

Liv och Hälsa

Av

Ellen G. White

Innehåll

<u>Innehåll.....</u>	<u>001</u>
-----------------------------	-------------------

<u>Förord.....</u>	<u>011</u>
---------------------------	-------------------

<u>Förord till boken Liv och Hälsa</u>	<u>012</u>
---	-------------------

<u>Översättarens förord</u>	<u>013</u>
--	-------------------

<u>Avsnitt ett</u>	<u>014</u>
---------------------------------	-------------------

<u>Orsaker till att en reform är nödvändig (1890).....</u>	<u>014</u>
---	-------------------

<i>Till Guds ära.....</i>	<i>014</i>
---------------------------	------------

<i>Liv eller död.....</i>	<i>014</i>
---------------------------	------------

<i>Sök fullkomlighet (1905)</i>	<i>014</i>
---------------------------------------	------------

<i>En lydnadsfråga (1897)</i>	<i>015</i>
-------------------------------------	------------

<i>Straff för ligkiltighet (1866).....</i>	<i>016</i>
--	------------

<i>Man är ej alltid okunnig (1900)</i>	<i>016</i>
--	------------

<i>Ansvar för ljuset (1880)</i>	<i>016</i>
---------------------------------------	------------

<i>Ett felfritt offer (1890).....</i>	<i>017</i>
---------------------------------------	------------

<i>Syftet med hälsoreformen (1870)</i>	<i>017</i>
--	------------

<i>Betydelsen av hälsans principer (1909).....</i>	<i>018</i>
--	------------

<i>Hälsoreformatorer i främre ledet (1909).....</i>	<i>018</i>
---	------------

<i>Hälsoreform och bön för sjuka (1909).....</i>	<i>019</i>
--	------------

<i>Lärdom från Israels felsteg (1909).....</i>	<i>019</i>
--	------------

<i>Den kristna tävlingskampen (1890)</i>	<i>020</i>
--	------------

<i>Daniels exempel (1890).....</i>	<i>020</i>
------------------------------------	------------

<i>Guds bifall vunnet.....</i>	<i>022</i>
--------------------------------	------------

<i>Oförberedda för det höga ropet (1867).....</i>	<i>022</i>
---	------------

<i>Beredelse för särlaregnet (1867)</i>	<i>022</i>
---	------------

<i>Vädjan till de tveksamma (1902)</i>	<i>023</i>
--	------------

<i>Alla håller på att prövas (1910)</i>	<i>023</i>
---	------------

<i>Sann reform är hjärtats reform (1896)</i>	<i>024</i>
--	------------

<i>En fråga av grundläggande betydelse (1909)</i>	<i>024</i>
---	------------

<i>Ett enat framträdande (Brev 48, 1902)</i>	<i>025</i>
--	------------

<i>Välsignelsen en stötesten (1867).....</i>	<i>025</i>
--	------------

<i>Tänk på domen (Brev 135, 1902)</i>	<i>025</i>
---	------------

<u>Avsnitt två</u>	<u>026</u>
---------------------------------	-------------------

<u>Diet och andlighet.....</u>	<u>026</u>
---------------------------------------	-------------------

<i>Omåttlighet är synd (1881)</i>	<i>026</i>
---	------------

<i>När helgelse är omöjlig (1878)</i>	<i>026</i>
---	------------

<i>Medveten okunnighet gör synden större (1868)</i>	<i>027</i>
---	------------

<u>Mental effekt</u>	<u>027</u>
-----------------------------------	-------------------

<i>Mental effekt av olydnad mot fysisk lag (1909)</i>	<i>027</i>
---	------------

<i>Verkan av att uppskatta sanningen (1868)</i>	027
<i>Smör och kött är stimulantia (1870)</i>	028
<i>Verkningar på omdömesförmåga och beslut (1900)</i>	028
<i>Predikantens särskilda ansvar och frestelser</i>	030
<i>Gör allt till Guds förhålligande (1896)</i>	030
<i>Förhållandet till ett segrande liv (1894)</i>	031

Avsnitt tre 032

Hälsoreformen och de tre änglarnas budskap..... 032

<i>Såsom armen till kroppen (1873)</i>	032
<i>Att förbereda ett folk</i>	032
<i>Adams fall Kristi seger</i>	033
<i>En hjälp till att förstå vad som är sanning</i>	033
<i>Helgad eller bestraffad</i>	033
<i>Elias och Johannes verk en förebild (1872)</i>	033
<i>En påtaglig kontrast</i>	034
<i>Giv hälsoverksamheten dess plats (1900)</i>	035
<i>Behov av självbehärskning (1905)</i>	035
<i>Predikanter och församlingsmedlemmarna i samarbete (1867)</i>	035
<i>En del av, men ej hela budskapet (1867)</i>	036
<i>Hälsoreformens relation till våra hälsoinstitutioner (1901)</i>	036
<i>Ett banbrytande verk (1905)</i>	036

Avsnitt fyra 037

Lämplig diet 037

<i>Den ursprungliga dieten vald av Skaparen (1905)</i>	037
<i>Kallelse att gå tillbaka (1890)</i>	037
<i>Uppmuntran till enkla levnadsvanor (1868)</i>	037
<i>Reformerande inflytande av ett enkelt liv (1882)</i>	038
<i>Intet ämne för ligkiltighet (1890)</i>	038
<i>Guds frikostiga omsorg (1890)</i>	038
<i>Enkelhet då vi bjuder gäster (1900)</i>	038
<i>Tänk mindre på mat</i>	039
<i>Anpassa dieten efter individuella behov (1902)</i>	039
<i>Lämplig för årstid och klimat (1905)</i>	039
<i>Försäkran om gudomlig ledning (1902)</i>	040

Avsnitt fem 040

Matsmältningens fysiologi (1808)..... 040

<i>Respekt för naturens lagar belönas</i>	040
<i>Det omåttliga ätandets verkningar på fysiken (1870)</i>	040
<i>Det mänskliga maskineriet hämmas (1870)</i>	040
<i>Frisk luft underlättar (1868)</i>	041

<i>Livskraften försvagas genom kall mat (1905).....</i>	<i>041</i>
<i>Ett varningsord till de strängt upptagna (1908).....</i>	<i>041</i>
<i>Åt långsamt och tugga väl (1890).....</i>	<i>042</i>
<i>En lärdom som behöver respekteras (1905).....</i>	<i>042</i>
<i>Undvik onödig ängslan (1900)</i>	<i>042</i>
<i>(1905).....</i>	<i>042</i>
<i>Matens blandning (1902).....</i>	<i>042</i>
<i>Brev 54, 1896.....</i>	<i>043</i>
<i>Brev 73 a, år 1896</i>	<i>043</i>
<i>Manus 93, 1901.....</i>	<i>043</i>
<i>Lugn mage och lugnt sinnelag. Manus 41, 1908.....</i>	<i>043</i>
<i>Frukt och grönsaker (1905).....</i>	<i>043</i>
<i>Mjölk och socker.....</i>	<i>043</i>

Avsnitt sex..... 044

<i>Ärftlig degenerering (1890)</i>	<i>044</i>
<i>Medveten okunnighet om livets lagar (1872).....</i>	<i>044</i>
<i>Samhälliga följder av okontrollerad aptit (1890).....</i>	<i>045</i>
<i>Överträdelse av lagarna - andliga och fysiska (1898)</i>	<i>045</i>
<i>Självförvållat lidande (1866)</i>	<i>045</i>
<i>Bereder väg för alkoholism (1905).....</i>	<i>046</i>
<i>Priset för ett gott mål.....</i>	<i>046</i>
<i>Vädjan om reform (1905)</i>	<i>046</i>
<i>(1909).....</i>	<i>046</i>

Avsnitt sju 047

Frosseri..... 047

<i>En vanlig men allvarlig synd (1895)</i>	<i>047</i>
<i>Frosseriet en ödestiger försyndelse (1880).....</i>	<i>047</i>
<i>Frosseri är denna tidsålders synd.....</i>	<i>047</i>
<i>En orsak till glömska (1897).....</i>	<i>047</i>
<i>Råd till stillasittande arbetare och predikanter (1905)</i>	<i>048</i>
<i>Styrelsemöten och indisposition (1902).....</i>	<i>048</i>

Avsnitt åtta..... 049

Kontroll av aptiten (1864)..... 049

<i>Försummad självbehärskning den första synden</i>	<i>049</i>
<i>Noas dagar och våra (1890).....</i>	<i>049</i>
<i>(1890).....</i>	<i>050</i>
<i>Esau besegrad av sin aptit (1868).....</i>	<i>050</i>
<i>Israels begär efter kött (1890).....</i>	<i>050</i>
<i>Kristi seger för oss (1876)</i>	<i>051</i>
<i>Se på Frälsaren</i>	<i>051</i>
<i>Vår kristna plikt (1868).....</i>	<i>052</i>
<i>(1900).....</i>	<i>052</i>

<i>Aptitens slavar (1864)</i>	053
<i>Njutningslystnadens verkningar på fysiken, sinnet och moralen (1890)</i>	053
<i>Onaturlig aptit förtyglas (1890)</i>	053
<i>(1909)</i>	053
<i>Återhållsamhet ökar livskraften (1875)</i>	054
<i>Vanornas förhållande till helgelse (1881)</i>	054
<i>Fasthet i karaktären erfordras (1905)</i>	055
<i>(1878)</i>	055
<i>(1890)</i>	055
<i>Guds nåd och viljans makt (1890)</i>	055
<i>En fråga om moraliskt mod (1870)</i>	056
<i>Seger genom Kristus (1890)</i>	056
<i>(1905)</i>	056

Avsnitt nio056

<i>Regelbundna måltider (1896)</i>	056
<i>Ät en stadig frukost (1884)</i>	056
<i>Sen måltid (1905)</i>	057

Avsnitt tio057

Fasta..... 057

<i>Kristi seger genom att förneka aptiten (1898)</i>	057
<i>(1909)</i>	058
<i>Beredelse för studier (1870)</i>	058
<i>(1870)</i>	058
<i>(1892)</i>	058
<i>Då gudomlig hjälp speciellt är av nöden (1896)</i>	059
<i>(1867)</i>	059
<i>Den sanna fastan (1896)</i>	059
<i>Botemedel mot sjukdom (1905)</i>	059
<i>Återhållsamhet, skydd mot svaghet (1879)</i>	060

Avsnitt elva.....060

<i>Ytterligheter i dieten värdet av konsekvensen (1890)</i>	060
<i>Förorsaka ej en tid av svårigheter (1859)</i>	061
<i>När hälsoreform blir hälsoreform (1901)</i>	061

Avsnitt tolv.....062

Dieten under havandeskap 062

<i>Inflytande före födelsen</i>	062
<i>Resultatet av för hårt arbete och näringsfattig diet</i>	063

Avsnitt tretton 063

Dieten i barndomen..... 063

<i>Instruktion grundad på gudomlig anvisning (1910)</i>	<i>063</i>
<i>Den sanna reformens början (1905)</i>	<i>063</i>
<i>Spädbarnet (1905).....</i>	<i>064</i>
<i>Reglerade måltider (1865)</i>	<i>064</i>
<i>Fostran till dryckenskap</i>	<i>064</i>
<i>Mat som är särskilt skadlig för barn</i>	<i>065</i>
<i>Grym vänlighet.....</i>	<i>065</i>
<i>Moralens utveckling i relation till dieten (1890).....</i>	<i>066</i>
<i>Fördärvet bland barnen (1870)</i>	<i>066</i>
<i>Tingen kunde varit annorlunda</i>	<i>066</i>
<i>Lär barnen hur de bör möta frestelsen (1890).....</i>	<i>067</i>

Avsnitt fjorton..... 067

Hälsosam matlagning 067

<i>Dålig matlagning är synd</i>	<i>067</i>
<i>Främja individuella förmågor</i>	<i>068</i>
<i>Dåligt lagad mat är orsak till sjukdom (1905).....</i>	<i>068</i>
<i>Studera sparsamt (1897).....</i>	<i>068</i>
<i>Lär matlagningens mysterium.....</i>	<i>068</i>

Avsnitt femton..... 068

Hälsosam kost och hälsorestauranger 068

<i>Från den himmelska givaren.....</i>	<i>068</i>
<i>Liksom manna (1902).....</i>	<i>069</i>
<i>Gudomlig kunskap bör meddelas (1905).....</i>	<i>069</i>
<i>Enkel, lätt och hälsosam tillagning (1902)</i>	<i>069</i>
<i>Tillverkning av hälsokost bör ske innan hälsoreformen i sin helhet presenteras</i>	<i>070</i>
<i>Då hungersnöden ökar mer och mer bör maten förenklas (1901)</i>	<i>070</i>
<i>Kristen lärdom om sparsamhet (1902).....</i>	<i>070</i>
<i>Nötingredienser bör användas sparsamt (1901)</i>	<i>070</i>
<i>Hälsorestaurangeras service och principer (1905).....</i>	<i>070</i>

Avsnitt sexton..... 071

Sanatoriedieten..... 071

<i>Sök patienternas good-will och gör det behagligt för dem.....</i>	<i>071</i>
<i>Begär endast nödvändiga ändringar i sedvänjor (1902).....</i>	<i>071</i>
<i>Köttmat skall ej vara en del av sanatoriedieten (1904).....</i>	<i>072</i>
<i>Ingen ordination av köttmat</i>	<i>072</i>

<i>(1896).....</i>	<i>072</i>
<i>Kaffe, te och kött skall ej ordinerar (1896).....</i>	<i>073</i>
<i>Alkohol får ej serveras (1902)</i>	<i>073</i>
<i>De anställdas bord (1896).....</i>	<i>073</i>

Avsnitt sjutton073

Dieten ett rationellt botemedel..... 073

<i>Naturens läkande hjälpmedel (1885).....</i>	<i>073</i>
<i>Bruk av verksamma läkemedel på sanatorier (1905).....</i>	<i>074</i>
<i>Dieten ett läkemedel (1864)</i>	<i>074</i>
<i>(1905).....</i>	<i>075</i>

Avsnitt arton.....075

Frukt, säd och grönsaker..... 075

<i>Färsk frukt en välsignelse (1900).....</i>	<i>075</i>
<i>(1902).....</i>	<i>075</i>
<i>(1896).....</i>	<i>075</i>
<i>(1870).....</i>	<i>075</i>
<i>(1870).....</i>	<i>076</i>
<i>Frukt, sädesslag och grönsaker har valts av Skaparen (1905).....</i>	<i>076</i>
<i>(1869).....</i>	<i>076</i>
<i>(1905).....</i>	<i>076</i>
<i>Grönsakernas rikedom</i>	<i>076</i>
<i>Färska vegetabilier från trädgårdar och odlingar (1912).....</i>	<i>076</i>
<i>Brödet, kostens underlag (1899)</i>	<i>077</i>
<i>(1868).....</i>	<i>077</i>
<i>Grahamsbröd bättre än vitt bröd (1868)</i>	<i>077</i>
<i>Bakpulver i bröd (1905).....</i>	<i>077</i>
<i>(1896).....</i>	<i>077</i>

Avsnitt nitton.....077

Efterrätter..... 077

<i>(1901).....</i>	<i>077</i>
<i>(1905).....</i>	<i>078</i>
<i>(1902).....</i>	<i>078</i>
<i>Mjök och socker (1870)</i>	<i>078</i>
<i>(1895).....</i>	<i>078</i>
<i>(1895).....</i>	<i>078</i>
<i>Klart intellekt och stark fysik (1891).....</i>	<i>079</i>
<i>Försäljning av skadlig mat och krimskrams (1889).....</i>	<i>079</i>
<i>(1908).....</i>	<i>079</i>
<i>(1904).....</i>	<i>079</i>

Avsnitt tjugo..... 079

<i>Kryddor (1905)</i>	<i>079</i>
<i>(1864).....</i>	<i>080</i>
<i>(1909).....</i>	<i>080</i>
<i>Salt (1905)</i>	<i>080</i>
<i>(1901).....</i>	<i>080</i>
<i>Ättika (1887).....</i>	<i>080</i>

Avsnitt tjugoeett..... 081

<i>Fetter (1902).....</i>	<i>081</i>
<i>Oliver, grädde och nötter ersättning för kött (1902).....</i>	<i>081</i>
<i>Bör ej klassificeras som köttmat (1902).....</i>	<i>081</i>
<i>Tillåt andra att följa sin övertygelse (1904)</i>	<i>081</i>
<i>Varning för överdrifter (1901).....</i>	<i>081</i>
<i>(1899).....</i>	<i>082</i>
<i>Gud vill dra försorg (1901)</i>	<i>082</i>

Avsnitt tjugotvå..... 082

<i>Protein, nötter och nöträtter (1905)</i>	<i>082</i>
<i>(1902).....</i>	<i>082</i>
<i>Ost (1868)</i>	<i>082</i>
<i>(1873).....</i>	<i>083</i>
<i>Juli 1870</i>	<i>083</i>

Avsnitt tjugotre 083

<i>Kött (1864).....</i>	<i>083</i>
<i>Israels ohörsamhet och andliga förlust (1905).....</i>	<i>083</i>
<i>Ingen kött diet förbättrar dispositionen (1898).....</i>	<i>084</i>
<i>Uppror och dess bestraffning (1864).....</i>	<i>084</i>
<i>Guds avsikt med Israel.....</i>	<i>085</i>
<i>Ett exempel för oss</i>	<i>085</i>
<i>(1900).....</i>	<i>086</i>
<i>Tillbaka till den ursprungliga dieten (1890)</i>	<i>086</i>
<i>Beredelse för förvandling (1890).....</i>	<i>086</i>
<i>Fullkomligt heliga (1902)</i>	<i>086</i>
<i>(1902).....</i>	<i>087</i>
<i>(1897)</i>	<i>087</i>
<i>Kött är särskilt farligt nu (1905).....</i>	<i>087</i>
<i>(1870).....</i>	<i>088</i>
<i>Djurens lidande och dess verkningar (1905)</i>	<i>088</i>
<i>(1864)</i>	<i>088</i>
<i>Kött dieten ökar skulden till sjukdom och hastig död (1868).....</i>	<i>088</i>
<i>Minskad mental vigör (1890).....</i>	<i>089</i>
<i>(1896).....</i>	<i>089</i>
<i>(1869).....</i>	<i>089</i>
<i>(1903).....</i>	<i>089</i>

<i>Sjukt blod (1896).....</i>	<i>089</i>
<i>(1896).....</i>	<i>089</i>
<i>Cancer, tumörer och tuberkulos (1897).....</i>	<i>090</i>
<i>(1905).....</i>	<i>090</i>
<i>(1905).....</i>	<i>090</i>
<i>Svinkött speciellt utdömt (1868).....</i>	<i>090</i>
<i>Djurens fett och blod (1868).....</i>	<i>090</i>
<i>Fisken ofta förorenad (1905).....</i>	<i>090</i>
<i>Köttet ett stimulerande medel (1905).....</i>	<i>091</i>
<i>Orsaken ej upptäckt (1905).....</i>	<i>091</i>
<i>Köttfri diet fullt tillfredsställande (1883).....</i>	<i>091</i>
<i>Erkännande av kött i situationer av verkligt behov (1890).....</i>	<i>091</i>
<i>Ologisk ursäkt.....</i>	<i>091</i>
<i>Allvarlig vädjan till reformen (1902).....</i>	<i>092</i>
<i>Kraft att förneka begüret genom fasta och bön (1896).....</i>	<i>092</i>
<i>Då bön för botande av sjukdomar är inkonsekvent (1903).....</i>	<i>092</i>
<i>Ledare i reformen (1902).....</i>	<i>093</i>
<i>En summarisk översikt (1909).....</i>	<i>093</i>

Avsnitt tjugofyra094

<i>Drycker, rent vatten är en välsignelse (1905).....</i>	<i>094</i>
<i>Rätt och orätt bruk av vatten (1890).....</i>	<i>094</i>

Te och kaffe..... 094

<i>Teets och kaffets stimulerande effekt (1888).....</i>	<i>094</i>
<i>Andlig uppfattning avtrubbad (1864).....</i>	<i>095</i>
<i>Konflikt mellan sanning och kompromiss (1864).....</i>	<i>095</i>
<i>Cider (1885).....</i>	<i>096</i>
<i>Moderata drinkar, kungsvägen till dryckenskap.....</i>	<i>096</i>
<i>Vårt exempel skall vara i linje med reform.....</i>	<i>097</i>
<i>Under mikroskopet (1905).....</i>	<i>097</i>

Avsnitt tjugofem.....098

<i>Undervisning om hälsans principer.....</i>	<i>098</i>
<i>Många vill bli upplysta (1900).....</i>	<i>098</i>
<i>Omfattande naturreform anbefalles (1888).....</i>	<i>098</i>
<i>Löv från livets träd (1909).....</i>	<i>099</i>
<i>Moraliskt mod erfordras av dietreformatorer (1890).....</i>	<i>099</i>
<i>Evangelii verk och missionen i städerna (1909).....</i>	<i>099</i>
<i>Må predikanter undervisa om reformens principer (1890).....</i>	<i>100</i>
<i>Upprop till predikanter, distriktsledare och andra (1900).....</i>	<i>100</i>
<i>Att försumma hälsoreformen är ett hinder för predikoämbetet (1900).....</i>	<i>101</i>
<i>Guds verk hindras genom självisk efterlåtenskap (1900).....</i>	<i>101</i>
<i>Varje medlem bör förkunna sanningen.....</i>	<i>101</i>
<i>Lärare, gå framåt (1909).....</i>	<i>102</i>
<i>Hur bör hälsoprinciperna framhållas (1905).....</i>	<i>102</i>
<i>Följ Mästarens metod (1905).....</i>	<i>102</i>

<i>Var hövlig (1905)</i>	<i>103</i>
<i>Låt dietreformen få framgång (1902)</i>	<i>103</i>
<i>Inflytandet av våra hälsopublikationer (1875)</i>	<i>104</i>
<i>Behandla köttfrågan visligt (1896).....</i>	<i>104</i>
<i>Tid att tåga (1895).....</i>	<i>104</i>
<i>I våra skolor skall skolkök ordnas och dugliga lärare anställas (1913).....</i>	<i>105</i>
<i>Framhåll återhållsamhet i den mest tilldragande form</i>	<i>106</i>

Personliga erfarenheter av Ellen G. White som en hälsoreformator..... 106

<i>Den första synen om hälsoreformen 8 okt 1867.....</i>	<i>106</i>
<i>Uppenbarat som ett framåtskridande verk.....</i>	<i>106</i>
<i>Budskapet skall tas emot personligt.....</i>	<i>106</i>
<i>Kamp för seger (1870).....</i>	<i>106</i>
<i>Handlar efter principer.....</i>	<i>107</i>
<i>Kamp mot ättiksvanan (1911).....</i>	<i>107</i>
<i>En sparsam men fullgod diet (1870)</i>	<i>108</i>
<i>Ett välförsett bord (1870)</i>	<i>108</i>
<i>Svårigheter som resultat av kompromiss (1901).....</i>	<i>108</i>
<i>Slutgiltigt löfte om köttfri diet.....</i>	<i>108</i>
<i>Brev 1903.....</i>	<i>109</i>
<i>Familjen ej bunden av stränga regler (1904)</i>	<i>109</i>

Meddelande till dem som ifrågasätter fru Whites sätt att äta (Brev 1908)..... 109

<i>Allmänna reformerande principer (1897).....</i>	<i>109</i>
--	------------

Förord

Åtskilliga tiotal år innan fysiologer i allmänhet intresserade sig för det nära sambandet mellan diet och hälsa underströk Ellen G. White i sina skrifter förhållandet mellan vår kost och vårt andliga välbefinnande. Innehållet i hennes skrifter grundades på uppenbarelsen som hon hade 1863. Under därpå följande år var dieten ett ämne som hon ofta uppehöll sig vid i såväl föredrag som i skrift. Dessa råd och anvisningar, såsom de bevarats i böcker, broschyrer och artiklar i samfundets tidskrifter jämte hennes personliga vittnesbörd, har utövat ett starkt inflytande vid utformningen av sjundedagsadventisternas dietvanor och gjorde intryck även på allmänheten utanför samfundet.

Eftersom endast en del av dessa råd i all sin detaljrikedom var tillgängliga för studerande och forskare, utgavs år 1926 en sammanställning av många tidigare uttalanden tillsammans med Ellen G. Whites då aktuella böcker under namnet "Testimony Studies on Diet and Foods". Denna var utgiven endast i häftat format. Denna profetians Andes undervisning om födoämnen och hälsoenlig diet samlades och utgavs i första hand för studerande i medicin och dietlära vid Loma Linda Universitetet i Californien. Den första upplagan var snart slut, eftersom den efterfrågades inte bara av dessa studerande, utan även av medlemmarna i sjundedagsadventistsamfundets församlingar.

Det stora intresset för denna undervisning ledde till utgivandet av en ny och större upplaga för allmän försäljning år 1938. Manuskriptet till denna bok "Councils on Diet and Foods", utarbetades under ledning av styrelsen för Ellen G. Whites stiftelse. Denna bok fick ett så entusiastiskt mottagande att fyra upplagor blev nödvändiga under loppet av åtta år. Boken har nu getts ut i en ytterligare upplaga med ny sättning men utan någon ändring i texten.

Särskild omsorg har ägnats åt att all E. G. Whites undervisning i kostfrågor skulle komma med. Begränsningen av utrymmet och önskan om att undgå upprepningar har likväl gjort det omöjligt att citera alla uttalande i de mer allmänna sidorna i frågan. Likväl har en komplett och omfattande framställning åstadkommits.

Varje avdelning i denna sammanställning utgör en fullständig avhandling av ämnet hälsoundervisning. Härigenom har en viss upprepning uppstått. Genom att hänvisa till andra ställen i boken minskas emellertid upprepningarna. Vid varje uttalande i denna bok, antingen det hämtats från hennes manuskriptsamlingar, tidigare böcker, broschyrer och tidskrifter, hänvisas till källan, med uppgift när den skrevs eller först utgavs. Mycket i denna bok skrevs på en tid, då allmän okunnighet om hälsoenlig livsföring rådde och då reformer ej var populära. Det har varit tillfredsställande att få se hur betydelsefulla grundsanningar som under årens lopp kommit till sjundedagsadventisterna från Gud, helt har bekräftats genom vetenskapens forskningar.

All denna undervisning bör studeras med ett öppet sinne och betraktas som en välbalanserad helhet. På så sätt undviks extrema eller radikala uppfattningar som baseras på enstaka uttalande, skilda från sitt sammanhang.

Att anvisningar och råd givna i denna skrift må bidra till en större kunskap och djupare respekt för det stora hälsobudskapet som anförtrotts oss, är vår innerliga önskan.

Styrelsen för Ellen G. White's böcker och manuskript.

Förord till boken Liv och Hälsa

Ursprungsmaterialet till denna skrift "Liv och hälsa", kommer från Ellen G. Whites penna och är en översättning från boken "Councils on Diet and Foods", som sammanställts av råd, vittnesbörd, artiklar och även brev till enskilda personer rörande frågor om hälsa och diet.

Att Ellen G. White i sin stora uppgift som profet och andlig ledare också hade tid och intresse för praktiska och livnära ting som t.ex. kroppens välbefinnande, vittnar om att Ellen G. White ansåg detta vara viktigt och värdefullt för dem hon skrev till och i första hand är hennes skrifter adresserade till adventfolket.

På Ellen G. Whites tid hade man i allmänhet inget begrepp om miljöförstöring och förgiftning av naturen och det som växer och lever på jorden. Därför har mycket av det hon skrev varit svårt att förstå. Genom utvecklingen i världen blir emellertid insikterna om detta klarare och klarare för varje dag.

I denna skrift finns en hel del råd riktade till enskilda personer. Det är personer vilkas liv och bakgrund Ellen G. White kände till och därför kunde hon ge dem anvisningar i deras speciella situation. Där sådana citat medtagits beror det på att samma principer gäller för alla i motsvarande situation. Dessa principer är grundläggande för dem som önskar bevara en sund själ i en sund kropp.

Många bland vårt folk har länge önskat få denna bok utgiven på svenska. Då det inte varit möjligt att få med den i vårt ordinarie program för bokutgivning har unionsstyrelsen beslutat att låta stencilera materialet. Syster Signe Edgren i Stockholms församling har lagt ner ett mycket stort arbete på att få fram den första översättningen, som senare bearbetats vid Bibelbrevskolan. Hon har också genom sitt ekonomiska stöd gjort det möjligt för våra trossyskon att köpa skriften till ett överkomligt pris.

Det är vår förhoppning att denna skrift skall bli till välsignelse och praktisk hjälp för våra medlemmar och vi rekommenderar den på det varmaste.

Stockholm i oktober 1973.

Odd Jordal.

Översättarens förord

Urvalet till denna stencilerade upplaga har gjorts med tanke på de många upprepningar som finns i originaltexten, eftersom man medtagit brev och artiklar, samt citat från hennes böcker. Uppprepningar i originaltexten har då inte gått att undvika för att få en helhet i citatet.

Jag har själv funnit innehållet i denna bok underbart och jag önskar att var och en må finna denna "pärla" genom att läsa och leva efter den.

Budskapet i boken griper hjärtat och blir till stor välsignelse för läsaren. Själv sökte jag inte de principer som finns företrädade i denna bok, men boken råkade komma i min hand av en äldre trossyster för cirka femton år sedan. Jag började genast praktisera helvegetarisk kost och kan vittna med många andra om fördelarna därav.

Må Gud välsigna denna bok och hjälpa många sjuka och lidande människor att få en ny syn på kostens betydelse för en sund själ och kropp.

Stockholm i augusti 1973.

*Signe S. Edgren,
Årstaväg 55 IV,
121 66 Johanneshov.*

Avsnitt ett

Orsaker till att en reform är nödvändig (1890)

Till Guds ära

Vi har fått ett enda liv att leva och var och en borde ställa sig frågan: Hur kan jag utnyttja mina förmågor så att de ger den största behållningen? Hur kan jag bäst ära Gud och gagna mina medmänniskor? Ty livet får värde endast om det utnyttjas för detta ändamål.

Att utvecklas är vår första plikt mot Gud och våra medmänniskor. Varje förmåga som Skaparen har begåvat oss med bör utvecklas till högsta grad av fullkomlighet, så att vi kan utföra största möjliga av det som är gott. Därför är den tid väl använd som nyttjas till att grundlägga och bevara fysisk och psykisk hälsa. Vi har inte råd att försvaga eller förlama någon enda av kroppens eller själens funktioner. Gör vi det, får vi ta följderna härav.

Liv eller död

Varje människa har möjlighet att i stor utsträckning bli det hon själv väljer. Detta livets välsignelser, såväl som det eviga livet, har hon inom räckhåll. Hon kan utveckla en gedigen karaktär och få nya krafter dag för dag. Hon kan dagligen göra framsteg i både kunskap och visdom samt få erfara ny glädje genom nya framsteg i karaktärens utveckling. Förmågorna stärkes genom övning. Ju mer hon vinner, desto större blir förutsättningarna att förvärva mer. Intelligensen, kunskapen och de goda karaktärsdragen utvecklas sålunda i kraft och till mer fullkomlig symmetri.

Människan kan tillåta sina förmågor att avta och förtvina genom overksamhet eller fördärvas genom onda vanor, brist på självkontroll eller moralisk och religiös uthållighet. Det bär utför med henne och begären driver henne bort. Det går lättare att ge vika för de onda krafterna, som alltid är verksamma och drar henne nedåt, än att bekämpa dem och gå framåt. Utsvävningar, sjukdom och död blir följden. Sådan är många människors livshistoria, människor som kunde ha använts i Guds och mänsklighetens tjänst.

Sök fullkomlighet (1905)

Gud önskar att vi skall uppnå den fullkomlighet som har möjliggjorts för oss genom Guds gåva i Kristus. Han kallar oss att välja den rätta sidan, att välja gemenskap med himmelska hjälpare och anta principer, som kommer att återställa Guds avbild i oss. I hans skrivna ord och i naturens stora bok har han uppenbarat livets principer. Det är vår uppgift att skaffa oss kunskap om dem och genom lydnad samarbete med Gud för att återställa hälsan till både kropp och själ. Den levande organismen är Guds egendom. Den tillhör honom på grund av skapelsen och återlösningen. Genom missbruk av någon av våra förmågor berövar vi Gud den ära som tillkommer honom.

En lydnadsfråga (1897)

Vår skyldighet att till Gud frambära rena och sunda kroppar har inte blivit tillräckligt förstått. Försummad kroppsvård är en skymf mot Skaparen. Det finns gudomligt fastställda regler, som om de iakttas, skall bevara människan från sjukdom och för tidig död.

Anledningen till att vi inte åtnjuter mer av Guds välsignelse är, att vi inte tar vara på det ljus han gett oss över livets och hälsans lagar.

Gud är upphovet till de fysiska såväl som de moraliska lagarna. Hans lag är skriven med hans eget finger på varje nerv, varje muskel och varje förmåga, som anförtrotts människan. Skaparen har danat våra kroppar underbart och vist, och han vill bevara dem friska, bara man lyder hans lagar och samarbetar med Honom. Varje lag som styr den mänskliga organismen skall betraktas lika gudomlig ifråga om sitt ursprung och sin natur, samt lika viktig som Guds ord. All vårdslöshet och allt missbruk av denna Herrens underbara mekanism genom ringaktning av de fysiska lagarna är brott mot Guds lag. Vi ser och beundrar Guds verk i naturens värld. Men människokroppen är dock det mest underbara. Det är lika synd att överträda hälsolagarna som det är att överträda Guds tio bud. Den som överträder Guds hälsolagar kommer också att bryta Guds lag som talades från Sinai. Vår Frälsare varnade sina lärjungar att just före hans andra ankomst skulle förhållanden råda i världen som liknar dem som existerade före syndafloden. Ätande och drickande skulle komma att gå till överdrift och världen skulle hänge sig åt förlustelser och nöjen. Detta tillstånd existerar i hög grad i vår tid. Världen hänger sig åt felaktiga matvanor och följer dess seder och bruk. Detta leder till slaveri under fördärvliga vanor som gör oss mer lika Sodoms dömda innevånare. Jag har förvånats över att jordens innevånare inte blivit förgjorda liksom människorna i Sodom och Gomorra. Jag ser att det finns tillräckliga orsaker för världens degenerering och dödlighet. Blinda passioner behärskar förnuftet och varje upphöjt ädelt hänsynstagande offras av många för självisk lusta.

Att hålla kroppen sund och frisk, så att alla organ kan arbeta harmoniskt bör vara föremål för studium hela livet igenom. Guds barn kan inte förhärliga sin Skapare med sjukliga kroppar och förkrympta själskrafter. De som i något avseende är omåttliga i mat och dryck missbrukar sin fysiska energi och försvagar sina moraliska krafter.

All den stund naturens lagar är Guds lagar, är det vår klara plikt att omsorgsfullt studera dem och rätta oss efter deras krav. Likgiltighet om dessa ting är synd. (1 Kor 6:15,19,20)

Våra kroppar är Kristi dyrköpta egendom, och vi har inte frihet att göra med den som vi behagar. Människan har gjort det. Hon har behandlat sin kropp som om överträdelsen av dess lagar inte medförde något straff. Genom felaktiga matvanor har hennes organ och krafter försvagats och blivit sjuka och förkrympta. Dessa resultat har Satan åstadkommit genom sina skenfagra frestelser och han använder dem för att smäda Gud. Han ställer fram människans kropp inför Gud, som Kristus har köpt åt sig som sin egendom. Men ack, vilken vanprydande representant för sin Skapare är inte människan! Eftersom hon har syndat mot sin kropp och levt felaktigt har Gud blivit vanärad.

När män och kvinnor blir riktigt omvända kommer de samvetsgrant att ta hänsyn till de livets lagar som Gud har nedlagt i deras varelse och härigenom söka undvika fysisk, själslig och moralisk svaghet. Lydnad för dessa lagar måste göras till en personlig plikt. Vi får själva ta följderna av lagarnas överträdelse. Vi måste stå till svars för följderna inför Gud för våra vanor och handlingar. Därför är frågan, inte "vad världen skall tänka", utan "hur skall jag som kristen behandla den kropp som Gud har gett mig?" Skall jag verka för mitt högsta timliga och andligas bästa genom att bevara min kropp såsom ett tempel för den helige Ande eller skall jag bryta ned mig själv, genom världens seder och bruk?

Straff för likgiltighet (1866)

Gud har utformat lagar som styr vår kropp. Dessa lagar är gudomliga. För varje överträdelse av dessa lagar följer ett straff som förr eller senare utmätes. De flesta sjukdomar som människosläktet har lidit under och ännu lider av, har man själv orsakat genom okunnighet om sina egna kroppars lagar. Man tycks vara alldeles likgiltig ifråga om hälsan och arbetar ihärdigt på att bryta ned sig själv. När man är så nedbruten och försvagad till kropp och själ, sänder man efter läkare och medicinerar därpå sig själv till döds.

Man är ej alltid okunnig (1900)

När man talar till en del människor om hälsan, säger de ofta: "Vi vet en hel del mer än vi praktiserar". De inser inte att du är ansvarig för varje stråle ljus de erhållit angående sin fysiska hälsa och att var och en av deras vanor ligger öppen för Guds granskande öga. Vårt fysiska liv får inte behandlas hur som helst. Varje organ, varje fiber i vår varelse skall med vördnad skyddas från skadliga sedvänjor.

Ansvar för ljuset (1880)

När ljuset över hälsoreform gick upp för oss och allt sedan dess har frågorna blivit mer och mer angelägna. "Praktiserar jag sann nykterhet och återhållsamhet i alla stycken?" "Är min kost sådan att den gör det möjligt för mig att utföra det mesta möjliga goda?" Om vi inte kan besvara dessa frågor jakande står vi dömda inför Gud. Han håller oss nämligen ansvariga för det ljus som lyst på vår väg. Gud har haft överseende med okunnighetens tider, men när ljuset har kommit, fordrar han att vi ändrar våra hälsonedbrytande vanor och ställer oss in i ett rätt förhållande till de fysiska lagarna.

Hälsan är en skatt. Av alla timliga ägodelar är den det mest dyrbara. Rikedom, lärdom och ära blir dyrköpta när de erhålles på hälsans bekostnad. Intet av allt detta kan ge lycka om hälsan saknas. Det är en fruktansvärd synd att missbruka hälsans gåva som vi fått av Gud. Sådant missbruk försvagar oss för hela livet och gör oss till förlorare, även om vi på detta sett vinner aldrig så mycken utbildning.

Gud har rikligt sört för alla sina skapade varelsers livsuppehälle och lycka. Om alla handlade i överensstämmelse med hans vilja, skulle hälsa, frid och glädje komma att råda i stället för elände och ständigt lidande, Noggrann efterlevnad av de lagar som Gud har gett oss, skall tillförsäkra oss hälsa och ingenting skall kunna bryta ned vår fysik.

