сьогодні. Я рекомендую вам здорове поживне харчування.

Я не вважаю за велику втрату відмовитися від усього, що залишає неприємний запах подиху та

неприємний присмак у роті. Невже це можна назвати самозреченням – залишити всі ці речі й досягти такого стану, коли все стає солодким, як мед, коли немає неприємного присмаку в роті та відчуття млості під грудьми? Такі відчуття мене відвідували досить часто. Не раз і не два я непритомніла, тримаючи на руках свого малюка. Зараз нічого цього в мене немає, то ж чи можна назвати втратою те, що я можу стояти перед вами так, як стою сьогодні? Жодна жінка зі ста не змогла б виконувати такий великий об'єм роботи, як я. Я керувалася принципом, а не імпульсом. І вдалася до цих змін, бо вірила: Небо схвалить той шлях, який я обираю для досягнення найкращого стану здоров'я, щоб я могла прославляти Бога в тілі та душі, що належать Йому.

Битва зі звичкою вживати оцет

Лист 70 (1911)

6. Я щойно прочитала твого листа. Ти, здається, маєш шире бажання звершувати своє спасіння зі страхом і трепетом. Я заохочую тебе до цього. Раджу тобі відмовитися від усього, що змусить тебе зупинитися на півшляху в пошуках Царства Божого та Його правди. Полиши будь-яке потурання, котре може перешкодити тобі досягти перемоги. Проси про молитви тих, хто може зрозуміти твою потребу в допомозі.

Був час, коли я перебувала в ситуації, дещо подібній до твоєї. Я потурала бажанню вживати оцет. Однак твердо налаштувалася з Божою допомогою перемогти це бажання. Я боролася зі спокусою, вирішивши звільнитися від влади цієї звички.

Кілька тижнів почувалася дуже хворою, але продовжувала повторювати знову і знову: «Господу все це відомо. Помру — значить помру, але не поступлюся цьому бажанню». Боротьба тривала, і я тяжко страждала багато тижнів. Усі думали, що я вже не житиму. Можеш бути певною, ми дуже широко шукали Господа. Були виголошені найпалкіші молитви за моє одужання. Я продовжувала опиратися бажанню скуштувати оцет і врешті-решт перемогла. Нині не маю жодного потягу скуштувати щось подібне. Цей досвід виявився надзвичайно цінним для мене в багатьох відношеннях. Я отримала повну перемогу.

Я розповідаю тобі цей досвід, щоб допомогти тобі та підбадьорити. Маю віру, моя сестро, що ти зможеш пройти через це випробування і виявити, що Бог — Помічник для Своїх дітей у будь-якій їхній потребі. Якщо ти приймеш рішення перемогти цю звичку і наполегливо боротимешся з нею, то зможеш отримати найцінніший досвід. Якщо рішуче скеруєш свою волю на те, щоб звільнитися від цього потурання, то матимеш необхідну допомогу від Бога. Спробуй, моя сестро.

Доки ти триматимешся цієї звички, потураючи їй, сатана втримуватиме твоєю волю, підкоряючи її собі. Але якщо вирішиш перемогти, Господь зіллить тебе і дасть тобі силу опиратися кожній спокусі. Завжди пам'ятай, що Христос — твій Спаситель і Хоронитель!

Скоромне, але відповідне харчування

2С 373, 374 (1870)

7. Я їм стільки, скільки потрібно для задоволення потреб організму, але коли встаю з-за столу, мій

апетит залишається настільки ж хорошим, як і до їжі. А коли приходить час для наступного прийому їжі, я готова з'їсти свою порцію і не більше. Якби я час від часу споживала подвійну кількість їжі, через те що вона мені смакує, то чи могла б схилитися перед Богом і просити Його допомогти мені в моїй письменницькій роботі, коли з причини своєї ожерливості не могла б змоги зібратися з думками? Чи могла б я просити Бога подбати про той нерозумний вантаж у моєму шлунку? Це означало б зневажати Його. Це означало би просити, щоб розтратити на мою пристрасть [див. Якова 4:3]. Тепер я їм те, що вважаю правильним, а потім можу просити Його дати мені сили для виконання дорученої мені Ним роботи. І я знаю, що Небо почуло й відповіло на мою молитву, коли я звернулася з цим проханням.