Ett felfritt offer (1890)

I den gamla judiska offertjänsten fordrades det att varje offer skulle vara felfritt. Denna tjänst lär oss att våra kroppar skall frambäras såsom ett levande, heligt och Gud välbehagligt offer, vår andliga tempeltjänst. Vi är Guds skapade verk. Då psalmisten mediterar över Guds underbara skapelse människokroppen, utropar han: "Jag är danad så övermåttan underbart!" Många som är vetenskapligt utbildade och förtrogna med sanningens teori, förstår likväl inte de lagar som styr deras egen kropp. Gud har givit oss våra själsförmögenheter och förmågor och det är vår plikt, såsom Guds söner och döttrar, att utnyttja dem på bästa sätt. Om vi genom att ständigt ge vika för en förvänd aptit, försvagar de själs och kroppskrafter som Gud har gett oss, blir det omöjligt att ära Gud som vi borde.

Gud fordrar att kroppen skall överlämnas åt honom såsom ett levande offer. De gamla hebréernas offer skulle vara felfria. Kommer det då att vara Gud behagligt att ta emot ett mänskligt offer som är fyllt med sjukdom och fördärv? Han har sagt oss att vår kropp är den helige Andes tempel och han fordrar att vi skall sköta detta tempel, så att det kan vara en passande boning för Anden.

Aposteln Paulus ger oss denna förmaning: "Ni har blivit köpta och priset är betalt. Så förhåll er då Gud i er kropp". 1 Kor 6:20. Vi bör alla vara noga med att bevara kroppen i bästa möjliga hälsotillstånd, så att vi kan utföra en fulländad gudstjänst och göra vår plikt mot familj och samhälle. Men Gud, som är nådig och barmhärtig, tar emot den ångerfulle syndaren, så han inser att han har skadat sin kropp och gör bättring. Då tar han emot det ringa, fattiga offer som frambäres till honom. O, vilken underbar nåd att Gud inte nekar att ta emot resterna av en lidande, botfärdig syndares missbrukade liv! I sin kärlek frälser han dessa själar såsom eld. Men, ack, vilket underhålligt, ömkligt offer att komma med en ren och helig Gud!

Syftet med hälsoreformen (1870)

Herren har låtit sitt ljus lysa över oss i dessa yttersta dagar för att den dysterhet och det mörker som genom syndig njutningslystnad har samlats under gångna generationer, måtte i någon mån skinngas och för att de onda följderna av omåttligheten i mat och dryck måtte minskas. Herren har i sin vishet velat leda sitt folk. De skulle ta avstånd från världen, så att deras barn ej blev så lätt ledda till avguderi och besmittades av det rådande fördärvet i vår tid. Hans avsikt är att troende föräldrar med sina barn skall framstå som Kristi representanter, kandidater för det eviga livet. Alla som är delaktiga av gudomlig natur skall undgå det fördärv som i följd av den onda begärelsen råder i världen. Det är omöjligt för den som ger vika för ohämmad aptit att uppnå en fullkomlig kristen karaktär.

Herren har låtit hälsoreformens ljus upplysa oss i dessa yttersta dagar. Detta för att vi skall vandra i ljuset och därigenom undkomma många av de faror vi kommer att utsättas för. Satan verkar med stor kraft för att leda människor till att ge vika för aptiten, tillfredsställa sina böjelser och fördriva tiden med hänsynslösa och dåraktiga nöjen. Han lockar med ett liv i självisk njutning och sinnliga utsvävningar. Omåttlighet utsuger kroppens och själens krafter. Den som sålunda blir övervunnen har ställt sig på Satans mark. Där blir han frestad och oroad och slutligen behärskad av rättfärdighetens fiende.

För att bevara vår hälsa är måttlighet nödvändig - i arbete och i fråga om mat och dryck. Vår himmelske Fader har sänt ljuset över hälsoreformen som ett skydd mot de onda följderna av en förvänd aptit. De som älskar renhet och helighet skall förstå hur de med urskiljning skall använda allt det goda som han försett dem med. Genom att öva måttlighet i det dagliga livet kan de helgas genom sanningen.

Håll alltid i minnet att syftet med hälsoreformen är att åstadkomma den högsta möjliga utveckling av ande, själ och kropp. Alla naturens lagar, som också är Guds lagar, är avsedda för vårt bästa. Lydnad för dem kommer att befrämja vår lycka här i livet och hjälpa oss med beredelsen för det eviga livet.

Betydelsen av hälsans principer (1909)

Jag har blivit visad, att de principer som gavs oss från början är lika betydelsefulla och skall tas hänsyn till lika samvetsgrant nu som då. Somliga har aldrig följt ljuset ifråga om dieten. Det är på tiden att man tar fram ljuset under skäppan och låter det lysa klart. Principerna om hälsoenlig livsföring har stor betydelse för oss som individer och som ett folk.

Alla håller nu på att provas för att visa om de håller måttet. Vi har blivit döpta till Kristus och om vi vill göra vår del genom att skilja oss från allt som drar oss ned och gör oss till det vi inte bör vara, skall vi få kraft att växa upp till Kristus som är vårt huvud och få se och erfara hans frälsning. Endast när vi har förståelse för att hälsoenligt levnadssätts principer, kan vi bli helt väckta att inse de fördärliga följderna av en olämplig diet. Den som insett sitt felaktiga levnadssätt och har mod att ändra sina vanor, skall finna att reformen kräver kamp och mycken uthållighet. När en sund smak har formats, kommer man att inse, att den mat man förut trodde var ofarlig, sakta men säkert lade grunden till dålig mage och andra sjukdomar.

Hälsoreformatorer i främre ledet (1909)

Sjundedagsadventisterna är bärare av viktiga och ödesmättade sanningar. För mer än fyrtio år sedan gav Herren oss särskilt ljus angående hälsoreform, men hur följer vi egentligen detta ljus? Hur många har inte vägrat att leva i överensstämmelse med Guds anvisningar! Vi skulle som ett folk göra framsteg enligt det ljus vi fått. Det är vår plikt att förstå och respektera hälsoreformens principer. Ifråga om nykterhet och återhållsamhet borde vi ha kommit längre än alla andra människor. Likväl finns det bland oss välinformerade församlingsmedlemmar och även predikanter, som hyser ringa respekt för det ljus Gud har gett oss i detta ämne. De äter och arbetar som de behagar. Lärare och ledare ibland oss bör stå fasta på Bibelns grund ifråga om hälsoreform och ge ett klart vittnesbörd härom till dem som tror att vi lever i de sista dagarna av denna världens historia. En klar linje måste dras mellan dem som tjänar Gud och dem som tjänar sig själv.

Är det rätt att de som ” medan vi väntar på det saliga hoppet, att vår store Gud och Frälsare Jesus Kristus skall träda fram i härlighet. Han har offrat sig själv för oss för att friköpa oss från all laglöshet och rena åt sig ett egendomsfolk, som är uppfyllt av iver att göra goda gärningar...”, medan vi väntar på det saliga hoppet, att vår store Gud och Frälsare Jesus Kristus skall träda fram i härlighet. Han har offrat sig själv för oss för att friköpa oss från all laglöshet och rena åt sig ett egendomsfolk, som är uppfyllt av iver att göra goda gärningar.” Tit 2:13,14, att de står efter andra religionsbekännare, som inte tror på vår Frälsares snara återkomst? Guds egendomsfolk som han renar åt sig för att

förvandlas och tagas till himmelen utan att smaka döden, skulle vara före alla andra i goda gärningar. I sin kamp att rena sig "Då vi alltså har dessa löften, mina älskade, så låt oss rena oss från all besmittelse från kött och ande och i Gudsfruktan fullborda vår helgelse 2 Kor 7:1", är deras bekännelse mycket högre än andras.

Hälsoreform och bön för sjuka (1909)

För att bli renade och bevarade rena måste sjundedagsadventisterna ha den helige Ande i sina hjärtan och sina hem. Herren har upplyst mig om att om vår tids Israel ödmjukar sig inför honom och renar själens tempel från all orenhet, kommer han att höra deras böner för de sjuka och välsigna användandet av Guds hjälpmedel mot sjukdomar. När människan i tro gör allt hon kan för att bekämpa sjukdom och använder de enkla behandlingsmetoder som Gud har anvisat, då skall Gud välsigna hennes ansträngningar.

Men om Guds folk efter att ha erhållit så stort ljus omhuldar orätta vanor, hänger sig åt självisk njutning och inte vill ändra sin livsföring, kommer de att skörda överträdelsens säkra följder. Om de är fast beslutna att tillfredsställa en förvänd aptit, kosta vad det kosta vill, kommer Gud inte att göra underverk för att rädda dem från följderna. "...ni kommer att ligga i kval." Jes 50:11.

De som i förmäthenhet säger: Herren har botat mig, jag kan äta och dricka som jag vill, kommer inom kort att åter behöva Herrens återställande kraft till kropp och själ. Emedan Gud i sin nåd har botat dig, får du inte tro att du kan förena dig med världen i dess själviska njutningar. Gör som Jesus sade efter att han gjort en människa frisk: "Gå, och synda inte mer!" Joh 8:11. Matlusten får inte bli din gud.

Jag såg att anledningen till att Gud ej mera allmänt besvarar sina tjänares böner för de sjuka ibland oss var, att han därigenom inte kunde bli förhärligad så länge de överträdde hälsans lagar. Jag såg också Guds plan att hälsoreformen och Hälsoinstitutet skulle bereda vägen för trons bön och bli helt och fullt besvarad. Tro och goda gärningar skall gå hand i hand för att hjälpa de lidande och bereda dem att ära Gud här i livet och bli räddade vid Jesu återkomst. Många har väntat att Gud skulle bevara dem från sjukdom endast därför att de bett honom därom. Men Gud har inte tagit hänsyn till deras böner, emedan deras tro inte fullkomnades genom gärningar. Gud kommer inte att utföra ett underverk för att bevara dem från sjukdom som inte sköter sin hälsa utan ständigt bryter mot hälsans lagar och inte gör några ansträngningar för att förebygga sjukdom. När vi gör allt vi kan för vår hälsa kan vi vänta Välsignelserika följder. Vi kan då i tro bedja Gud välsigna våra ansträngningar och bevara vår hälsa. Han kommer då att besvara våra böner, om hans namn därigenom blir förhärligat! Den som ådrar sig sjukdom genom att tillfredsställa sin aptit och sedan använder droger för att få hjälp, kan vara viss om att Gud ej träder emellan för att rädda hälsa och liv, som man så vårdslöst riskerar. Många tar som en sista utväg att få följa Guds ord och be församlingens äldste bedja för dem. Gud finner det inte lämpligt att besvara böner för sådana, ty han vet att om de blir återställda, de skulle än en gång offra sin hälsa på den felaktiga aptitens altare.

Lärdom från Israels felsteg (1909)

Herren gav det forna Israel föreskrifter, som om de ville hålla sig troget till honom och göra allt, vad han begärde, skulle han bevara dem från all sjukdom som han hade låtit komma över egyptierna. Men detta löfte gavs på villkor av lydnad. Hade israeliterna

följt den undervisning Gud gav och dragit av sina förmåner, skulle de ha blivit till lärdom för världen ifråga om hälsa och välbefinnande. Israel svek sin uppgift att förverkliga Guds avsikter och förlorade därigenom välsignelse. Men Josef och Daniel, Moses och Elia och många andra utgör lysande exempel på resultatet av en väl tillrättalagd livsföring. Samma trohet idag kommer att ge samma resultat. Till oss är det skrivet: "Men ni är ett utvalt släkte, ett konungsligt prästerskap, ett heligt folk, ett Guds eget folk, för att ni skall förkunna hans härliga gärningar, han som har kallat er från mörkret till sitt underbara ljus. 1 Pet 2:9.

Den kristna tävlingskampen (1890)

"Vet ni inte att av alla löparna som springer på en tävlingsbana är det bara en som får priset? Spring så att ni vinner det Men alla som tävlar underkastar sig i allt hård träning - de för att vinna en segerkrans som vissnar, vi för att vinna en som aldrig vissnar." 1 Kor 9:24,25. Här framhålls de goda följderna av självbehärskning och återhållsamhet i livsföringen. De olika tävlingar man hade i det forna Grekland till sina gudars ära, framhålls här av aposteln Paulus för att illustrera den andliga kampen och dess belöning. De som deltog i dessa tävlingar tränades under strängaste disciplin. Varje njutning som verkade försvagande på de fysiska krafterna var förbjuden. Överdåd i mat och vin fick inte förekomma.

Det pris som de tävlande strävade efter att vinna var en segerkrans, som var förgänglig. Den mottogs under folkmassans bifall och applåder och ansågs vara den högsta ära som kunde vederfaras. Om man kunde uthärda så mycket och praktisera så stor självförnekelse i hopp om att vinna ett värdefullt pris som i bästa fall bara en enda kunde få, hur mycket mer skulle man då inte vara villig att försaka för att vinna en oförgänglig krona och ett evigt liv!

Vi borde allvarligt se till att alla vanor, vår smak och våra böjelser fostras i harmoni med livets och hälsans lagar. På så sätt kan vi få det allra högsta fysiska välbefinnande och äga ett intellekt som kan skilja mellan gott och ont.

Daniels exempel (1890)

För att rätt förstå betydelsen av återhållsamhet i alla stycken, måste vi se ämnet från Bibelns synpunkt. Vi kan inte finna en mera övertygande illustration av sann återhållsamhet och dess välsignelse, än den vi har i berättelsen om Daniel och hans hebreiska vänner vid Babylons hov. Gud hedrar alltid den som handlar rätt. De bästa ungdomarna från olika länder som den store erövraren hade underlagt sig, hade sammanförts till Babylon. Ändå var de hebreiska fångarna bland alla dessa utan medtävlare. Deras resliga gestalter, spänstiga gång, öppna och ärliga ansikten, ofördunklade sinnen och friska andedrökt var ett vittnesbörd om goda vanor och ett tecken på den förfining, varmed naturen hedrar den som följer dess lagar. Berättelsen om Daniel och hans medbröder har blivit upptecknad i Guds ord till lärdom för ungdom i kommande tider. Vad de kunde göra, kan också andra utföra. Stod inte dessa hebreiska ynglingar orubbliga i sin övertygelse mitt under de största frestelser? Vittnade de inte på ett utomordentligt sätt om sann återhållsamhet? Dagens ungdom skulle kunna avge ett liknande vittnesbörd. Denna lärdom gör vi väl i att besinna. Vi är ständigt frestade till överdrifter. Faran för oss är inte knapphet, utan överflöd. Den som vill bevara sina krafter oförsvagade till att användas i Guds tjänst, måste iaktta sträng återhållsamhet i njutandet av Guds rika gåvor och helt ta avstånd från varje skadlig eller förnedrande

njutning. Särskilt i våra stora städer är allt slags överdåd nära till hands. De som i likhet med Daniel nekar att orena sig kommer att få riklig lön för sina återhållsamma vanor. Med större fysisk styrka och ökad uthållighet äger de ett förråd av kraft och energi att ta till vid kritiska tillfällen.

Rätta fysiska vanor befrämjar intellektuell skärpa. Intellektuell kraft, fysisk styrka och långt liv beror på oföränderliga lagar. Naturens Gud ingriper inte för att skydda människan från följderna av att hon överträder naturens lagar. Det ligger en stor sanning gömt i ordspråket: "Envar är sin egen lyckas smed". Daniel och hans kamrater hade fördelen av rätt uppfostran och utbildning i unga år. Men bara dessa förmåner skulle inte ha gjort dem till det de var. Den tid kom då de själva måste stå på egna ben. Framtiden var beroende av hur de valde. De beslöt sig för att vara trogna det de hade lärt sig i sin ungdom. Guds fruktan, som är vishetens begynnelse, utgjorde grunden till deras storhet. Den helige Ande stärkte varje ärligt uppsåt och varje ädelt beslut.

I dessa ynglingars (Daniel, Hanaja, Mikael och Asarja) utbildning vid hovet ingick även att de skulle äta av den mat och dricka det vin som kom från konungens bord. Här ställdes Daniel på ett svårt prov. Skulle han vara trogen sina fäders undervisning och komma i onåd hos konungen och riskera, inte bara att äventyra sin karriär, utan kanske också att förlora livet? Eller skulle han ignorera Herrens bud och behålla konungens ynnest och därmed vara säker på intellektuell framgång och smickrande framtidsutsikter? Daniel tvekade inte länge. Han beslöt att orubbligt vara trogen sina principer och låta följderna bli vad som helst. Hans hjärtas föresats var att inte orena sig med konungens mat eller med dennes vin.

Det finns många kristna bekännare idag som skulle anse Daniel vara alldeles för noggrann och mena honom vara fanatisk och trångbröstad. De anser att mat och dryck har så litet att betyda och därför inte kräver ett ställningstagande sådant som Daniels. Men de som så säger, kommer på domens dag att finna att de vänt ryggen till Guds uttryckliga fordringar och ställt upp sina egna åsikter som norm för vad som är rätt eller orätt. De kommer på domens dag att finna, att det som syntes oviktigt för dem inte var det för vår Herre. De som accepterar och lyder ett av Guds bud, därför att det passar dem, medan de å andra sidan förkastar andra bud, därför att deras efterlevnad skulle ställa krav på deras offervilja, sådana människor sänker rättfärdighetsnormen och genom sitt föredöme leder de andra att ringakta Guds heliga lag. "Så säger Herren", skall vara vårt rättesnöre i allt.

Daniels karaktär har framställts för världen som ett slående exempel på vad Guds nåd kan göra för människor med fallen natur och fördärvade av synd. Berättelsen om hans ädla, självförnekande liv är en uppmuntran för hela mänskligheten. Härav kan vi hämta kraft till att ädelmodigt motstå frestelse och orubbligt och i ödmjukhet stå för det rätta under de svåraste prövningar.

Daniel kunde nog ha funnit en rimlig ursäkt för att slippa vara återhållsam. Men Guds ynnest var honom dyrbarare än den mäktigaste jordisk potentats. Genom sitt hänsynsfulla uppträdande vann han överste Aspenas begåvenhet. Han var den hovman som hade uppsikt över de unga hebréernas utbildning. Daniel bad honom att få slippa äta av konungens kost och dricka hans vin. Aspenas fruktade att han genom att ge sitt samtycke till detta skulle kunna ådra sig konungens misshag och sätta sitt eget liv i fara. Liksom många människor i vår tid trodde han, att måttlighet i matvanor skulle ge människan ett blekt och sjukligt utseende och bristfällig muskelstyrka. Däremot skulle överflöd på mat ge ett friskt och vackert utseende och överlägsen fysisk energi.

Daniel bad då att saken skulle avgöras efter tio dagars prov. De ville få tillstånd att äta sin enkla kost, grönsaker och vatten, medan deras kamrater under samma tid skulle äta av konungens mat. När man så beviljade Daniels begäran, var han säker på att han hade vunnit sin sak. Trots att han var ung hade han sett den skadliga inverkan som vin och överdådigt leverne hade på den fysiska och mentala hälsan. Efter tio dagars prov, befanns det att resultatet var motsatsen till det som Aspenas hade trott. Dessa ynglingar var inte överlägsna bara till utseendet, utan även i fysisk energi och psykisk styrka. Som en följd av detta prov fick Daniel och hans medbröder tillåtelse att i fortsättningen äta den enkla dieten under hela deras utbildningstid.

Guds bifall vunnet

Herren gav sitt tydliga bifall åt dessa hebreiska ungdomars fasthet och självförsakelse. "Åt dessa fyra unga män gav Gud kunskap och insikt i all slags skrift och vishet, och Daniel förstod alla slags syner och drömmar". Dan 1:17. Vid slutet av de tre utbildningsåren, när deras färdigheter och förmågor skulle prövas av konungen, befanns det att ingen kunde mäta sig med Daniel, Hanaja, Mikael och Asarja. De fick då göra tjänst vid hovet. "Han fann att de i alla frågor som krävde vishet och förstånd var tio gånger klokare än någon annan av de späman och besvärjare som fanns i hela hans rike." Dan 1:20.

I Daniel och hans trosfränders erfarenhet har vi bevis för principfasthetens seger över aptiten. Den visar oss att genom trohet mot Guds vilja, kan unga män segra över köttets begärelser även om det kräver stora offer.

Oförberedda för det höga ropet (1867)

Jag blev visad att hälsoreformen är en del av den tredje ängelns budskap och är lika nära förenad därmed, som handen och armen är med kroppen. Jag såg att vi som ett folk måste gå vidare i detta stora verk. Predikanter och folk måste handla gemensamt i denna sak. Guds folk är inte berett för den tredje ängelns höga rop. De har ett verk att utföra för dem själva, som de inte skall bara lämna över till Gud att göra för dem. Han har lämnat detta verk åt dem att utföra. Det är en individuell uppgift, som ingen kan göra för någon annan. "Då vi alltså har dessa löften, mina älskade, så låt oss rena oss från all besmittelse från kött och ande, och i gudsfruktan fullborda vår helgelse." 2 Kor 7:1.

Beredelse för särlaregnet (1867)

Gud begär att hans folk skall rena sig från all orenhet till kött och ande, och bli fullkomligt helgade i Herrens fruktan. Alla som är likgiltiga och finner ursäkter för att undandra sig detta verk och väntar att Herren skall göra det som de själva skall göra, kommer inte att hålla måttet, då däremot de ödmjuka på jorden, som håller Guds lag, skall bli beskärmade på Herrens vredes dag. Jag blev visad att om Guds folk för egen del ej gör några ansträngningar utan väntar att få vederkvickelsen för att ta bort deras fel och rätta deras misstag, om de väntar att den skall rena dem från deras misstag, om de litar på att den skall rena dem från köttets och andens besmittelse och göra dem passande att delta i den tredje ängelns höga rop, så skall den befinnas vara för lätta i Guds vågskål. Vederkvickelsen eller Guds kraft kommer endast dem till del, som berett

sig genom att göra vad Gud har ålagt dem, nämligen att rena sig från allt som besmittar kropp och ande, och fullkomnar helgelsen i Guds fruktan.

Vädjan till de tveksamma (1902)

Försummelse att följa Guds sunda principer har vanprytt Guds folks historia. Det har varit en ständig tillbakagång ifråga om hälsoreformen och som en följd härav har Gud blivit vanärad genom stora brister i det andliga livet.

Om Guds folk hade vandrat i ljuset skulle murar aldrig ha rests. Skall vi som haft så stora tillfällen tillåta världens barn att gå före oss ifråga om hälsoreformen? Skall vi nedsätta våra sinnesförmågor och våra förmågor genom att äta oriktigt? Skall vi överträda guds heliga lag genom själviska vanor? Skall vår inkonsekvens bli en visa bland folk? Skall vi leva så olik sanna kristna, att Frälsaren kommer att skämmas för att kalla oss bröder?

Bör vi inte i stället utföra det hälsans missionsarbete som är evangelium i praktik genom att leva så, att Guds frid kan råda i våra hjärtan? Bör vi inte undanröja varje stötesten för de otroendes fötter och alltid ha i minnet vad som tillhör en kristen bekännelse. Bättre då att sluta upp att bära det kristna namnet än att samtidigt med bebyggelsen hänge sig åt aptitens njutningar som stärker oheliga passioner.

Gud kallar varje församlingsmedlem att helga sitt liv oreserverat åt Herrens tjänst. Han fordrar en genomgripande reformation. Hela skapelsen suckar och våndas under förbannelsen. Guds folk bör inta en sådan ställning att de kan tillväxa i nåden och genom sanning bli helgade till ande, själ och kropp. Då de bryter alla hälsofördärvande vanor kommer de att få en klarare uppfattning av vad sann gudaktighet är. En underbar förändring kommer att märkas i den religiösa erfarenheten.

Alla håller på att prövas (1910)

Det är av stor betydelse att var och en av oss fyller vår uppgift och har en klar uppfattning om vad vi bör äta och dricka och hur vi bör leva för att bevara hälsan. Alla prövas nu huruvida de vill acceptera hälsoreformens principer eller följa sin egen kurs att tillfredsställa sina njutningsbegär.

Må ingen tänka att han kan göra som han vill ifråga om kosten. Bevisa i stället inför alla som sitter till bords med dig, att du ärar Gud genom att följa principer i ditt sätt att äta och i allt annat. Du har inte råd att göra annorlunda, ty du skall dana en karaktär för det eviga livet. Stort ansvar vilar på varje människa. Låt oss förstå vad detta ansvar innebär och värdigt bära det i Herrens namn.

Till alla som är frestade att ge vika för aptiten vill jag säga: Ge ej vika för frestelsen, utan inskränk dig till att äta hälsosam kost. Du kan lära dig att njuta av den. Herren hjälper alla som försöker att hjälpa sig själva. Men hur kan han verka med dem som ej bemödar sig om att göra Guds vilja? Må vi göra vår del och "med fruktan och bävan arbeta på vår frälsning". Med fruktan och bävan så att vi inte begår fel när det gäller vården av vår kropp som vi skall bevara i ett så hälsosamt skick som möjligt.

Sann reform är hjärtats reform (1896)

De som verkar i Herrens tjänst får ej söka världslig tillfredsställelse eller själviska fördelar. Läkarna på våra institutioner måste vara genomsyrade av hälsoreformens levande principer. Människan kommer aldrig att vara verkligt återhållsam förrän Kristi nåd är en hjärtats förblivande grundsats. Alla högtidliga löften i världen, kan inte göra dig eller din hustru till hälsoreformatorer. Inga restriktioner i dieten kan bota en sjuklig aptit. Broder och syster kommer inte att praktisera återhållsamhet i allt förrän deras hjärtan är förvandlade genom Guds nåd. Guds plan för er är att börja med den verkliga härden för alla svårigheter era hjärtan. Därifrån utgår rättfärdighetens principer. Reformen kommer att verka utåt såväl som inåt.

De som höjer sina normer så nära Guds plan som de kan och enligt det ljus han har gett i sitt ord och vittnesbörd, kommer ej att ändra sitt handlingssätt för att tillfredsställa vänners och släktingars krav. Även om det är en, två eller en hel skara som lever i strid med Guds visa förordningar. Om vi handlar enligt rätta principer i dessa ting och följer stränga regler för vår diet, om vi som kristna fostrar vår smak efter Guds vilja, kommer vi att utöva ett inflytande som motsvarar Guds vilja. Frågan är: Är vi villiga att vara sanna hälsoreformatorer?

En fråga av grundläggande betydelse (1909)

Jag har blivit instruerad att frambära ett budskap till allt vårt folk angående hälsoreformen, ty många har avfallit från sin tidigare trohet med hälsoreformens principer. Guds avsikt med sina barn är att de skall växa upp till fullvuxna män och kvinnor i Kristus. För att kunna göra detta måste de rätt bruka varje kroppens, själens och sinnets krafter. De har inte rätt att slösa bort någon som helst fysisk eller psykisk kraft. Frågan om att bevara hälsan är av grundläggande betydelse. När vi studerar denna fråga i Guds fruktan skall vi finna, att det är bäst för både fysisk och andlig framgång att ha en enkel livsföring. Låt oss ivrigt studera detta ämne. Vi behöver kunskap och omdömesförmåga för att kunna gå fram visligt. Naturens lagar är inte till för att motstå Satan, utan för att lydas. De som mottagit upplysning om det orätta i att använda sig av köttföda, thé, kaffe och feta och ohälsosamma maträtter och som är fast beslutna att sluta förbund med Gud vid offer, de kommer ej att fortsätta att tillfredsställa sin aptit för föda, som de vet är ohälsosam. Gud fordrar att aptiten renas och självförnekelse praktiseras ifråga om sådant som inte är gott för vår hälsa. Detta är ett verk som måste utföras för att Guds folk skall kunna träda fram inför Gud som ett fullkomligt folk.

Kvarlevan av Guds församling måste vara ett omvänt folk. Framhållandet av detta budskap skall resultera i själars omvändelse och helgelse. Vi skall erfara Guds Andes kraft i denna rörelse. Detta är ett underbart, definitivt budskap, som betyder allt för den som tar emot det och det skall förkunnas med hög röst. Vi måste ha en verklig, förblivande tro att detta budskap skall gå fram och ha större betydelse fram till tidens slut.

Det finns en del trossyskon som accepterar vissa delar av Vittnesbörden såsom Guds budskap, medan de förkastar sådant, som fördömer deras älsklingsrätter och omhuldade njutningsmedel. Dessa personer motarbetar sitt eget och församlingens bästa. Det är väsentligt att vi vandrar i ljuset medan vi har det. De som gör anspråk på att tro på

hälsoreformen, men likväl inte följer dess principer i det dagliga livet, skadar sin egen själ och gör ett felaktigt intryck på troende och otroendes sinnen.

Ett heligt ansvar vilar på alla som känner sanningen. Deras gärningar skall stämma överens med deras tro. Deras liv skall vara förädlat och helgat och karaktären beredd för det verk som hastigt måste utföras i dessa sista dagar. "Ångra er därför och vänd om, så att era synder blir utplånade och tider av vederkvickelse kommer från Herrens ansikte och han sänder Messias som är bestämd för er, nämligen Jesus." Apg. 3:19,20.

Det är många bland oss som är andligt undermåliga och om de inte blir helt omvända går de säkert förlorade. Vågar du löpa denna risk? Endast Kristi kraft kan åstadkomma den förvandling av hjärta och sinne som alla måste uppleva, som vill få del med honom i det nya livet i Guds rike. "Jesus svarade: "Amen, amen säger jag dig: Den som inte blir född på nytt * kan inte se Guds rike " Joh. 3:3. Endast den religion som kommer från Gud kan leda till Gud. För att kunna tjäna honom rätt måste vi ha Guds Ande. Detta leder till vaksamhet. Det kommer att rena hjärtat och förnya sinnet och ge oss ny förmåga att känna och älska Gud. Det skall göra oss villiga att lyda alla Guds bud. Detta är sann tillbedjan.

Ett enat framträdande (Brev 48, 1902)

Gud har gett oss uppgiften att befrämja hälsoreformen. Herren vill att hans folk skall vara enigt i detta. Du förstår säkert att vi inte skall överge den ståndpunkt som Herren lett oss till under de senaste trettiofem åren! Akta dig för att ställa dig i opposition till detta verk. Det kommer att gå framåt, ty det är Herrens medel till att lindra lidandet i världen och rena sitt folk. Var försiktig så att du inte orsakar splittring. Min broder, även om du inte ger dig och din familj den välsignelse som kommer av hälsoreformen, så skada i varje fall inte andra genom att motsätta dig det ljus som Gud givit. Ingenting är så nedbrytande för Herrens väktare, som att ha att göra med människor med intellektuell förmåga att förstå, men som genom ord och handling handlar mot det ljus Gud givit. Att ignorera Guds ljus till oss, skadar oss. Ingen kan hoppas på framgång i Guds verk, och samtidigt i lära och liv handla emot Guds givna budskap.

Välsignelsen en stötesten (1867)

Ängeln sade: "Mina älskade, uppmanar er som främlingar och gäster att hålla er borta från de köttliga begären som för krig mot själen.". 1 Pet 2:11. Du har stött dig på hälsoreformen. Den synes dig vara ett onödigt bihang. Det är den inte, den är en del av sanningen. Här är en uppgift för dig, som kommer att vara mera angelägen och prövad för dig än något annat som du mött. Medan du tvekar och försummar att gripa den välsignelse som är en förmån för dig, lider du stor förlust. Du stöttar dig på just den välsignelse som himmelen har fört i din väg för att bättre hjälpa dig till framgång. Satan framställer detta för dig i det mest motbudande ljus för att få dig att bekämpa det, som kommer att visa sig vara det bästa för din fysiska och psykiska hälsa.

Tänk på domen (Brev 135, 1902)

Herren kallar frivilliga till sin armé. Sjuka män och kvinnor behöver bli hälsoreformatorer. Gud vill arbeta tillsammans med sina barn för att bevara deras hälsa, förutsatt att man äter förståndigt och inte överbelastar magen. Han har i sin nåd gjort naturens väg trygg och säker. Alla kan gå på den vägen. Han har för vår näring gett oss jordens nyttiga och hälsobringande produkter. Herren väntar nu att hans folk skall bli visa och förståndiga. När vi ser allt elände, all sjukdom och allt lidande som

drabbat världen på grund av okunnighet om kroppens vård, hur kan vi då avhålla oss från att varna andra? Kristus har förklarat våra dagar vara som Noas dagar. Jorden var då uppfylld av våld och brottslighet. Så skulle det förbli till dess Jesus skulle komma. Gud har gett oss ett stort ljus och i domen kommer vi att förstå hur allvarligt Gud betraktar brott mot hälsans lagar. Men om vi vandrar i ljuset så kommer vi att få se hans frälsning.

En förändring är av nöden. Nu är tid att ödmjuka våra stolta och egensinniga hjärtan och söka Herren medan han låter sig finnas. Som ett folk behöver vi ödmjuka våra hjärtan inför Gud, ty motsägelsens ärr vanpryder våra handlingar.

Herren kallar oss att komma i harmoni med Guds vilja. Dagen är långt framskriden och natten är nära. Redan ser vi Guds straffdomar både på land och hav. En andra nådatid kommer inte att beviljas oss. Vi har inte råd att välja fel väg. Må var och en tacka Gud för att vi ännu har möjlighet att dana karaktären för det kommande eviga livet.

Avsnitt två

Diet och andlighet

Omåttlighet är en synd (1881)

Ingen som bekänner sig vara kristen bör vara okunnig om kroppens hälsa och intala sig att omåttlighet inte är synd och att det inte påverkar det andliga livet. Ett nära samband mellan den fysiska och den moraliska naturen finns. Våra första föräldrars omåttliga begär förorsakade förlusten av paradiset. Måttlighet i allt har större betydelse för vårt inträde i paradiset än vad många människor tror.

Att ständigt överträda naturens lagar är i verkligheten att ständigt överträda Guds lag. De svåraste synder som begås, göres därför att människorna hänger sig åt en förvänd aptit. Överdrift i mat och dryck, i sömn och arbete, är synd. Kropps och själskrafternas sunda och harmoniska verksamhet ger glädje och ju mer överlåtna åt Kristus de är, desto renare och mer oförfalskad blir glädjen.

När helgelse är omöjlig (1878)

En stor del av den mänskliga familjens svagheter är en följd av orätta vanor, orsakade av antingen okunnighet eller av ringaktning av det ljus som Gud har gett om kroppens lagar. Det är omöjligt för oss att ära Gud och samtidigt leva i strid mot hälsans lagar. Hjärtat kan omöjligt vara helgat åt Gud och samtidigt vika för aptitens fördärvbringande lust. Hjärtat kan omöjligt förbli helgat åt Gud, medan man ger vika för aptiten. En sjuk kropp och ett oklart intellekt, som orsakats av att man tillfredsställt skadliga begär, gör själens och kroppens helgelse omöjlig. Aposteln insåg betydelsen av kroppens hälsa för att vinna en fullkomlig kristen karaktär. Han säger: "I stället slår jag min kropp och tvingar den till lydnad, för att jag inte själv på något sätt ska komma till korta, vid provet, när jag predikar för andra: 1 Kor 9:27." Bland Andens frukter nämner han återhållsamhet. "De som höra Jesus Kristus till hava korsfäst sitt kött tillika med sina lustar och begärelser." Gal 5:24.

Medveten okunnighet gör synden större (1868)

Det är en plikt för var och en att känna till hur kroppens hälsa skall bevaras. Det är också en helig plikt att följa det ljus som Gud så nådigt har givit oss. Om vi tillsluter våra ögon för ljuset av fruktan för att se våra fel och om vi är ovilliga att överge synden, blir den inte mindre, utan större. Om vi vänder oss bort från ljuset i en sak, kommer det att ringaktas även i andra fall. Det är lika mycket synd att bryta mot kroppens lagar, som det är att överträda de tio buden. Vi kan inte älska Herren av allt vårt hjärta och av all vår själ och all vår kraft, om vi också älskar vår fördärvbringande aptit och smak. Vi minskar dagligen vår möjlighet att förhållas Gud, eftersom han fordrar all vår kraft och all vår själ av oss. Genom våra felaktiga matvanor minskar vi vårt grepp om livet. Och trots detta bekänner vi oss vara Guds efterföljare, som bereder sig för odödligheten.

Min broder och syster! Ni har en uppgift att fylla som ingen annan kan ta på sig. Vakna upp ur ert slöhetstillstånd, så skall Kristus ge er liv. Ändra er livsföring och ert sätt att äta och dricka och arbeta. Så länge ni följer den kurs ni haft i åratal, kan ni inte klart förstå de eviga tingen. Er mottaglighet för andliga intryck har avtrubbats och er tankeförmåga har fördunklats. Ni har inte vuxit till i nåd och i kunskap om sanningen, vilket ni haft möjlighet att göra. Ni har inte blivit mer och mer andliga, utan snarare blivit mer förmörkade i era sinnen. Människan utgjorde höjdpunkten på Guds skapelseverk. Hon danades till Guds avbild och bestämdes att vara honom lika. Människan är värdefull för Gud eftersom hon danades till Guds avbild. Detta borde klargöra vikten av att med lära och föredöme undervisa, att det är synd att ge vika för aptiten eller genom andra syndiga vanor beflicka den kropp som är ämnad att representera Gud i världen.

Mental effekt

Mental effekt av olydnad mot fysisk lag (1909)

Gud fordrar att hans folk ständigt skall gå framåt. Vi behöver lära oss att efterlåtenhet för aptiten är det största hindret för intellektuell utveckling och själens helgelse. Oaktat all vår bekännelse till hälsoreformen, är det många bland oss som åter olämpligt. Vi borde inte tillreda mer mat eller flera rätter på sabbaten, än andra dagar. Ät hellre enklare och sparsammare så att tankarna kan vara klara och kunna motta andliga ting. En tungt belastad mage betyder en trög hjärna. Man kan lyssna till de väsentligaste ord och tankar, men ändå inte uppfatta något, eftersom tankarna är virriga på grund av olämplig föda. Genom att äta för mycket på sabbaten gör många sig själv en otjänst. De kan inte ta emot välsignelse vid heliga tillfällen och de gör sig oförmögna att utnyttja välsignelsen av sabbatens timmar.

Verkan av att uppskatta sanningen (1868)

Du behöver ett klart, själsstarkt intellekt för att uppfatta sanningens härliga egenart. Även till att uppskatta sanningen och att rätt värdera de eviga tingen. Om du följer en orätt kurs och ger efter för dina dåliga vanor i mat och dryck och därigenom försvagar

dina intellektuella förmågor, kommer du inte att sätta det höga värdet på frälsningen och det eviga livet, som skall inspirera dig till att rätta ditt liv efter Kristi liv. Du kommer inte att göra allvarligt menade ansträngningar att odelat underordna dig Guds vilja som hans ord kräver och som är nödvändigt för att göra dig moraliskt passande för fulländningen till oförgänglighet. Även om du är noggrann med din födas kvalité kan du inte förhållande Gud i din kropp och själ om du äter för mycket. Det är då omöjligt att uppskatta värdet av Kristi försoning för den fallna människan. Ej heller kan du värdesätta den stora och dyrbara lön som är beredd åt den som övervinner.