Добре забезпечений їжею стіл

2С 487 (1870)

8. Мій стіл добре забезпечений продуктами на будь-який випадок. Я не роблю жодної зміни задля гостей — віруючих чи невіруючих. Не хочу ніколи бути заклопотаною зненацька через неготовність прийняти за своїм столом від одного до півдюжини гостей, які можуть завітати. Я маю достатню кількість простої здорової їжі, здатної задовольнити голод і дати поживу для організму. Якщо хтось хоче чогось більшого, то може шукати десь в іншому місці. На мій стіл не потрапляє ні масло, ні будь-яке м'ясо. На ньому рідко з'являється торт. Я зазвичай маю достатньо фруктів, доброго хліба й овочів. За нашим столом завжди багато людей, усі, хто споживає цю їжу, добре себе

почувають, і їхнє здоров'я покращується. Усі сідають за стіл не з епікурейським апетитом, із задоволенням споживаючи щедроти, забезпечені нашим Творцем.

[Їжа підсолоджена належним чином, на столі немає цукру — 532].

У поїзді

Реформатор здоров'я, грудень 1870

9. У той час як батьки і діти споживали свої ласощі, ми з чоловіком о звиклій для нас порі — о першій годині дня — узялися за свою просту трапезу, що складалася із хліба «грехем» без масла та великої кількості фруктів. Ми споживали свою їжу з великим задоволенням та повними вдячності серцями за те, що нам не потрібно було везти із собою бакалійну крамницю для задоволення примхливого апетиту. Ми їли з апетитом і не відчували голоду до наступного ранку. Для хлопця, що продавав апельсини, горіхи, смажені кукурудзяні зерна та цукерки, ми виявилися поганими купцями.

[У 1873 році трохи молока та цукру — 532].

Труднощі та зумовлені ними компроміси

Лист 83 (1901)

10. Понад тридцять років тому я часто відчувала велику слабкість. За мене було виголошено багато молитов. Уважалось, що м'ясо додасть мені життєвих сил, тому воно стало головним продуктом мого харчування. Але замість того щоб набувати сил, я ставала дедалі слабшою. Я часто непритомніла внаслідок виснаження. Мені було послане світло, і я побачила, якої шкоди завдають чоловіки й жінки своїм розумовим,

моральним і фізичним силам унаслідок вживання м'яса. Мені було показано, що таке харчування позначається на всьому людському організмі, зміцнює в людині тваринні нахили та викликає потяг до спиртного.

Я відразу ж вилучила м'ясо зі свого раціону. Після цього я часом опинялася в таких ситуаціях, коли змушена була споживати трохи м'яса.

[Іноді, коли не було іншої їжі, Еллен Уайт змушена була споживати трохи м'яса — 699].

[Примітка: Ще від юності Еллен Уайт несла тягар письменницької та громадської роботи і тому була змушена повністю перекласти обов'язки по господарству у своєму домі на домоправителів та кухарок. Їй не завжди вдавалося користуватися послугами людей, навчених готувати здорову їжу. Тому часом в її домі виникали ситуації, коли доводилося їти на різні компроміси між ідеальними нормами, з одного боку, та знанням, досвідом і нормами нової кухарки — з іншого. Окрім цього, під час своїх подорожей Еллен Уайт у харчуванні переважно залежала від тих людей, яких відвідувала. Хоч вона могла задовольнитися скромним харчуванням, іноді, мабуть, було необхідно спожити трохи м'яса, котре, як вона знала, не було найкращою їжею і котре їй доводилося вживати не з власного вибору. — Упорядники].

Висловлення жалю через відсутність кухарки — 1892

Лист 19в (1892)

11. Я зараз більше страждаю через відсутність людини, досвідченої в кухарській справі, котра б готувала

мені їжу, котру я можу їсти... Їжа приготовлена так, що не викликає апетиту, натомість має тенденцію відбити всяке бажання споживати її. Я готова платити кухарці за готування їжі більше, ніж за виконання будь-якої іншої частини моєї роботи.

Остаточна обітниця перейти на повне вегетаріанське харчування

Лист 76 (1895)

12. Від часу табірної збірання в Брайтоні (січень 1894 року) я повністю вилучила м'ясо зі свого раціону. Це означає, що, де б я не перебувала, удома чи за його межами, нічого м'ясного не повинні вживати в моїй сім'ї та не має з'являтися на моєму столі. У нічному видінні мені багато чого було показано з цього питання.

Р 25 (1894)

13. У нас є багато хорошого молока, фруктів та хліба. Я вже посвятила свій стіл. Я звільнила його від усілякої м'ясної їжі. Для фізичного і розумового здоров'я краще утримуватися від м'яса. Ми повинні, наскільки це можливо, повернутися до первісного Божого плану. Віднині мій стіл буде звільнений від м'яса мертвих тварин і позбавлений таких видів десерту, які забирають багато часу й сили для їх приготування. Ми можемо досхочу їсти фрукти в різному виді, не ризикуючи захворіти на хвороби, які виникають унаслідок споживання м'яса хворих тварин. Ми повинні панувати над своїм апетитом, щоб отримувати задоволення від простої корисної їжі і мати її достатньо, щоб ніхто не відчував голоду.

Рік після кроку вперед

Лист 76 (1895)

14. У нас велика сім'я, а окрім того, багато гостей, однак ні м'ясо, ні масло не з'являються на нашому столі. Ми користуємося вершками з молока наших корів, яких самі годуємо. Масло для кулінарних потреб ми купуємо в молочарнях, де корови здорові та мають добрі пасовища.

Два роки після кроку вперед

Лист 73а (1896)

15. У мене велика сім'я, яка часто налічує 16 членів. Серед них є чоловіки, що ходять за плугом і вальють ліс. Вони виконують роботу, на яку витрачають багато енергії, однак на нашому столі не з'являється ані шматочка м'яса. Ми не вживаємо м'яса від часу табірної збірання в Брайтоні. Я не мала наміру, щоб м'ясо коли-небудь з'являлося на моєму столі, але лунали наполегливі прохання, що хтось не може їсти того чи іншого і що його шлунок може впоратися з м'ясом краще, ніж із чимось іншим. Таким чином я була спокушена подавати його на свій стіл...

Я рада всім, хто з'являється за моїм столом, однак не подаю їм м'яса. Наше меню складають крупи, овочі, свіжі та консервовані фрукти. На даний час ми маємо багато прекрасних апельсинів і лимонів. Це — єдині свіжі фрукти, які ми можемо добути в цю пору року...

Я пишу це, щоб ви мали якесь уявлення про наше життя. Я ще ніколи не почувала себе такою здоровою, як зараз, і ніколи ще так багато не писала. Я

встаю о третій годині ранку і не сплю вдень. Часто прокидаюся о першій годині, а коли мене щось особливо тривожить, то встаю о дванадцятій, щоб записати те, що закарбувалося в моїй свідомості. Я славолю Господа всім серцем, душею й устами за Його велику милість до мене.

Помірне вживання горіхів

Лист 73 (1899)

16. Ми не їмо м'яса і масла та використовуємо дуже мало молока в приготуванні їжі. У цю пору року немає свіжих фруктів. Ми маємо хороший урожай томатів, але наша сім'я придумує багато страв із горіхів, приготовлених різними способами. Ми використовуємо одну п'яту від кількості, зазначеної в приписі. *[Томати особливо корисні — 523].*

Відповідне харчування, але без м'яса

Р 82 (1901)

17. Коли я перебувала в Куранбонзі, мою сім'ю відвідувало багато людей, котрі були великими м'ясоїдами. Побувавши за моїм столом, на який не подавали ані шматочка м'яса, вони, бувало, казали: «Ну, якщо маги таку їжу, як ця, то можна обійтися без м'яса». Думаю, що наша їжа задовольняє нашу сім'ю. Я кажу членам нашої сім'ї: «Що б ви не робили, ваше харчування не повинно бути мізерним. Подавайте на стіл достатню кількість їжі для живлення організму. Ви повинні це робити. Ви маєте весь час виявляти винахідливість, навчатися і готувати найкращі страви, які тільки вмієте, щоб ваше харчування не було мізерним».