En del ger efter för sina begär, som ju för krig mot själen och är ett ständigt hinder för andlig tillväxt. De bär alltid på ett sjukt samvete och då den klara sanningen förkunnas blir de stötta. De känner sig fördömda och förnärmade och tror att ämnet valts med flit för att beröra dem. De känner sig ledsna och sårade och håller sig därför borta från församlingens sammankomster för att slippa oro. Snart förlorar de helt sitt intresse för mötena och för sanningen. Om de inte helt reformerar sina liv, kommer de att gå tillbaka till världen och ta ståndpunkt för de upproriska som står under Satans svarta baner. Om dessa ville korsfästa sina köttliga begärelser, som för krig mot själen, skulle de komma ur skottlinjen, där sanningens pilar inte skulle träffa dem. Men så länge som de ger efter för sina begär och på så sätt omhuldar sina avgudar, gör de sig till en måltavla för sanningens pilar, som måste träffa och såra dem.

Smör och kött är stimulantia (1870)

Dessa födoämnen skadar magen och fördärvar smaken. Hjärnans känsliga nerver har gjorts känslolösa och de sinnliga begären stärks på bekostnad av de moraliska och intellektuella förmågorna. De högre själsförmögenheterna som borde råda i människan, har försvagats så att de eviga tingen inte har kunnat uppfattas och förstås. Det andliga livet och Guds hängivenhet har lamslagits. Satan har triumferat då han sett hur han genom aptiten har kunnat komma in och behärska intelligentia män och kvinnor som Skaparen räknat med skall utföra stora och värdefulla uppgifter i livet.

Verkningar på omdömesförmåga och beslut (1900)

Allt som minskar den fysiska kraften försvagar själskrafterna och deras förmåga att skilja mellan rätt och orätt. Förmågan att välja det rätta blir mindre och viljekraften minskas likaså. Genom att missbruka våra fysiska krafter, förkortar vi vår livslängd. Vi kan inte fullborda det arbete som Gud ålagt oss att utföra till hans ära.

De som fått kännedom om att klä sig enkelt och i överensstämmelse med Guds moraliska och fysiska lagar, men som ändå vänder ryggen till det ljus som betonar deras plikt i dessa avseende, kommer också att undvika sina plikter i andra ting. Genom att undvika att bära det kors som det innebär att komma i harmoni med naturens lagar, avtrubbar de sitt samvete. Och för att undgå smälek, kommer de att bryta mot Guds tio bud. De som genom eget förvållande ådrar sig sjukdom, har inte friska kroppar eller en sund själ. De kan inte rätt bedöma värdet av vad som är sanning och förstå Guds krav. Vår Frälsare kommer inte att räcka ned sin hand lågt nog för att lyfta dem upp ur deras förnedrande ställning, så länge de framhärdat i ett levnadssätt som sänker dem ännu lägre ned. Lika litet som Gud antog Kains offer, kommer han att anta ett ovärdigt offer från sådana, som genom att tillfredsställa aptiten förslöar sina sinnesförmögenheter så att de inte kan rätt uppskatta Guds upphöjda och heliga karaktär och finna glädje i studiet av hans ord. Han begär att de skall rena sig från allt "Då vi alltså har dessa

löften, mina älskade, så låt oss rena oss från all besmittelse från kött och ande* och i gudsfruktan fullborda vår helgelse.". 2 Kor 7:1. När de har gjort allt de kan för att trygga sin hälsa, genom att behärska aptiten och sina passioner, så att de kan äga en sund själ i en sund kropp och ett helgat tankeliv. Då de först kan bringa Gud ett offer i rättfärdighet, då blir de likväl frälsta endast genom Guds nåd liksom arken räddades på de stormiga böljorna. Noa hade gjort allt vad Gud ålagt honom för att göra arken säker. Sedan gjorde Gud det som människan inte kunde göra och bevarade arken genom sin undergörande kraft. Den verksamma orsaken till de flesta brister i församlingen har varit, att man misshandlat magen att tillfredsställa en förvänd aptit. De som arbetar och äter omåttligt och oförståndigt, de talar också och handlar oförståndigt. En människa som är omåttlig i mat och dryck, kan inte vara en tålmodig människa. Det är synd att äta för mycket och för ofta och av mat som är fet och ohälsosam. Sådan mat förstör matsmältningsorganens hälsobefrämjande arbete. Detta i sin tur inverkar menligt på hjärnan och försämrar omdömesförmågan. Det hindrar oss att tänka rationellt, lugnt och sansat. Detta är en underliggande orsak till många tvistigheter i församlingen. För att Guds folk skall vara i ett rätt tillstånd inför Gud, så att de kan förhärliga honom till både kropp och själ, måste de med intresse och nit neka att tillfredsställa en förvänd aptit och praktisera återhållsamhet i alla stycken. Då kan de klart förstå sanningen i dess skönhet och klarhet, och följa dem i livet och genom omdömesgill, vis och riktig livsföring inte ge fienden till vår tro någon anledning att klandra sanningens sak.

Några har förlöjligat detta reformarbete och sagt att det var onödigt och att det var ett resultat av upprörd sinnesstämning som ledde människans sinne bort från sanningen. De har sagt att man gått till överdrifter. Men sådana personer vet inte vad de talar om. Medan män och kvinnor som bekänner sig vara gudfruktiga är sjuka från topp till tå och deras fysiska, mentala och moraliska krafter är försvagade genom att de tillfredsställt en förvänd aptit och genom för mycket arbete, hur kan då de på ett rätt sätt bedöma sanningsbevisen och förstå vad Gud vill? Hur kan en nervös människa, som lider av dålig mage, alltid vara "redo att svara var och en som av eder begär skäl för det hopp som är i eder, dock med saktmod och med fruktan."? Hur snart kan inte en sådan människa bli virrig och upprörd och på grund av sin inbillning bli ledd att se frågorna i en orätt dager. Hon saknar det saktmod och lugn som kännetecknade Kristi liv och kan vanära sin beaktelse när hon talar med oresonliga människor. När vi ser dessa frågor i ljuset av höga andliga ideal är det tydligt att vi måste bli hälsoreformatorer för att i allt likna Kristus.

Jag såg att vår himmelske Fader har gett oss hälsoreformens välsignelser. Därför kan vi lyda Guds fordringar och förhärliga honom i hela vår varelse och slutligen stå felfria inför hans tron en dag. Vår tro fordrar att vi höjer vår andliga standard och går framåt. Det är ännu bara få, som blivit tillräckligt väckta för att förstå hur mycket deras matvanor inverkar på deras hälsa, karaktär och duglighet i denna värld och även deras eviga öde. Jag såg att det åligger den som har mottagit ljuset från himmelen och fått erfara välsignelsen av att vandra i ljuset, att visa större intresse för dem som ännu saknar denna kunskap. Sabbatshållare som väntar sin Frälsares snara ankomst, skulle vara de sista att visa brist på intresse för detta stora reformverk. Män och kvinnor måste få undervisning och både predikanter och medlemmar skulle känna det som sin uppgift, att sprida ljuset i dessa frågor och göra dem angelägna för andra. Om vår Frälsare, trots sin gudomliga härkomst, kände behov av bön, hur mycket mer skulle då ej svaga, syndiga och dödliga människor känna behov av uthållig, brinnande bön. När Kristus var som häftigast ansatt av frestaren, fastade han. Han överlämnade sig åt Gud och genom ivrig bön och hel undergivenhet för sin Faders vilja, segrade han. De som bekänner sin tro på sanningen för

dessa yttersta dagar, skulle framför alla andra kristna likna vårt stora föredöme i sitt böneliv.

Världens Återlösare visste att eftergifter för aptiten skulle åstadkomma fysisk svaghet och på så sätt, i viss mån, döda uppfattningsförmågan, så att heliga och eviga ting inte kunde urskiljas. Kristus visste att världen hängav sig åt frosseri och att de moraliska krafterna därigenom försvagades. Om människans frestelser på aptitens område var så stark, att Guds son för att bryta dess makt för människans skull, måste fasta i nära sex veckor, vilken uppgift har då inte en kristen för att vinna seger såsom Kristus vann. Styrkan i frestelsen att falla undan för en förvänd aptit, kan endast mätas med Kristi obeskrivliga ångest under sin långa fasta i öknen.

Predikantens särskilda ansvar och frestelser

Det vilar ett heligt ansvar på alla att segra över aptiten. Predikanterna har här ett särskilt ansvar eftersom de förkunnar sanningen. Deras duglighet skulle vara mycket större om de behärskade sin aptit och sina passioner. Deras intellektuella och moraliska krafter skulle vara större om de kombinerade det intellektuella arbetet med fysiskt arbete. Då skulle deras tankar och ord framföras lättare och ledigare och deras verksamhet skulle ha större kraft och intrycket hos deras åhörare skulle bli starkare.

Somliga personer skaffar sådan mat till tälmöten som är helt olämplig. Sockerkakor, pajer och en mångfald rätter stör matsmältningen för en frisk och verksam människa. Man tänker naturligtvis att det bästa inte är gott nog till predikanten. Folket förser hans bord med sådant eller bjuder honom till sitt bord. Predikanten frestas att äta för mycket av sådan mat som skadar. Många har härigenom fått en dålig mage. Att äta omåttligt, även av nyttig mat, förslöar systemet och avtrubbar den andliga tankeförmågan. Framför alla andra, bör predikanterna hushålla med hjärnans och nervernas krafter. De bör undvika all mat och dryck som kan irritera nerverna, så att de kan vara lugna. Ingen kan ha framgång i sitt andliga arbete utan att ha sträng återhållsamhet i sina dietvanor. Gud kan inte låta sin helige Ande vila på den, som vet hur man bör äta för att bevara hälsan, men likväl framhärdar med en livsföring som försvagar själ och kropp.

Gör allt till Guds förhärlikande (1896)

Genom inspirationens Ande skrev aposteln Paulus: "Om ni äter eller dricker eller vad ni en gör, så gör allt till Guds ära." 1 Kor 10:31. Även det naturliga för människan, att äta och dricka, skulle således göras under ansvar inför Gud, inte för att tillfredsställa en förvänd aptit. Får jag inte göra vad jag tycker om? Somliga ställer den frågan, som om vi försökte ta ifrån dem något som är gott, när vi bara vill visa dem hur nödvändigt det är att äta förståndigt och låta vanorna komma i harmoni med Guds lagar. Såsom individer har vi rättigheter. Vi har en personlighet och vi har en identitet. Ingen kan låta sin identitet uppgå i en annans. Alla måste handla självständigt enligt sitt samvetets övertygelse. Vi har fått livet från Gud och är ansvariga inför honom för vårt inflytande. Vi är hans genom skapelsen och återlösningen. Våra kroppar är inte våra egna, som vi får behandla hur som helst. Våra liv och alla våra förmågor tillhör Herren och får inte misskötas, så att vi inte kan ge honom en fullständig tjänst. Gud vårdar sig om oss varje ögonblick och håller maskineriet igång. Om vi för ett ögonblick lämnades åt oss själva, skulle vi dö. Vi är helt beroende av Gud för vår existens.

När vi förstår vårt förhållande till Gud och hans förhållande till oss, då har vi verkligen lärt oss något väsentligt. Dessa ord: "I ären icke edra egna, I ären ju köpta och betalningen är given", 1 Kor 6:20, borde alltid hållas i minnet, så att vi alltid erkänner att Gud äger våra förmågor, äger våra materiella tillgångar och oss själva helt och fullt.

Förhållandet till ett segrande liv (1894)

Vårt sätt att leva, att äta och dricka och kläda oss, har betydelse för vår andliga utveckling. Mycket av den mat som hedningarna åt, var förbjuden för israeliterna. Detta var ej ett godtyckligt förbud. Denna mat var nämligen ohälsosam. Att den förklarades vara oren, lär oss att skadlig mat förorenar oss. Det som skadar kroppen, skadar också själen och gör den som äter därav olämplig att ha kontakt med Gud och att inneha en hög och helig tjänst. Guds Ande kan inte bistå oss att forma en fullkomlig karaktär, om vi ger vika för aptiten och därigenom skadar vår hälsa. Vi skall inte heller låta högmodet kontrollera våra liv. Alla som blivit delaktiga av gudomlig natur kommer att undfly den förgängelse som i följd av den onda begärelsen råder i världen. Det är omöjligt för dem som bara följer sin aptit att uppnå kristen fullkomlighet. Våra vanor när det gäller att äta och dricka visar om vi är av världen eller om vi tillhör den skara som avskilt sig från världen genom Guds mäktiga trofasthet och genom sanningens helgande kraft. Genom att Guds folk inte vill förneka sig själva, kan inte den höga andliga standard uppnås, som Gud avsett. Även om de gör sinnesändring och omvänder sig, kommer evigheten att vittna om den förlust de lidit genom att de gett vika för sin själviskhet. Ack, hur många förlorar inte de rikaste välsignelser som Gud haft i beredskap för dem! Låt oss efterfölja Kristus i hans enkelhet och självförnekelse. Låt oss genom ord och helig vandel upphöja människan från Golgata. De som helgar sig åt Gud kommer Frälsaren mycket nära. Om vi någonsin behövt Guds Andes verk i våra hjärtan och liv, så är det nu. Låt oss ta fasta på den gudomliga kraften, så att vi kan leva ett heligt, självuppgivet liv. Alla som har en rätt förståelse för Kristi offer, då han lämnade sitt himmelska hem och kom till denna värld för att genom sitt liv visa oss, hur vi kan motstå frestelser, kommer att med glädje öva självförnekelse och visa sin villighet att delta med Kristus i hans lidande. Herrens fruktan är vishetens begynnelse. De som vinner seger, såsom Kristus vann seger, måste ständigt vara på sin vakt mot Satans frestelser. Aptiten och passionerna bör ständigt tyglas och vara under ett upplyst samvetes kontroll, så att intellektet inte försvagas och uppfattningsförmågan kan vara klar. Satans snaror kan annars lätt tolkas som försynens skickelse. Många önskar få del av den slutliga segern och lönen, som ges åt den som vinner seger, men de är inte villiga att uthärda möda, umbärande och självförnekelse, som deras Återlösare. Det är endast genom lydnad och ständiga ansträngningar, som vi kan segra som Jesus segrade.

Aptitens herravälde över människan kommer att visa sig vara tusentals människors fördärv. Om de segrat på denna punkt skulle de haft moralisk kraft att segra över Satans alla andra frestelser. De som är slavar under aptiten kommer att misslyckas med att utveckla en fullkomlig kristen karaktär. Allt eftersom vi närmar oss tidens slut, kommer Satans frestelser att bli allt starkare och svårare att övervinna. Den som tar vara på det ljus som Gud har givit angående hälsoreformen, har fått en god hjälp till att bli helgad genom sanningen och passande för odödlighet. Kommer män och kvinnor att låta sig varnas? Kommer de att ta vara på ljuset eller kommer de att bli aptitens och de låga passionernas slavar? Kristus förelägger oss något som är mera värt att arbeta för än vad vi skall äta, dricka och kläda oss med. Timliga omsorger har gått till sådan överdrift, att det blivit brottsligt. De är också med bland synder som kännetecknar tiden före Jesu ankomst. Tid, pengar och krafter som tillhör Herren, slösas bort på onödig mat och

klädlyx. Detta minskar livskraften och åstadkommer lidande och död. Det är omöjligt att till Gud frambära våra kroppar som ett levande och heligt offer, när de är fulla av avfallsprodukter och sjukdom, som en följd av våra syndfulla levnadsvanor. Hur många ligger inte långt ner på skalan ifråga om andlighet. De saknar nit och vill inte förneka sig själv och övervinna sin aptit! Sanningen kan framhållas med djup känsla, men den förmår inte väcka de moraliska känslorna eller upplysa förståndet. Har sådana människor lagt sig vinn om att i allting ära Gud? Om alla som bekänner sig lyda Guds lag vore fria från överträdelse, skulle min själ känna lättnad. Men det är de inte. Även de som menar sig hålla alla Guds bud gör sig skyldiga till äktenskapsbrott. Vad kan jag säga för att väcka de avtrubbade känslorna? Noggrant efterföljda moraliska principer, är själens enda säkra skyddsvakt. Nu om någonsin borde vår mat vara enkel. Kött borde aldrig sättas fram för våra barn. Verkningarna därav eggas och förstärker de, låga drifterna och kan döda de moraliska krafterna. Södesprodukter och frukt, beredda utan fett och i så naturligt tillstånd som möjligt, bör vara den föda för dem som säger sig bereda sig för förvandlingen för himmelen. Att ta hänsyn till sin smak bör aldrig ske, om det är på bekostnad av kroppens, intellektets eller moralens hälsa. Världen bör aldrig vara vårt rättesnöre. Gud har aldrig uppmuntrat någon av sina söner eller döttrar att tro, att de skulle bli segervinnare i den kristna kampen, utan att de besvärar sig att praktisera återhållsamhet i alla stycken. Om de gör detta, behöver de inte kämpa som en man som hugger i vädret.

De kristna skulle hålla kroppen i underdånig lydnad och ställa aptitens och drifternas böjelser under ett upplyst samvetes kontroll. De skulle känna det som en plikt mot Gud och sina medmänniskor att lyda hälsans lagar som också är livets lagar. De skulle då bli välsignade med hälsa till kropp och själ. Då kommer de att äga moralisk kraft till att engagera sig i kampen mot Djävulen och i hans namn som vann seger över aptiten för deras räkning. De kommer att vinna en fullkomlig seger. Denna segerrika kamp står öppen för alla som vill kämpa den.

Avsnitt tre

Hälsoreformen och de tre änglarnas budskap

Såsom armen till kroppen (1873)

Den 10 december 1871 blev jag åter visad att hälsoreformen är en del av det stora verk som skall bereda ett folk för Jesu ankomst. Den är lika nära förbunden med den tredje ängelns budskap, som handen till kroppen. Människan har ringaktat de tio buden, men Herren vill inte straffa lagens överträdare förrän han sänder dem ett varningens budskap. Den tredje ängeln förkunnar detta budskap. Om människan alltid lytt Guds tio bud, skulle sjukdomens förbannelse aldrig ha funnits till.

Att förbereda ett folk

Män och kvinnor kan inte bryta naturens lag, utan att bryta mot Guds lag, då de ger vika för fördärvad aptit och tillfredsställer syndiga begärs drifter. All vår glädje eller våra lidande, kan spåras tillbaka till lydnad eller olydnad för naturens lagar. Vår himmelske Fader ser människornas beklagliga tillstånd under det de omedvetet bryter de lagar, han har fastställt. I kärlek och förbarmande med vårt släkte låter han därför

hälsoreformen komma fram i ljuset. Han kungör sin lag och straffet som följer på överträdelse, så att alla kan lära sig känna den och rätta sig efter naturens lag. Han förkunnar sin lag så tydligt och gör den så betydelsefull att den är som en stad som ligger på ett berg ... Att klart framhålla naturens lagar och uppmana till lydnad för dem, är ett verk som åtföljer den tredje ängels budskap till att bereda ett folk för Herrens ankomst.

Adams fall och Kristi seger

Såsom Adam genom sitt fall förlorade det välsignade Eden, så får Adams barn genom Kristus behärska aptiten och genom återhållsamhet i alla ting vinna Eden.

En hjälp till att förstå vad som är sanning

Okunnighet är ej längre en ursäkt för lagöverträdelse. Ljuset lyser klart och ingen behöver leva i okunnighet, ty den store Guden själv är människans lärare. Alla är genom de mest heliga förpliktelser mot Gud tvungna att ta hänsyn till den sunda filosofi och faktiska erfarenhet, som han nu ger dem ifråga om hälsoreformen. Herrens plan är att detta stora ämne skall dryftas så att allmänhetens intresse väckes. Det är omöjligt för män och kvinnor med alla sina syndiga, hjärnförsvagande och hälsoförstörande vanor att fatta heliga sanningar. Genom dessa kan de helgas, renas, upphöjas och bli passande att umgås med himmelens änglar i härlighetens rike....

Helgad eller bestraffad

Aposteln Paulus förmanar församlingen: "Jag uppmanar eder därför mina vänner att frambära edra kroppar till ett levande, heligt och Gud välbehagligt offer, i eder andliga tempeltjänst". Människan kan alltså göra sin kropp ohelig genom vållustig njutning. Om hon är ohelig, är hon olämplig andlig tillbedjare och ovärdig himmelen. Om människan tar vara på det ljus som Gud i sin nåd har gett om hälsoreformen, kan hon helgas genom sanningen och bli passande för odödligheten. Men om hon ringaktar ljuset och bryter mot naturens lagar, måste hon betala priset för detta.

Elias och Johannes verk en förebild (1872)

Johannes Döparen framträdde i Elias ande och kraft för att bereda vägen för Herrens ankomst och vände folkens hjärtan till de rättfärdigas sinnelag. Han var en förebild för dem som lever i dessa yttersta dagar, åt vilka Gud har anförtrott heliga sanningar att förkunnas för människorna och så bereda vägen för Kristi andra ankomst. Johannes var en reformator. Ängeln Gabriel kom direkt från himlen och gav hans föräldrar upplysning om hälsoreformen. Ängeln sade: "Vin och starka drycker skall han ej dricka", och redan från födelsen "skall han bli uppfylld av helig Ande." Johannes skilde sig från sina vänner och från livets lyx. Hans kamelhårsdräkt var en ständig tillrättavisning åt de judiska prästerna för deras extravaganta utstyrsel, d.v.s. när de inte tjänade i helgedomen, ja, även till folket i allmänhet. var helt vegetarisk och bestod av gräshoppor och vildhonung (se fotnot nedan (1)).

Profeten Malaki profeterade: "Se jag skall sända till eder profeten Elia förrän Herrens stora och fruktansvärda dag kommer. Och han skall vända fädernas hjärtan till barnen och barnens hjärtan till deras fäder." Mal, 4:6. Här beskriver profeten detta verks egenart.

De som skall bereda vägen för Kristi andra ankomst, representeras av den trogne Elia, liksom Johannes kom i Elias Ande och Kraft för att bereda väg för Kristi första ankomst.

Detta stora ämne om reform skall föras fram så att allmänheten vaknar upp. Återhållsamhet i alla stycken och att vända Guds folks hjärtan bort från avgudereri, klädlyx och överflöd i andra ting skall förkunnas.

En påtaglig kontrast

Gud vill på ett särskilt sätt leda och välsigna den som förnekar sig själv, ödmjuk och återhållsam, vilket skall känneteckna de rättfärdiga. Dessa skall framhållas som kontrast till de, överflöds och hälsoförstörande vanor som är denna tidsålderns signum. Den som vänder sig bort från ljuset i en sak, förhärdar sitt hjärta att han kommer att ignorera ljuset i andra ting. Vem det än må vara som åsidosätter de moraliska kraven i fråga om mat och dryck och kläder, bereder därmed vägen för att bryta mot Guds fordringar och gäller vårt eviga väl. Det folk som Gud leder kommer att vara ett säreget folk. De kommer inte att likna världen. Om de följer Guds ledning, kommer de att verkställa hans syften och helt underordna sig Guds vilja. Kristus kommer att bo i deras hjärtan. Guds tempel kommer att vara heligt. Er kropp, säger aposteln, är den helige Andes tempel.

Gud begär inte av sina barn, att deras självförnekelse skall skada den fysiska hälsan. Herren begär, att naturens lag skall lydas och att hälsan skall bevaras. Naturens stig är den väg han märkt ut och den är bred nog för varje kristen. Gud har i överflöd försett oss med rika och varierande gåvor för vårt livsuppehälle och till att njuta av. Men för att vi skall kunna njuta av en ofördärvad aptits välsignelse, som bevarar hälsan och förlänger livet, sätter han gränser för vår aptit. Han säger: Var försiktig, var återhållsam, ge inte efter för en onaturlig aptit. Om vi anammar en förvänd smak, bryter vi mot kroppens lagar och tar på oss ansvaret för att ha misskött vår kropp och ådragit oss sjukdom.

Fotnot. Översättarens anm. Det grekiska ordet för gräshoppa som används i Matt. 3:4 är "akrides" som språkligt och antropologiskt bevisas vara Johannesbröd, från den s.k. brödfrukträdet. Följande är en översättning av ett recept utgivet av Loma Linda universitetet i Californien: "Carob-bönan kommer från Johannesbrödrädet. Bönan pulvreras. Den har hög naturlig sockerhalt, ungefär 50 %. Tillika med arom och utseende påminner den om kakaobönan. Ersätt choklad med carob-pulver. Det har läckrare smak än någon konfekt. Vad är Carob? Carob importeras från medelhavsområdet. Det innehåller väl avvägda och lätt assimilerade alkaliska näringsämnen, en naturens källa av kalcium, fosfor, kalcium, järn, magnesium och många andra mineraler och vitaminer. Trädet är erkänt som en universell näringskälla. Johannesbrödet, trädets frukt var utan tvivel den huvudsakliga födan i Edens lustgård. Den har varit ett kraftigt närande, ett läckert och välbalanserat livsmedel, som kommit till hjälp i tider av hungersnöd. Det är känt under olika namn. Det kristna namnet är Johannesbröd, och kännetecknar därmed den mat som Johannes Döparen levde av i öknen. Israeliterna kallar det BRAKSUR, som betyder "bröd". Namnet "HUSKS" förekommer i sammanhang med den förlorade sonen. Romarna kallade frukten Carobi och Carob var den stärkande maten för Mohammeds segrande arméer. ALGAROB heter det i Spanien och LOCUSTBÖNOR på de Brittiska öarna. Dess historia är lika gammal som tiden. Frukten har försett stora arméer med dess sockerbehov och försett många människor under överskådlig tid med mjöl, för både mat och dryck."

Giv hälsoverksamheten dess plats (1900)

Den likgiltighet varmed hälsolitteraturen har behandlats av många, är en förolämpning mot Gud. Att skilja hälsoverksamheten från andra former av verksamhet, stämmer inte med Guds plan. Den närvarande sanningen innefattar också arbetet med hälsoreform lika visst som det gäller andra grenar i den evangeliska verksamheten. Ingen gren kan ensam bilda ett träd, om den skiljes från de andra. Hälsans evangelium har en del duktiga förespråkare, men deras arbete har försvårats. Många predikanter, ledare för konferenser och andra medlemmar som innehaft ledande ställningar, har försummat att ge frågan om hälsoreformen tillbörlig uppmärksamhet. De har inte erkänt den såsom "kroppens högra hand", i förhållande till Guds verk. Fastän många medlemmar och predikanter har visat denna del av verksamheten mycket ringa respekt, så har Herren likväl bekänt sig till den och gett stor framgång. När detta verk utföres på rätt sätt, är det en förberedelse att kunna nå människors hjärtan med andra sanningar. När den tredje ängelns budskap mottages i sin helhet, kommer hälsoreformen att få sin plats vid konferensens rådläggningssamlingar, i församlingsarbetet, i hemmen och på borden och för övrigt i allt som har med hushåll att göra. Då kommer den högra armen att tjäna och beskydda kroppen. Men fastän hälsoverksamheten har sin givna plats i förkunnelsen av den tredje ängelns budskap, får dess förespråkare absolut inte låta detta adventsbudskapets plats.

Behov av självbehärskning (1905)

En av de mest beklagansvärda följderna av människans första syndafall är förlusten av självkontroll. Endast när denna förmåga återvinnes, kan det bli tal om verklig framgång. Kroppen är det enda medium varigenom själen och sinnet utvecklas för att dana karaktären. Därför försvagas och degraderas människans fysiska krafter genom själafiendens frestelser. Han lyckas här genom att hela människan överlämnas åt det onda. Vår fysiska naturs böjelser är sådana att om de inte behärskas av en högre makt, kommer de att leda till fördärv och undergång sakta men säkert. Kroppen skall underordnas människans högre andliga förmågor. Passionerna skall behärskas av viljan, som i sin tur skall behärskas av Gud. Förnuftets konungsliga makt, helgad genom gudomlig nåd, skall föra spiran i våra liv. Guds fordringar måste bli en samvetssak. Män och kvinnor måste väckas att inse sin plikt att behärska sig och bli rena och fria från alla fördärvliga begär och dåliga vanor. De behöver detta faktum inpräglad, att alla själens och kroppens krafter och förmågor är gåvor av Gud och skall bevaras i bästa möjliga tillstånd för att användas i hans tjänst.

Predikanterna och församlingsmedlemmarna i samarbete (1867)

En viktig del i predikantens uppgift är att troget framhålla hälsoreformen för folket ty den hör ihop med de tre änglarnas budskap och är en del av samma verk. De bör inte försumma den själva och bör ivrigt framhålla den för alla, som säger sig tro på sanningen för vår tid. Jag blev visad, att hälsoreformen är en av de tre änglarnas budskap, lika intimt förenade med kroppen som armen med handen. Jag såg att vi som ett folk måste gå framåt i detta stora verk. Predikanter och medlemmar måste handla i samförstånd med varandra. Guds folk är ej berätt för den tredje ängelns höga rop. De har ett verk att utföra som de ej bör lämna åt Gud att utföra för dem. Herren har lämnat detta verk åt individen. Ingen kan göra det för en annan.

En del av, men ej hela budskapet (1867)

Hälsoreformen är nära förenad med den tredje ängelns budskap. Men den är ej detta budskap ... Den har sin plats bland de ämnen som talar om beredelsen för att möta de händelser som de tre änglarnas budskap talar om. Hälsoreformen skall inta en framskjuten plats. Vi bör med iver ta vara på varje reform, men undvika att ge intryck av osäkerhet och fanatismen.

Hälsoreformens relation till våra hälsoinstitutioner (1901)

Våra hälsovårdsanstalter skall vara nära och oskiljaktigt förenade med evangelii verk. Herren har undervisat oss om att evangelii verk skall gå framåt och däri innefattas hälsoreformen i alla dess områden. Vi skall upplysa världen, ty den är blind inför det som kommer och blind för att de plågor förbereds, som Gud skall tillåta komma över världen. Guds trogna väktare måste varna människorna.

Hälsoreformen bör inte ta mer framträdande plats i förkunnelsen av de tre änglarnas budskap. Dessa principer finns i Guds ord. Det är Herrens plan att hälsoreformens uppbyggande verk skall uppenbaras som en del av den slutliga förkunnelsen av evangelium.... Våra sanatorier och församlingar kan komma upp till högre och heligare standard. Vårt folk skall undervisas om hälsoreformen och praktisera den. Herren manar oss att återuppliva dessa principer. Sjundedagsadventisterna har fått en särskild uppgift att som Guds sändebud verka för människors väl till både kropp och själ. Vi är Herrens utvalda folk för att förkunna sanningar med himmelskt ursprung. Det allvarligaste och heligaste uppgift som någonsin anförtrotts människor, är att förkunna den första, andra och tredje ängelns budskap för världen.

Ett banbrytande verk (1905)

Jag har blivit visad att vi inte bör dröja med att utföra det som bör göras i hälsoreformarbetet. Genom sådan verksamhet kan vi nå människor, både hög och låg. Jag kan se att det medicinska arbetet kommer att vara en banbrytande verksamhet, varigenom sjuka själar kan nås. Många förutfattade meningar, som hindrar den närvarande sanningen att nå folkets hjärtan kan avlägsnas om mer uppmärksamhet visades denna verksamhetsgren. Då de blir intresserade av detta ämne, är vägen ofta beredd för andra sanningar. När man ser att vi har insikt i hälsofrågor, blir de mera benägna att tro att vi också har en sund biblisk troslära. Mycket har gått förlorat därför att denna gren i Herrens verk har försummats. Om församlingen ville visa större intresse för reformerna, genom vilka Gud söker bereda dem för sin ankomst, skulle deras inflytande vara långt större än de nu är. Gud har talat till sitt folk och han väntar att de skall höra och lyda hans röst ... Detta är något som vi måste förstå för att bli beredda för de händelser som är nära in på oss. Det borde ha en framträdande plats. Satan och hans medhjälpare söker hindra detta reformverk och gör allt de kan för att bekymra och betunga dem som helhjärtat engagerar sig i det. Likväl bör ingen därför bli missmodig eller överksam. Profeten Jesaja beskriver ett av Herrens karaktärsdrag sålunda: "Han skall inte förtrötts eller brytas ner, förrän han har grundat rätten på jorden. Havsländerna väntar på hans undervisning. " (Jes. 42:4 eng, översättningen) Må därför ingen av hans efterföljare tala om misslyckande eller förlora modet, utan komma ihåg det pris som har betalats, för att människan inte skall förgås utan hava evigt liv.

Avsnitt fyra

Lämplig diet

Den ursprungliga dieten vald av Skaparen (1905)

För att veta vilken mat som är den bästa måste vi känna till Guds ursprungliga plan för vår diet. Gud som skapade människan och visste hennes behov, bestämde maten för Adam. "Och Gud sade:" Se jag ger er alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med frukt som har frö. Detta skall ni ha som föda.". 1 Mos 1:29. Då människan lämnade paradiset och livnärde sig på att bruka jorden fick hon också lov att äta markens örter. Det var i strid med Guds plan att ta livet av något skapat väsen. Döden skulle inte finnas i paradiset. Frukten av trädet i Eden var den mat som människan behövde.

Kallelse att gå tillbaka (1890)

Herrens avsikt är att föra sitt folk tillbaka till att leva på sädessprodukter, frukt och grönsaker.... Åter och åter har jag blivit visad att Gud vill leda sitt folk tillbaka till sin ursprungliga plan. Vi skall inte leva av kött från döda djur. Gud vill lära oss en bättre väg. Frukt, säd och nötter, men även allehanda rotsaker kommer att användas. Snart kan den bli en verklighet om köttet utelämnas från dieten och smaken vänjes vid hälsosam kost. Guds folk kommer då inte att äta kött.

Uppmuntran till enkla levnadsvanor (1868)

För att helt kunna tjäna Gud måste du ha en klar uppfattning om hans fordringar. Du bör äta den enklaste mat, tillredd på det enklaste sätt, så att hjärnans fina nerver inte försvagas eller förlamas, och gör det omöjligt för dig att inse vad som är heligt eller uppskatta den ovärderliga försoningen genom Kristi renande blod.

Vi bör alla se till att inga överdrifter förekommer i något avseende. Vi bereder oss för det kommande odödliga livet i Guds rike. Vi räknar med att utföra vårt arbete i den store, helbrägdagörarens ljus och kraft. Många har bett mig om råd för att kunna bevara sin hälsa. Jag har svarat: Sluta med att bryta lagarna för er kropp. Sluta med att tillfredsställa en fördärvad aptit. Ät enkel mat, arbeta och kläd dig hälsoenligt och i överensstämmelse med anständighet och du kommer inte att bli sjuk.

Må alla som företräder hälsoreformen sträva efter att allvarligt göra den till vad den är ... Må de avstå från allt som är skadligt för hälsan, feta smördegrätter, sockerkakor, efterrätter och annat sådant som blott frestar aptiten. Ät färre olika slags rätter vid varje mål och ät med tacksägelse.

Människor som varit vana vid fet och kraftigt stimulerande mat, har en onaturlig smak och kan därför inte genast tycka om enkel kost. Det kommer att ta tid för smaken att bli naturlig och för magen att hämta sig från den misshandel den varit utsatt för. Men genom uthållighet kommer snart den enkla matens läckra arom att njutas bättre än ohälsosamma

läckerheter. I rätt tillstånd kan magen, om den befrias från tungt arbete, väl utföra sitt arbete.

Reformerande inflytande av ett enkelt liv (1882)

Om vi klädde oss enkelt och anspråkslöst utan hänsyn till modet, om våra bord alltid vore dukade med naturens hälsosamma mat, utan alla överdrifter och om våra hus byggdes enkelt och möbleringen också vore enkel, så skulle detta uppenbara sanningens helgande kraft och starkt påverka de icke troende. Men när vi liknar världen i dessa ting och i somliga fall synes vilja överträffa världen, kommer förkunnelsen av sanningen att få ringa eller ingen verkan. Vem kan tro det allvarliga budskapet för denna tid, då de som bekänner sig tro på det motsäger sin tro med sina gärningar? Det är inte Gud som har stängt himmelens fönster för oss, utan det är vår egen likställighet med världens seder och bruk.... Om bekännande kristna använde mindre av sina medel till att pryda sina kroppar och smycka sina hem och åt enklare kost, skulle de kunna placera mycket större summor i Herrens skattkammare. De skulle då likna sin Återlösare, som lämnade himmelen med dess rikedomar och härlighet, och blev fattig för vår skull för att vi skulle få de eviga rikedomarna.

Intet ämne för likgiltighet (1890)

Det är orätt att äta blott för att tillfredsställa en förvänd smak. Vi får därför inte vara likgiltiga för vad vi äter. Detta är av största betydelse. Ingen bör lägga sig till med en näringsfattig diet. Många är svaga på grund av sjukdom och behöver närande och vällagad mat. Hälsoreformatorer framför alla andra bör undvika ytterligheter ... För att äga god hälsa måste vi ha friskt blod, ty blodet är livsströmmen. Det reparerar det nedbrutna och ger kroppen näring. När blodet är försett med riktiga näringsämnen, renat och vitaliserat genom frisk luft, för det med sig liv och energi till alla kroppens delar. Ju bättre cirkulationen är, desto bättre utföres detta arbete.

Guds frikostiga omsorg (1890)

Gud har rikligen försett människan med livsmedel som tillfredställelse en ofördärvad aptit. Han har berett ett bord för henne med jordens produkter, en frikostig variation som är smaklig och närande. Av detta, säger vår Välgörare, vår himmelske Fader, att vi fritt får äta. I sädeslag, frukt, grönsaker och nötter finner vi alla de näringsämnen som vi behöver. Om vi blott kommer till Herren med ett ödmjukt sinne, skall han lära oss att laga hälsosam kost, utan kött.

Enkelhet då vi bjuder gäster (1900)

Kristus har genom sitt liv lärt oss gästfrihet. När han var omgiven av den hungriga folkskaran vid havet, sände han dem inte hem utan vederkvickelse. Han sade till sina lärjungar: "Given i dem att äta." (Matt. 14:16.) Genom ett under försåg han dem med mat, tillräckligt för deras behov. Hur enkel var inte den kost som bestods. Där förekom ingen lyx. Han som ägde hela himmelens resurser kunde ha gett folket en riktig festmåltid. Men han försåg dem endast med det som tillfredsställde deras behov, det som var den dagliga kosten för fiskarbefolkningen vid sjön.

Om människan idag levde enkelt och i harmoni med naturens lagar, skulle alla människor behov vara tillgodosedda. Man skulle ha mindre behov och flera tillfällen att verka för Gud. Kristus sökte inte dra människan till sig genom att tillfredsställa hennes lyxbegär. Den enkla föda han gav dem, var inte bara en försäkran om hans makt utan även ett bevis på hans kärlek och ömma omsorg för deras timliga behov. Gäster borde bjudas på vegetabilisk, hälsosam och närande mat, Den skulle vara enkel men smaklig och lagad av frukt, sädesslag och grönsaker. En sådan mat fordrar endast ringa arbete och kostnad och en måttlig portion därav kan ej skada någon. Om världens barn väljer att offra tid, pengar och hälsa för att tillfredsställa sin aptit, så får de också stå för följderna att överträda hälsans lagar. Men kristna bör ta standpunkt emot detta och i rätt riktning. Genom att reformera dessa kropps och själsförstörande vanor, kan du uträtta mycket gott.