Чай і кава

Лист 12 (1888)

18. Упродовж багатьох років я не витратила жодної копійки на чай. Знаючи про його дію, я не наважуюся вживати його, хіба що у випадку сильного блювання, коли вживаю його як ліки, а не як напій...

Мене не можна звинуватити у вживанні якогось чаю, хіба що з квітів червоної конюшини, і якщо б я полюбляла вино, чай або каву, то не вживала б цих згубних для здоров'я наркотиків, бо ціную здоров'я та здоровий приклад у всьому цьому. Я хочу бути для інших зразком стримання і добрих діл.

[Твердження щодо харчування в 1902 році — 522].

Проста їжа

Лист 150 (1903)

19. У мене добре здоров'я, відмінний апетит. Я переконуюся: чим простіша моя їжа та чим менше споживаю різноманітних страв, тим сильнішою стаю.

Дотримуючись світла у 1903 році

Лист 45, 1903

20. У нашій сім'ї ми снідаємо о пів на сьому, а обідаємо — о пів на другу. Ми не вечеряємо. Ми могли б трохи змінити час свого харчування, якби не той факт, що ці години найзручніші для кожного із членів сім'ї. Я їм тільки двічі на день і продовжую дотримуватися світла, даного мені тридцять п'ять років тому. Я не вживаю м'яса. Що стосується мене, то я вирішила питання щодо вживання масла. Я його не їм. Це

питання має бути легко вирішене всюди, де неможливо отримати цей продукт у його натуральному виді. У нас є дві хороші дійні корови джерсейської породи та голштинської. Ми вживаємо вершки, і нас усіх це задовольняє.

Лист 62 (1903)

21. Мені сімдесят п'ять років, але я пишу так само багато, як і раніше. У мене добре травлення, а розум — ясний.

Наше меню просте і здорове. На нашому столі немає масла, м'яса, сиру, жодних страв із використанням тваринного жиру. Упродовж кількох місяців у нас харчувався один молодий невіруючий чоловік, який усе своє життя їв м'ясо. З огляду на нього ми не зробили жодних змін у своєму харчуванні, і за час перебування в нас цей молодий чоловік поправився майже на 20 фунтів [9 кг]. Їжа, котру ми йому подавали, була для нього набагато кориснішою за їжу, до якої він звик. Усі, хто сидить за моїм столом, висловлюють задоволення з приводу їжі, яку їм подають.

Сім'я, не зв'язана жорсткими правилами

Лист 127 (1904)

22. Я їм найпростішу їжу, приготовлену найпростішим способом. Упродовж кількох місяців моєю основною їжею була вермішель, приготовлена з консервованими томатами. Я їм їх разом із цвібеком*. Також споживаю компот із певного виду фруктів і декілька лимонний пиріг. Сушена кукурудза, приготовлена

* Цвібек — нарізаний скибками підсолонжений та підсушений хліб. —
Прим. перекладача.

з молоком або невеликою кількістю вершків, — ще одна страва, яку я часом споживаю.

Однак інші члени моєї сім'ї не їдять такі самі страви, що і я. Я не виставляю себе за еталон для них. Я залишаю за кожним право дотримуватися власної думки стосовно того, що буде для нього найкраще. Я не примушую сумління жодної людини. Одна людина не може бути критерієм для іншої в питаннях їжі. Неможливо створити одне правило для всіх. Деяким членам моєї сім'ї дуже подобаються боби, тоді як для мене вони є отрутою. На мій стіл ніколи не подають масло, але якщо члени моєї сім'ї захочуть спожити трохи масла не за столом, вони можуть це зробити. У нашому домі стіл накривають двічі на день, але якщо хтось бажає щось з'їсти ввечері, то немає правила, котре забороняло б це. Ніхто не скаржиться і не встає з-за нашого столу незадоволеним. У нас завжди є в достатку проста, здорова, смачна їжа.