Tänk mindre på mat

Vi måste ständigt meditera över Skriftens ord, äta det, smälta det och genom att praktisera detsamma, uppta det till att bli livsströmmen inom oss. Den som dagligen hämtar näring av Kristus, kommer genom sitt föredöme att lära andra att tänka mindre på timlig kost, men bli mer angelägna att få mat för sin själ.

Anpassa dieten efter individuella behov (1902)

I fråga om mat borde vi bruka sunt förnuft. Då vi märker att vissa saker inte passar oss, kan vi ändra på dieten. Vi kan använda mindre av vissa födoämnen och försöka ändra kombinationerna. Snart kan vi erfara de olika kombinationernas verkningar. Må vi som förnuftiga varelser individuellt lära oss principer som låter vår erfarenhet och omdömesförmåga bestämma den föda som är bäst för oss.

Lämplig för årstid och klimat (1905)

All mat är inte lämplig för våra behov vid alla tillfällen även om den är hälsosam. Med omsorg bör vi därför välja vår kost så att den passar till årstiden, till klimatet där vi bor och för vårt arbete ... Det som ofta med fördel kan användas av den som är hårt engagerad i fysiskt arbete, är olämpligt för den som har ett stillasittande, intellektuellt arbete. Likaså kan födoämnen som är lämpliga under en årstid eller i ett klimat, vara helt olämpliga för ett annat.

Den som arbetar i ett hett klimat borde ha mindre arbete än den som arbetar i ett kallare och mer stärkande klimat. Herren vet att vi är stoft. Om vi planerar visligt finns i varje land de för hälsan mest lämpliga produkterna. Ris, majs, vete, och havre, bönor, ärter och linser exporteras överallt. Detta tillsammans med frukt och grönsaker som odlas lokalt, ger möjlighet att välja en fullvärdig kost, utan att använda köttmat ... Torkad frukt kan användas regelbundet i födan med gott resultat. Det ger hälsa och krafter för arbetare i alla yrken mycket mer än man i allmänhet tror.

För att vi skall kunna utföra vårt arbete och ha klara linjer i vad vi gör, måste vi känna till de förhållande som människor är underkastade. Gud har dragit försorg om människans behov i världens olika länder. De som önskar vara Guds medarbetare måste noga tänka på hur de undervisar andra om hälsoreformen. De måste gå varsamt fram ifråga om att specificera den mat som får ätas och den mat som inte skall ätas. Den mänskliga budbäraren måste stå i förening med den gudomlige Hjälparen, när han framhåller nådens budskap till massorna, som Gud vill frälsa. Vi bestämmer ingen exakt

dietlinje som skall följas, men vi betonar att i länder, där det finns rikligt med frukt, säd och nötter, är kött inte den rätta födan för Guds folk.

Försäkran om gudomlig ledning (1902)

Herren vill lära många människor i vår värld att kombinera frukt, sädeslag och grönsaker, för att uppehålla livet och inte förorsaka sjukdom.

Avsnitt fem

Matsmältningens fysiologi (1808)

Respekt för naturens lagar belönas

Den som behandlar sin mage rätt får klara tankar och intellektuell styrka. Dina matsmältningsorgan kommer då inte att slitas i förtid och vittna emot dig. Vi bör visa att vi värderar vår gudagivna intelligens genom att äta, studera och arbeta med förstånd. En helig plikt åligger oss och denna är att hålla vår kropp i ett sådant skick att vår andedräkt är frisk och ren. Vi bör värdera det ljus Gud har givit ifråga om hälsoreformen, så att vi i ord och handling visar det klara ljus vi fått för andra människor.

Det omåttliga ätandets verkningar på fysiken (1870)

Vilka verkningar har omåttligt ätande på magen? Den blir försvagad, matsmältningsorganen blir förslappade och allt obehag som därmed följer med sjukdom blir resultatet. Är människor sjuka förut, blir de ännu sämre av omåttligt ätande. Deras krafter avtar för varje dag. Deras vitala krafter upptas av onödigt arbete för att ta vara på den överflödiga maten. Ofta får man omedelbar känning av detta i form av huvudverk, dålig matsmältning och kolik. Tankarna är virriga och magen är i uppror. Men detta är inte alltid resultatet. I vissa fall är magen förlamad. Man känner ingen smärta, men matsmältningsorganen fungerar sämre. Det mänskliga maskineriets grund undermineras gradvis och livet ter sig mycket obehagligt.

Jag råder dig att vara återhållsam med kosten. Se till att du som är en förnuftig kristen vaktar dörren till din mage och ej tillåter något passera dina läppar, som kommer att bli en fiende till din hälsa och ditt liv. Gud håller dig ansvarig för det ljus som han har gett dig genom hälsoreformen. Blodets rusning till huvudet måste hämmas. De stora blodkärl som finns är till för att fördela blodet till kroppens alla delar. Den eld som du tändar i din mage, gör din hjärna till en upphettad värmepanna. Ät mycket mera sparsamt och ät enkel mat som inte fordrar kryddor. Dina lägre drifter bör svältas och inte övergödas. Stockningen av blod i hjärnan stärker dessa drifter och minskar de andliga krafterna.

Det mänskliga maskineriet hämmas (1870)

Min broder, du har mycket att lära. Du ger efter för aptiten och äter mer än din kropp kan förvandla till friskt blod. Det är synd att vara omåttlig, även om maten är oklanderlig. Många tror att om de inte äter kött eller fet mat, kan de äta "hur mycket

» som helst." Detta är fel. Många bekännande hälsoreformare är helt enkelt frossare. De lägger så stora bördor på matsmältningsorganen, att livskraften går åt till att ta hand om den myckna maten. Detta har ett dåligt inflytande på intellektet, eftersom hjärnans reservkraft kallas att hjälpa magens arbete. För mycket mat, även av enklaste slag, förlamar hjärnans känselnerv och försvagar vitaliteten. Att äta för mycket har värre effekt på kroppen än för mycket arbete. Själens krafter blir mer effektivt förlamade genom omåttlighet i mat och dryck än genom omåttlighet ifråga om arbete. Matsmältningsorganen borde ej betungas vare sig av matens kvantitet eller kvalitet, så att kroppen överanstränges för att tillgodogöra sig den. Allt som intages i magen utöver vad kroppen kan ta vara på för att förvandla till friskt blod, hämmar maskineriet. Överflödsmaten kan inte förvandlas till kött och blod och dess närvaro betungar levern och ger ett sjukligt tillstånd i kroppen. Magen blir överansträngd av denna mat. Det uppstår en känsla av matthet, som tolkas som hunger. Matsmältningsorganen får ingen tid för vila. Så intar man åter för mycket mat och sätter det trötta maskineriet igång igen. Kroppen tillgodogör sig mindre näring från mycket mat, även om den är av rätt kvalitet, än från måttliga portioner intagna på regelbundna tider. Kroppsrörelse hjälper den som har dålig matsmältning och ger god kondition. Hårt studie eller kroppsarbete omedelbart efter en måltid hindrar matsmältningsprocessen. Kroppens vitala kraft som behövs för att utföra matsmältningsarbetet går då till andra delar av kroppen. En kort promenad med måttlig motion efter måltiden är mycket välgörande. Tankarna ledes också från det egna jaget till det sköna i naturen. Ju mindre vi tänker på magen, dess bättre. Om du ständigt fruktar för att maten skall skada dig, kommer den också att göra det. Glöm dina bekymmer. Tänk på något angenämt.

Frisk luft underlättar (1868)

» Frisk luft befrämjar blodcirkulationen. Den uppfriskar och stärker kroppen och ger sinneslugn och stillhet. Den stimulerar aptiten, underlättar matsmältningen och ger god sömn. Lungorna bör ges största möjliga frihet att andas. Deras kapacitet utvecklas genom verksamhet. Den minskas om de har det trångt och pressas ihop. Vid stillasittande sysselsättning sitter man vanligtvis böjd över arbetet. I denna ställning är det omöjligt att andas djupt. Bristfällig andning blir snart en vana och lungorna förlorar förmågan att utvidga sig. Liknande verkan åstadkommes genom hård snörning. Då får kroppen otillräckligt med syre och blodcirkulationen blir trög. Ämnen som skulle avlägsnas genom utandning genom lungorna stannar kvar och blodet blir orent. Ej endast lungorna utan även magen, levern och hjärnan påverkas. Huden blir gulblek och matsmältningen fördröjd. Tankarna blir oklara. Man blir dyster till sinnes och hela kroppen blir nedtryckt och överksam och mottaglig för sjukdom.

Livskraften försvagas genom kall mat (1905)

» Maten bör ej ätas het eller kall. Om den är kall måste magen först värma upp den, innan matsmältningen kan börja. Kalla drycker har samma verkan. En riklig användning av heta drycker verkar förslöande.

Ett varningsord till de strängt upptagna (1908)

» Jag har undervisats om att säga till de anställda på våra sanatorier och till lärare och elever vid våra skolor, att de behöver ge akt på sin aptit. Vi är slöa på denna punkt och vi låter våra personliga bekymmer och våra ansvarsfyllda plikter uppta vår tid. Mitt budskap till er är: Tag ordentlig tid att äta och belasta inte magen med många olika

rätter vid samma måltid. Att äta hastigt av flera olika sorter vid samma måltid är ett allvarligt fel.

Ät långsamt och tugga väl (1890)

För att få god matsmältning bör man äta långsamt. De som inte vill ha magbesvär och de som vill hålla sina krafter i god kondition, så att de kan tjäna Gud på bästa sätt, gör väl i att komma ihåg detta. Om din tid att äta är begränsad, sluka då inte maten, utan ät mindre och tugga långsamt. Detta är nödvändigt för att saliven skall väl blandas med maten och matsmältningsvätskorna skall få tillfälle att verka. Den näring du får beror ej så mycket på mängden föda, som på matsmältningen. Ej heller beror smakens tillfredsställelse på hur mycket mat du sväljer, som på den tid maten är kvar i munnen. Den som är upprörd, ängslig eller har bråttom gör väl i att vänta med måltiden till dess han fått ro och avkoppling. Eftersom de vitala krafterna redan är hårt anlitade, kan inte behovet av nödvändig matsmältningsvätska tillgodoses förrän kropp och själ fått ro och vila.

En lärdom som behöver respekteras (1905)

Om vi vill återställa hälsan är det nödvändigt att tygla vår aptit. Ät långsamt och endast av få sorter vid varje måltid. Detta behöver upprepas ofta. Det är inte förenligt med hälsoreformens principer att ha så många rätter till samma måltid.

Stor omsorg fordras vid en omläggning från kött till vegetarisk diet. Man skall förse bordet med förståndigt tillredd mat och därtill vällagad. Det myckna grötätandet är fel. Torr mat, som kräver tuggning är att föredra. Våra frukostprodukter är en välsignelse i detta avseende.

Undvik onödig ängslan (1900)

Det är omöjligt att säga hur mycket var och en skall äta. Det är ej heller rådligt att göra det, ty därigenom blir sinnet självupptaget och tankarna kretsar ständigt kring mat och dryck. Personer med dålig matsmältning har oroats så mycket för vad de skall äta, att de har försummat att ge kroppen tillräcklig näring.

(1905)

Somliga är ständigt ängsliga över om maten vare sig den är hälsosam och enkel, ändå skall skada. Låt mig säga till dessa: Tänk inte på att din mat skall skada dig. Ät efter bästa förstånd och när du bett Gud välsigna maten till din styrka för din kropp, tro då att han hör din bön och var lugn.

Matens blandning (1902)

Kännedom om lämpliga födoämneskombinationer är mycket värdefull och bör mottagas som visdom från Gud.

Brev 54, 1896

Att äta flera olika rätter vid samma måltid kan förorsaka obehag, och förstör dessutom det goda som kroppen skulle få om man åt bara en rätt åt gången. Sådana vanor förorsakar ständigt lidande och ofta död.

Brev 73a, år 1896

Om du har stillasittande arbete, försumma då inte kroppsrörelse varje dag och ät endast två eller tre sorter enkel mat. Ät ej heller mer av dessa än vad som fordras för att tillfredsställa hungern.

Manus 93, 1901

Om män och kvinnor endast ville komma ihåg hur mycket de skadar själen, då de förorsakar magen lidande och hur djupt Kristus då blir vanärad, skulle de vara modiga nog att vara återhållsamma och ge magen tillfälle att återhämta sina krafter. Genom att äta och dricka till Guds ära, kan vi faktiskt utföra missionsarbete i hälsans intresse.

Lugn mage och lugnt sinnelag, Manus 41, 1908

Vi måste ta vård om våra matsmältningsorgan och inte påtvinga dem olika maträtter. Det är viktigare att vi äter det som vi tål, än att vi smakar på varenda rätt som sätts fram för oss. Det finns ju ingen dörr till vår mage, genom vilken vi kan se vad som försiggår. Därför måste vi använda vårt förstånd och räkna från orsak till verkan. Om du känner dig upprörd och allt tycks gå på tok, kan det bero på att du har ätit alldeles för många olika rätter. Matsmältningsorganens kondition betyder mycket för vår glädje och lycka. Gud har gett oss förstånd, så att vi kan lära oss vad vi bör använda till mat. Bör vi då inte som förnuftiga varelser undersöka om det vi äter är bra för oss eller skadar? Folk som har magbesvär har ofta dåligt lynne. Allt tycks gå dem emot och de blir lätt kinkiga och irriterade. Om vi vill leva i frid och ro med varandra, bör vi tänka mera på vad vi kan göra för att ha en lugn mage och god matsmältning.

Frukt och grönsaker (1905)

Det är inte bra att äta frukt och grönsaker vid samma måltid. Om matsmältningen är svag, kommer denna kombination ofta att förorsaka gaser eller liknande besvär och förslöa hjärnan. Det är bättre att äta frukt vid ett mål och grönsaker vid ett annat.

Mjölk och socker

Alldeles för mycket socker användes i vanliga fall i vår mat. Kakor, söta puddingar, tårter och bakelser, fruktgelé och sylter är verksamma medel till dålig matsmältning. Puddingar och såser i vilka mjölk ingår tillsammans med ägg och socker utgör de främsta ingredienserna, är särskilt skadliga.

Avsnitt sex

Ärftlig degenerering (1890)

Människan kom från Skaparens hand med en fullkomlig organism och skönt danad. Att hon under sextusen år har motstått den ständigt ökande belastningen av sjukdom och brottslighet är ett avgörande bevis på den kraft och uthållighet som hon hade från begynnelsen. Fastän människorna före floden allmänt hängav sig åt synd, tog det likväl mer än tvåtusen år innan överträdelsen av naturens lag blev märkbar. Om Adam från begynnelsen inte hade ägt större kraft än människan nu har, skulle släktet för länge sedan ha varit utdött. Sedan syndafallet har tendensen ständigt varit nedåtgående för varje generation. Sjukdom har fortplantats från föräldrar till barn, släkte efter släkte. Till och med barnet i vaggan lider av följderna, av föräldrarnas synder. Moses, den förste historieskrivaren, skildrar tydligt och tämligen noggrant, det sociala och individuella livet från världens tidigare historia. Vi finner inte där någon uppgift om att ett barn fötts blint, vanskapt eller sinnesslö. Ej heller har nedtecknats att någon dött en naturlig död i barndoms- ungdoms- eller i tidiga mannaår. Dödsanteckningarna i första Mosebok är följande: "Alltså blev Adams hela levnadsålder 930 år, därefter dog han". Alltså blev Sets hela levnadsålder 912 år, därefter dog han". Det var så sällsynt att en son dog före sin fader, att en sådan händelse var värd att nedtecknas. "Haran dog hos sin fader Terah". Patriarkerna från Adam till Noa, med få undantag, levde nära tusen år. Efter denna tid har den genomsnittliga livslängden fortsatt att minska. Redan vid tiden före Kristi födelse hade släktet urartat så, att ej endast gamla, utan även medelålders och unga människor fördes till Frälsaren från alla städer, för att bli botade från sina sjukdomar. Trots att människan har tillfogat Gud en sådan skymf, är hans kärlek ännu uträckt till vårt släkte. Han låter ljuset lysa för att människan skall kunna förstå, att om hon vill leva ett fullkomligt liv, måste hon lyda de naturens lagar som gäller för hennes kropp och själ. Hur viktigt är det inte då att människan följer detta ljus och använder alla kroppens och själens krafter till Guds ära.

Vi lever i en värld som är motståndare till rättfärdighet, karaktärsrenhet och tillväxt i nåden. Vilken motsats är inte detta till det verk som måste fullbordas i oss strax innan vi får ta emot odödlighetens gåva! Guds utvalda måste stå obesmittade mitt ibland de myllrande skarornas fördärv i dessa yttersta dagar. Deras kroppar måste bli heliga, deras ande ren. Om detta verk skall kunna fullbordas, måste vi ofördröjligen på allvar och med förstånd ta itu med det. Guds Ande måste påverka oss och ha fullständig kontroll över alla våra handlingar.

Medveten okunnighet om livets lagar (1872)

Den sällsamma brist på principer som kännetecknar denna generation och som visar sig i ringaktning för livets och hälsans lagar, är förvånansvärd. Okunnighet i dessa ämnen härskar överallt, trots allt ljus. De flestas huvudsakliga bekymmer gäller: Vad skall vi äta, vad skall vi dricka, vad skall vi kläda oss med? Oaktat all upplysning i tal och skrift om hur vi borde sköta våra kroppar, är likväl aptiten den starka lag, som i allmänhet styr män och kvinnor.

Samhälliga följder av okontrollerad aptit (1890)

Mot varje överträdelse av livets lagar, kommer naturen att uttala sin protest. Även om den uthärdar så länge den kan, kommer dock vedergällningen till slut och drabbar då såväl det psykiska som de fysiska krafterna. Ej heller slutar det med att drabba bara överträdaren. Följderna av människans utsvävningar märks hos avkomman och sålunda fortplantas det onda släkte efter släkte.

Dagens ungdom är en säker fingervisning om framtidens samhälle och vad man kan hoppas av dem. De flesta är begivna på nöjen och vill inte arbeta. De saknar moraliskt mod till självförnekelse och till det som plikten fordrar. De har liten självkontroll och blir upprörda vid minsta anledning. Många i alla åldrar och samhällsställningar är utan principer och samvetsbetänkligheter. Med sina fåfängliga och slösaktiga vanor dras de till ett lastbart leverne och fördärvar samhället, tills vår värld blir ett andra Sodom. Om aptiten och passionerna stod under kontroll av gudsfruktan och förnuft, skulle samhället visa ett helt annat ansikte. Gud har aldrig avsett att det nuvarande bedrövlige tillståndet skulle förekomma. Det har uppstått genom svåra överträdelser av naturens lagar.

Överträdelse av lagarna - andliga och fysiska (1898)

Senare träffade Jesus honom på tempelplatsen och sade till honom: "Se, du har blivit frisk ... Synda inte mer, så att inte något värre drabbar dej." Joh 5:14. Sålunda lärde Jesus att sjukdom är en följd av brott mot Guds lagar, både naturens och de andliga. Det stora eländet i världen skulle inte existera om bara människorna levde i överensstämmelse med Skaparens plan för oss människor. Kristus hade varit det forna Israels ledare och lärare och lärde att god hälsa kommer från lydnad för Guds lagar. Den store Läkaren, som botade de sjuka i Palestina, hade talat till sitt folk i molnstoden. Han hade visat vad de skulle göra och vad Gud ville göra för dem. Han sade: "Om du hör Herrens, din Guds, röst och gör det som är rätt är i hans ögon och lyssnar till hans bud och håller alla hans stadgar skall jag inte lägga på dig någon av de sjukdomar, som jag lade på egyptierna, ty jag är Herren, din läkare." Kristus gav Israel bestämda instruktioner om deras levnadsvanor och han försäkrade dem: "Herren skall låta varje sjukdom vika ifrån dej. Ingen av Egyptens alla svåra sjukdomar som du känner till skall han lägga på dig, men han skall lägga dem på alla som hatar dig." 5 Mos 7:15. Så förde han dem ut med silver och guld, i hans stammar stapplade ingen." Ps. 105:37. Dessa lärdomar gäller oss. För alla som vill bevara hälsan, finns det villkor som måste uppfyllas. Alla bör lära sig vad dessa villkor är. Herren är inte nöjd med okunnighet om hans lagar, vare sig naturens eller andens lagar. Vi skall vara Guds medarbetare för att återställa såväl kroppens som själens hälsa.

Självförvållat lidande (1866)

Mänskligheten har ådragit sig sjukdomar av olika slag genom orätta levnadsvanor. Den har inte satt sig in i hur den skall leva hälsoenligt och deras överträdelse av hälsans lagar har fört med sig detta beklagansvärda tillstånd. I alla sina vanor har man inte tagit hänsyn till liv och hälsa. När så sjukdom kommit över dem, har man trott att Gud varit upphovet till lidandet. Människorna själva har ådragit sig följderna av sitt orätta levnadssätt.

Bereder väg för alkoholismen (1905)

Alkoholism börjar ofta i hemmet. Genom vanan att äta fet och ohälsosam mat, försvagas matsmältningsorganen och ett begär växer efter ännu mer stimulerande föda. Begär efter stimulanser kommer allt oftare och blir allt svårare att motstå. Kroppen blir mer eller mindre fylld med gifter, och ju svagare den blir, desto starkare blir längtan efter det som stimulerar. Ett steg i orätt riktning bereder vägen för ett annat. Många som inte skulle vilja ådra sig skulden att duka fram vin och spirituosa av något slag på sitt bord, överhopar den med mat som väcker törst efter starka drycker, vilken det är nästan omöjligt att motstå ...

Många får lida som en följd av sina föräldrars överträdelser. Fastän de inte är ansvariga för sin sjukdom, är det likväl deras plikt att förvissa sig om vad som är brott mot hälsans lagar eller inte. De bör undvika sina föräldrars orätta vanor och genom ett rätt levnadssätt nå en bättre hälsa.

Priset för ett gott mål

Naturen uthärdar så länge den kan utan motstånd. Men sedan reser den sig för att söka befria sig från de hinder och den felaktiga behandling den utsatts för. Då uppträder huvudvärk, frossa, feber, nervositet, förlamning och många andra symtom. Ack, hur många gånger har du inte köpt vad du kallar "ett gott mål" på bekostnad av ett feberaktigt kroppstillstånd, förlorad aptit och förlorad sömn. Oförmåga att njuta av maten, en sömnlös natt, timmar av lidande - allt för att smakens skulle bli tillfredsställd. Att följa orätta vanor ifråga om mat och dryck fördärvar hälsan och därmed också livets skönhet. Tusende har gett efter för en förvänd aptit, och fått feber eller någon annan form av symtom på sjukdom som lett till säker död ... Dessa som vållat sin egen död har lovprisats av predikanter och släktingar och blivit, enligt dessa ord, förda till himlen. Vilken tanke! Frossare i himlen! Nej, nej, sådana kommer aldrig in genom pärlportarna i Guds gyllene stad. De kan aldrig bli upphöjda till Jesu högra sida. Den Frälsaren som dog på Golgata, han som levde i ständig självförnekelse och självuppooffring. För dessa är en plats beredd bland de ovärdiga, som inte har någon del i det bättre livet, i den arvedel som Gud har lovat.

Vädjan om reform (1905)

När matsmältningsrubbingar uppstått som en följd av att magen misshandlats på olika sätt, bör man inte dröja med reform för att rädda det som ännu fins kvar. Kanhända kan magen inte helt bli återställd efter lång misshandel, men en rätt diet kan förhindra ytterligare svaghet. Många kommer att återställas mer eller mindre fullständigt. Det är inte lätt att föreskriva regler för varje fall, men genom att vinnlägga sig om fasta principer ifråga om dieten, kan mycket vinnas.

(1909)

Endast när vi blivit upplysta om principerna för ett hälsoenligt levnadssätt, kan vi tillfullo bli väckta till insikt om de onda följderna av olämplig diet. När smaken blivit rätt fostrad, kan man förstå, att den mat man förut ansåg oskadlig, sakta men säkert lade

grunden till matsmältningsrubbnings och andra sjukdomar. Gud fordrar att hans folk skall ständigt gå framåt.

Vi behöver lära oss att eftergift för aptiten är det största hindret för intellektuell förkovran och själens helgelse. Med all vår bekännelse till hälsoreformen åter likväl många olämpligt ... Må var och en som söker komma i besittning av andens renhet komma ihåg, att i Kristus finns kraft att behärska aptiten.

Avsnitt sju

Frosseri

En vanlig men allvarlig synd (1895)

Att överlasta magen är en vanlig synd, som betungar hela kroppen ... Detta är enligt Satans planer ... Man slösar inte bara vårdslöst med Guds gåvor som är avsedda för kroppens behov, utan man skadar också hela kroppen. Man orenar Guds tempel, det blir försvagat och förkrympt och naturen kan inte utföra sitt arbete så fullkomligt som Gud hade avsett.

Frosseriet en ödesdiger försyndelse (1880)

Paulus var en hälsoreformator. Han sade: "I stället slår jag min kropp och tvingar den till lydnad, för att jag inte själv på något sätt skall komma till korta vid provet, när jag predikar för andra ... "1 Kor 9:27 Han kände ansvar att bevara alla sina förmågor i bästa kondition för att användas till Guds ära. Om Paulus insåg faran av omåttlighet, är vi i mycket större fara. Vi inser inte i samma mån som han hur nödvändigt det är att förhärliga Gud i våra kroppar och vår ande, som ju är hans tillhörighet.

Frosseri är denna tidsålders synd

Gud sätter frosseriet i nivå med dryckenskap ... På Moses tid ansågs frossaren vara hopplös. Han var värdelös för andra och en förbannelse för sig själv. Man kunde inte lita på honom i något. Hans inflytande påverkade ständigt andra till skada. Världen vore bättre utan en sådan människa, ty hans förfärliga last skulle fortplantas till andra. De som handlar så är inte kristna, vad de än utger sig att vara. Kristi maning lyder: "Var alltså fullkomliga, såsom er Fader i himlen är fullkomlig." Matt 5:48. Här visar han oss att vi kan vara fullkomliga inom vårt område, liksom Gud är det inom sitt.

En orsak till glömska (1897)

Herren har gett mig ljus för att hjälpa dig att vara återhållsam i allt. Du är omåttlig när det gäller mat. Ofta äter du dubbelt så mycket som kroppen behöver. Överskottet går till spillo, din andedräkt blir illaluktande och din katarr förvärras. Detta är en stor orsak till din glömska och minnesförlust. Du säger saker, som jag vet du har sagt, men sedan vänder du på det och säger att du sagt något helt annat. Jag kände till detta och översåg med det, eftersom det var en följd av ditt frosseri.

Råd till stillasittande arbetare och predikanter (1905)

Att äta för mycket är särskilt skadligt för dem som har ett trögt temperament. Det finns män och kvinnor med förträfflig naturbegåvning, som inte utför hälften så mycket arbete som de skulle kunna göra om de övade självbehärskning ifråga om aptiten. Många skribenter och talare brister häruti: Efter en kraftig måltid går de direkt till sitt arbete, läser, studerar eller skriver, utan att ta tid till kroppsörelse. Följden blir att det fria tankeflödet och orden hämmas. De kan inte skriva eller tala med den kraft och intensitet som erfordras för att nå hjärtan. Deras ansträngningar är halvhjärtade och utan resultat.

De som bär stort ansvar, särskilt de som är satta att värna om folkets andliga intressen, bör framför alla andra vara män med ett klart och vaket känsloliv och snabb fattningsförmåga. De behöver vara återhållsamma i sina matvanor mer än andra. Detta och lyxbetonade rätter bör inte förekomma på deras bord. Män i förtroendeställning måste varje dag fatta viktiga beslut i olika frågor, som har stora följdverkningar. Ofta måste de tänka snabbt och det kan endast den göra med framgång som praktiserar sträng återhållsamhet. Själsförmögenheterna stärkes genom att rätt ta vara på våra fysiska och mentala krafter. Varje ansträngning, om den inte är för hård, ger intellektet ny vigör. Mycket som kunde ha blivit till välsignelse för världen har aldrig kommit till utförande på grund av dåliga matvanor. Men många tyranniska, hårda och orättvisa lagar har kommit till stånd på grund av felaktiga matvanor. Starka män som är upptagna av verksamt kroppsarbete, behöver inte vara så försiktiga med sin diets kvalitet och kvantitet som stillasittande arbetare måste vara. Men även dessa skulle ha bättre hälsa, om de praktiserade måttlighet i mat och dryck.

Styrelsemöten och indisposition (1902)

Vid ett rikligt, överflödande dukat bord, äter människor gärna mer än de lätt kan smälta. Den överbelastade magen kan då inte fungera tillfredsställande. Följden blir obehagliga känslor, hjärnan blir trög och själsförmögenheterna slöa. Rubbningar förorsakas också i magen genom orätta matkombinationer. Jäsning kommer till stånd i magen och tarmar och blodet blir osunt och hjärnan blir förvirrad. Dessa varningar ger sig tillkänna. Sjukdom träder i hälsans ställe och lidande blir följden.

Någon kanske frågar: Vad har detta att göra med kommittéer och styrelsemöten? Jo, mycket! Följderna av orätta matvanor har gett sig tillkänna i dessa möten. Hjärnan påverkas av magens tillstånd. Oreda i magen producerar oreda och osäkerhet i själen. En sjuklig mage åstadkommer ett sjukdomstillstånd i hjärnan, som ofta gör att en människa envist vidhåller felaktiga åsikter. Sådan förmodad vishet är dårskap inför Gud.

Jag framhåller detta emedan frågor som har varit uppe på rådplägnings- och kommittémöten och som har krävt ett omsorgsfullt studium, har fått ringa uppmärksamhet. Ärenden av största betydelse har hastigt avgjorts. Ofta när ett ärende borde enhälligt ha bekräftats jakande, har negativa röster helt förändrat stämningen i mötet. Dessa förhållande har framställts för mig gång på gång. Jag har blivit instruerad att säga till mina bröder i predikoämbetet: Genom omåttlighet i mat och dryck gör ni er oförmögna att klart skilja mellan helig och vanlig eld. Och av samma orsak uppenbarar ni också ringaktning för Herrens varningar. Hans ord till er är: "Vem är bland eder som fruktar Herren och hör hans tjänarens röst? Om han än vandrar och icke ser någon ljusning, så

förtrösten han på Herrens arm och stödja sig vid min Gud". Bör vi inte dra oss närmare Herren, så att han får frälsa oss ifrån all överdrift i mat och dryck? Bör vi inte så ödmjuka oss inför Gud, att vi avlägsnar allt som skadar kropp och själ och i Herrens fruktan fullkomnar en helig karaktär.

Avsnitt åtta

Kontroll av aptiten (1864)

Försummad självbehärskning den första synden

I paradiset var Adam och Eva syndfria och ägde fullkomlig hälsa. Symmetri och skönhet utmärkte deras fullkomliga gestalter. Vilken kontrast till det mänskliga släktet i våra dagar! Skönheten är borta, fullkomlig hälsa känner vi inte till. Överallt möter oss sjukdom, vanskaphet och sinnessjukdom. Jag frågade om orsaken till denna förunderliga urartning och blev hänvisad till paradiset. Den sköna Eva blev lockad av ormen till att äta av frukten av det enda träd som de var förbjudna att äta av, ej ens röra vid på det att de inte skulle dö.

Eva ägde allt för att hon skulle bli lycklig. Hon var omgiven av all slags frukt varav hon fritt kunde äta. Likväl syntes den förbjudna frukten vara mera begärlig. Hon var omåttlig i sin längtan, hon åt och genom hennes inflytande åt hennes man. Förbannelse drabbade båda. Även jorden blev förbannad för deras synd. Sedan detta deras fall har omåttlighet förekommit i nästan alla former. Aptiten har behärskat förnuftet. Människorna har följt olydnadens väg och likt Eva blivit bedragna av Djävulen till att ringakta Guds förbud. De har hyst falska förhoppningar om att följderna nog inte skulle bli så svåra som de hade befarat...

Noas dagar och våra (1890)

Då Jesus satt på Oljeberget undervisade han sina lärjungar om de tecken som skulle förebåda hans ankomst. " Ty som det var i noas dagar, så skall det vara vid Människosonens återkomst. Som människorna levde dagarna före floden: de åt och drack, gifte sig och blev bortgifta, ända till den dag då Noa gick in i arken, och de visste ingenting, förrän floden kom och ryckte bort dem alla - så skall Människosonens ankomst vara. 24:37-39. Samma synd som förorsakade domen över världen på Noas tid, finns i våra dagar. Män och kvinnor går så långt i mat och dryck att det slutar i frosseri och dryckenskap. Denna förhärskande synd att hänge sig åt en fördärvad aptit uppeggade människornas lidelser på Noas tid och ledde till allmänt fördärv. Våld och synd nådde upp till himmelen och det sedliga fördärvet sopades bort från jorden genom syndafloden. Samma synd, frosseri och dryckenskap avtrubbade sedlighetskänslorna hos Sodoms inbyggare till den grad, att brott syntes vara mäns och kvinnors nöje i den fördärvade tiden. Kristus varnar världen sålunda: "Som det var på Noras tid, så skall det vara under människosonens dagar. Folk åt och drack, gifte sig och blev bortgifta, ända till den dag då Noa gick in i arken och floden kom och gjorde slut på dem alla På samma sätt var det på Lots tid: de åt och drack, köpte och sålde, planterade och byggde, men den dag då Lot gick ut från Sodom lät Gud eld och svavel regna från himlen och gjorde slut på dem alla. På samma sätt skall det vara den dag då Människosonen uppenbarar sig." Luk. 17:26-30.

Kristus har här lämnat oss en viktig lärdom. Han påvisar faran av att låta mat och dryck komma i främsta rummet. Han förhåller oss följderna av en obehärskad aptit. De andliga krafterna blir försvagade, så att synden inte synes vara så allvarlig. Brott betraktas som obetydligheter och passionerna behärskar sinnena till dess goda principer och impulser utrotas och Gud blir smäddad. Allt detta är följden av att äta och dricka till överdrift. Kristus påpekar att detta är det tillstånd som kommer att vara rådande vid hans tillkommelse. Utsvävning i mat och dryck och kläder, har gått så långt att det blivit rent brottsligt. De är de utmärkande synder som i de yttersta dagarna förebådar Jesu snara återkomst. Tid, pengar och krafter, som tillhör Herren, men är oss anförtrodda, slösas på kläder och lyxartiklar, samt på en fördärvad aptit, som minskar livskraften och åstadkommer lidande och förfall.

(1890)

En av de starkaste frestelser som människan har att möta är aptiten. I begynnelsen skapade Gud människan oförvitlig. Hennes själsförmögenheter var fullkomliga, och hennes organ var harmoniskt utvecklade till storlek och styrka. Men genom den illistiga fiendens förförelse, blev Guds förbund ringaktat och naturens lagar utkrävde därför till fullt straffet. Sedan detta första dagtingande med aptiten har människosläktets njutningsbegär ökat mer och mer, tills hälsan offrats på aptitens altare. Invånarna i världen före syndafloden ville ha kött, fastän Gud vid denna tid inte hade tillåtit animalisk kost. Deras fördärvade aptit kände inga gränser. De åt och drack till dess Gud inte längre kunde fördra följderna av våld och allmänt fördärv. Deras syndamått var fullt och Gud renade då jorden från dess sedlighets fördärv genom syndafloden.

Esau besegrad av sin aptit (1868)

Esau offrade sin förstfödsrätt för en favoriträtt. När han fått sin lystnad mättad, insåg han sin dårskap, men fann ingen möjlighet till förändring, fastän han angeläget med tårar sökte därefter. Det finns många som liknar Esau. Han representerar människor som har en dyrbar välsignelse inom räckhåll, ett odödligt arv, ett liv lika varaktigt som Guds liv. Han som är universums Skapare, omätlig i glädje och en evig härlighet som ör fullkomlig. Men de har länge hängett sig åt sin aptit, sina passioner och sina böjelser, så att deras förmåga att urskilja och uppskatta värdet av de eviga tingen har försvagats.

Israels begär efter kött (1890)

När Israels Gud förde sitt folk ut ur Egypten, nekade han i det längsta att förse dem med köttmat. Han gav dem i stället bröd från himmelen och vatten från den hårda klippan. Men med detta var de inte nöjda. De vämjdes vid den mat de fick och längtade tillbaka till Egyptens köttgrytor. De föredrog slaveri, ja, även döden hellre än att gå miste om köttmaten. Gud tillmötesgick då deras begär och gav dem frihet att äta kött till dess att deras frosseri åstadkom hemsökelse varav många dog. Alla dessa exempel är förebilder. Våra första föräldrar ansåg det vara av ringa betydelse att i en sak överträda Guds befallningar att äta av ett träd, som var så ljuvligt att se på och så gott att äta av, men därmed bröts deras trohet mot Gud och porten öppnades för den störtsjö av skuld och jämmer som sedan har översvämmat världen. Det närvarande, fördärvade tillståndet i världen blev framställt för mig. Denna syn var fruktansvärd. Jag har förvånat mig över

att jordens inbyggare inte redan gått under, liksom folket i Sodom och Gomorra. Jag har sett anledning nog till det fördärv och förfall och den dödlighet som råder i världen. Besinningslösa begär behärskar förnuftet och många offrar alla högre ideal för sina lustar.

Kristi seger för oss (1876)

I Öknen mötte Kristus de stora, lockande frestelserna, som angriper människan. Där drabbade han ensam samman med den sluge och lömske fienden. Men han övervann honom. Aptiten var föremål för den första frestelsen, den andra gällde förmätenhet och den tredje kärlek till världen. Djävulen har besegrat miljontals människor genom att fresta dem till att tillfredsställa aptitens begär. Genom att tillfredsställa smaken blir nervsystemet upphetsat och oroligt och själsförmögenheterna försvagade, så att det blir omöjligt att tänka klart, lugnt och sansat.... Sedan kan fienden komma med sina två andra frestelser och finna vägen öppen och beredd. Alla hans mångfaldiga frestelser har sina rötter i dessa tre förförelser. Av alla de lärdomar vi kan dra från vår Herres första, stora frestelse, är ingen viktigare än den, som avser att behärska aptiten och passionerna.... Guds ovärderliga gåvor, de moraliska och intellektuella krafterna söker Djävulen fördärva. På så sätt blir det omöjligt för människor att kunna värdera det som är av evighetsvärde. Genom sinnliga utsvävningar söker han utplåna varje spår av Guds likhet i själen. Ohämmad tillfredsställelse av begären och åtföljande sjukdom och förnedring, som var gängse när Kristus var här på jorden, kommer åter och i högre grad att råda vid tiden för hans andra ankomst... Vi lever nu på gränsen till denna farofyllda tid, då alla hjärtats tankar och syften skall vara onda, såsom på Noas tid (1 Mos 6:5.) Endast genom den obeskrivliga ångest som Frälsaren utstod, kan vi möta faran av att ohämmat hänge oss åt att följa våra begär. Kristi exempel säger oss, att vårt enda hopp om evigt liv är att bringa aptiten och lidelserna under Guds viljas kontroll.

Se på frälsaren

I vår egen kraft är det omöjligt att motstå den fallna naturen. Genom den leder oss Djävulen i frestelse. Kristus visste att fienden kommer till varje människa och drar fördel av hennes medfödda svagheter för att genom lömska antydningar förleda alla som inte förtröstat på Gud. Men genom att gå vägen före oss, har Herren berett seger. Han vill inte att vi skall vara i underläge i kampen mot Djävulen. Han vill inte ha oss skrämda och modfärliga genom ormens angrepp. "Detta har jag talat till er, för att ni skall ha frid i mig. I världen får ni lida, men var vid gott mod. " jag har övervunnit världen". Joh 16:33". Må den som kämpar mot aptitens frestelser se på Frälsaren inför frestelsen i öknen! Se honom i hans ångest på korset, då han ropar: "Jag törstar"! Han har uthärdat allt det, som är möjligt för oss att bära. Hans seger är vår. Jesus litade på sin himmelske Faders visdom och styrka. Han förklarar: " Herren, Herren skall hjälpa mig, därför behöver jag inte skämmas, därför gör jag mitt ansikte hårt som sten. Jag vet att jag inte kommer på skam ... Jes 50:7". "Se Herren, Herren hjälper mig ..." "Det är inte mycket mer jag kommer att säga er, ty denne världens furste kommer. Mot mig förmår han ingenting. Joh 14:30". Det fanns intet hos Jesus, som gav efter för Satans sofisteri. Han samtyckte inte till synden. Inte ens med en tanke gav han efter för frestelsen. Så kan det vara för oss. Kristi mänsklighet var förenad med hans gudom. Han var beredd för striden genom den helige Andes inneboende och han kom hit ned för att ge oss del av den gudomliga naturen. Så länge vi genom tron är förenade med honom, har synden inget herravälde över oss. Gud vill fatta trons hand för att genom

tron leda oss att hålla ett fast grepp om Kristi gedom, så vi kan få en fullkomlig karaktär.

Kristus började återlösningsverket just där fallet började. Hans första frestelse var på samma punkt som Adam föll. Det var genom att fresta aptiten, som Satan övervann en stor del av det mänskliga släktet och genom denna framgång trodde han sig ha fått kontroll över denna planet. Men i Kristus fanns en som kunde motstå honom. Han fick lämna slagfältet besegrad. Jesus sade: "Det är inte mycket mer jag kommer att säga er, ty denna världens furste kommer. Mot mig förmår han ingenting. Joh 14:30". I Kristi seger ligger en försäkran. Också vi kan segra i vår kamp mot fienden. Men det är inte vår himmelske Faders mening att frälsa oss utan ansträngning från vår sida. Vi skall samarbeta med Kristus. Vi måste göra vår del och gudomlig kraft i förening med våra ansträngningar skall ge oss seger.

Vår kristna plikt (1868)

När vi inser vad Gud fordrar, kommer vi att förstå, att han väntar återhållsamhet i alla avseende. Syftet med vår tillvaro är att förhärliga Gud i vår kropp och själ, som tillhör honom. Gud begär ett levande offer. Därefter ålägges oss plikten att bevara våra kroppar i allra bästa hälsa, så att vi kan uppfylla hans fordringar, "Om ni äter eller dricker eller vad ni än gör, så gör allt till Guds ära." 1 Kor 10:31.

(1900)

Aposteln Paulus skriver: "Vet ni inte att av alla löparna som springer på en tävlingsbana är det bara en som får priset? Spring så att vi viner det. Men alla som tävlar underkastar sig i allt hård träning - de för att vinna en segerkrans som vissnar, vi för att vinna en som aldrig vissnar. Jag löper alltså inte utan att ha målet i sikte. Jag boxas inte likt en som slår i tomma luften. I stället slår jag min kropp och tvingar den till lydnad, för att jag inte själv på något sätt skall komma till korta vid provet, när jag predikar för andra". 1 kor. 9:24-27. Det betyder mycket att vara trogen mot Gud. Han har fordringar på dem som är engagerade i hans tjänst. Han vill att kropp och själ skall bevaras i allra bästa hälsotillstånd. Att varje förmåga, varje anlag skall behärras av Gud och vara så starka som noggranna, strängt återhållsamma vanor kan göra dem. Vi är förpliktade inför Gud att oreserverat helga oss åt honom med kropp och själ och med alla våra själsförmögenheter som av Gud anförtrodda gåvor att användas i hans tjänst. All vår energi och förmåga bör ständigt stärkas och förbättras så länge vår nådatid varar. Endast de som uppskattar dessa principer och har blivit övade till att förståndigt och i Guds fruktan värda sina kroppar, bör väljas till att bära ansvar i Guds verk. De som länge har varit med i sanningen för vår tid, men ändå inte kan skilja mellan rättfärdighetens rena principer och det ondas principer, och som har en dunkel uppfattning om rättvisa, nåd och Guds kärlek, skall befrias från ansvar i detta verk. Varje församling behöver få ett klart, genomträngande vittnesbörd som ger basunen ett bestämt ljud.

Om vi kan väcka en känslighet för vad som är moral hos vårt folk när det gäller återhållsamhet, kommer en stor seger att vinnas. Återhållsamhet i alla stycken. Man bör undervisa och praktisera. Måttlighet i mat och dryck, sömn, klädsel är en av det religiösa livets stora principer. Evangelii sanning införd i själens helgedom, kommer att avgöra hur vi behandlar vår kropp.... Vårt eviga väl beror på, hur vi i detta livet använder vår tid, våra krafter och vårt inflytande.

Aptitens slavar (1864)

Det finns församlingsmedlemmar, som inte använder tobak, snus, te eller kaffe, men likväl står med skuld genom att på olika sätt ge efter för sin aptit. De kräver starkt kryddat kött med feta såser och deras aptit har blivit förvänd. De är inte ens nöjda med kött, såvida det inte är tillagat på det mest skadliga sätt. Matsmältningsorganen blir betungade och magen är sjuk, men ansträngs ändå för att klara av den ökade arbetsbörda som den blivit påtvingad.

Njutningslystnadens verkningar på fysiken, sinnet och moralen (1890)

Många studerande är beklagligt okunniga om att dieten har stor betydelse för hälsan, somliga har aldrig gjort en beslutsam ansträngning att behärska aptiten, eller att iakttäta riktiga regler för sin diet. De äter för mycket vid måltiderna och även mellan målen, när de får lust. Om de som bekänner sig vara kristna önskar svar på sina förbryllande frågor, t.ex. varför sinnet är så slött och deras andliga strävan så svag, behöver de i många fall inte gå längre än till matbordet.

Här finns orsak nog. Många skiljer sig själva från Gud genom att tillfredsställa aptitens böjelser. Han som märker när sparven faller till marken, som räknat alla våra huvudhår, han märker också deras synd, som genom att tillfredsställa en förvänd aptit, försvagar sina fysiska krafter, förlamar sitt intellekt och dödar de moraliska känslorna och fattningsförmågan.

Onaturlig aptit förtyglas (1890)

Gud har genom sin försyn lett sitt folk ut från världens omåttliga levnadsvanor. Han har lett dem bort från lusten att tillfredsställa sin aptit och sina sinnliga begär, till att ta ställning på självförnekelsens och måttlighetens upphöjda plattform. Det folk som Gud leder, kommer att vara ett säreget folk. Det skall inte likna världen. Om det följer Guds ledning, kommer det att fullborda hans syften, och ställer sin vilja under Guds vilja. Kristus bor då i deras hjärtan. Guds tempel blir heligt. "Eller vet ni inte att er kropp är ett tempel åt den helige Ande som bor i er och som ni har fått av Gud, och att ni inte tillhör er Själva?". 1 Kor 6:19. Gud begär inte av sina barn att de skall förneka sig själv till skada för sin fysik. Han begär att de lyder naturens lagar, så att de bevarar sin hälsa. Naturens väg är den kungsväg han har utprickat och den är bred nog för vilken kristen som helst. Gud har frikostigt försett oss med varierande förråd för livets behov och njutning. Men för att vi skall kunna njuta av en naturlig aptit, som bevarar hälsan och förlänger livet, vill han att vi skall vara återhållsamma å vår aptit. Han säger: Var försiktig, håll igen, förneka den förvända aptiten. Om vi uppammar en förvänd smak, överträder vi kroppens lagar och blir ansvariga för den sjukdom vi ådrar oss.

(1909)

Vi som ett folk behöver reformeras, särskilt predikanter och bibellärare. Jag är beordrad att säga till våra predikanter och ledare för våra konferenser: Er användbarhet som arbetare för Gud i hans verk med att rädda de förlorade beror mycket på framgång att bemästra aptiten. Genom seger över aptitens begär, kommer era lidelser lätt att behäskas. Intellektet och de moraliska krafterna blir starkare. " De övervann honom

genom Lammets blod och genom sitt vittnesbörds ord. De älskade inte sitt liv så högt att de drog sig undan döden." Upp 12:11.

Återhållsamhet ökar livskraften (1875)

De män som förkunnar den sista nådens budskap till vår värld, ett budskap som kommer att avgöra människornas öde, bör i sitt eget liv tillämpa de sanningar som de predikar för andra. De bör vara föredömen för folket i fråga om mat och dryck, i rent språk och ren vandel. Frosseri och eftergifter för de lägre begären och svåra synder döljer sig under helighetens täckmantel hos många kristna representanter. Det finns personer med utomordentlig begåvning, som inte uträttar hälften så mycket som de skulle kunna, om de var återhållsamma i alla stycken. Eftergift åt aptiten och passionerna fördunklar sinnet, minskar fysisk styrka och försvagar de moraliska krafterna. Deras tankar är inte klara, deras ord saknar kraft och äger inte den helige Andes inspiration, så att de kan nå åhörarnas hjärtan.

Alla som äger en rätt uppfattning om det offer Kristus gav, då han lämnade sitt hem i himmelen och kom till denna värld för att genom sitt liv visa oss hur vi kan motstå frestelse, kommer med glädje att förneka sig skälva och välja att vara delaktiga i hans lidande.

Herrens fruktan är vishetens begynnelse. De som vinner seger som Kristus övervann, behöver ständigt vara på vakt mot Satans frestelser. Aptiten och passionerna bör hållas hårt under kontroll av ett upplyst samvete så intellektet kan vara oförsvagat och uppfattningsförmågan klar, så Satans verk och snaror inte tolkas som försynens skickelse. Många önskar få del av den slutliga lönen och den seger som skall ges åt dem som vinner seger, men de är inte villiga att uthärda den möda, försakelse och självförnekelse som deras Återlösare gjorde. Det är endast genom lydnad och ständiga ansträngningar som vi kommer att övervinna såsom Kristus övervann. Aptitens makt kommer att visa sig vara tusendens undergång. Om de hade vunnit seger på denna punkt, skulle de haft moralisk kraft att vinna seger över varje annan Satans frestelse. Men aptitens slavar kommer att misslyckas att uppnå en fullkomlig karaktär. Människans ständiga överträdelse under sextusen år har åstadkommit sjukdom, lidande och död. Allt eftersom vi närmar oss tidens slut, kommer Satans frestelser att bli allt starkare och svårare att motstå.

Vanornas förhållande till helgelse (1881)

"En son hedrar sin far, en tjänare sin herre. Om nu jag är er far, var är den heder som borde visas mig? Och om jag är en herre, var är då fruktan för mig? Detta säger Herren Sebaot till er präster som föraktar mitt namn. Och ni frågar: "På vilket sätt har vi föraktat ditt namn?" "Jo, genom att ni på mitt altare offrar oren mat. Och ni frågar. "På vilket sätt har vi kränkt din renhet?" Genom att ni säger. "Herrens bord betyder ingenting." "Om ni bär fram ett blint djur som offer, är inte det något ont? Om ni bär fram det som är lamt och sjukt, är inte det något ont? Kom med sådant till din ståthållare! Tror du han blir glad och tar nådigt emot dig? Säger Herren Sebaot". Mal 1:6-8. Låt oss noga beakta dessa varningens ord och tillrättavisningens. Fastän de är ställda till det forna Israel, är de ej mindre tillämpliga på Guds folk idag. Vi bör även ge akt på aposteln vädjan, till sina bröder, då han manar dem vid Guds barmhärtighet att frambära sina kroppar "Så förmanar jag nu er, vid Guds barmhärtighet, att frambära era kroppar som ett levande och heligt offer som behagar Gud - er andliga gudstjänst". Rom 12:1. Detta är sann helgelse. Det är inte blott en teori, en känsla eller tomma ord, utan en levande verksam livsprincip i det dagliga livet ... Ingen som bekänner sig vara

gudfruktig må anse kroppens hälsa som en likgiltig sak och trösta sig med, att omåttlighet ej är synd och att det ej kommer att skada deras andliga liv. Det finns ett nära samband mellan den fysiska och den moraliska naturen.

Fasthet i karaktären erfordras (1905)

Att behärska aptiten kräver fast karaktär. Brist på denna behärskning gör att skaror av människor dukar under. På grund av detta kommer svaga, ostadiga och lättledda män och kvinnor att misslyckas att bli vad Gud önskar. Hur svårt är det inte för dem att bli en sann kristen. Vad säger den store Läkaren: "Om någon vill efterfölja mig, så försake han sig själv och Tage sitt kors på sig var dag, så följ han mig Matt 16:24". Det är Satans verk att fresta människor. Han söker leda människor att bli hans medhjälpare i sitt förstörelseverk. Han söker leda dem till att så helt hänge sig åt att tillfredsställa sin aptit och åt nöjen och dårskaper, som den mänskliga naturen kräver. Men Guds ord förbjuder det, men trots det kan Satan värva dem som sina redskap för att utplåna Guds avbild hos människan. Genom frestelsens starka makt blir många snärjda. Såsom slavar åt nyckfull aptit blir de förfärade och förnedrade.

(1878)

Frestelser att följa köttet lusta, ögonens begärelse och levernets högfärd, möter oss överallt. Endast om vi följer fasta principer och övar sträng kontroll över aptit och passioner i Jesu Segrarens namn, kan vi tryggt vandra genom livet.

(1890)

Aposteln Petrus vädjan. Aposteln Petrus förstod sambandet mellan kropp och själ. Han varnade sina bröder: "Mina älskade, jag uppmanar er som främlingar och gäster att hålla er borta från de köttliga begären som för krig mot själen 1 Pet 2:11". Många anser att dessa ord endast gäller tygellöst leverne, men de har en vidare betydelse. Här förbjuds varje slags tillfredsställelse av aptiten och passionerna. Varje förvänd aptit övergår i stridande lusta. Vår aptit gavs oss med goda avsikter och inte för att bli fördärvade och därmed en dödens tjänare som förnedrats till att bli "begärelser, som föra krig mot själen".

Adam föll genom att ge vika för aptiten. Kristus vann seger genom att förneka aptiten. Och vårt enda hopp om att återfå paradiset är att öva självbehärskning. Om aptitens makt är så stark över vårt släkte, att Guds son måste fasta i nära sex veckor, för att bryta dess makt, vad är då inte en kristen ställd inför? Dock, hur svår kampen än må vara, kan han den kristne vinna seger. Genom hjälp av den gudomliga kraften, som motstod de häftigaste frestelser som Satan kunde åstadkomma, skall även han vinna en fullkomlig seger i sin kamp emot det onda och till sist bära segrarens krona i Guds rike.

Guds nåd och viljans makt (1890)

Medelst aptiten behärskar Djävulen hela varelsen. 1 Petr 2:11 Tusentals människor som kunde ha levat, har gått i graven som fysiska, själsliga och moraliska vrak, därför att de offrat sina krafter på aptitens altare. Människan behöver uppbjuda all sin viljekraft, stärkt av Guds nåd. På så sätt kan hon motstå Djävulens frestelser, så att de inte i minsta mån ger vika för en förvänd aptit, som nu är mycket större än i forna

släktens tid. Vårt släkt har därtill mindre kraft till självkontroll än tidigare släkten.... Men den som inte övervinner i ringa saker, kommer inte att äga kraft till att motstå större frestelser.

En fråga om moraliskt mod (1870)

Tillåt dig ej i ditt umgänge med otroende att vika från rätta principer. Om du sitter till bords med dem, ät måttligt och endast av den mat som ej ställer till oreda i hjärnan. Somliga känner behov av att fråga någon hur mycket de bör äta. Så borde det inte vara. Vi skall handla självständigt genom moraliska och religiösa principer och vara återhållsamma i allt. En oförgänglig krona, en himmelsk skatt, ligger framför oss.

Och nu vill jag säga till mina bröder och systrar: Jag skall äga moraliskt mod att ta ståndpunkt och bestämma självständigt... Vi tror inte på att helt undanröja frestelserna vare sig för barn eller vuxna. Alla har vi en kamp framför oss, och vi måste ta ställning emot Satans frestelser. Vi vill vara medvetna om att vi har kraft inom oss att göra detta.

Seger genom Kristus (1890)

Kristus kämpade och besegrade aptiten. Vi kan segra genom kraft från honom. Vem får gå in genom pärleportarna? Inte den som säger att aptitens makt ej går att bryta. Kristus har motstått hans makt, som vill behålla oss i trældom. Fastän svag efter fyrtio dagars fasta, motstod han frestelsen och bevisade därmed, att vårt fall inte är hopplöst. Jag vet att vi inte kan segra i vår egen kraft. Hur tacksamma bör vi inte vara att vi har en levande Frälsare, som är beredd och villig att hjälpa oss.

(1905)

Ett rent ädelt liv som vinner seger över aptit och lustar är möjligt för var och en som vill förena sin vacklande, svaga mänskliga vilja med Guds allsmäktiga, orubbliga vilja.

Avsnitt nio

Regelbundna måltider (1896)

Magen behöver vilopausar. Magen måste skötas omsorgsfullt. Den får inte hållas i ständig verksamhet. Ge detta missbrukade och misshandlade organ litet lugn, ro och vila, efter en måltid. Pressa den ej till mera arbete, förrän den fått möjlighet att vila, och naturen hunnit producera tillräckligt med magsaft för nästa mål. Minst fem timmar bör förflyta mellan varje måltid, och kom ihåg att två mål om dagen är bättre än tre.

Ät en stadig frukost (1884)

Vanligen äter man en lätt frukost. Men detta är inte det bästa för magen. Vid denna tid är den bättre beredd för mer mat än senare på dagen vid ett andra eller tredje mål. Vanan att äta sparsamt till frukost och sedan en stor middag är fel. Gör din frukost till det kraftigaste målet på dagen.

Sen måltid (1905)

För personer med stillasittande arbete är en sen måltid särskilt skadlig. Därav uppstår sjukliga rubbningar, som kan sluta med döden. Men i många fall klagar den trötta magen förgäves, matsmältningsorganen tvingas i funktion under sömnen. På morgonen vaknar man utan att vara vederkvickt. Då vi lägger oss för natten borde magen få vila liksom andra kroppsdelar. Om ett tredje mål behövs, bör det vara mycket lättsmält, och intas åtskilliga timmar innan sängdags. Matsmältningsorganen måste få bestämda tider för arbete och vila. Att äta mellan de reguljära målen är det svåraste brottet mot hälsans lagar. Genom rätta vanor och rätt diet, kan likväl en klen mage gradvis repa sig. Den kan också fostras till att kräva mat åtta gånger om dagen, men för dylikt finns intet försvar. I de flesta fall är två mål om dagen att föredra framför tre. Men skulle ett tredje mål behövas, så bör det bestå av någon hälsodryck och skorpor, eller något lättsmält. Att en del lärare och elever har förmånen att äta på sina rum är inte bra. Måltiderna måste vara mycket harmoniska. Har man börjat äta två mål om dagen och tror att det andra målet måste vara rikligt för att trygga även ett tredje mål, så skadar man matsmältningens organ. Eleverna kan få ett enkelt mål som nummer tre, utan grönsaker, t.ex, frukt och bröd.

Avsnitt tio

Fasta

Kristi seger genom att förneka aptiten (1898)

Det var med Kristus som det var med det heliga paret i Eden. Aptiten var den första stora frestelsen. Just där fallet började, måste återlösungsverket börja. Adam föll genom eftergift för aptiten. Kristus måste övervinna genom att förneka aptiten. Sedan fördes Jesus av anden ut i öknen för att frestas av djävulen." Och när han hade fastat i fyrtio. Dagar och fyrtio nätter, blev han till sist hungrig. "Då kom frestaren fram och sade till honom: "Om du är Guds son, så befall att de här stenarna blir bröd." Jesus svarade: "Det står skrivit: Människan lever inte bara av bröd, utan av varje ord som utgår från Guds mun." * Matt 4:1-4". Från Adam intill Kristi tid hade självisk tillfredsställelse över aptiten ökat med nästan obegränsad kontroll. Människorna var förnedrade och sjuka. De kunde inte själva bekämpa svårigheterna. För vår skull vann Kristus seger genom att uthärda den svåraste prövning av självkontroll, strängare än hunger och död. I denna första seger inrymmer en utväg till hjälp för oss i all vår kamp mot mörkrets makter.

Då Jesus inträdde i öknen, var han innesluten i Faderns härlighet. Helt fördjupad i förening med Gud var han lyftad över mänsklig svaghet. Men härligheten avlägsnades och han blev lämnad ensam att kämpa mot frestelsen, som pressade på honom varje stund. Hans mänskliga natur ryste inför den konflikt som väntade honom. I fyrtio dagar fastade han och bad. Svag och utmärglad av hunger, härjad, tänd av ångest "var hans utseende vanställt mer än någon människas och hans gestalt oansenligare än någon människosons". Nu hade Satans tillfälle kommit, nu trodde han, att han kunde besegra Kristus.

(1909)

Kristi långa fasta i nära sex veckor, då han besegrade aptiten, är en lärdom och uppmuntran för den fallna mänskligheten under alla tider. Han har gjort det möjligt för varje kämpande själ att motstå frestelsen.

Världens Återlösare vet att efterlåtenheten med aptiten ger fysisk svaghet och förslöar uppfattningsförmågan så att heliga och eviga ting inte kan skiljas från vanliga. Han vet att världen har hängett sig åt frosseri och att det fördärvar moralen. Om aptitens makt har ett sådant välde över mänskligheten, så det krävdes att Guds son skulle fasta i nära sex veckor för att bryta denna makt för människan, vilken kamp är då inte människan ställd inför, för att kunna övervinna såsom Kristus övervann! Frestelsens styrka till att ge vika för aptiten mätes endast med Kristi obeskrivliga vanda under den långa fastan i öknen.

Alla som vill leva rättsinnigt kan vinna seger genom Lammets blod och genom sitt vittnesbörds ord. Den långa fastan stärkte Jesus uthållighet. Han gav människan bevis på att han ville börja segrarnas verk just där nederlaget började. När Kristus var som häftigast ansatt av frestelsen åt han ingenting. Han överlämnade sig helt åt Gud. Genom ivriga böner och fullkomlig undergivenhet för sin Faders vilja, segrade han. De som bekänner sanningen för dessa sista dagar, borde framför alla andra trosbekännare inom kristenheten likna det stora exemplet i bön.

Beredelse för studier (1870)

Det finns sådant i Guds ord som är svårt att förstå. Enligt aposteln Petrus uttyder olärda och obefästa själar vrångt till sin egen förtappelse. Vi kan inte i detta livet förklara allt i Bibeln, men det finns inte i Bibeln några praktiska lärdomar, som höljes i dunkel. När den tid är inne, att världen genom Guds försyn skall ställas inför en prövande sanning, skall den helige Ande påverka sinnen till att under fasta och bön rannsaka skrifterna till dess att länk efter länk har utforskats till en fullkomlig kedja. Varje realitet som angår själens frälsning, skall framstå klart, att ingen behöver ta miste och vandra i mörker...

(1870)

Några personer som varit avskilda för detta verk, har kommit till en del svåra frågor i sina ivriga studier. Brinnande böner och fasta har rört Herren till att öppna sanningens skattkammare för dem.

(1892)

Det var den anda som besjälade oss för 40 år sedan. Med börda i själen kom vi tillsammans och bad att vi måtte bli ett i tro och lära. Vi visste att Kristus inte är delad. Skriften öppnades med vördnad och endast en sanningspunkt granskades vid varje tillfälle. Dessa sammankomster präglades av allvar. Ofta fastade vi för att bättre kunna förstå sanningen.

Då gudomlig hjälp speciellt är av nöden (1896)

I särskilda fall kan fasta med bön rekommenderas. I Guds hand är detta ett medel till att rena hjärtat, dana sinnet och främja förmågan att motta sanningen. Vi får svar på våra böner när vi ödmjucar oss inför Gud. Guds plan är att de som har ansvarsfulla uppdrag ofta kommer tillsammans för att rådslå med varandra och allvarligt bedja Herren som är den ende som kan ge visdom. Framlägg gemensamt inför Gud era svårigheter. Tala mindre, mycken tid går förlorad genom onödigt tal, som ej gagnar till något. Må bröderna förenas i fasta och bön och söka visdom, som Guds löften så generöst erbjuder.

(1867)

Närhelst det är nödvändigt för verkets framgång och för att förhålliga Gud att en motståndare skall bemötas, hur omsorgsfullt och ödmjukt bör inte då sanningens försvarare handla. Med fasta och ivriga böner bör de söka förlåtelse för synder samt anropa Gud om hjälp, så att förvrängningen av ordet kan bli uppenbar och Guds dyrbara, frälsande sanning vinna en härlig seger.

Den sanna fastan (1896)

En rätt fasta, som borde rekommenderas alla, är att avstå från all irriterande kost, och lämpligt bruk av enkel hälsosam kost. Människan bör tänka mindre på timlig mat och mycket mer på det som ger spänst och livskraft för den andliga erfarenheten.

Guds folk borde vara mera vidsynt, mer verksamt och helt förtrösta på sin store Ledare. De bör avskilja dagar för fasta och bön. Att helt avstå från mat anbefalles inte. All världens fasta kan inte ersätta barnslig förtröstan på Guds ord. "Bed", säger Gud, "och eder skall varda givet." Du är inte kallad att fasta i fyrtio dagar. Herren fastade för dig i frestelsens öken. Det vore intet värde med sådan fasta. Det rätta värdet finns i Jesu blod.

Botemedel mot sjukdom (1905)

Omåttlighet är ofta orsak till sjukdom. Det bästa botemedlet är då att avstå från ett eller två mål. Några dagars fruktdiet har varit välgörande för intellektuellt arbetande personer. Många gånger har hel fasta under kort tid, åtföljt av sparsamt utande, åstadkommit hälsa genom naturens egen kraft. Att äta mycket sparsamt en eller två månader, kan bevisa för många sjuka, att självförnekelsens väg är hälsans väg. Somliga har mer nytta av att fasta en eller två gånger i veckan än av andra behandlingar. För mycket mat producerar ett feberaktigt tillstånd i kroppen. Blodet blir orent och olika sjukdomar uppstår. Den sjuke kan då göra mer för sig själv än vad andra kan göra för honom. Han bör börja med att underröja orsaken till sjukdomen, befria kroppen från feberaktigt tillstånd genom fasta och förståndig vattenbehandling. Detta kommer att hjälpa naturen i kampen att avlägsna orenhet från kroppen.

Personer som brukat äta mycket kött, starkt kryddad sås, söta efterrätter och bakverk, kan inte på en gång förvänta att tycka om hälsosam och närande mat ... Fastan kan då bevisas vara mer välgörande än medikamenter. Den misshandlade magen får då vila och genom verklig hunger tillfredsställes aptiten för enkel kost. Genom uthållighet och

självförnekelse, blir snart en förvänd aptit naturlig, och man tycker bättre om enkel kost än gormanden njuter av sina lækkerheter.

Återhållsamhet, skydd mot svaghet (1879)

Genom att fasta en kort tid och använda vatten minskas hög feber. Maten hetsar blodet, men kroppen bör inte vara utan mat för länge, så att den försvagas. Då febern är bruten bör närande mat ges på ett omsorgsfullt sätt. Om man är utan mat för länge, då magen kräver den, kan feber uppstå. Men genom lite näring avlägsnas den. Förekommer stark hungerskänsla efter mat, även under febertillstånd, bör denna tillfredsställas. Om patienten inte kan tänka på något annat, skadas inte kroppen av en liten portion enkel mat.

Avsnitt elva

Ytterligheter i dieten, värdet av konsekvensen (1890)

Sjundedags Adventisternas synpunkter är i många avseenden olika de som i allmänhet förekommer. De som förkunnar en opopulär sanning, bör framför alla andra söka leva konsekvent och ej se på olikheterna, utan försöka hjälpa andra till den ställning, som de själva så högt värderar. Reformens förespråkare bör framhålla hälsolärans principer genom den omsorg han har för sitt eget bord med mat, så att dess fördelar kan rekommenderas till de sökandes omdöme.

Det finns många som vill förkasta varje reformrörelse även om den är förnuftig, och om den begränsar aptiten. Man rådfrågar smaken i stället för förståndet och hälsans lagar. Genom dem kan alla, som har lämnat vanans gamla hjulspår och gynnar reformen, få motstånd och anses vara för radikala, även om de följer en aldrig så konsekvent kurs. Men ingen bör tillåta sig att lämna reformverket eller anse det vara mindre betydelsefullt även om man möter opposition. Den som är genomsyrad av samme ande som Daniel, är varken inskränkt eller övermodig, men står fast vid det rätta. I allt sitt umgänge rubbas han ej från principer, samtidigt som han visar ett ädelt, Kristuslikt tålamod. Men om man går till ytterligheter i reformen, kan man inte anklaga dem som får motvilja mot den. Ofta kommer vår religiösa tro i vanrykte. De som kommer i kontakt med fanatiker inom hälsoreformen, kan mena att det inte finns något gott i den. Detta är Satans verk och han vill att detta skall fortgå.

Två kategorier har framställts för mig:

1. Den första kategorien har tagit emot hälsoreformen därför att andra gjort det. De har sålunda ej fattat ett självständigt beslut. De kan ej leva upp till detta ljus, då de ej känner till hälsoreformens principer eller övervägt sina motiv i evighetens ljus. Istället för att gräva djupt och få rätt grundval, vandrar de efter andras ljus, och kommer troligen att misslyckas.

2. Den andra kategorien tvingar sina egna inskränkta åsikter på andra. Hälsoreformen innehåller sunt förnuft och den bör allvarligt studeras. Ingen bör kritisera en annan på grund av att deras avsikter inte stämmer överens med sina egna. Det är omöjligt att fastställa en regel som passar alla.

Förorsaka ej en tid av svårigheter (1859)

Jag såg att Gud ej begär av oss att leva så sparsamt, att hans "tempel" skadas eller blir svagt. Det är ej nödvändigt att bära bördor och fylla plikter, för att åstadkomma ödmjukhet. I Guds ord finns plikter och krav till att göra församlingen ödmjuk och till själars förkrosselse. En svår tid ligger framför oss och detta faktum uppfordrar Guds folk att äta sparsamt och endast för att uppehålla livet. Men Gud vill bereda oss för den tiden. Denna ödesdigra timma skall vara Guds tillfälle att ge kraft och förse sitt folk med styrka. Såväl kroppsligt som intellektuell arbetande måste nu förse sig med näring, ty Satan och hans änglar kämpar för att bryta ned krafterna. Man bör även undvika överansträngning till kropp och själ, ty all styrka kommer att behövas. Jag såg, att det förhärsligar ej Gud, då någon bland hans folk förorsakar svårigheter. Den svåra tiden är just framför oss och han vill bereda oss för denna konflikt.

När hälsoreform blir hälsoreform (1901)

Medan vi kämpar mot frosseri och dryckenskap bör vi beakta de medel och redskap som vi använder för evangeliets framgång. För att kunna arbeta med enkla och klara linjer, måste vi känna till den mänskliga familjens förhållanden. Gud har ordnat för människor i olika delar av världen. De som önskar vara Guds medarbetare måste noga tänka hur de framhåller hälsoreformen i Guds stora vingård. De måste noga skilja på den mat som får ätas och inte ätas. Den mänskliga budbäraren måste samarbeta med den gudomliga Hjälparen i framhållandet av nådens sista budskap till dem som Gud vill rädda och frälsa.

Vi måste få kontakt med skaror av människor. Om hälsoreformen förkunnas i den mest extrema formen, kan mer ont än gott åstadkommas. Vi råder dem att utesluta kött ur dieten samt thé och kaffe. En del säger, att vi även skall sluta använda mjölk. Detta är något vi skall behandla med stor försiktighet. Det finns fattiga familjer, vars diet består av mjölk och bröd samt någon frukt. All köttmat bör överges, men grönsakerna kan lagas smakligt med mjölk eller liknande. När jag predikar evangelium för de fattiga, har jag instruerats säga till dem, att äta det de finner vara bäst. De säger: "Vad skall vi äta, vi har inte råd att köpa nötter". Jag kan inte säga dem att de inte får dricka mjölk, äta ägg eller använda grädde. Jag kan inte heller säga till dem att låta bli att använda smör för matlagning. Tiden är ännu ej inne att föreskriva den strängaste dieten. Den tid skall komma, då vi skall lämna mjölk, grädde och ägg. Men mitt budskap är, att du ej bör oroas dig i förtid. Vänta på att Herren bereder vägen för dig.

De reformer som skall göras, gynnar ofta en särskild kategori människor. Det är de som har råd att förse sig med fullgod ersättning. Denna grupp är mycket liten mot dem som anser att det är något onödigt. Det finns en del, som försöker avstå från skadlig mat, men försummar att förse sig med tillräcklig näring och blir därför svaga och kan inte arbeta. Genom sådant kommer hälsoreformen i vanrykte.

Men jag vill säga, att då den tid kommer, då mjölk, grädde, smör och ägg inte kan användas, skall Herren uppenbara det. Just nu behöver vi inte oroas för det. Låt din måttlighet i mat bli känd av alla människor.

Vi har varnats för sjukdom genom att använda smör och faran för att små barn äter mycket ägg. Vi borde dock ej anse det vara brott mot våra principer att använda ägg från

höns, som är välskötta och välgödda. Ägg har vissa läkande egenskaper och neutraliserar vissa gifter i kroppen. De som framgångsrikt kan föra fram hälsoreformen måste ha Guds ord till sin ledare och rådgivare. Endast då kan de stå på säker grund.

Jag vet att många av våra bröder i hjärta och vandel är motståndare till hälsoreformen. Jag försvarar ej ytterligheter. Men jag har sett över mina manuskript och funnit att bestämda vittnesbörd varnar för den fara som kommer till vårt folk genom att följa världens levnadsvanor. Jag är bedrövad, ja, mitt hjärta är sjukt över att dessa ting förekommer. Somliga säger, att några av våra bröder har pressat denna fråga för strängt. Om en del har handlat ovisligt, är det ingen ursäkt för att lämna hälsoreformen. Världens barn är i allmänhet inte motståndare till frosseri och dryckenskap. Därför existerar lustarna i världen.

Avsnitt tolv

Dieten under havandeskapet

Inflytande före födelsen

Inflytandets verkningar på barnet före födelsen anser många föräldrar vara av ringa betydelse. Men himlen betraktar det ej så. Det budskap som frambars med allvar två gånger av en Guds ängel visar, att det förtjänar vår uppmärksamhet. Det ord som Gud talade till den hebreiska modern, gäller också mödrar under alla tider. "Må hon taga sig till vara och iakttaga allt det, som jag befallt henne", sade ängeln. Barnets välbefinnande är beroende på moderns goda vanor. Hennes aptit och begär bör kontrolleras av goda principer. Det finns sådant som hon bör undvara och kämpa emot, om hon skall fullborda Guds avsikt med att ge henne barn. De goda eller onda karaktärsdrag som modern har under detta tillstånd, kommer att återspeglas i barnet. Om hon är självisk, fordrande eller otålig, får barnet dessa anlag. Många barn har såsom bördsrätt fått motta en nästan obetvinglig lust till det onda. Själarnas fiende förstår detta mycket bättre än föräldrarna. Han frestar modern, ty han vet, att om hon inte kan motstå honom, kan han genom henne skada barnet. Hennes enda hopp är att fly till Gud och hon behöver inte söka honom förgäves. Om hon orubbligt fasthåller vid rätta principer, om hon är återhållsam och självförnekande, vänlig, ädelmodig och osjälvisk, återspeglas dessa goda karaktärsdrag hos barnet.

Klart och tydligt gavs befallning om att undvika vin. Varje droppe alkohol den blivande modern tar för att tillfredsställa sin lust och sitt begär, är en fara för barnets fysiska, moraliska och mentala hälsa och är en direkt synd mot Skaparen. Moderns aptit under havandeskapet kan vara nyckfull, och många rådgivare för blivande mödrar har menat att varje lust efter något, skulle tillgodoses. Sådana välmenta råd är falska och missvisande och bör inte följas. Moderns fysiska behov skulle därför inte under några förhållande försummas. Två liv är beroende av modern och hennes önskningar borde därför beaktas och behovet generöst fyllas, på Guds anmodan ska hon utöva självkontroll.

Då Herren ville utse Simson som sitt folks befriare, ålades modern rätta levnadsvanor före barnets födelse. Samma förhållningsregler föreskrevs barnet från början, ty han skulle vara helgad till en Guds nasir. Guds ängel besökte Manoas hustru och meddelade henne att hon skulle få en son. Inför detta gav ängeln henne viktiga direktiv "Se nu till att du inte

dricker vin eller starka drycker och intet äter något orent.” Dom 13:4. Gud hade en stor uppgift för Manoa's utlovade barn och det var nödvändigt att trygga hans kommande liv, genom att noggrant reglera såväl moderns som barnets levnadsvanor. Själafienden vet att barnets karaktär påverkas mer av moderns vanor före födelsen, än av hennes personliga bemödande och gynnsamma förhållande, efter födelsen.

Resultatet av för hårt arbete och näringsfattig diet

I många fall förekommer ingen ändring av kvinnans arbete under denna viktiga tid i hennes liv. Stora förändringar försiggår i hennes kropp och arbetet borde underlättas. Genom överansträngning berövas barnet den näring som naturen har avsett, och genom moderns upphettade blod får barnet lågt blodvärde. Ökad blodtillförsel kräver närande mat. Organen kan ej förvandla sjukt kött, kryddor och fint bakverk till friskt blod. Blodcirkulationen blir otillräcklig för dem båda. Moderns kläder kräver även uppmärksamhet. Hon bör akta sig för att bli avkyld.

Den som vill vara en god lärare för barnen, formar rätta vanor. De kan överföra dem till barnen och ge framgång i detta livet och sedan evigt liv.

Avsnitt tretton

Dieten i barndomen

Instruktion grundad på gudomlig anvisning (1910)

Vi har framhållit Guds råd för läsaren, hur modern skall förhålla sig före barnets födelse, men det räcker inte. Ängeln Gabriel sändes från det himmelska hovet för att undervisa föräldrarna om barnets vård efter födelsen. Föräldrarna bör fråga sig: "Då sade Manoa:" När det nu går som du har sagt, hur skall vi då bära oss åt med pojken? Vad skall vi göra med honom Dom 13:12." Vid tiden för Kristi första ankomst kom Ängeln Gabriel till Sackarias med ett liknande budskap, som det Manoa fick. Den åldrige prästen underrättades om att hans hustru skulle föda en son, som skulle kallas Johannes. Ängeln sade: "Du skall få fröjda dig och jubla, och många kommer att glädja sig över hans födelse. Ty han skall bli stor inför Herren. Vin och starka drycker skall han inte dricka, och redan i moderlivet skall han bli uppfylld av den helige Ande." Luk 1:14-15. Detta löftes barn skulle uppväxa under strängt återhållsamma former. Ett viktigt reformationsverk skulle anförtros honom, nämligen att bereda vägen för Herren.