Відповідь тим, хто ставить під сумнів спосіб харчування Еллен Уайт

Лист 50 (1908)

23. Дехто каже, що я не живу згідно з принципами реформи здоров'я, як пропагую їх з допомогою пера. Однак можу сказати: наскільки мені відомо, я не відходила від цих принципів. Люди, котрі їли за моїм столом, знають, що я не ставила перед ними м'ясних страв...

Минуло вже багато років, відколи на мій стіл удома подавали м'ясо. Ми ніколи не вживаємо чаю і кави. Час від часу я вживала чай із квітів червоної конюшини як зігріваючий напій, але мало хто з моєї сім'ї п'є

якусь рідину під час їди. На стіл замість масла подають вершки, навіть якщо за столом є багато людей. Я не вживаю масла багато років.

Проте наше харчування не убоге. Ми маємо багато сушених і консервованих фруктів. Якщо врожай наших власних фруктів не великий, ми купуємо їх на базарі. Сестра Грей посилає мені виноград без кісточок, із нього дуже смачний компот. Ми самі вирощуємо логанові ягоди* та їмо їх досхочу. Полуніці в цій місцевості не родять добре, але в наших сусідів ми купуємо чорну смородину, малину, яблука і груші. У нас також є багато томатів. Ми вирощуємо різні види солодкої кукурудзи та сушимо її у великій кількості на зиму. Недалеко від нас є фабрика харчових продуктів, так що ми забезпечені крупами.

[*Уживання сушеної кукурудзи й гороху — 524*].

Ми намагаємося керуватися здоровим глуздом, визнаючи, які поєднання продуктів найкраще нам підходять. Наш обов'язок — виявляти мудрість у своїх звичках в харчуванні, бути стриманими та навчатися простежувати зв'язок між причиною і наслідком. Якщо ми будемо виконувати залежне від нас, Господь зі Свого боку зробить усе, щоб зберегти нашу розумову й нервову силу.

Упродовж більше ніж сорока років я їм тільки двічі на день. А якщо мені потрібно виконати особливу важливу роботу, я обмежую кількість спожитої їжі. Я вважаю своїм обов'язком не вживати нічого такого, що, як пересвідчилася, спричинюватиме розлади. Мій розум має бути освячений для Бога, і я повинна остерігатися будь-якої звички, здатної послабити мою розумову силу.

* Логанові ягоди — гібрид малини з ожиною. — Прим. перекладача.

Зараз мені вісімдесят перший рік і я можу засвідчити, що моя сім'я не жадає єгипетських горщиків із м'ясом. Я дещо знайома з благами, які отримує людина, коли живе згідно з принципами реформи здоров'я. Уважаю, що бути реформатором здоров'я — і привілей, і обов'язок.

Однак мені прикро, що серед нашого народу є багато таких, котрі не дотримуються суворо світла стосовно реформи здоров'я. Люди, котрі у своїх звичках порушують принципи здоров'я, не зважаючи на дане їм Господом світло, неодмінно пожинатимуть наслідки.

Я описую вам ці подробиці, щоб ви знали, як відповісти кожному, хто може сумніватися щодо мого способу харчування...

Уважаю, що одна з причин, чому я була спроможна здійснити так багато праці як словом, так і пером, — це суворе стримання в харчуванні. Якщо переді мною ставлять кілька різних страв, я стараюся вибрати лише ті, котрі, як мені відомо, можна поєднувати. Таким чином можу зберегти ясне мислення. Я свідомо відмовляюся вживати все, що викликає бродіння. Це обов'язок усіх реформаторів здоров'я. Ми повинні простежувати зв'язок між причиною і наслідком. Наш обов'язок — бути стриманими в усьому.

Загальні принципи реформи

Р 29 (1897)

24. Я отримала велике світло від Господа щодо питання реформи здоров'я. Я не шукала цього світла, не намагалася отримати його, воно було дане мені Господом, аби передавати іншим. Я представляю це питання людям, зупиняючись на загальних принципах,

а іноді, коли мене запитують за столом, куди запро- сили, я відповідаю згідно з істиною. Але я ніколи ні- кого не критикувала за харчування або за те, що сто- їть на столі. Я зовсім не вважаю це люб'язним або на- лежним поводженням.