Den sanna reformens början (1905)

Vanor som en gång formats, är svåra att övervinna. Det bör vara moderns ständiga strävan att forma sitt liv efter Guds vilja för att harmoniskt kunna samarbeta med honom i att bevara sina barn från tidens hälsonedbrytande vanor. Mödrar, sök skyndsamt ett rätt förhållande till er Skapare och bygg med hans nåd ett skyddsvärn mot slöseri och omåttlighet omkring era barn. Om ni gör detta, kan ni, likt den unge Daniel, uppnå en hög moralisk och intellektuell nivå och bli till välsignelse för samhället och till ära för er Skapare.

Spädbarnet (1905)

Den mat naturen har ombesörjt för barnet är den bästa. Den borde inte onödigtvis berövas barnet. Det är hjärtlöst av en mor att av bekvämlighetsskäl eller på grund av sällskapligt umgänge låta bli att amma sitt barn. Det finns tillfällen då flaskmjölk måste användas, t.ex. när modern saknar bröstmjölk. Denna brist beror i nio fall av tio på hennes att den noggrannaste hygien iakttas. Detta har många försummat och det har orsakat tidigare orätta livsföring. I sådana fall är det av vikt, att mjölken kommer från friska kor och rubbningar i mage och tarm och ofta sjukdom för barnet. Den period då barnet får modersmjölk är kritiskt. Många mödrar har under den tiden överansträngt sig och genom deras uppvärmda blod, har barnet allvarligt påverkats.

Genom moderns otjänliga diet har blodet också blivit dåligt. Genom maten får spädbarnet också intryck av moderns sinnesstämning. Om hon är missnöjd eller irriterad och ger fritt utlopp åt häftiga känslor kan också modersmjölken försämrats. Detta kan framkalla spasmer, kolik och krampanfall. I större eller mindre grad blir även barnets karaktär påverkad av modersmjölken. Hur viktigt är det ej då att modern under amningstiden är lugn och har full kontroll över sig själv. Den självbehärskning som hon visar vid barnets skötsel, gör ett oroligt barn lugnt och det får bättre hälsa.

Reglerade måltider (1865)

Det första spädbarnet borde få lära sig, vad gäller den fysiska hälsan. Ofta får barnet för mycket mat och då det plågas av maten, ger man det mer i tro att det är mat barnet saknar. Detta förvärrar bara saken. Betydelsen av att lära barnet rätta levnadsvanor kan knappast överskattas. De små behöver läras att äta för att leva och ej leva för att äta. Denna fostran börjar i moderns armar. Sin mat bör de få på bestämda tider och ingenting däremellan. Omsorgen med reglerade dietvanor för spädbarnet befrämjar hälsan, ger ett lugnt och gott temperament och grundlägger vanor, som skall bli till välsignelse under kommande år. Från babyåldern bör stor omsorg ägnas smakens fostran. Ofta tillåtes småbarn äta vad de själva väljer utan hänsyn till hälsan. De bör ej få sötsaker eller olämplig mat från andra personer. Genom att slösa pengar på ohälsosamma läckerheter, ledes de att tro, att livets högsta glädjeämnen och vad som ger största mått av lycka, är att kunna njuta av matlusten. Resultatet av detta kan bli sjukdomar och i samband med dem giftiga mediciner. I föräldrarnas strävan att fostra sina barn att äta hälsosamt, bör de ej begära att barnen skall äta osmaklig mat eller mer än de behöver. Barnen har företräden och rättigheter och om barnen är förnuftiga bör deras åsikter respekteras. Det är sant att matbordet bör vara inbjudande, försett med hälsosam kost. Men tillagningen bör vara enkel och ej ta den tid för modern, som hon bör använda för barnens fostran.

Fostran till dryckenskap

Många mödrar beklagar sig över den ökande alkoholkonsumtionen, men förstår inte orsaken. De själva tillreder dagligen starkt kryddade rätter som frestar aptiten och leder till frosseri. Vi upprepar: dryckenskapen börjar vid våra matbord, aptiten gynnas tills den blir en andra natur. Kaffe och thé formar smaken för tobak och genom detta uppmuntras bruket av alkohol. Om den kristnes moraliska känslighet för nykterhet i alla ting kunde väckas, skulle de genom goda exempel från sitt eget bord vara den till hjälp,

» som har en svag karaktär. Om vi insåg de vanor som formar detta vårt liv, och insåg att de berör eviga intressen, skulle vi beflita oss om sträng återhållsamhet i allt. Genom vårt exempel och personlig ansträngning kan vi vara medel till att många själar skulle kunna räddas från dryckenskap, förnedring, brott och död.

Mat som är särskilt skadlig för barn

Du kan inte väcka dina barns moraliska känsla, om du inte väljer deras mat med omsorg. Många mödrar gör matbordet till en snara för sin familj. Ung och gammal äter kött, smör, ost, kryddad mat och feta smördegsrätter... Sådan föda oroar magen, hetsar nerverna och försvagar intellektet. Sådant kan inte ge friskt blod. Upphettat fett i maten gör den hårdsmält. Ostens verkningar är skadliga. Fint bröd ger ej kroppen samma näring och håller ej matsmältningsorganen i funktion på samma sätt som bröd av osiktat mjöl. Kryddor irriterar först magens slemhinna och den naturliga känsligheten i denna förstöres gradvis. Blodet blir orent, de animaliska böjelserna väckes, medan moralens och intellektets förmågor försvagas och blir de lägre passionernas tjänare. Modern bör förse familjen med enkel, men närande mat. "Anm. När ordet kryddor nämnes betyder det givetvis de skadliga kryddorna och ej de hälsobringande och smakliga kryddväxterna och örterna."

Grym vänlighet

Jag blev visad att en stor orsak till det beklagliga tillståndet är att föräldrar ej känner sin plikt att undervisa sina barn om hälsans lagar. Mödrar älskar sina barn ända till avguderi och ger vika för deras begär till de ting som de vet skadar hälsa och lycka. Denna grymma vänlighet uppenbaras i stor utsträckning i nuvarande generation. Barnet lär sig ej bemästra sina begär. I stället blir det själviskt, fordrande, olydigt, otacksamt och oheligt. Mödrar som har sått denna säd får skörda bitter frukt. De har syndat mot himlen och mot barnen. Gud skall hålla dem ansvariga därför.

När den räkenskapsdag kommer, då föräldrar och barn möts, vilken situation! Tusenden som varit aptitens slavar och blivit människospillror skall då stå ansikte mot ansikte med sina föräldrar, som har fostrat dem till detta. Varför måste föräldrarna bära detta fruktansvärda ansvar? Har Herren gjort dem så fördärvade? Nej. Var det inte föräldrarnas förvända aptit och passioner som överfördes till barnen och blev inte detta verk komplett genom deras försummelse att fostra dem enligt det mönster Gud hade givit? Lika säkert som detta har existerat, kommer föräldrarna att få stå inför Herrens domstol.

Föräldrarna borde sysselsätta sina barn. Lättja är en säker källa till det onda. Fysiskt arbete tröttar musklerna på ett hälsosamt sätt och de unga som får sysselsättning på ett intressant sätt, stiger inte knorrande upp från bordet, därför att de inte fått kött eller andra lækkerheter att äta.

Jesus, Guds son, arbetade med sina händer som snickrare och var ett föredöme för all ungdom. Må den som inte vill uppta livets plikter minnas, att Jesus var sina föräldrar underdånig och bidrog för sin del till familjens uppehälle. Inget överflöd syntes på Josefs och Marias bord, ty de var bland de fattiga och ringa.

Moralens utveckling i relation till dieten (1890)

Satans makt är fruktansvärd över de unga i denna tid. Om inte våra barns sinnen är fast förankrat vid religiösa principer, blir deras moral förstörd av de dåliga exempel de kommer i kontakt med. Den största faran för dem är brist på självkontroll. Det kan inte för ofta upprepas, att allt som skadar magen, affekterar inte bara kroppen, utan även sinnet. Det är svårt, ja, nära nog omöjligt för den som är omåttlig att vara tålmodig och öva självkontroll. Därför är det speciellt viktigt att ge barnen, vars karaktär ännu ej är formad, den mat som ej hetsar. Det var av kärlek som vår himmelske Fader sände hälsoreformens ljus och hjälp mot det onda, som kommer till oss genom okontrollerad aptit.

Fördärvet bland barnen (1870)

Vi lever i en fördärvad tid, då det synes som om Satan har total kontroll över de sinnen som ej är helt helgade för Gud. Alla som har barn att fostra har stora förpliktelser. Föräldrar som har tagit på sig ansvar med att låta barnen födas, vilka plikter har de? Är det bara att låta dem växa upp som de kan och som de vill? Låt mig säga dig: Föräldrar har ett stort ansvar.

Jag har sagt att somliga av er är själviska, men ni har ej förstått vad jag menat. Smaken har behagat er mer än att förhärliga Gud. Istället för att söka nå andlig förkovran till fullkomlig helgelse i Herrens fruktan, har ni studerat kokboken. Medan ni har gjort det, har Satan vunnit framgång och gäckat era förhoppningar. En del fäder har sökt läkare för sina barn, jag kunde på två minuter talat om orsakerna till svårigheterna. Edra barn är bortskämda. Satan har fått kontroll över dem. Han har kommit direkt in och gått förbi er, medan ni, som är såsom en Gud för dem, varit slöa, sorglösa och har sovit. Gud har befallt er att uppfostra dem i Herrens fruktan, men Satan har vävt starka band omkring dem. Och likväl fortsätter ni att sova. Må Herren förbarma sig över er och era barn. Var och en av oss är i behov av Herrens barmhärtighet.

Tingen kunde varit annorlunda

Om du tagit ställning till hälsoreformen hade du lagt dygd till din tro, till dygden kunskap och till kunskapen återhållsamhet. Men du har endast delvis blivit väckt över den synd som råder i ditt hem. Du borde ha uppfostrat dina barn väl och därigenom räddat dem från moralisk rutenhet i denna tid. I stället tar du mer och mer tid till att få något att äta. Du placerar smör, ägg och kött på ditt bord. Dina barn näres av det som väcker animala begär. När du kommer till mötet och ber Gud välsigna och frälsa dina barn, hur högt når dina böner? Du har något du först måste göra. När du har gjort allt för dina barn, som Gud har överlämnat till dig, kan du med förtroende göra anspråk på den speciella hjälp som han har lovat att ge. Likväl säger du: "det angår ingen vad jag äter och dricker eller vad jag har på mitt bord". Det berör även andra om du ej stänger dina barn inne eller går ut med dem i vildmarken, där de ej kan bli till en börda för någon annan och där dina oregerliga barn ej kommer i kontakt med andra barn i samhället och påverkar dem.

Lär barnen hur de bör möta frestelsen (1890)

Vaka över aptiten och lär dina barn att äta enkelt, både genom eget exempel och genom förhållningsregler. Lär dem att arbeta, inte bara med hobbies, utan något som är till verklig nytta. Sök väcka deras moraliska känsla. Säg dem att Gud har en plan för dem redan från ungdomen. Tala med dem att de kommer att möta synden överallt och behöver komma till Jesus för att lämna sig helt åt honom och få kraft att motstå frestelsen. Förklara för dem att de ej är skapade för att behaga sig själva, utan att de är Guds redskap i en ädel tjänst. Då Satan söker att skymma Gud för dem lär dem då att se på Jesus och att bedja: "Herre hjälp mig så jag ej blir besegrad". Änglar skall då omsluta dem och som svar på deras böner skall han leda dem till den säkra stigen. Kristus bad för sina lärjungar, inte att de skulle agas bort ur världen, men att de skulle bevaras från det onda att det inte skulle ge efter för frestelsen, som de skulle komma att möta överallt. Dessa böner borde uppsändas av alla fäder och mödrar. Men skall de bedja för sina barn och klema med dem, tills aptiten har blivit deras mästare och sedan tro att de kan begränsa den? Nej, återhållsamhet och självkontroll skall läras från vaggan. Detta stora ansvar vilar på modern. Mor och barn är förenade med de ömmaste jordiska band. De influeras lättare av henne än av fadern, emedan samhörigheten mellan mor och barn är starkare än mellan far och barn. När moderns ansvar är så stort, bör fadern ständigt hjälpa till.

Mödrar, det lönar sig att använda dyrbara timmar som Gud gett er, att forma barnens karaktär. Satan ser att han inte har så stor makt över sinnet, då aptiten hålles under kontroll. Fäder och mödrar, vaka under bön. Lär era barn måttlighet i allt! Lär dem hälsoreformens verkliga principer. Lär dem vad de bör undvika för att bevara hälsan. Redan har Guds vrede nått de olydiga barnen. Som ett folk bör vi vara noggranna med att skydda våra barn från fördärligt umgänge.

Avsnitt fjorton

Hälsosam matlagning

Dålig matlagning är synd

Anse inte att matlagning är en sorts slaveri eller ett mindervärdigt arbete. I verkligheten är det en vetenskap, som är förmer än alla andra vetenskaper. Gud betraktar det så och värderar den som bereder god och hälsosam föda högt. Den som förstår och rätt brukar denna kunskap är värd mera beröm än någon annan. Sådan förmåga är den mest värdefulla av alla gåvor, eftersom ett rätt bruk därav så oskiljaktigt är förenat med hälsa och liv. Kokerskan har därför en betydelsefull uppgift. Hela familjens hälsa är beroende av hennes intelligens och skicklighet. Hushållets plikter kan heller aldrig få den omsorg som de kräver, om inte den som troget utför dem får tillbörlig aktning.

Främja individuella förmågor

Det är Herrens plan att män och kvinnor skall uppmuntras att utveckla sina talanger genom att bereda hälsosam kost av de naturens produkter som finns tillgängliga i respektive områden. Om de ser upp till Herren och övar sin förmåga och fantasi, skall de få undervisning genom den helige Andes ledning och kunna utföra sitt arbete med helig iver och med energi. Om detta hade blivit gjort förut, kunde fler personer idag ha varit med i adventssanningen och många fler hade då kunnat undervisa härom. Låt oss lära oss vår plikt och fylla den. Vi skall inte vara beroende och hjälplösa och vänta att andra skall utföra det, som Gud överlämnat till oss.

Dåligt lagad mat är orsak till sjukdom (1905)

Då kroppen ej får tillräcklig näring försvagas de blodproducerande organen. Hela systemet kommer i oordning och som en följd därav sjukdom och irriterande nerver, och dåligt humör. Offren för dålig matlagning kan räknas i tusental och åter tusentals. Över många gravar kan skrivas: "Död på grund av dålig mat." "Död av en förstörd mage". Många själar har gått förlorade som ett resultat av dålig matlagning.

Läkarens bestämda plikt är att i tal och skrift uppföstra, uppföstra och uppföstra alla som har ansvar för matens tillagning.

Studera varsamt (1897)

På alla områden inom kokkonsten bör denna fråga beaktas, "Hur skall jag få maten tillredd mest naturligt och minst dyrbart"? Alla matrester från måltiden bör tillvaratas och användas på bästa sätt, så att intet blir förstört. Denna skicklighet är en ekonomisk tillgång.

Lär matlagningens mysterium

Försumma inte att lära dina barn att laga mat. Om du gör det, ger du dem principer som de måste ha i sin religiösa uppföstran. Då du lär dem hälsans principer och enkel matlagning lägger du en grund till en av de mest nyttiga delarna av deras uppföstran. Det finns religion i god matlagning och jag ifrågasätter dens gudsfruktan, som är likgiltig och vårdslös med att lära detta. Om inte maten beredes hälsosamt och smakligt kan den ej förvandlas till friskt blod, som bygger upp brukade vävnader.

Avsnitt femton

Hälsosam kost och hälsorestauranger

Från den himmelska givaren

Vi har lärdomar att hämta från Jesu underverk, då han försåg bröllopfesten med vin och då han mättade folkskaran. Den hälsosamma maten är ett Herrens medel att ge oss

vad vi behöver. Den himmelske Ombesörjaren av alla förnödenheter vill ej lämna sitt folk i okunnighet om att bereda de bästa födoämnen för alla tider och tillfällen.

Liksom manna (1902)

Under den gångna natten har mycket uppenbarats för mig. Tillverkning och försäljning av hälsokost kräver mycken bön och noggranna övervägande. Det finns människor på olika platser, som Herren säkert kommer att ge kunskap i detta verk, om han ser att de vill bruka den på rätt sätt.

Djuren blir mer och mer sjuka och snart kommer animaliskt kost att utelämnas även av dem som ej är sjundedagsadventister. Hälsokost och livsuppehållande föda skall presenteras så, att människan inte saknar köttet. Herren vill lära oerfarna personer, som ej vet hur den nu saluförda hälsokosten tillverkas, att skickligt sammansätta sädesslag, frukt och grönsaker till föda, som ej för med sig sjukdom. Hans plan är att varje lands tillgångar till värdefulla födoämnen skall användas efter varje lands behov. Liksom Gud gav Israels barn manna från himlen, så vill han nu ge sitt folk på olika platser visdom och skicklighet att använda olika länders produkter i stället för köttföda.

Gudomlig kunskap bör meddelas (1905)

Herren vill att kunskap i dietform skall delges hans folk. Det skall vara en väsentlig del av undervisningen i skolorna. Då adventssanningen presenteras på nya platser förstår människorna att en stor dietreform hör samman med budskapet. Genom att äta kött försvagas de fysiska, mentala och moraliska krafterna. Man blir vad man äter. Köttätande är orsak till djuriska passioner, sprit och tobaksbegär. Herren önskar att folket skall få undervisning om enkel matlagning och använda det som jorden ger, sådant som ej ger sjukdom. Säd, nötter, frukt o.dyl. enkelt och smakligt och välbalanserat, rekommenderas sig självt, även till icke troende.

Enkel, lätt och hälsosam tillagning (1902)

Jag måste nu ge mina bröder vägledning om hälsofrågan vilken jag fått av Herren. Många anser den vara en mänsklig uppfinning, men Herren är ursprunget till denna välsignelse för sitt folk. Tillverkning av hälsokost är Herrens verk och får ej göras till föremål för finansiell spekulation för personlig vinst. Det ljus som Gud gett och fortsätter att ge, är för hans folk idag vad mannat var för Israels barn. Manna föll från himlen och folket blev tillsagt att samla upp och använda det till mat. På liknande sätt skall ljus givas till Guds folk i olika länder i världen, för att bereda livsmedel. Medlemmar i alla våra församlingar bör uppmärksamma det som Gud vill ge dem. Herren vill ge skicklighet och förstånd till alla som vill bruka sin förmåga att lära sig, hur jordens produkter skall kombineras till lätt, enkelt tillredd och hälsosam mat, så att folket ej behöver använda kött. Den som fått denna kunskap måste osjälviskt använda den. Det är Guds avsikt att industriell tillverkning av hälsokost skall utföras på många platser. De huvudsakliga ingredienserna i dessa varor skall vara sädesslag, frukt, nötter och olika slag av rotfrukter.

Samme Gud som gav Israels barn mat från himlen lever och regerar än idag. Han önskar att hans folk skall förstå, vad det kan utföra i beredning av hälsokost, ej endast för egna familjer, som de i första hand har ansvar för, utan också för den fattige måste de

bevisa ett Kristuslikt sinnelag och inse, att allt vi har är Herrens. Herren menar ej att den fattige skall lida brist på livets nödtorft.

Tillverkning av hälsokost bör ske innan hälsoreformen i sin helhet presenteras

I dessa hälsokostfabriker kan det bli möjligt för dem som förlorat sitt arbete genom att hålla sabbaten, att kunna få sin utkomst.

Då de produkter som Gud har försett oss med är så beredda att folket kan förse sig med smaklig, närande och likväl prisbillig mat, kommer reformen att antas. Men innan vi kan erbjuda denna kost, kan vi ej presentera det som det mest upphöjda skedet i hälsoreformen.

Då hungersnöden ökar mer och mer bör maten förenklas (1901)

Matfrågan har ej fått sitt fulla ljus. Det finns ännu mycket att lära. Herren önskar att hans folk i hela världen skall vara mottagligt för hans uppmaning att tillverka sådana födoämnen, som kan komma att behövas, men ännu ej finns. Då hungersnöden och brist på föda ökar i världen, skall maten förenklas. De som är engagerade i detta verk, bör ständigt lära av den store Läraren, som älskar sitt folk och alltid har dess bästa i sikte.

Kristen lärdom om sparsamhet (1902)

Det är mycket som står på spel i detta verk. Jordens hälsosamma produkter måste genom ivrigt experimenterande förvandlas till goda och billiga födoämnen. Detta bör vara föremål för allvarlig bön. Må folket bedja Gud om visdom. Han som mättade fem tusen personer med fem kornbröd och två fiskar, vill också förse Guds folks behov idag.

Sedan Kristus hade utfört sitt underverk gav han en lektion i sparsamhet. Då folket stillat sin hunger sade han: "samlar upp de överblivna styckena och intet må förfaras".

Nötingredienser bör användas sparsamt (1901)

De som utarbetar matrecept för våra hälsotidningar, bör göra detta med stor omsorg. I somliga av dessa har nötter använts frikostigt. Många har skrivit till mig: "Jag kan ej bruka nöträtter, min mage tål dem inte. Vad skall man använda i stället för kött?" En natt syntes det mig som om jag stod framför en folksamling och talade om för dem, att nötter tillsammans med övriga ingredienser användes för mycket i deras matlagning. Kroppen kan ej smälta den mat som lagas efter dessa recept, men om nötter användes sparsamt, skulle resultatet bli bättre.

Hälsorestaurangernas service och principer (1905)

Intresserade personer kan uppta missionsarbete i våra städer inom olika grenar. Hälsorestauranger kan upprättas. Men hur omsorgsfullt skulle inte detta utföras! De anställda i dessa restauranger bör inrikta sig på att bereda smaklig och hälsosam mat. Sådant arbete kräver omtänksamhet och arbete.

Våra restauranger bör följa vissa principer. Du bör vara på din vakt mot att införa något, som kanske verkar vara oskadligt, men likväl leder till att principerna offras. Låt hellre kundkretsen minska, än att ge vika för dessa regler. Vi måste hålla oss på Herrens väg vare sig folk talar ont eller gott om oss. Undvik för många ingredienser i maträtterna, som alltid utgör en fara med restaurangmat. Enkelhet är en del av hälsoreformen, vilket skall praktiseras, om ej vårt verk skall förlora sitt goda namn och rykte.

Avsnitt sexton

Sanatoriedieten

Sök patienternas good-will och gör det behagligt för dem

Patientens kost bör vara så riklig och välsmakande, att ingen längtan efter kött finns. Måltiderna kan i stället vara en uppfostran till hälsoreform. Kunskap om matens rätta sammansättning är av stort värde och bör mottagas som visdom från Gud. Måltiderna bör också arrangeras på ett sådant sätt, att patienterna känner, att personalen arbetar för deras hälsa och bekvämlighet. Då följer dem ej en fördomens surdeg när de lämnar institutionen.

Begär endast nödvändiga ändringar i sedvänjor (1902)

De som är anställda vid våra institutioner bör komma ihåg, att Gud begär av dem att bemöta patienterna utifrån deras egen ståndpunkt. Många kommer till denna fristad för att stanna några få veckor. Tvinga dem ej då att ändra sina vanor, då man inte kan vinna något med detta. Vi skall vara Guds hjälpende hand i att framhålla sanningen för denna tid och skall ej ingripa i patienternas och gästernas vanor och bruk onödigtvis.

Atmosfären bör vara glad och hemtrevlig och så sällskaplig som möjligt. De som kommer för att få behandling för sina sjukdomar borde få känna, att de kommer till ett hem. Plötslig förändring i dieten kan störa sinnets jämvikt. Otrevnad och olust kan orsaka förlust av den välsignelse som de bör få. Nödvändiga ändringar bör göras med omsorg, att patienten förstår, att de är till välsignelse och ej till obehag. Låt dina föreskrifter vara så konsekventa, att de vädjar även till deras förnuft, som ännu ej kan se allting klart. Allt eftersom du strävar efter att ge dem sanningens förnyande och förvandlande principer, skall du ej låta dem få den känslan att godtyckliga krav ålägges dem. Ge dem ej anledning att känna sig tvingade att följa något, som de själva inte valt. Men uppfostra dem till att följa hälsoreformen. Upplys dem om att behandlingarna gagnar dem ej utan nödvändiga ändringar i dietvanorna. Omedelbar ändring i dieten bör ej utan tvingande skäl vidtagas. Framhåll våra principer tydligt och klart för patienten och förse samtidigt matbordet med riklig och hälsosam och smaklig mat. Herren skall då hjälpa dig så att de får ett gott intryck av dina ansträngningar för nödvändig reform, och låta dem förstå, att den är för deras bästa. De vill då undvara den starkt kryddade maten och inte gå miste om de hälsosamma rätterna.

Köttmat skall ej vara en del av sanatoriedieten (1904)

Undervisning har givits mig om köttmat vid våra sanatorier. Jag har blivit tydligt instruerad av Herren om att kött ej skall serveras i sanatoriernas matsalar. Upplysningar har getts mig, att patienterna kan få kött om de efter att ha åhört föreläsningar därom, likväl nödvändigt vill ha det. I sådana fall måste det serveras på patientens rum. Efter kännedom om att kött ej kan serveras i matsalen, servera det således på deras rum.

Ingen ordination av köttmat

Undervisning har givits mig att de läkare som själva använder köttföda och ordinerar den till sina patienter, ej bör vara anställda på våra sanatorier. De brister i att vänja patienterna att överge sådant, som har förorsakat deras sjukdom. En sådan läkare räknar ej med orsak och verkan. I stället för att bota ledar han patienten till att ge vika för fördärvad aptit. Många patienter lider av sjukdom på grund av fel diet och de behöver få bättre kunskap. Hur kan en köttätande läkare ge dem det? Genom orätta vanor lamslår han sin duglighet och hämmar sitt arbete.

Många av våra patienter har självmant lämnat köttet ur sin diet. De har därigenom blivit befriade från det onda, som torterat deras liv. Många har genom föredöme blivit hälsoreformatorer, då de insett nyttan därav. Andra har av samvetsskäl antagit reformen i såväl klädsel som mat. Vill sjundedagsadventisterna fortsätta med att följa orätta vanor? Vill de ej ta vara på denna uppmaning: "Om ni äter eller dricker eller vad ni än gör, så gör allt till Guds ära." 1 Kor 10:31.

(1896)

Vi behöver dröja länge vid den upplysning som Gud har gett om sjukdomarna och deras orsaker. Folkets vårdslösa och hänsynslösa likgiltighet om kroppens vård vittnar om att vi behöver göra detta.

Du behöver ej ge någon ordination på att kött ej skall ätas, men du bör uppfostra sinnet och låta ljuset lysa. Låt individens samvete väckas till självbevarelse och avståndstagande från allt, som har med en fördärvad aptit att göra.

När ändring sker från kött diet till vegetabilier, kan en känsla av svaghet och avsaknad av energi kännas. Många tror att detta är ett tecken på att kött är nödvändigt. Men detta är i stället ett verkligt argument för att kött bör uteslutas ur dieten. Svagheten övervinnes snart. Alla som vant sig vid omläggningen kom att få starkare senor och muskler. Personer som lider av tumörer och vars liv håller på att slockna skall ej oroas med köttfrågan. Var försiktig med beslut i sådana fall.

Det är nödvändigt att framhålla för alla studerande och läkare och genom dem till andra, att hela skapelsens djurvärld mer eller mindre är sjuk. Sjukt kött är mer vanligt än sällsynt. Varje sjukdomsfas förs in i människans kropp, som resultat av att han äter sjukt kött.

Kaffe, te och kött skall ej ordinerar (1896)

Läkarna är ej anställda för att ordinera kött till patienterna. Det är denna diet som har orsakat deras sjukdom. Sök Herren! Då du har funnit honom blir du av hjärtat ödmjuk och ringa. Personligen vill du då ej använda kött. Du vill inte heller ge dina barn en munsbåt av det. Du vill ej heller ordinera kött eller kaffe till dina patienter, men genom föreläsningar upplysa dem om nödvändigheten av enkel diet. Du vill då stryka allt skadligt från din matsedel. De läkare vid våra institutioner, vilka efter årtal av undervisning från Herren likväl genom sitt exempel och föreskrifter uppföstrat dem de har vård om att äta kött, borde ej vara föreståndare för våra hälsoinstitutioner. Herren har ej givit ljuset om hälsoreformen för att det skall ringaktas av dem som har en auktoritativ och inflytelserik ställning. Herren menar precis vad han säger och han skall bevisas ära genom det han säger. Det är dietfrågan som behöver närmare undersökas och ordinationer skall ges i enlighet med hälsoreformens principer. Ljus skall spridas över detta ämne.

Alkohol får ej serveras (1902)

Vi har inte byggt sanatorier till att vara hotell. Ta bara emot patienter till våra sanatorier, som vill föga sig efter rätta principer och sådana som accepterar den mat som vi utan samvetsbetänkligheter kan tillhandahålla. Om vi skulle tillåta patienterna att ha alkohol på sina rum, eller servera dem kött, kan vi ej ge dem den hjälp som de kommer för att få. Vi måste sprida kunskap om att vi har principer som utesluter sådant från våra sanatorier och hälsorestauranger. Önskar vi ej se våra medmänniskor fria från sjukdom och i stånd att njuta av hälsa och krafter? Låt oss då stå fasta vid våra principer, som kompassnålen är riktad mot polen.

De anställdas bord (1896)

Du har för liten omsorg och tar bördan lätt med att förse dina arbetare med ordnade måltider. De är ständigt i verksamhet, deras livskraft måste bevaras och principerna föstras. Deras bord bör förseas med riklig, hälsosam mat, ej kött, men frukt och grönsaker samt sädesprodukter, vällagat och smakligt.

En människa är ej omvänd kristen, om ej aptiten och dieten harmonierar med trons bekännelse. Matlagningskonstens mästare vid våra institutioner bör vara vältränade hälsomissionärer och själva kombinera de olika produkterna till goda rätter. Herren som älskar oss vill ej att vi skall skada oss genom att använda olämpliga matrecept.

Avsnitt sjutton

Dieten ett rationellt botemedel

Naturens läkande hjälpmedel (1885)

Det finns många sätt att praktisera den helande konsten. Men det finns bara en väg, som himlen godkänner. Guds botemedel är naturens enkla hjälpmedel, som med sina

egenskaper ej tynger eller försvagar kroppen. Ren luft, bruk av vatten, lämplig diet och hygien samt gudsförtröstan, är de läkemedel som åsidosättes och därigenom förorsakar döden för tusentals människor. Och ändå minskar bruket av dessa verksamma metoder, emedan de kräver ett skickligt arbete, som folket ej uppskattar. Dock är dessa radikalmedel tillgängliga för alla för en liten kostnad, då däremot medicin är dyrbart och skadar kroppen. Det är väsentligt att förstå dessa metoders innebörd och ha en praktisk träning för att kunna tillämpa dem vid behandling av sjukdom. Varje människa borde ha kännedom om naturens läkande botemedel, men bruket därav fordrar ett visst mått av omsorg och ansträngning, som många ej är villiga till. Naturens helande och uppbyggande process går gradvis, men synes för den otålige så långsamt. Även återhållsamhet kräver offer. Men den som håller ut i lydnad för de fysiska lagarna får skörda hälsans lön till kropp och själ. Till slut finner man att naturen obehindrat utför sitt arbete visligt och väl.

Läkare tillråder ofta de sjuka att besöka utländska kurorter. Många avtärda sjuklingar hade kunnat få sin hälsa åter, genom det som himlen består med: Solsken, frisk luft, motion och hoppfullt mod. Väsentligt är att jag blir bekant med mig själv, för att kunna ta hand om denna byggnad, som Gud har gett mig att bevara i det allra bästa hälsotillstånd.

De som har hand om sjuka bör vårda dem med en stark tillit till Gud för hans nådiga försyn och använda naturens botande krafter, till vilka han så barmhärtigt har kallat oss som ett folk att uppmärksamma.

Bruk av verksamma läkemedel på våra sanatorier (1905)

Det ljus som gavs mig, var att ett sanatorium skulle etableras och giftiga mediciner skulle uteslutas. Enkla och effektiva behandlingsmetoder skulle tillämpas för botandet av sjukdomar. I detta institut skulle folket få lära sig lämplig diet, rätt klädsel samt rätt andningsteknik och i övrigt hur de genom passande levnadsvanor kunde undvika sjukdomar. Vi tillämpar naturens enkla botemedel och undviker bruket av mediciner emedan det förgiftar blodet. Enkel diet och helt avståndstagande från droger, lämnande naturens frihet att skänka kroppen förlorad livskraft åter, skulle ge våra sanatorier mer framgång i sitt arbete med att återställa hälsan för de sjuka.

Dieten ett läkemedel (1864)

Att äta för ofta och för mycket tynger matsmältningsorganen. Kroppen blir feberaktig, blodet blir orent och olika sjukdomar alstras. Läkare eftersändes och mediciner ordinerades. För tillfället kan dessa lindra, men ej bota. Sjukdomens läge kan ändras, men det egentliga onda ökar tiofalt. En snabb och effektiv hälsa hade kunnat säkerställas med hjälp av himmelens välsignelser, ren luft och rent vatten.

Den lidande kan själv göra vad andra ej kan göra för honom. Till att börja med bör man fasta en kort tid, så att magen får tillfälle att vila. Samtidigt bör man ge naturen hjälp sin kamp att befria kroppen från orenlighet genom förståndig och omsorgsfull vattenbehandling, så att febern minskas. Att iakttaga strikt diet är nödvändigt om vattenbehandlingen skall kunna göra verkan.

(1905)

Fasta är den bästa medicinen för överansträngda matsmältningsorgan. Den kan ske periodvis, längre eller kortare tid. Den skall alltid åtföljas av att man måttligt äter enkel mat. Man kan ibland avstå från ett eller två mål mat och gå över till fruktdiet under några dagar. Det har visat sig vara mycket välgörande för intellektuellt arbetande personer. Särskild återhållsamhet under en eller två månader kan övertyga många som lider av sjukdom om, att självförnekelsens väg är vägen till hälsa.

Avsnitt arton

Frukt, säd och grönsaker

Färsk frukt en välsignelse (1900)

Jag är tacksam till Gud för att han ej tog bort frukten från vårt levebröd, då Adam förlorade sitt edenheim.

(1902)

Stor välsignelse ligger däri att man kan ha tillgång till färsk frukt året om och Herren önskar att denna skall uppskattas.

(1896)

Rikligt med frukt är den bästa mat för dem som bereder sig för arbete i Herrens tjänst.

(1870)

Mot trög och dålig mage, kan du på ditt bord sätta fram olika sorters frukt, men ej för många vid samma mål. Bäst är att äta frukten rå, men konserverad för vinterbehovet ersätter liksom grönsakerna den färska utmärkt. Härtill är bruk av glasburkar bäst. Vid kokning måste största hygien och bästa kvalité utses. Varken frukt eller grönsaker får visa minsta tecken till förruttnelse. Om så skulle vara är risken för sjukdom större genom frukt än genom grönsaker. Den dåliga varan förorsakar jäsning i magen och förgiftning i blodet mer än vi anar. Fler människor dör av skadad frukt än av skadade grönsaker. Sterilisering av varorna bör ej ske längre än nödvändigt för hållbarheten. Till frukten kan man använda minsta möjliga kvantitet socker. (1)

(1) Översättarens anm: Många använder i stället för socker lite havssalt. Därigenom kommer fruktsmaken fram bättre. Man kan även konservera frukt, utan vare sig vatten eller någon annan tillsats, med undantag av ev. honung. På så sätt slipper man det ohälsosamma sockret och den onaturligt söta smaken.

Torkad frukt av alla slag är bra, t.o.m. som huvudbeståndsdel i maten. Det ger bästa resultat för arbetare inom alla yrken.

(1870)

Stor variation av frukt tror jag ej är nödvändig. Äpplet är alltid en tillgång.

Frukt, sädesslag och grönsaker har valts av Skaparen (1905)

De som äter kött får näring bara i andra hand. Hur mycket bättre vore det inte att få det direkt genom att äta den mat som Gud gett oss.

Frukt, sädesslag, nötter och grönsaker är den diet som Skaparen valt åt oss. Då dessa tillagas enkelt och naturligt, är de den mest hälsosamma och närande födan. Den ger styrka och kraft och ger uthållighet och intellektuell vigör, vilket en komplicerad köttföda ej erbjuder.

Man misstar sig på att man tror att musklernas styrka är beroende av köttmat. Kroppens behov förses bättre utan kött. Vi kan få krafter och hälsa utan animal kost. De nämnda vegetabiliska produkterna innehåller alla de närande egenskaper som behövs för friskt blod.

Om vi planerar att äta de mest hälsobefrämjande varorna, kan nästan alla länder få tag i dem. Ris, vete, havre och majs exporteras överallt, även bönor, örter och linser som tillsammans med inhemsk och importerad frukt och grönsaker, ger möjlighet att välja en fullgod diet utan kött.

(1869)

Säd och frukt, tillagat utan fett och så naturligt som möjligt, skulle vara den mat för dem som gör anspråk på att vilja bli förvandlade för himlen.

(1905)

Herrens plan är att leda sitt folk till att anta den ursprungliga dieten, som består av säd, grönsaker och frukt.

Grönsakernas rikedom

Vi bygges upp av det vi äter. Skall vi stärka animaliska lidelser genom att äta djurens kött? Istället för att uppamma smaken till lyxig kost, är det hög tid att vi fostrar oss till att leva vegetariskt. Kraftiga män behöver mycket cerealier (sädesslag), grönsaker och frukt.

Färska vegetabilier från trädgårdar och odlingar (1912)

Institutioner och familjer borde lära att förbättra och bruka jorden mera. Om människorna kände till värdet av jordens alster, skulle man bli mera ivriga att utöka och kultivera odlingar och små täppor. Allteftersom antalet patienter och studenter ökar, behövs större landområden. Vindruvor kunde odlas och fullt friska och färska varor erhållas, vilkas värde borde uppskattas bättre.

Brödet, kostens underlag (1899)

Det ligger mer religion i brödbak än många tror. Vi skall baka bröd av bästa kvalitet. Brödet är födans verkliga stöd och därför borde varje kock vara en mästare i bakning. Magens hälsa kräver att brödet är grundligt genomgräddat, så det blir torrt och lätt och allt jästämne avlägsnat.