Толерантність щодо інших

Лист 45 (1903)

25. Я ні для кого не роблю себе критерієм. Є про- дукти, котрих не можу їсти, щоб не страждати від сильного нездужання. Я намагаюся визначити, що для мене найкраще, і тоді, нікому нічого не кажучи, споживаю те, що можу їсти. Часто це просто два або три види їжі, які не викличуть розладу шлунка.

Лист 19а (1891)

26. Існує велика різниця між організамами й темпе- раментами, і в різних людей вимоги організму дуже відрізняються. Те, що для одного є їжею, для іншого може виявитися отрутою; тому неможливо встанови- ти чітких правил, які підходили б для всіх випадків. Я не можу їсти бобових, оскільки для мене вони є отру- тою; але через це говорити, що ніхто не повинен їх їс- ти, — з мого боку було би просто безглуздя. Я не мо- жу з'їсти навіть ложки підливки, до складу якої вхо- дить молоко або шматочок грінки з молоком, щоб не відчувти наслідків, однак інші члени моєї сім'ї можуть це їсти, не відчуваючи нічого подібного. Тому я спо- живаю те, що найкраще підходить для мого шлунка, і вони роблять те саме. Ми не сваримося, не спереча- ємося, у всьому панує згода в моїй великій сім'ї, бо я не намагаюся диктувати, хто що має чи не має їсти.

«Я була вірним реформатором здоров'я»

9С 158, 159 (1909)

27. Коли до мене вперше надійшла вістка про ре- форму здоров'я, я була слабкою і кволою, схильною до частих зомлінь. Я благала в Бога допомоги, і Він відкрив мені велике питання реформи здоров'я. Гос- подь показав мені, що ті, хто дотримується Його За- повідей, повинні увійти з Ним у священні відноси- ни та з допомогою помірності в їжі й питті зберегти розум і тіло в якнайкращому стані для служіння. Це світло було для мене великим благословенням. Я за- йняла позицію реформатора здоров'я, знаючи, що Господь змінить мене. Незважаючи на свій вік, сьо- годні я маю краще здоров'я, ніж у мої молодші роки...

Дехто каже, що я не дотримуюся принципів ре- форми здоров'я так, як пропагую їх своїм пером. Од- нак я можу сказати, що була вірним реформатором здоров'я. Члени моєї сім'ї знають, що це правда.

ДОДАТОК II

Висловлювання Джеймса Уайта стосовно викладу принципів реформи здоров'я

[Звітуючись перед табірним зібранням у Канзасі в 1870 році, Джеймс Уайт зробив наступну заяву щодо прогресуючого світла, отриманого з питання реформи здоров'я, щодо безпеки нерозумних методів викла- ду цих тем та стосовно ставлення Еллен Уайт до пев- них крайніх позицій, які дехто відстоював у той час. Як історичний документ ця заява висвітлює певні вчення Еллен Уайт, записані в той час. — *Упорядники*].

РГ, 8 листопада 1870

На тему здоров'я Еллен Уайт говорила в такій манері, аби дійти повного порозуміння. Її зауваження були зрозумілими, переконливими і розважливими, так що вона завоювала симпатії усієї спільноти. Стоючи цього питання вона завжди уникає крайнощів і виявляє обачність, аби займати лише таку позицію, котра, на її переконання, не викличе упередженості.

З приводу реформи здоров'я в людей легко можна викликати збудження й упередженість, якщо особи, котрі звичають реформу, невдало вибирають для цього обставини або стиль її викладу, особливо якщо вони постають перед людьми як прибічники крайніх поглядів. Деякі делікатні питання, такі як «порок самогорткати його, хіба що у відповідних публікаціях на цю тему. Навіть один із десятків наших проповідників не є достатньо інформованим та обережним, аби представляти перед людьми питання здоров'я в його різних аспектах. Навряд чи можна виміряти величину шкоди, заподіяної справі істини для теперішнього часу через нерозумну поведінку тих, хто представляє питання реформи здоров'я в невідповідному місці, у невідповідний час та невідповідним способом.