(1868)

Ofta förekommer tungt och surt grahamsbröd som är halvgräddat. Limporna bör formas små, för att kunna bli riktigt genomgräddade. Ofta finner man hela familjer som lider av dåliga magar. Icke sällan beror detta på dåligt bröd. Skorpor är det mest hälsosamma brödet. Färskt bröd skulle aldrig komma på bordet. Det är hårdsmält och bör ej ätas. Brödet bör helst vara två å tre dagar gammalt. Då jäst användes sättes degen i vatten. Brödet blir hälsosamt och bevarar den goda smaken bättre än med mjölk, som ofta vållar jäsning i magen. Denna regel gäller ej ojäst bröd. Osyrade grahamsbullar och kex är delikata och närande. Kexens hårda konsistens kräver kraftig tuggning, som är bra för tänderna och matsmältningen. Med fördel bakar man bröd av olika sorters blandat mjöl, såsom havre, råg och vete.

Grahamsbröd bättre än vitt bröd (1868)

Bröd av siktat mjöl kan ej ge kroppen den näring eller hälsa som finns i osiktat mjöl. Bruket av fint mjöl ökar era arbetssvårigheter. Fint mjöl är ofta anledning till förstoppning och andra problem.

Bakpulver i bröd (1905)

Bruk av soda eller bakpulver i bröd är skadligt och onödigt. Soda förorsakar inflammation i magen och ofta förgiftar den hela kroppen.

(1896)

Smörpåbredda bakpulverskorpor är ofta en utsökt delikatess. Men de svaga matsmältningsorganen kan ej undgå att känna av det.

Avsnitt nitton

Efterrätter

(1901)

Socket är inte bra för magen. Det förorsakar jäsning, fördunklar hjärnan och åstadkommer disposition för att bli retlig.

(1905)

Allt för mycket socker användes vanligen i maten. Sockerkakor, söta puddingar, smördeg, sylt, gelé är aktiva orsaker till dålig matsmältning. Särskilt skadligt är de rätter vari ägg, socker och mjölk är huvudingredienserna.

Frikostigt bruk av mjölk och socker tillsammans skulle undvikas. Det blir ett hinder för den levande maskinen och påverkar direkt hjärnan. Enligt det ljus som givits mig, är bruk av socker skadligt t.o.m. i högre grad än kött. Det bästa är att avstå från söta efterrätter. Du behöver dem inte. Men du behöver ett klart sinne för att kunna tänka i harmoni med Guds vilja.

(1902)

Vi skulle inte ta något i vår mun, som skadar kroppen, hur mycket vi än tycker om det. Varför? Därför att vi är Guds egendom. Du har en krona att vinna, en himmel att nå, ett helvete att undfly. Alltså för Kristi skull frågar jag dig: Med det klara ljuset framför dig, vill du ändå vända dig bort och säga: " Jag vill ha detta, jag tycker om det här och det här..." Guds kallelse gäller alla. Gå in för samarbete med Gud i hans stora kärlek och omsorg. Han vill upphöja och förädla ande, själ och kropp.

Mjölk och socker (1870)

Vi vill behandla detta ämne med försiktighet och framhålla det på ett sådant sätt att det rekommenderar sig självt till intelligenta män och kvinnor. Stor kvantitet mjölk och socker, ätet tillsammans, förorenar organismen. Djurens mjölk är ej heller alltid frisk. En ko kan till synes vara frisk på morgonen, men död före kvällen. Hennes mjölk var sjuk på morgonen, men det visste du ej. Om vi visste att djuren vore friska, ville jag hellre rekommendera kött än mycket mjölk och socker. Det skulle ej skada lika mycket.

(1895)

Vid sena bjudningar och som bruket vanligen är, att bordet skall "digna" av "goda" saker som skall trängas i magen, blir frestelsen för svår och gränsen till måttlighet överskrides. Morgonen efter har aptitens slavar vanligtvis huvudvärk, belagd tunga, dålig andedräkt och annat ont. De kan ej glädja sig åt hälsa, då de vaknar och de undrar varför.

Om efterrätten sättes fram samtidigt med övrig mat, kan man bättre moderera aptiten med förrätten. Men varför skulle vi fresta dem som sitter till bords med sådant, som sätter matsmältningsorganen i olag genom söta och feta rätter.

(1895)

Enkla efterrätter kan brukas om det görs med måtta. Tar man för sig en andra eller tredje bit paj, då magen redan är överfylld, bara för att det "smakar så gott", då övar man ej självförsakelse och gör sig olämplig i Guds tjänst. Aptitens offer är då fångad och kan ej förstå den skada han gör sig själv.

Klart intellekt och stark fysik (1891)

Jag önskar att alla vore hälsoreformatorer. Genom söt och fet mat blir hela systemet tungt och försvagat och kan ej motstå sjukdom, då det blir utsatt för kyla. Jag vill hellre äta kött än sockerkaka. Må hälsoreformatorer komma ihåg, att de kan göra stor skada genom att publicera recept, som ej rekommenderar hälsosam föda.

Försäljning av skadlig mat och krimskrams (1889)

För några år sedan hade jag ett vittnesbörd att frambära, som förebrådde de ledande för vårt lägermöte. De hade anskaffat ost, konditorivaror, snask och andra skadliga saker till försäljning åt folket. Detta kom samtidigt, som jag var sysselsatt med att instruera yngre och äldre att avstå från sådant, och istället gynna missionen. Låt ej sådant tillhandahållas vid våra lägermöten, vilket kan motverka det ljus vi fått genom H.R. Må vi ej ursäka oss med att inkomsten av försäljningen skulle bestrida utgifter för ett gott ändamål. Alla sådana frestelser till eftergift, skall bestämt motverkas. Må vi ej övertalas att göra sådant som ej gagnar den enskilde med den förevändningen, att något nyttigt skall komma därav. Låt oss individuellt lära vad som menas med självförnekelse under aktivt missionsarbete.

(1908)

Ljus har givits mig om matförsörjningen vid våra lägermöten. Varor föres ofta till dessa platser vilka ej överensstämmer med hälsoreformens principer. Om vi vandrar i ljuset som givits oss, måste vi fostra vårt folk, ung som gammal, att överge allt som blott är ägnat att tillfredsställa aptiten. Våra barn skulle fostras till försakelse och avstå från karameller, tuggummi, glass och annat krimskrams och därigenom kan de genom självförsakelse spara pengar för Herrens sak. En sparbössa för detta ändamål borde finnas i alla hem. Dessa medel, mycket eller litet, kan räddas för Herrens verk.

Jag är övertygad om, att ingen besökare på våra lägermöten behöver ådra sig sjukdom, om de har med sig en matsäck som är enligt hälsans principer. Utelämna feta och söta rätter, ta med grahamsbröd och frukt, torr eller konserverad.

(1904)

Jag vill säga till varje familj och till varje församling. Gud skall välsigna dem som arbetar med "fruktan och bävan" på sin frälsning – med fruktan, så man ej ovist behandlar sin kropp och därigenom går miste om Guds avsikt med en själv.

Avsnitt tjugo

Kryddor (1905)

Många saker klassificeras som stimulantia och narkotika. Dessa användes till mat och dryck och hetsar nerverna, irriterar magen och förgiftar blodet. Bruket av detta är ett ont, då även den animala benägenheten väckes. Moralens och intellektets förmågor

avtar och blir de lägre passionernas tjänare. Man vill ha sådant, eftersom de ger en stunds behag. Men en reaktion följer alltid. Sådana kryddor som senap, peppar, pickles m.fl. är till sin natur skadliga och förorenar blodet. Bruket av sådan stimulanstia tenderar alltid att gå till överdrift och är ett aktivt medel till att befrämja degeneration och försvagning av människan. Därigenom förlorar magens mjuka hinnor sin naturliga känslighet och kroppen kräver ständigt något starkare. Du har kanske sett en röntgenbild av en alkoholists mage. Ett liknande tillstånd blir det av hetsande kryddor. De verkar på samma sätt som kaffe och thé. De piggar upp för en stund, men då effekten är borta, sänkes energin i samma grad som den höjdes. Blodet är orent, kroppen svag och inflammation blir resultatet.

(1864)

Det förekommer personer som bekänner sin tro på sanningen för vår tid och inte använder vare sig kaffe, thé, tobak eller snus, men likväl står i skuld genom att ge vika för aptiten på olika sätt. De kräver starkt kryddat kött, kraftig sås och smaken är så förvänd, att köttet kan ej tillfredsställa aptiten, om det ej kryddas på det mest skadliga sätt. Härav hetsas magen och blir utmattad och svag av bördan som lagts på dem. Många tror att detta tillstånd betyder behov av mera mat. Kraftlösa och utan att ge kroppen tid att vila, äter de mera. Men ju mer man ger aptiten fritt lopp, dess mer kräver den.

(1909)

I betraktandet av allt det dyrbara ljus som ständigt har givits oss i hälsofrågan, kan vi ej ha råd med att behandla den likgiltigt genom att äta och dricka besinningslöst. Låt oss betänka att vi har en själ som skall frälsas eller gå förlorad och att vår inställning till återhållsamheten har livsviktig betydelse.

Alla är nu upplysta. Vem som vill acceptera hälsoreformens principer får göra det. Det är viktigt att vi alla personligt gör vår del och har kunskap om vad vi skall äta och dricka för att bevara hälsan.

Salt (1905)

Använd ej mycket salt, undvik hetsande kryddor och pickles. Ät mycket frukt, så försvinner behovet av att dricka så mycket.

(1901)

Jag använder något salt. Det har jag alltid gjort på grund av det ljus Gud gett mig. I stället för att vara skadligt är det väsentligt för blodet. Hur det verkar vet jag ej, men jag ger den upplysning till er, som jag själv har fått.

Ättika (1887)

Av ättikblandad olja, som användes till sallad, uppstår ofta jäsning i magen. Maten smältes ej utan fördärvas eller ruttnar och blodet blir orent istället för närande. Svårigheter uppstår för lever och njurar.

Avsnitt tjugoett

Fetter (1902)

Låt dietreformen få framgång. Tala om för folket hur mat kan lagas utan hjälp av mjölk och smör. Säg dem att den tid snart kommer, när det inte är säkert att ägg, mjölk, grädde eller smör, "går att äta". Sjukdomar i djuren ökar i proportion till människans synder. Den tid är nära då skapelsens hela djurvärld på grund av detta fallna släktes brottslighet skall stöna under sjukdomar som förbannar vår jord. Gud vill ge sitt folk förmåga att laga mat utan dessa ting. Låt vårt folk förkasta alla ohälsosamma matrecept.

Oliver, grädde och nötter ersättning för kött (1902)

Oliver kan tillagas och ätas med gott resultat till alla mål. Dessa liksom nötter, ersätter kött och smör. Olivolja är bra mot lungsjukdom och inflammerad och irriterad mage och tjäna också som laxativ. Den överträffar alla slag av djurfett.

Bör ej klassificeras som köttmat (1902)

Mjölk, ägg och smör, bör ej klassificeras som köttmat. I vissa fall kan ägg vara välgörande. Tiden har ej kommit, då vi kan säga att ägg och mjölk skall helt överges. Innan vi kan lära de fattiga att laga mat enligt hälsoreformen, mat som är såväl närande, smaklig och prisbillig, skall vi ej framhålla det mest avancerande delarna av reformdieten.

Tillåt andra att följa sin övertygelse (1904)

Vi måste komma ihåg, att det finns många olika tänkesätt i vår värld. Vi kan ej förvänta, att alla skall se saker och ting på samma sätt som vi i dietfrågan. Många av våra samvetsgranna bröder har smör på sitt bord och jag känner mig inte förpliktad att varna dem härför. Sådant borde aldrig förorsaka oenighet bland bröder. De som älskar och tjäna Gud bör tillåtas att följa sin egen övertygelse. Men vi kan aldrig känna oss rättfärdigade genom att göra som de gör. Skapa inte oenighet genom olik tänkande i matfrågan.

Varning för överdrifter (1901)

Det finns en fara i att framhålla hälsoreformen på ett sådant sätt, att den skapar försämring i stället för förbättring. Man bör ej gå fram radikalt ännu, då situationen är sådan, att vi ännu inte kan säga att ägg och mjölk skall helt överges. Ägg av välfödda höns har läkande egenskaper som motverkar gifter i kroppen. Det finns samvetsgranna själar, som kan gå till ytterlighet i sin diet. Få människor förstår att på ett lämpligt sätt ersätta den kost de lämnat. Faran kan då föreligga att deras utseende kan skada hälsoreformens sak.

Men jag vill säga, att Gud skall avslöja när det ej längre är säkert att använda mjölk, ägg, smör eller grädde. F.n. skall vi ej bekymra oss därmed. Låt din måttlighet bli känd av alla.

(1899)

Det ljus som har getts mig var, att det ej skall dröja länge, innan vi skall lämna all animal kost, även mjölk. Djurens sjukdomar ökar hastigt. Jorden är drabbad av Guds hemsökelse, eftersom människan orsakat förbannelse över den.

Gud vill dra försorg (1901)

Vi ser att djuren har blivit fördärvade på grund av sjukdom och själva jorden är fördärvad ... Vi vet att den tid kommer, då mjölk och ägg ej kan användas. Då skall Herren dra försorg om de sina. Frågan gäller: "Kan Gud duka ett bord i öknen?" Jag tror att svaret kan bli: Ja, Gud vill förse sitt folk med mat.

Avsnitt tjugotvå

Protein, nötter och nöträtter (1905)

Gud har gett oss en omväxlande rikedom av hälsosamma produkter, av vilka var och en genom omdöme kan välja för sitt eget behov. Nötter och nöträtter har mer och mer kommit i bruk som ersättning för kött. Med nötter kan man kombinera sädesslag, frukt och vissa rotfrukter till närande och hälsosam mat. Försiktighet bör iakttagas, så att man inte använder för stora kvantiteter i förhållande till övriga ingredienser. Den som ej mår bra av nöträtter, kan ersätta detta med att iaktta dessa försiktighetsmått.

(1902)

Jag har blivit undervisad om att nötter ofta tillagas fel. Man använder för mycket nötter i proportion till övriga ingredienser i maträtten. Mandel är bättre än jordnötter, men även jordnötter med begränsad kvantitet i förening med säd, är lättsmält och närande mat.

Ost (1868)

Ost borde aldrig komma i magen. Smör är mindre skadligt, då det ätes kallt än då det upphettas. Men som regel är det bäst att helt avstå. Ost är mer betänkligt än smör. Den är fullkomligt olämplig som föda.

Inför ett lägermöte 1893 (i USA) blev det beslutat att ost ej skulle tillhandahållas till försäljning åt folket. Då doktor Kellogg kom dit, såg han till sin förvåning att stora partier ost likväl hade anskaffats. Han rådgjorde då med några medarbetare om att återlämna osten. Men leverantören tog den ej tillbaka. Dr Kellogg betalade då själv hela partiet. Han hade sett ostens skadliga verkningar.

(1873)

Ifråga om ost är jag nu helt övertygad. Vi har ej under många år haft ost på bordet och jag tänker aldrig mer ha ost i vår diet.

Juli 1870

När vi började lägermötet i norra Illinois kände jag det vara min plikt att göra några påpekande om kosten... Somliga hade tagit ost med till mötet och fastän den var färsk, var den ändå alldeles för stark för magen.

Avsnitt tjugotre

Kött (1864)

Gud gav våra första föräldrar den mat som han bestämde att människan skulle äta. Det var i strid med hans plan att beröva någon varelse livet. Döden fick ej komma in i Paradiset. Frukten i Eden var den föda som var bäst för människan. Gud gav henne ej tillåtelse att äta animal kost före syndafloden. Men då allt ätbart var förstört efter floden, fick människan lov att i sitt nödläge äta av de rena djur som Noa hade tagit med i arken. Men djurens kött var ej den bästa födan.

Då folket som levde före floden åt animal kost och tillfredsställde sina lustar, blev syndens bågare bräddad. De hängav sig åt avgudar, blev grymma, våldsamma och så fördärvade, att Gud ej längre kunde fördraga dem. Han renade då jorden genom syndafloden. Detta var den tredje och den mest fruktansvärda förbannelsen som drabbade jorden. Den första uttalades över Adam och hans efterkommande på grund av olydnad. Den andra förbannelsen kom då Kain hade dödat sin broder Abel.

Folket som levde efter floden åt också mycket kött. Gud såg att människan förstörde sitt liv, att han upphöjde sig själv. Stolt satte hon sig emot sin Skapare genom att följa sitt eget hjärtas ingivelser. Han tillät då detta långlivade släkte att äta animal kost och därmed förkorta sitt syndiga liv. Kort tid efter floden började människosläktet avta i storlek och ålder.

Israels ohörsamhet och andliga förlust (1905)

Då Gud valde människans föda i lustgården, visade han vilket som var det bästa för dem, likaså när han utsåg kosten för Israel. Herren förde Israel ut ur Egypten och tog sig an deras uppfostran för att de skulle bli hans egendomsfolk. Genom dem önskade han välsigna världen och undervisa den. Han försåg dem med bästa möjliga kost anpassad härför. De fick ej kött, utan manna, "brödet från himlen". Det var endast på grund av deras missnöje och knorrande efter Egyptens köttgrytor, som animal kost gavs dem, men då endast för en kort tid. Bruket därav bringade sjukdom och död för tusenden. Likväl blev ej restriktionen om köttfri diet väl mottagen. Den gav anledning till fortsatt öppet missljud och hemligt knorrande, Förbudet därav blev därför ej permanent.

» Då Israel bosatte sig i Kanaan fick de tillåtelse att äta animal kost, men under sträng begränsning, för att minska dess onda resultat. Svinkött liksom vissa fåglars och fiskars kött, allt som var förklarat orent, var förbjudet. Även den rena djurens blod och fett blev förbjudet att äta. Endast friska djur kunde användas och intet självdött eller rivet, som ej var helt befriat från blod. Genom att avvika från denna gudomliga plan försvagades Israel. Deras karaktär nådde ej upp till Guds ideal och hans avsikt med dem kunde ej fullföljas. De längtade efter kött och Herren gav dem vad de begärde, men sände torka till själen. De föredrog jordiska värden framför andliga och den helighet som var Guds avsikt med dem uppnådde de inte.

Ingen kött diet förbättrar dispositionen (1898)

Herren talade tydligt till sitt folk om att all välsignelse skulle tillfalla dem om de ville hålla hans bud och vara hans egendomsfolk. Han varnade dem genom Moses i öknen och betonade att lydnad skulle belönas med hälsa. Sinnets harmoni är mycket beroende på kroppens hälsa, speciellt matsmältningsorganens. Som allmän regel försåg Herren ej sitt folk med kött i öknen. Han visste att bruket därav skulle vålla sjukdom och därigenom skapa uppror. För att ändra deras disposition till det bättre och bringa de högre sinnesförmögenheterna till aktiv övning, undanhöll han köttet från dem. Han gav dem änglamat från himlen.

Uppror och dess bestraffning (1864)

Gud fortsatte att föda de hebreiska skarorna med den mat som regnade från himlen. Men därmed var de ej nöjda. Deras fördärvade aptit krävde kött, som Gud genom sin visdom hade begränsat för dem. Satan, upphovet till sjukdom och misär, närmar sig Guds folk där han finner den största framgången. Han har i stor utsträckning kontrollerat aptiten från den tid då han förledde Eva till att äta av den förbjudna frukten. Han kom med sin frestelse, först till den blandade skaran, de omvända egyptierna, och eggade dem till trotsig knorrande. De ville ej förlika sig med den hälsosamma kost som Gud försåg dem med, deras fördärvade aptit krävde större variation, speciellt kött. Detta klagomål infekterade snart hela folket. Gud tillfredsställde ej deras vållust förrän han lät domen drabba de mest skyldiga med en blixst från himmelen. Likväl syntes detta ej ödmjuka dem, utan deras knorrande ökade i stället 4 Mos 11:4. När Moses hörde folket gråta, där de stod i sina tältöppningar och hörde hela familjers knotande, blev han misslynt. Han framhöll för Herren den hårdnackade ande som Israel hade och sin svåra belägenhet att Gud placerat honom i en sådan ställning att han själv måste bära folkets lidande och vara en fostrare och en fader för dem. Herren gav då Moses order att utse sjuttio äldste bland dem av folket som han var känd med, ej endast äldre, utan erfarna män med värdighet och sunt omdöme, kvalificerade att vara domare: 4 Mos 11:1-16. "Och för dem till tabernaklet inför församlingen och de må stå där med dig. Och jag vill komma med och tala med dig där och jag vill taga av den ande som är i dig och giva till dem och de skall bära bördorna för folket med dig, så att du slipper bära dem ensam". "Och säg du till folket, helgen eder inför morgondagen, då skolen i få kött att äta, ty i haven gråtit inför Herren och sagt: "Vem skall ge oss kött att äta, vi hade det bättre i Egypten". Därför skall Herren ge eder kött att äta. I skolen ej äta det en dag eller två dagar eller fem dagar ej heller tio dagar, ej tjugo dagar men en hel månad, till dess att det kommer ut ur eder näsa och blir vämjeligt för eder, detta emedan i haven föraktat Herren och gråtit inför honom som är bland eder och sagt, varför kom vi ut ur Egypten".

Och Moses sade: "Bland detta folk varibland jag är finns sexhundratusen fotfolk, och du har sagt, jag vill ge dem kött att äta för en hel månad. Skall boskapshjordarna slaktas och bli nog för dem? Eller skall alla fiskarna i havet uppsamlas och bli nog för dem?" Och Herren sade till Moses: "Har Herrens hand förändrats och blivit för kort? Du skall nu få se om mitt ord går i uppfyllelse inför dig eller ej". 4 Mos 11:16-23.

"Och en stormvind for ut från Herren. Den förde med sig vaktlar från havet och drev dem över lägret, omkring en dagsresa i varje riktning från lägret och två alnar över marken" Folket gick då hela den dagen och natten och följande dag och samlade var tio homer, och de bredde ut dem åt sig runt omkring lägret" Men medan de ännu hade köttet mellan tänderna och det ännu var otuggat, upptändes Herrens vrede mot folket, och Herren slog dem med en mycket svår plåga.". 4 Mos 11:31-33.

Genom detta exempel visade Herren att han gav folket det som ej var till deras bästa, därför att de ej ville underordna sig och motta det som bevisligen var bättre. De klagade mot Moses och Herren för att de inte fick det som skulle vara till skada för dem. Deras fördärvade aptit kontrollerade dem och Gud gav dem kött, som de längtade efter och tillät lidande som en följd av olydnad. Av brännande feber dog en stor del av folket. De mest skyldiga blev slagna så fort de smakade köttet. Om de tacksamt och förnöjsamt mottagit den föda som Herren utsett för dem och som de fritt kunde äta utav utan våda, skulle de ej förlorat Guds ynnest och ej blivit straffade med förlust av så många medlemmar.

Guds avsikt med Israel

När Gud ledde Israels barn ut ur Egypten var det hans avsikt att etablera dem i Kanans land som ett rent, lyckligt och sunt folk. Låt oss se på de medel varmed han ville utföra detta. Han underkastade dem ordning och disciplin till såväl deras eget som efterkommandes bästa. Han begränsade köttet, men som svar på deras högljudda krav, gav han dem det för en dag, ljust innan de nådde Sinai. Gud kunde lika lätt ha försett dem med kött som manna, men denna restriktion vidtogs för att de skulle komma i ett bättre tillstånd och kunna njuta av den ursprungliga diet som Gud gav Adam och Eva i Eden.

Om de varit villiga att förneka aptiten och i lydnad hörsammat Herren, skulle svaghet och sjukdom varit okända begrepp ibland dem. Deras efterkommande skulle då vara i besittning av fysisk och psykisk styrka och haft en klar uppfattning om sanning och plikt, samt utövat skarpsinnigt omdöme i sina skiljedomar. Men de var ovilliga att underordna sig Guds fordringar. De förlorade Guds välsignelse och nådde ej den standard som var Guds avsikt med dem. De knorrade mot Guds förbud och längtade efter Egyptens köttgrytor. Gud tillät dem få kött som bevisades bli en förbannelse för dem.

Ett exempel för oss

"Det som hände dem har blivit ett varnande exempel för oss, för att inte vi liksom de skall ha begär till det onda. Bli inte heller avgudadyrkare som en del av dem. Det står ju skrivet. Folket satte sig ner för att äta och dricka och steg upp för att dansa,* Låt oss inte heller begå otukt, som en del av dem gjorde, och därför föll tjugotretusen på en enda dag. Och låt oss inte fresta Kristus, som en del av dem gjorde, de dödades av ormar. Knota inte heller, så som en del av dem gjorde, de dödades av fördärvaren.* Det som hände dem tjänar som exempel och skrevs ner för att varna oss som har världens slut

inpå oss." 1 Kor 10:6,11. Gud har ej anseende till personen. I alla generationer är den gudfruktige som vandrar i rättfärdighet antagen av honom, medan den otrogne och missnöjde ej kan få Guds ynnest eller bli välsignad med löftet, som är givet till dem som älskar och vandrar i sanningen. De som har ljuset, men ej följer det, skall finna att välsignelse blir till förbannelse och nåden till dom. Gud vill lära oss ödmjukhet och lydnad då vi läser historien om det forna Israel, som var hans utvalda egendomsfolk, men som bringade fördärv över sig genom att gå sin egen väg.

(1900)

Våra vanor med att äta och dricka visar om vi är av världen eller bland den skara som Herren genom sin mäktiga trofasthet har uttagit ur världen: ett folk som är hans egendomsfolk, nitiskt till allt gott verk. Gud har talat i sitt ord. Liksom historien om Guds handlingssätt med Israels barn är berättelsen om Daniel och hans tre medbröder en predikan om hälsoreformen. Han födde dem med bröd från himlen, "människan åt änglars mat". Men de uppmuntrade sitt köttsliga sinne och ju mer de koncentrerade sina tankar på Egyptens köttgrytor, dess mer avskydde de den mat som Gud gav dem för att bevara deras hälsa.

Tillbaka till den ursprungliga dieten (1890)

Åter och åter har jag blivit visad att Herren försöker föra sitt folk tillbaka steg för steg till hans ursprungliga plan, att människan skall leva av jordens produkter.

Vår diet bör bestå av frukt och sädesslag. Kött är onaturlig föda, ej en enda liten bit därav bör komma i magen.

Är ej tiden inne då alla bör sikta till att undvara köttmat? Hur kan de som söker bli rena, luttrade och helgade för att umgås med himmelens änglar fortsätta med att äta något som är skadligt för själ och kropp? Hur kan de beröva Guds varelser livet och njuta av deras kött? Må de hellre återvända till den hälsosamma och utsökta kost som gavs människan från begynnelsen och själva praktisera och lära sina barn barmhärtighet med de stumma djur som Gud har skapat och ställt under vårt välde.

Beredelse för förvandling (1890)

Bland det folk som väntar Herrens ankomst, skall köttätande så småningom försvinna från dieten. Hur kan det folk som söker bli helgat, renat och luttrat för att kunna introduceras i det himmelska sällskapslivet med änglarna, fortsätta med att ta livet av Guds skapelser bland djuren och njuta av deras kött? Herren har visat mig dessa förhållande och de skall ändras och Guds folk skall utöva återhållsamhet i alla ting.

Fullkomligt helig (1902)

Större reform bör vara synlig bland det folk som gör anspråk på att snart få se Herren uppenbaras. Hälsoreformen bör utföra det verk bland vårt folk, vilket ännu ej gjort. Det finns de som äter kött ännu och dessa bör väckas att inse faran av att riskera fysisk, mental och andlig hälsa. Många som nu endast är halvt omvända i denna fråga, kommer att lämna Guds folk och ej längre vandra med dem.

I allt vårt verk måste vi lyda de lagar som Gud har gett för att såväl fysiska som andliga krafter skall verka harmoniskt. Människan kan ha en form av gudlighet, även predika evangelium, och likväl vara oren och ohelig. Predikanter bör vara strängt återhållsamma med att äta och dricka så de ej gör stigen krokig för sina fötter och föra dem ut på sidan av vägen, vilka är svaga i tron. Om den som förkunnar det viktigaste och allvarligaste budskapet som Gud någonsin givit världen, samtidigt motverkar sanningen genom att ge efter för orätta vanor i mat och dryck, berövas all kraft från det budskap som han frambär.

De som frossar i mat och dryck sår en säd vars skörd blir plåga och död. Den ohälsosamma födan stärker den aptit som kämpar mot själen och utvecklar lägre böjelser. Köttdieten utvecklar djuriskhet och minskar andligheten. Sinnet blir oförmöget att förstå sanningen.

Guds ord förhåller oss tydligt att om vi ej avstår från köttliga lustar, kommer den fysiska naturen i konflikt med den andliga naturen. Osund mat strider mot hälsa och frid mellan människors högre och lägre egenskaper. De lägre böjelserna, starka och aktiva, undertrycker själen. Varelsens högsta intresse sättes på spel genom att föredra den mat som himlen inte godkänner.

De som bekänner att de tror på sanningen bör omsorgsfullt vaka över kroppens och själens förmågor, så att Gud ej blir vanärad och hans verk ej på något sätt genom ord eller handling skymfat. Vi bör omsorgsfullt uppmärksamma vår diet, så att våra vanor underkastas Guds vilja. Det har blivit tydligt framställt för mig, att Guds folk skall ta en fast ståndpunkt emot köttätande. Kunde Gud för trettio år sedan ge sitt folk detta budskap att om de ville ha rent blod och klart sinne måste de sluta med att äta kött om han ej önskade att detta ljus skulle beaktas. Det onda som vållas moralen är ej mindre än den skada som förorsakas fysiken. Kött skadar kroppen och har en motsvarande effekt på sinnet och själen. Tänk på den grymhet mot djuren som köttätandet innebär och den inverkan det har på dem som utför och tar del av denna hårda behandling. Ömheten för Guds skapade varelser utplånas.

(1902)

De som äter kött ringaktar Guds varningar i denna fråga. De har intet bevis för att de vandrar på den säkra stigen, de har inte den ringaste ursäkt för att äta kött av döda djur. Guds förbannelse vilar på skapelsens djurvärld. Många gånger ruttnar köttet i magen och skapar sjukdom. Kräfta, tumörer och lungsjukdomar är huvudsakligen förorsakade av köttätandet.

(1897)

Om alla kunde se dessa saker som de blivit framställda för mig, skulle de som nu är vårdslösa och likgiltiga för sin egen karaktärsdaning och som ivrar för köttmat, aldrig öppna sina läppar till försvar för den. Sådan diet besmittar blodet i ådrorna och stimulerar låga animaliska passioner. Den försvagar tanken och minskar möjligheten att uppfatta och lära känna Gud, hans sanningar och sin egen situation.

Köttet är särskilt farligt nu (1905)

Kött har aldrig varit bland den bästa maten, men att använda den nu är dubbelt tveksamt sedan djurens sjukdomar så hastigt börjat öka. (1902) Inom kort kommer

animalisk kost att överges av många och ej enbart av sjundedagsadventister. "Sann profetia" När skall de som känner sanningen ta ståndpunkt till rätta principer för tid och evighet? När skall de bli trogna hälsoreformatorer? När skall de förstå faran av att äta kött? Jag är instruerad att säga: Om det tidigare inte varit farligt att äta kött, så är detta ej förhållandet nu.

(1870)

Om du kunde känna till kvalitén på det kött du äter, och om du kunde se hur de djur lever, vars kött du skall äta, skulle du vända dig bort med vämjelse från din köttmat. Djuren är ofta så sjuka att om de lämnades skulle de självdö. Medan de ännu lever slaktas de och föres till försäljning. I din kropp inför du gift av värsta sort och du inser det ej.

Djurens lidande och dess verkningar (1905)

Ofta föres sjuka djur till försäljning på grund av att ägaren ej vågar behålla dem längre. Somliga djur blir sjuka genom att de gödes för hårt.

1864

Många människor dör av sjukdom orsakad av köttmat, dock synes världen inte bli visare. Då djuren slaktas efter lång och tröttande färd i trånga bås, är deras blod infekterat och deras kropp uppsvälld i brist på motion. Den som äter detta kött äter gift. Vissa drabbas ej omedelbart, men andra angrips av svår plåga och dör av feber, kolera eller andra okända sjukdomar.

Många djur säljes med sjukdom med ägarens vetskap och köparen är ej heller alltid kunnig om detta. Speciellt i stora städer förekommer detta i stor utsträckning och köttkonsumenterna vet inte att de äter sjukt kött.

Det fins en del djur som genom sin instinkt synes känna vad som skall ske när de kommer till slaktaren. De blir ursinniga och galna. I detta tillstånd slaktas de och köttet säljes. Detta kött orsakar kramper, ryckningar, slaganfall med plötslig död, vilka sjukdomar dock ej tillskrivs köttätandet. Svinet har slaktats under det att de plågats av sjukdom och sedan sålts. Detta giftiga fläsk har spritt smittosamma sjukdomar med stor dödlighet. Sjukt kött odlar sjukdomsfrön i blod och vävnader.

Kött dieten ökar skulden till sjukdom och hastig död (1868)

Den sjukdom man ådrar sig ökar tiofalt genom att äta kött. Läkarna kan i allmänhet inte förklara de hastigt tilltagande sjukdomarna bland människorna. Men vi vet, att mycket av sjukdom orsakas genom att man äter kött. Djuren är sjuka och då tar vi del av deras kött. I vårt blod finns frö till sjukdom genom detta köttätande. Då vi kommer i beröring med oren luft eller utsättes för de gängse epidemiska sjukdomarna har kroppen ej motståndskraft.

Cancer, tumörer och alla sorts inflammatoriska sjukdomar är i hög grad orsakade av mycket köttätande.

Minskad mental vigör (1890)

Det är omöjligt för dem som använder mycket kött i sin diet att ha en klar hjärna och ett vaksamt intellekt.

(1896)

Det synes råda oroväckande försoffning och bristande kännedom om köttätandets verkan på sinnligheten. Sedvänjan att äta döda djur stimulerar lägre passioner i den mänskliga organismen.

Kött diet förändrar sinnet och stärker den animaliska naturen. Mycket köttätande minskar intellektuell aktivitet. Studerande skulle få mycket större framgång om de lämnade köttet från sin diet. Då människans animala läggning genom köttätande stärkes, minskar de intellektuella förmågorna i proportion här till. Moralisk och andlig natur försvagas. "Köttet för krig mot anden och Anden mot köttet." Gal 5:17.

(1869)

Jag har instruerats att säga att bruk av köttmat har en tendens att animalisera naturen och beröva män och kvinnor den kärlek och sympati som de borde känna för andra. Vi bestämmer ej en linje som skall följas i dieten, men vi säger att kött är ej den rätta födan för Guds barn.

(1903)

Om tingen vore sådana som de borde vara i hushållen, skulle dubbel tjänst för Herren kunna utföras. Det ljus som givits mig är att ett bestämt hälsobudskap måste frambäras. Vi dans av det vi äter och om vi äter mycket kött, tar vi del av djurens natur.

Sjukt blod (1896)

Jag har känt mig driven av Guds Ande att framhålla för en del personer det faktum, att deras lidande och sjukdom berodde på att de ringaktade det ljus de fått genom hälsoreformen. Jag har visat dem, att köttet som de menade vara väsentligt i deras mathållning var ej nödvändigt. Eftersom de var vad de ätit, var ben, muskler och hjärna i ett ohälsosamt tillstånd, blodet var förstört och deras uppsvällda hull var sjukt och hela kroppen var av övervikt fördärvad.

(1896)

Cancer, tumörer och inflammationssjukdomar är orsakade av köttmat. Från det ljus som Gud har gett mig har framkommit, att det kräsna utandandet av döda djur har stor skuld till cancer och tumörer.

Cancer, tumörer och tuberkulos (1897)

Köttdieten är en viktig fråga. Skall människor leva av döda djur? Från det ljus som Gud gett mig är svaret nej, absolut nej. Hälsoinstitutioner borde ge upplysning i denna fråga. Läkarna som menar sig förstå den mänskliga organismens funktioner, borde betona sjukdomars tilltagande i djuren. Besiktningskommissionerna rapporterar att ett fåtal djur är fria från sjukdom och att bruket av mycket kött är orsaken till sjukdomar av olika slag, såsom hudsjukdomar, cancer, tumörer och tuberkulos och ett otal andra lika svåra.

(1905)

Köttätarna vet inte vad de äter. Om de kände till kvaliteten på det kött de äter, skulle de känna motvilja och lämna köttmaten. Människorna äter ständigt kött som är bemängt med tuberkulos och cancersmittat. Dessa och andra ödesdigra sjukdomar överföres från djuren till människan.

(1905)

Många bekännande kristna kvinnor dukar bordet med rätter som irriterar magen och hetsar blodet. Köttet är den huvudsakliga maträtten. Blodet bemängs med bakterier och cancersmitta. Men då lidande och sjukdom kommer, betraktas det som en hemsökelse från försynen.

Svinkött speciellt utdömt (1868)

Om svinet sade Gud: "Svinet, ty det har visserligen klövar som är helt kluvna, men det idisslar inte. Det skall vara orent för er." 3 Mos 11:7. (Jag föreslår att ni läser hela detta kap.) Att denna instruktion har kommit direkt från Gud har du erkänt att du tror, och den är given, inte för att Gud vill visa sin auktoritet, utan för att svinkött är skadligt. Svinets vävnader är fulla av parasiter. Det orenar blodet och bakterier förstör kroppen, så att hela organismen blir lidande. Särskilt i varmt klimat föranleder de spetälska och andra sjukdomar. Det är omöjligt att köttet av något annat djur kan vara hälsosamt, då dess naturliga element är orent. Svin skulle inte under några omständigheter ätas. Det försvagar särskilt hjärnans fina känselnervar, som fördunklas så att uppfattningen av heliga ting ej kan urskiljas, utan placeras på samma nivå som de timliga. Fläskätandet orsakar människan det mest svåra lidande.

Djurens fett och blod (1868)

Som familj är ni långt ifrån befriade från sjukdom. Ni har ätit djurens blod och fett, vilket Gud i sitt ord uttryckligen har förbjudit: "Detta skall vara en evig stadga för er från släkte till släkte, var ni än bor. Inget fett och inget blod skall ni förtära." 3 Mos 3:17; läs också 7:23-27.

Fisken ofta förorenad (1905)

På många platser blir fisken så besmittad av orenlighet, att sjukdom sprides. Detta sker särskilt när den kommer i kontakt med kloakvatten från stora städer. Den livnär sig

därav och simmar till avlägsna platser och fångas där vattnet är rent och friskt. Sålunda bringar denna mat oanade sjukdomar och död.

Köttet ett stimulerande medel (1905)

Då man slutat äta kött känner man sig ofta kraftlös och svag. Många påstår, att detta är ett bevis för att köttmat är nödvändigt. Men detta beror på att detta slag av stimulantia hetsar blodet och retar nerverna. För en del personer är det lika svårt att lämna köttet, som det är för drinkarna att avstå från sin "styrketår."

Den svaghet du erfar utan köttmat, är ett av de starkare argumenten jag kan anföra, för att du skall överge den. När du slutat äta köttmat och kroppen blivit renad från effekten därav, känns ingen svaghet. Ingen längtan förnims efter det som påstods vara nödvändigt för styrkan. Det nästan universella sjukliga tillståndet bland djuren gör bruket av kött dubbelt tivelaktigt.