«Ще багато чого Я маю сказати вам, — виголосив Ісус, — але тепер ви не можете знести» (Івана 16:12). Ісус знав, як працювати з умами Своїх учнів. Господь також знав, як представити Своєму народові, котрий чекає Його, великий предмет реформи здоров'я, — крок за кроком, так, щоб вони могли прийняти його й отримати з нього велику користь, не озлоблюючи при цьому громадської думки. Цієї осені мінає 22 роки з того часу, як завдяки свідченню Еллен Уайт

наша увага була повернута до шкідливої дії тютюну, чаю та кави. Бог чудовим чином благословив наші зусилля, спрямовані на те, щоб відмовитися від них, так що ми як деномінація можемо з дуже невеликим винятком тішитися перемогою над потуранням цим шкідливим звичкам...

Коли ми отримали хорошу перемогу над цими речами і коли Господь побачив, що ми здатні це зробити, тоді було дане світло стосовно їжі та одягу. І справа реформи здоров'я серед нашого народу неухильно просувалася вперед; звершувалися великі зміни, особливо в питанні вживання свинини, — до певного моменту, коли внаслідок нашої хвороби Еллен Уайт перестала говорити й писати на тему реформи здоров'я. Цей момент можна вважати початком наших нещасть і помилок як народу стосовно цього предмету.

Відколи ми відновили свою діяльність, Еллен Уайт частіше відчуває спонукання говорити на тему реформи здоров'я, ніж на будь-яку іншу, через наявність серед реформаторів здоров'я крайнощі. Припущення, що всі або майже всі з наявних серед нашого народу крайнощів щодо реформи здоров'я отримали беззастережну санкцію Еллен Уайт, стали причиною того, що вона відчуває спонукання висловлювати свої справжні почуття. Люди повинні знати і належного часу знатимуть її позицію з цього питання.

Щодо вживання тютюну, чаю, кави, м'яса, а також щодо одягу існує загальна згода. Але в даний час Еллен Уайт не готова зайняти крайню позицію в питанні солі, цукру й молока. Якби не було жодних інших причин діяти обережно щодо цих продуктів загального та широкого вжитку, то є достатня причина в тому, що свідомість багатьох людей не готова навіть

приймати факти, які стосуються цих речей. Причинну повної поразки окремих осіб та майже цілковитої руйнації деяких наших церков можна ясно побачити в деяких крайніх поглядах на харчування, нерозважливо представлених нещодавно в журналі «Рев'ю». Результати були поганими. У той час як одні відкинули реформу здоров'я, оскільки неправильно запроваджували її в життя, інші — ретельні й сумлінні — дотримувалися найбільш крайніх поглядів, що було надзвичайно шкідливо для їхнього здоров'я, а отже, і для справи реформи здоров'я.

Незважаючи на такий бентежливий стан речей, Еллен Уайт відчуває спонукання відновити свою працю в цій галузі і тим самим дати людям можливість повністю зрозуміти її погляди. Однак, можливо, тут буде доречно зауважити: хоч Еллен Уайт не вважає молоко, спожите у великій кількості і зазвичай з хлібом, найкращим продуктом харчування, вона поки що тільки наголошує на важливості того, щоб корова, молоко якої споживають, була в якомога здоровішому та кращому стані. На підставі отриманого нею досі світла з цього питання, вона не може бути солідарною з тими, котрі висловлюють у публікаціях крайні погляди з важливого питання вживання молока. Такі твори можуть бути розраховані на добре інформованих реформаторів здоров'я і здатні стати хорошим порадищем у діяльності кулінарного відділу нашого Інституту здоров'я в Баттл-Крік, після того як у ньому звільнять столи від молока, яке там постійно вживають. Такі твори зможуть справити більший вплив на наш народ, коли наші служителі, ревні реформатори здоров'я, перестануть споживати у великій кількості коров'яче молоко.

Це наше слабе місце в даному питанні. Наші публікації, що потрапляють до людей непросвічених і дуже схильних до упередженості, випереджають із деяких пунктів погляди та звички тих з-поміж нас, хто представляє реформу здоров'я. Е. Г. Уайт просить переглянути цей стан справ, щоб наші публікації відображали тільки ті погляди, з якими погоджуються керівники реформи, і щоб стиль цих публікацій не викликав упередженості та не призводив до втрати нашого впливу на людей. Нехай у перших лавах виступлять об'єднані у своїх діях реформатори здоров'я, а слідом за ними нехай ідуть наші публікації зі зрілими думками, котрі могли б сприйняти прості люди.

На думку Е. Г. Уайт, перехід від найпростіших видів м'ясної їжі до надмірного вживання цукру — це перехід від «поганого до гіршого». Вона рекомендує дуже незначне вживання як цукру, так і солі. Апетит можна і потрібно привчати до дуже помірному вживанню обох цих продуктів. Що стосується солі, то їжа, яка містить так мало солі, що може здаватися несмачною людині, котра звикла вживати багато солі, через кілька тижнів помірного вживання солі видаватиметься їй нестерпно солоною на смак.

Тютюн, чай і каву можна залишити відразу, одне за одним. Однак люди, котрі, на жаль, є рабами всіх грехів, повинні здійснювати зміни в харчуванні обережно, по одному на раз. Хоч Е. Г. Уайт каже це тим, кому загрожує небезпека здійснювати зміни надто швидко, вона також звертається і до повільних: «Дивіться, не забудьте зробити зміни». Найбільш зрозумілі й очевидні факти вимагають зміни загальноприйнятих життєвих звичок, але нехай ці зміни не відбуваються настільки швидко, щоб зашкодити здоров'ю та організмові.

Зміст

Це варто прочитати	3
Розділ 1 Причини для реформи.....	11
Розділ 2 Харчування і духовність	47
Розділ 3 Реформа здоров'я та вістка третього ангела	79
Розділ 4 Правильне харчування	92
Розділ 5 Фізіологія травлення	116
Розділ 6 Неправильне харчування – причина хвороби	135
Розділ 7 Передання.....	151
Розділ 8 Влада над апетитом.....	167
Розділ 9 Регулярність у харчуванні.....	202
Розділ 10 Піст.....	217
Розділ 11 Крайнощі у харчуванні.....	227
Розділ 12 Харчування під час вагітності	253
Розділ 13 Харчування дитини	261
Розділ 14 Приготування здорової їжі	293
Розділ 15 Здорове їжа та ресторани здорового харчування.....	314
Розділ 16 Харчування в санаторіях	330
Розділ 17 Харчування як раціональний засіб від хвороби.....	355
Розділ 18 Фрукти, зернові та овочі.....	364

Розділ 19 Десерти.....	389
Розділ 20 Приправи та інше	403
Розділ 21 Жири	414
Розділ 22 Білки	432
Розділ 23 М'ясо.....	444
Розділ 24 Напої	504
Розділ 25 Навчання принципів здоров'я	531
Додаток I Особистий досвід Еллен Уайт як реформатора здоров'я	582
Додаток II Висловлювання Джеймса Уайта стосовно викладання принципів реформи здоров'я	601

Поради щодо їжі та харчування
Еллен Уайт

Директор видавництва **Василь Джулай**
Головний редактор **Лариса Качмар**
Переклад **Ольги Перванчук**
Богословська експертиза **Ірини Карпи**
Коректор **Інна Джердж**
Дизайнер обкладинки **Тетяна Романко**
Комп'ютерна верстка **Тетяни Романко**
Відповідальна за друк **Тамара Грицюк**

*Видавництво «Джерело життя» 04107,
м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А,
тел. (044) 425-6906, факс 467-5064, e-mail: dzherelo@ukr.net*

Формат 84x108'/32. Папір офсетний.
Офсетний друк. Підписано до друку 10.02.2008 р.
Гарнітура Ньютон. Тираж 10 000 прим. Зам. № 5—38.
Виготовлено в ЗАТ «Київська книжкова фабрика»,
03151, Київ-151, вул. Ушинського, 40.
Свідомство: серія ДК № 787 від 28.01.2002 р.