Orsaken ej upptäckt (1905)

Att kött dietens verkningar ej genast erfares är intet bevis för att den ej är skadlig och dödligheten är orsakad därav är i allmänhet inte uppmärksammat. Nedbrytande verk i kroppen kan gå långsamt och det kan dröja länge innan offret känner något därav.

Köttfri diet fullt tillfredsställande (1883)

Kött är ej nödvändigt att äta för att få hälsa och krafter. Om så vore skulle Herren ha gjort ett misstag, då han försåg Adam och Eva med mat före deras fall.

Erkännande av kött i situationer av verkligt behov (1890)

Vid vissa sjukdomar eller då kroppen är utmattad kan något kött ätas. Man skall dock förvissa sig om att köttet är friskt. Likväl är det betänkligt om det ens kan ätas under svåra omständigheter i denna tid.

Jag har ätit litet kött, då jag kommit i en sådan situation att jag inte kunnat få något annat. Men mer och mer har jag blivit rädd för det.

Jag vill inte säga att kött absolut skall överges av alla. Den som har svaga matsmältningsorgan och ej kan äta grönsaker eller gröt kan ofta äta kött.

Frukt bör ej ätas samtidigt med grönsaker om man vill bevara hälsan. Ät frukt till ett mål och grönsaker till ett annat.

Ologisk ursäkt

När Satan tar sinnet i besittning, hur snart släcks då ej ljuset av Herrens nådiga instruktioner och förlorar sin kraft. Hur många ursäkter och påhittade behov understöder inte en orätt kurs och ljuset trampas under fötterna. Jag talar med övertygelse. Det största problemet med hälsoreformen är, att människorna inte följer den. Det går inte, säger man, om hälsan skall bevaras. I alla sådana fall finns en orsak till att man ej kan följa reformen. De har aldrig levt upp till den. Därför har de ej heller

erfarit dess fördelar. Om föräldrar och barn helhjärtat ville gå in för att ersätta köttfödan med de produkter som Skaparen gett, och tillaga maten efter reformens anvisning, skulle de kunna njuta av enkel kost och tala förståndigt till andra om den. Den som aldrig varit omvänd till hälsoreformen och som ej helt mottagit den, kan inte heller vara dess domare. Den som tillfälligt ger vika för att tillfredsställa smaken med en gödd kalkon eller annat kött, förvänder sin aptit och kan inte bedöma nyttan av sundhetsreformen. De kontrolleras av smaken och ej av principer.

Allvarlig vädjan till reform (1902)

Många föräldrar handlar som om de vore utan förstånd. De är slöa och förlamade genom aptitens förvända böjelser och förnedrande passioner. Våra predikanter som känner sanningen borde väcka folket ur deras paralyserade tillstånd. Om de försummar reformen kommer de att förlora andlig kraft och ger alltmer vika för syndig efterlåtenhet. Vanor som himlen avskyr, vanor som sänker människor lägre än djuren, praktiseras i många hem. Må alla de som känner denna sanning säga: "Mina älskade, jag uppmanar er som främlingar och gäster att hålla er borta från de köttsliga begären som för krig mot själen." 1 Petr 2:11.

Må ej någon av våra predikanter vara ett dåligt föredöme genom att äta kött. Må de och deras familjer leva upp till hälsoreformens ljus. Må de ej försinnliga sina barns och sin egen natur. Barn som fått allt vad vill ha, frestas ej endast till de vanligen förekommande ohämmade vanorna, men också att ge tyglarna lösa till lägre begärelser och att ringakta renhet och dygd. De leds av Satan, inte bara till att fördärva sin kropp, utan också att öva inflytande på andra! Om föräldrar är förblindade genom synden kan de ej se dessa ting. Till föräldrar som bor i städer sänder Herren ett varnande rop: Samla barnen i era hem. Tag dem bort från de som ringaktar Guds bud, de som lär och praktiserar det onda. Lämna städerna så fort som möjligt.

Föräldrar bor tryggare i små hem på landet, där de kan odla frukt och grönsaker.

Kraft att förneka begäret genom fasta och bön (1896)

Om vårt begär efter kött är stort, är det nödvändigt att fasta och bedja Herren om nåd att förneka köttsliga lustar.

Då bön för botande av sjukdomar är inkonsekvent (1903)

Det finns bland sjundedagsadventisterna sådana som ej vill ta vara på det ljus de fått. Delvis använder de kött i sin diet. Sjukdom och lidande kommer som resultat av deras orätta vanor. De ber Guds tjänare om förbön. Men hur kan Gud verka för dem, då de ej är villiga att göra hans vilja? När de vägrar att hörsamma hans instruktioner om hälsoreformen? För trettio år sedan kom budskapet om hälsoreformen (1863) till Guds folk. Många har skämtat om detta ämne och fortsatt att använda te, kaffe, kryddor och kött. Deras kropp är full av sjukdom. Hur kan vi, jag frågar, bedja för sådana och förvänta att de skall bli botade.

Om vi vill tillåta förnuftet råda över impulser och kärleken till sinnliga böjelser, skulle vi ej äta döda djur. Vad kan vara mer obehagligt för ett ofördärvat, naturligt luktorgan, än rått kött? Vad kan vara mer oangenämt för ett tänkande sinne än att se djur dödade för att

ätas? Om det ljus som Gud har gett genom hälsoreformen ringaktas, vill han ej utföra något underverk för att bevara hälsan, om man fortsätter med att ådra sig själv sjukdom.

Ledare i reformen (1902)

Fastän vi ej gör ätandet av kött till en prøvosten och ej vill påtvinga någon till att lämna det, är det likväl vår plikt att begära, att predikanter i distrikten ej bagatelliserar eller motstår reformens budskap. Om du - med ljuset för ögonen om köttets skadliga verkningar - fortfarande vill äta det, får du ta följderna. Men inta inte en sådan ställning inför församlingen, att de tror att uppfordran till reformen inte är nödvändig. Herren kallar till reform och han har gett oss uppdraget att förkunna den. Om du inte kan gå fram på samma linje med den som frambär detta budskap, bör du ej förkunna något annat. Genom att motverka dina medarbetares arbete, är du inne på en orätt väg och är ej i harmoni med Guds plan.

Skall vi ej såsom Herrens budbärare framhålla ett bestämt budskap emot att ge vika för en fördärvad aptit? Varför fortsätter människan med att välja kött diet, då Guds matsedel med vegetabilier är så riklig? Kan vi ha förtroende för predikanter som tillsammans med andra äter kött? "Ni skall troget hålla Herrens, er Guds, bud och de vittnesbörd och stadgar som han har gett dig." 5 Mos 6:17. Alla som överträder hälsans lagar skall förvisso hemsökas med Guds misshag. O, hur mycket av den helige Ande behöver vi inte, för att dagligen kunna vandra varsamt och förneka aptiten och praktisera Kristi rena karaktär.

En summarisk översikt (1909)

Om kött diet kunde gagna oss, skulle jag inte ställa denna vädjan till dig. Men kött mat skadar vårt fysiska välbefinnande och vi borde lära oss att undvara den. De som har möjlighet att äta vegetarisk kost, men föredrar att äta och dricka som de behagar, kommer gradvis att också ringakta de instruktioner som Herren har gett på andra områden av den närvarande sanningen och de kommer att förlora sin uppfattning om vad som är sanning. De kommer förvisso att få skörda vad de sått.

Jag har blivit instruerad om att elever vid våra skolor ej skall serveras kött eller annan ohälsosam mat. Intet som uppmuntrar längtan efter stimulantia bör placeras på deras bord. Jag vädjar till yngre, äldre och medelålders människor: Behärska din aptit och tjäna Herren genom offer. Låt barnen ta del i detta verk på ett förståndigt sätt. Vi är alla medlemmar i Herrens familj och han vill att hans barn, yngre och äldre, målmedvetet skall behärska sin aptit och spara medel för missionen och församlingens utgifter.

Jag är instruerad att säga till föräldrar: Ställ er själva med själ och ande på Herrens sida i denna fråga. Vi behöver ha i minnet att i dessa rannsakingens dagar provas vi av Universums Herre. Vill du ej ge upp omåttligheten som endast skadar dig? Den bekännelse som består i endast ord är värdelös, men låt dina självförnekande handlingar vittna om att du vill lyda de förordningar som Herren har gett för sitt egendomsfolk. Lägg av en del av dina sparade medel till Herrens skattkammare, så att Guds verk kan föras framåt. De små summor som sparas för Herrens sak, kan uträtta mer för Herren, än stora gåvor som ej har krävt försakelse.

Vi gör ej kött ätandet till en prøvning för medlemskap i församlingen, men vi bör beakta det inflytande som kött ätandet ger. Bör vi ej såsom Guds budbärare säga till

människorna: Om ni äter eller dricker eller vad ni än gör, så gör allt till Guds ära." 1 Kor. 10:31. Vi skall frambära ett bestämt vittnesbörd mot efterlåtenhet för en fördärvad aptit. Vill någon som predikar evangelium och proklamera den mest högtidliga sanning som någonsin givits dödliga, vara ett exempel på att återvända till Egyptens köttgrytor? Vill de som uppbär tionde från Herrens förrådshus för sitt uppehälle tillåta sig att förgifta den livgivande strömmen i sina ådror? Vill de förakta det ljus och de varningar som Gud har gett dem? Kroppens hälsa skall uppmärksammas såsom väsentlig för tillväxt i nåden och ständigt sinneslugn. Om magen försummas, hindras forandet av en oförvitlig, moralisk karaktär. Hjärnan och nerverna har samband med magen. Orätt ätande och drickande resulterar i orätt tänkande och handlande.

Alla är vi nu prövade. Vi har blivit döpta till Kristus. Om var och en vill göra sin del genom att lämna allt neddragande, som gör oss till det vi ej bör vara, skall kraft givas oss att växa upp till Kristus, som är vårt huvud och vi skall då få erfara hans frälsning.

Avsnitt tjugofyra

Drycker, rent vatten är en välsignelse (1905)

I hälsa och sjukdom är rent vatten en av himmelens välsignelser. Det är en dryck som genom Guds försyn är avsedd att släcka människans och djurens törst. Rätt

använt befordrar det hälsan och rikligt bruk därav hjälper naturen att motstå sjukdom.

Rätt och orätt bruk av vatten (1890)

Många begår misstag genom att dricka kallt vatten till maten. Därigenom minskas saliven och ju kallare vattnet är, dess mer skadar det magen. Isvatten och kalla kolsyrade drycker till måltiderna hämmar matsmältningen tills magen fått tillräcklig värme från kroppen för att åter uppta sitt arbete. Heta drycker som lätt blir en vana att använda, är försvagande. Maten är ej beroende av någon dryck. Ät sakta och låt födan blandas med saliven. Ju mer vätska som ingår i kosten, dess mer fördröjes matsmältningen, eftersom flytande ämnen först måste absorberas. För att släcka törsten är rent vatten, en liten stund före eller efter måltiden, den bästa dryck som naturen kräver och som även renar vävnaderna.

Te och kaffe

Teets och kaffets stimulerande effekt (1888)

Te, kaffe och tobak innehåller giftiga ämnen. Sådant är ej endast onödigt, utan även skadligt och borde helt överges. Te är gift för kroppen. Kaffet liksom många andra populära drycker, har liknande verkan. Den första effekten därav är uppiggande. Magnervernas eggelse överförs till hjärnan, som i sin tur påverkar hjärtat till ökad verksamhet. Ett kortvarig energitillskott kommer in i systemet. Tröttheten är glömd och styrkan synes ökad, intellektet är väckt och fantasin upplivad.

På grund härav anser många att kaffet gör dem mycket gott. Men det är ett misstag. Denna effekt har presterats utan tid för matsmältning eller assimilering och vad som ansågs vara ny kraft, var endast nervös upphetsning. När inflytandet av stimulansen är borta och den onaturliga kraften avtagit, blir resultatet i samma grad svaghet och tristess som förut.

Genom fortsatt bruk av dessa nervirriterande medel följer huvudvärk, hjärklappning, sömnlöshet, dålig matsmältning och mycket ont. Trötta nerver behöver vila och lugn i stället, för att återvinna förbrukad energi. När krafterna onaturligt sporras, kan visserligen mer arbete utföras för stunden, men allt eftersom kroppen försvagas genom ständigt bruk av stimulantia blir det gradvis allt värre att väcka energi till ökad aktivitet. Kravet på eggelse blir allt svårare att kontrollera till dess viljan är övermannad och det synes ej finnas någon kraft att förneka det naturliga behovet. Starkare och starkare stimulans fordras och den uttömda naturen förmår inte längre reagera.

Andlig uppfattning avtrubbad (1864)

Te och kaffe är retande medel. Effekten därav liknar tobakens, men är mindre. De som använder dessa sakta verkande gifter tror att de ej kan leva dem förutan, eftersom de "känner sig nere", då de ej har dessa "avgudar". De som ger vika för detta fördärvliga begär, gör det till skada för hälsan och intellektet och kan ej uppskatta värdet av andliga ting. Deras uppfattningsförmåga är förslöad och synden synes ej vara så syndig, sanningen värderas ej högre än jordiska skatter.

Te- och kaffedrickande är synd, en fördärvlig efterlåtenhet, som i likhet med annat ont skadar själen. De som använder thé, kaffe, tobak, borde upphöra därmed och i stället ge pengarna till Herrens förrådshus. Somliga har aldrig offrat något för Guds sak och är inte vakna över vad Gud begär av dem. Det individuella offret kräves i första hand för att bestrida utgifter i Guds verk, utan för att varje hjärta skall provas och varje karaktär utvecklas. Det är levande principer, som Guds folk måste tillämpa i livet.

Den enda säkra vägen är att ej röra, smaka eller hantera thé, kaffe, vin, tobak, opium eller spritdrycker. Det är nödvändigt för människan i denna generation att uppbjuda sin viljekraft, stärkt av Guds nåd, till hjälp för att kunna motstå den minsta eftergift Satans frestelser till en fördärvad aptit, som är dubbelt kraftig nu, i jämförelse med generationer i det flydda.

Konflikt mellan sanning och kompromiss (1864)

Det är ett faktum att berättelsen om Koran och hans kamrater, vilka gjorde uppror mot Moses och Jehova, är upptecknad till varning för Guds folk, speciellt för dem som lever på jorden nära tidens slut. Satan har lockat personer likt Kora, Datan och Abiram att väcka uppror bland Guds folk (4 Mos 16:1 ff). Dessa som opponerat sig mot det tydliga vittnesbördet har blivit självbedragna. De har verkligen tänkt, att de som Gud lagt bördan av sitt verk på, hade uppträtt med obefogad auktoritet och att deras råd och tillrättavisning var opåkallad. Det förebrående vittnesbördet om det orätta i att bruka thé, kaffe, snus och tobak, som Gud ville ha framburit till sitt folk, uppretade denna grupp, som uppreste sig mot detta tydliga budskap. Många var för en tid obeslutsamma om de skulle sluta med dessa ting eller förkasta vittnesbördet. Det blev en konflikt mellan deras övertygelse av sanningen och det egna begäret. Detta vacklande tillstånd försvagade dem och aptiten tog överhanden. Känslan för heliga ting var svag genom

sakta verkande gifter. Till sist bestämde de att konsekvenserna skulle få bli vad som helst. De ville ej förneka sig själva. Detta beslut reste en skiljemur mellan dem och de övriga som enligt Guds befallning renade sig från all orenhet till kött och ande och var helt avskilda för Herren. Det stränga vittnesbördet blev ett hinder för de själviska och förorsakade dem stor oro. De fann befrielse genom att strida emot det och genom att övertala sig själva och andra troende, att det var osant. När de upproriska vecklade ut sin fana, samlade sig alla de avogt inställda, de andligt låga, halta och blinda under dess banér, och förenade sitt inflytande till att utså tvedräkt.

Cider (1885)

Vi lever i dryckenskapens tidevarv. Att försvara ciderdrickarnas vanor är misshagligt inför Gud. Tillsammans med andra har du tagit del i detta, eftersom du ej har följt ljuset. Om du hade stått fast i ljuset, skulle du varken vilja eller kunna göra det. Var och en som tar del i detta, kommer under Guds dom, om de ej gör fullständig ändring. Du behöver ta detta på allvar. Du behöver börja omedelbart med att rädda din själ från fördömdelse.

Sedan du lämnat nykterhetsarbetet i samhället kunde du likväl varit ett gott föredöme för andra, om du hade handlat samvetsgrant enligt den heliga tro som du bekänner. Men genom tillverkningen av cider har ditt inflytande skadats mycket och vad värre är, du har orsakat att sanningen kritiserats och du har skadat din egen själ och byggt upp en barriär mellan dig och nykterhetssaken. Du går ej på en rak stig, och detta föranleder otroende att ifrågasätta dina principer. De lama och haltande snavar för din skull och går förlorade. Jag kan ej förstå hur kristna människor i ljuset av Guds lag, samvetslöst kan engagera sig i tillverkning av vin och cider, eller odla humle för detta ändamål. Dessa ingredienser kan användas och bli till välsignelse eller brukas till förbannelse. Cider och vin kan buteljeras och hållas färskt en längre tid. Användes det ojäst finns ingen anledning att säga något om det.

Moderata drinkar, kungsvägen till dryckenskap

Personer kan bli verkligt berusade av vin och cider, liksom av starkare drycker. Den värsta sorts berusning kommer av de s.k. milda dryckerna. Passionerna blir starkare och du blir mera hårdnackat. Litet vin och cider väcker smak för starkare drycker och har i många fall lagt grunden till dryckenskapens inrotade vanor. Somliga personer kan inte vara säkra, då de har vin och cider hemma. De har en nedärvd aptit för stimulantia, vilket Satan ständigt är angelägen om de skall tillfredsställa. Ger de vika för dessa frestelser kan de ej bromsa. Det skriande begäret blir deras ruin. Hjärnan förlamas, förnuftets tyglar lägges på lustarnas nacke. Tygellöshet, äktenskapsbrott och onormalt handlande av nästan alla slag hör samman med vin och ciderdrickandet. Sinnlighetens djuriska passioner kontrollerar sinnet och dygden eftersträvas ej.

Svaga drinkar är en skola, där människan får uppfostran till dryckenskap. Gradvis leder Satan människan bort från måttlighetens fäste. Genom smaken för dessa lömska, mindre skadliga dryckers verkan, är kungsvägen för den intet ont anande beträdd. Smaken för stimulantia är fostrad. Satan håller sinnet i nervös rastlöshet och det stackars offret inbillar sig fullkomlig säkerhet och fortsätter i samma takt tills varje barriär är nedbruten och varje princip är offrad. Den mest fasta viljekraft är bruten och de eviga intressena är ej starka nog att hålla den neddragande aptiten under förståndets kontroll.

Det finns en del personer, fastän de ej är drinkare, som likväl alltid är under rusets inflytande. Deras sinnesförmögenheter är fördärvade och sinnet är obalanserat. Jäst cider har benägenhet att framkalla olika sjukdomar såsom vattusot, nervryckningar, leverkrämpor, blodbrist i huvudet och dålig matsmältning. Genom detta bruk skaffar sig många människor obotlig sjukdom. Somliga dör av lungsjukdom och slaganfall, som uteslutande orsakats av dessa drycker. Varje vital funktion är bedövd. Då läkaren konstaterar leversjukdom, säger han, att om de för alltid vill bryta med ciderflaskan, kommer förlorad livskraft att återvinnas.

Vi ser den makt som aptiten för starka drycker har över människan. Hur många människor med tungt ansvar - människor i hög ställning och med framstående begåvning, nervstarka och finkänsliga personer - offrar allt för detta begär, tills de har sjunkit till oskäligen djurs nivå.

Vårt exempel skall vara i linje med reform

Då bekännande kristna, intelligentia män och kvinnor, menar att det inte är något intresse att tillverka vin och cider för försäljning, emedan det ej är ett berusande medel, blir mitt hjärta bedrövat. Jag känner en annan sida av problemet, som de vägrar att se. Själviskheten har tillslutit deras ögon för det fruktansvärda onda, som kan bli resultatet av att bruka stimulantia.

Som ett folk bekänner vi oss för att vara reformatorer, ljusbärare i världen, Guds trogna vaktposter. Vi bevakar noggrant Satans frestelser. Vårt föredöme och inflytande måste vara en kraft i reformens linje. Vi måste avstå från allt som kan öva samvetet och uppmuntra frestelsen. Vi får inte öppna någon dörr, som kan ge Satan ingång till en enda mänsklig varelse, vilka ju är formade till Guds avbild.

Bröder, låt oss se på detta i Bibelns ljus och utöva ett fast inflytande i reformens tecken. Äpplen och druvor är gåvor från Gud. Redan ser vi härjningar på vinrankor, och äppelskördar, på grund av människors syndiga handlingar. Vi står inför världen som reformatorer. Må vi ej ge fritänkaren eller de otroende rätt och anledning att klandra vår tro. Kristus sade: "I ären världens ljus". "I ären jordens salt." Matt 5:13-14 Må vårt hjärta och samvete uppenbara att det står under den gudomliga nådens förvandlande inflytande och att vårt liv styres av Guds lags principer, även då dessa kräver ett offer av timliga intressen.

Under mikroskopet (1905)

Personer med anlag för onaturlig stimulans borde aldrig under några omständigheter ha vin, cider eller öl inom syn- eller räckhåll, ty i så fall frestas de ständigt. Det är även hälsovådligt att använda färsk cider. Om människorna kunde se det som mikroskopet avslöjar i saluförd cider, skulle de inte vilja dricka av den. Frukten till cider väljs inte med omsorg. Saft pressas av masktunga och ruttnande äpplen. Denna dryck är oduglig, även om den är färsk. God, mogen och ofördärvad frukt bör vi tacka Herren för, emedan den är så välgörande för hälsan.

Avsnitt tjugofem

Undervisning om hälsans principer

Uppfostran i hälsans principer har aldrig varit mer nödvändigt än nu. Oaktat underbar framgång på så många områden när det gäller komfort och bekvämligheter, till sanitära förhållanden och behandling av sjukdomar, minskar likväl fysisk vigör och kraft. Detta kräver uppmärksamhet av alla som tänker på sina medmänniskors välbefinnande. Vår konstlade civilisation befrämjar nedbrytandet av sunda principer. Sedvänjor och moden strider mot det naturliga. Dessa föreskrifter som praktiseras och detta självsvåld som fostras, försvagar stadigt såväl fysisk som mental styrka och lägger odrägliga bördor på släktet. Dryckenskap, brott, sjukdom och förtvivlan finns överallt.

Många överträdelser av hälsans lagar sker av okunnighet och undervisning är nödvändigt. Människorna behöver få betydelsen av att använda sin kunskap till att leva efter inskräp. Det finns ett stort behov av undervisning i dietreformen. Om vi vill upphöja den moraliska standarden på en plats dit vi kallas att verka, måste vi börja förbättra våra fysiska vanor. Karaktärens danande är beroende av kroppens och sinnets rätta funktion.

Många vill bli upplysta (1900)

Herren har framställt för mig att många, många människor kan räddas från fysisk, moralisk och mental degeneration genom inflytandet från hälsoreformen. Hälsoföredrag skall hållas och publikationer utges. Många blir då upplysta och reformens principer kommer att mottagas med glädje av alla. Dessa kommer då att gå fram steg för steg och acceptera den speciella sanningen för vår tid. Evangelie förkunnande och medicinskt missionsarbete skall gå hand i hand. Evangelium skall förenas med hälsoreformens sanna principer. Kristendomen skall tillämpas i det praktiska livet genom ett med allvar grundat reformationsverk. Sann biblisk religion är ett kärleksutflöde till den fallna människan från Gud. Må Guds folk gå framåt i raka linjer så att sanningen kan inpräntas i deras hjärtan, som vill göra det rätta i denna så oerhört allvarliga tid. All vår förmåga skall brukas i framhållandet av reformen, till att leda män och kvinnor att förstå dessa principer och praktisera dem.

Allt eftersom vi närmar oss tidens slut, måste vi höja hälsoreformens fråga högre och högre. Detsamma måste göras med kristen nykterhet. Den måste framhållas på ett mer positivt sätt. Vi måste ständigt sträva efter att upplysa människorna, ej endast med ord, utan genom föreskrifter och exempel som har ett verksamt inflytande.

Omfattande naturreform anbefalles (1888)

Aposteln Paulus säger: "Så förmanar jag nu er, bröder, vid Guds barmhärtighet, att frambära era kroppar som ett levande och heligt offer som behagar Gud - er andliga Gudstjänst. Och anpassa er inte efter den här världen, utan låt er förvandlas genom sinnets förnyelse, så att ni kan pröva vad som är Guds vilja, det som är gott och fullkomligt och som behagar honom." Rom 12:1,2.

Löv från livets träd (1909)

Jag har blivit instruerad att vi ej skall fördröja detta verk, som behöver göras i hälsoreformens arbete. Därigenom kommer vi i beröring med själar på olika sätt. Jag har erhållit speciellt ljus om att många själar vid våra sanatorier skall motta och lyda sanningen för vår tid. Den i dessa institutioner får män och kvinnor lära att ta vård om sin kropp och samtidigt undervisa om den rätta tron. De får lära vad det betyder att "Den som äter mitt kött och dricker mitt blod har evigt liv, och jag skall låta honom uppstå på den yttersta dagen." Joh 6:54. Kristus sade: "Det är Anden som ger liv, köttet är inte till någon nytta. De ord som jag har talat till er är Ande och liv." Joh 6:63. Våra institutioner skall vara skolor där instruktioner skall ges i läkarmission. De av synden sjuka själar skall erhålla "lov från livets träd" där, som kan återställa dem till frid, tro och hopp i Jesus Kristus.

Moraliskt mod erfordras av dietreformatorer (1890)

Mycket av värde kan utföras genom att upplysa alla, som vi kommer i beröring med, om bästa medlet till att bota och förekomma sjukdomar. Läkarna som bemödar sig om att upplysa sina patienter om sjukdomens orsak och lära dem hur man kan undvika den, har ett strävsamt arbete. Men om de är samvetsgranna reformatorer underlåter de inte att tydligt förklara den ruinerande inverkan som sker genom orätt ätande och drickande och felaktig klädsel. De vill ej öka det onda genom att ordinera gifter som medicin, tills den uttömda naturen ger upp kampen, utan att lära patienterna att forma rätta vanor genom att visligt använda naturens enkla botemedel. I alla våra hälsoinstitutioner borde plats ges för undervisning om hälsans lagar. Såväl patienter som personal bör omsorgsfullt och grundligt vara insatta i hälsoreformens principer. Detta arbete kräver moraliskt mod. Fastän många tar vara på de råd som ges, finns det sådana som tar illa upp när de presenteras. Men en sann Kristi lärjunge, vars sinne är i harmoni med Guds sinne, vill, medan han själv är en lärjunge, undervisa och leda andras sinnen uppåt, bort från det onda i världen.

Evangelii verk och missionen i städerna (1909)

Som ett folk har vi fått i uppdrag att göra hälsoreformens principer kända. Det finns de som tycker att dietfrågan ej är betydelsefull nog för att ingå i evangeliets förkunnelse. Men detta är ett stort misstag. Guds Ord förklarar i 1 Kor 10:31: "Om ni äter eller dricker eller vad ni än gör, så gör, så gör allt till Guds ära." Återhållsamheten med allt vad det innebär, har en viktig plats i frälsningsverket.

I samband med vår mission i städerna, bör lämpliga rum finnas tillgängliga, där de som fått sitt intresse väckt, kan samlas och få undervisning i kostfrågan. Detta viktiga verk får ej utföras så dåligt, att det ger ett ogynnsamt intryck på allmänheten. Allt som utförs skulle på ett fördelaktigt sätt vittna om sanningens Upphovsman och värdigt representera de tre änglarnas budskaps heliga och viktiga sanningar. (Upp 14:6-12).

I all vår mission bör förståndiga kvinnor, kunniga i hälsosam matlagning, ta del i hushållsarbetet. Borden skulle vara rikligt försedda med bra kost. Om någon har en förvänd smak och begär thé, kaffe, kryddor eller ohälsosamma rätter, bör en sådan upplysas. Sök väcka samvetet, framhåll biblisk hälsolära.

Må predikanter undervisa om reformens principer (1890)

Vi skulle ej endast uppföstra oss själva till att leva efter hälsans lagar, utan även lära andra en bättre väg. Många, även bland adventfolket, är beklagligt okunniga om återhållsamhet. De behöver undervisas steg för steg och följa regel efter regel. Detta måste framhållas för dem på ett levande sätt. Det får ej förbigås som något oväsentligt. Varje familj behöver vakna upp i denna fråga. Samvetet måste väckas över plikten att praktisera sann reform. Gud begär att hans folk skall vara återhållsamt i allt. Om Guds folk ej praktiserar sann måttlighet, vill det ej och kan ej heller vara mottagligt för sanningens helgande inflytande.

Våra predikanter borde handla förståndigt i denna fråga. De får ej ignorera den eller vika åt sidan för sådana som kallas extremister. Må de finna ut vad verklig reform innebär och framhålla dess principer genom föreskrifter och ett konsekvent föredöme. Sök att väcka intellektet och samvetet. Uppbjud alla tillgängliga förmågor till tjänst och fullfölj arbetet med publikationer i detta ämne. Uppföstra, uppföstra, uppföstra, är det budskap som har upprepats för mig.

Upprop till predikanter, distriktsledare och andra (1900)

Våra predikanter borde vara förtrogna med sundhetsreformen. De behöver äga en kännedom om hälsovård och fysiologi och förstå de lagar som styr det fysiska livet och dess inflytande på sinnets och själens hälsa.

Tusen och åter tusen vet mycket litet om den underbara kropp som Gud gett. Ej heller om den vård som kroppen bör få. De anser det vara långt viktigare att studera ämnen av mindre betydelse. När predikanterna verkar har de ett stort verk att utföra. När de själva tar ställning till hälsoreformen kommer mycket att vinnas. Då kan de tala korrekt om detta ämne och leda folket högre och högre i reformens verk. Då de själva vandrar i ljuset, kan de frambära ett vittnesbörd av stort värde till dem som väntar på just detta budskap.

Dyrbar välsignelse och rik erfarenhet skulle erhållas om predikanterna ville kombinera hälsofrågan med sitt övriga arbete i församlingarna. Folket måste ha detta ljus. Detta har försummats och många håller på att dö i brist på kunskap härom.

Ledarna i våra distrikt behöver inse att det är hög tid att de ställer sig på rätt sida i denna fråga. De måste ge andra ljus som de själva fått. Gud vill styrka och hjälpa sin tjänare om de står fast för sanning och rättfärdighet. Uppföstran på hälsomissionens område är ett steg av stor betydelse. Det gäller att väcka människans moraliska ansvar. Om predikanterna hade gripit sig an med detta arbete enligt de ljus som Gud har gett, skulle en reform i ätande och drickande ha åstadkommit. Men vissa personer har stått i vägen för denna framgång. De har hållit folket tillbaka genom att vara likgiltiga och kommit med dömande ord och använt sig av skämt och kvickheter. Själva har de i likhet med många andra fått erfara lidandet ända till döds. Men ändå har de inte lärt sig visdom. Genom folkets ovilja till försakelse, har det varit genom hård kamp som framgång kunnat vinnas. Men i sitt eget och andras lidande har de insett följderna av att inta felaktig kurs.

Församlingen skriver sin historia. Varje dag gäller kampen: "Framåt". Vi belägras av osynliga fiender och antingen segrar vi eller blir besegrade. Jag uppmanar dem som antagit en neutral ståndpunkt till hälsoreformen att bli omvända. Detta ljus är dyrbart och

Herren har gett mig budskapet att nödga det på alla dem, som har ansvar i någon gren av hans verk och vaka över att sanningen får herraväldet i hjärta och liv. Endast då kan man möta de frestelser som vi kommer att ställas inför.

Att försumma hälsoreformen är ett hinder för predikoämbetet (1900)

Varför uppenbarar somliga av våra predikanter så litet intresse för hälsoreformen?

Därför att instruktionen om återhållsamhet i allt motsäger deras själviska levnadsvanor. På en del platser har detta varit en stor stötesten som legat i vägen för att få människorna att undersöka, lära och praktisera reformen. Ingen borde tillsättas som lärare för folket, om hans liv och exempel motsäger det hälsobudskap som Gud gett sina tjänare att frambära. Det skulle bara föra förvirring med sig. Hans ringaktning för sundhetsreformen gör honom opassande att stå såsom Herrens budbärare.

Det ljus som Herren i sitt ord har gett i detta ämne, är tydligt och människan skall provas och undersökas på många sätt, så att den ställning hon intar blir uppenbar. Vi står mitt uppe i de avslutande senorna av denna världshistoria och det borde vara harmoni bland sabbatshållarna. Den som står reserverad inför att undervisa folket i denna fråga, följer ej den väg där den store Läkaren går fram. Jesus sade till sina lärjungar: "Om någon vill följa mig, skall han förneka sig själv och ta sitt kors på sig och följa mig." Matt 16:24.

Guds verk hindras genom självisk efterlåtenhet (1900)

Hälsoreformens budskap skall framhållas i varje församling och i varje skola. Ingen föreståndare eller lärare skulle anförtros att uppfostra de unga om han ej själv praktiserar sin kunskap i detta ämne. Alla borde stå skuldra vid skuldra och hjärta vid hjärta i detta verk. Hälsoreformen har framhållits i församlingarna, men detta ljus har ej blivit hjärtligt mottaget. Män och kvinnors liv har motverkat detta hälsobudskap, som skall bereda folket för Herrens stora dag. Om församlingen väntar att få kraft måste den leva upp till det ljus som Gud har gett. Men om medlemmarna ringaktar ljuset skall de säkert få skörda både fysisk och andlig tillbakagång. Och vilket inflytande kan de äldre ge till dem som nyligen har kommit med i sanningen? Herren kan inte verka för att föra många själar till sanningen på grund av de medlemmar som aldrig har varit omvända. Och de som en gång varit omvända har kommit efter på vägen. Vilket föredöme kan ohelgade medlemmar vara för nyomvända? Skulle de ej göra det gudagivna adventsbudskapet kraftlöst?

Varje medlem bör förkunna sanningen

Vi har kommit till den tid då varje församlingsmedlem borde ta del i hälsomissionens arbete. Världen är ett sjukhus, fyllt med fysiskt och andligt sjuka offer. Överallt lider människorna i avsaknad av de sanningar som anförtrotts oss. Medlemmar behöver vakna upp över sitt ansvar och delge andra dessa sanningar. De som blivit upplysta om sanningen skall vara ljusbärare i världen. Att dölja vårt ljus i denna tid är ett fruktansvärt misstag. Guds budskap till sitt folk idag är: "Stå upp var ljus, ty ditt ljus kommer och Herrens härlighet går upp över dig." Jes 60:1.

Lärare, gå framåt (1909)

Hälsoreformens verk är Herrens medel varmed han lindrar lidandet i världen och helgar sin församling. Undervisa folket om hur de kan vara Guds hjälpende hand och samarbeta med arbetets Mästare till att upprätta andlig och fysisk hälsa. Detta verk bär himmelens signatur och skall öppna dörrar för andra dyrbara sanningar. Det finns rum för alla, som förståndigt vill ta upp detta arbete. Håll hälsoreformens verk i första ledet, är det budskap som jag instruerats att frambära. Visa tydligt dess värde, så att behovet av en vidsträckt spridning kan uppmärksammas. Avståndstagandet från all skadlig mat och dryck är frukten av sann religion och den grundligt omvända uppger alla fördärliga vanor. Genom återhållsamhet skall längtan efter hälsoförstörande ting övervinnas. Jag är instruerad att säga till hälsoreformens uppföstrare: Gå framåt! Världen behöver ditt inflytande för att pressa tidens moraliska ve tillbaka. Må de som undervisar om de tre änglarnas budskap stå fasta i sin uppgift.

Hur bör hälsoprinciperna framhållas (1905)

Framhåll reformens stora ämne och hur den påverkar sinnet. Visa också på dess avsikt att tillförsäkra kroppen, sinnet och själen den högsta utvecklingsmöjligheten. Visa att naturens lagar är fastställda för vårt bästa. Att lydnad för dem befrämjar lyckan i livet och hjälper oss med förberedelsen för det liv som kommer.

Led folket att studera uppenbarelsen av Guds visdom och kärlek i naturens lagar. Led dem till att studera människans underbara organism och de lagar som styr den. De som inser bevisen av Guds kärlek, och som förstår något av hans visa och goda lagar och följderna av att lyda dem, kommer att få en helt annan syn på sina förpliktelser. I stället för att anse lydnaden för hälsans lagar vara ett offer och självförnekelse, ser de detta som en ovärderlig välsignelse. Världen är i stort behov av detta och den står öppen att mottaga budskapet. Guds krav måste få gripa samvetet. Män och kvinnor måste vakna upp över sin plikt till självkontroll och behovet av rening och befrielse från varje fördärlig vana. De behöver få detta faktum inpräntat i sin själ, att alla kroppens och själens förmågor är gåvor av Gud och skall bevaras i bästa möjliga hälsotillstånd för hans tjänst.

Följ Mästarens metod (1905)

Endast Kristi metod kan ge verklig framgång i att nå människorna. Frälsaren umgicks med dem som längtade efter att få bevisa dem gott. Han sympatiserade med dem, mötte deras behov och vann deras förtroende. Sedan sade han: "Följ mig". Vi behöver komma folket närmare genom personligt arbete. Då skulle vi få se större resultat genom personligt tjänande och mindre predikande. De fattiga behöver hjälp, de sjuka vård, de ensamma och sorgsna tröst, de okunnigas undervisning och de oerfarnas ledning. Må vi gråta med dem som gråter och glädjas med de glada. Styrkt av Guds kärlek, ledsagat av trons och bönens kraft kan och skall detta verk ej bli utan frukt. Vi bör alltid komma ihåg att syftet med hälsans missionsarbete är att visa att de av synden sjuka människorna kan få komma till mannen från Golgata, som borttager världens synd. Genom att se på honom förvandlas de till hans likhet och får del av hans liv. Må Guds tjänare ständigt framhålla den store Läkaren för de modlösa själarna. Peka på den ende som kan hela fysisk och andlig sjukdom. Tala om för dem att det finns en, som är rörd till medkänsla för deras svårigheter. Uppmuntra dem att lämna sig i hans vård.

Han som gav sitt liv för att det skulle bli möjligt för dem att få evigt liv. Tala om hans kärlek, om hans makt att frälsa.

Var hövlig (1905)

I allt ditt arbete skall du minnas, att du är nära förbunden med Kristus och en del av den stora återlösningsplanen. Låt Kristi kärlek såsom en helande, livgivande ström få flöda genom ditt liv. Då du söker dra andra inom hans kärleks cirkel, låt ditt tals renhet, din offervillighet i att tjäna och glädje i ditt uppträdande, vittna om kraften i hans nåd. Ge ett rent och rättfärdigt vittnesbörd om Kristus till världen, så att människorna kan upptäcka hans skönhet i dig.

Det lönar sig litet att söka reformera andra genom att angripa vad man kan tyckas vara orätta vanor. Sådant gör mer ont än gott. I sitt samtal med den samaritiska kvinnan undervärderade inte Jesus Jakobs brunn, men han framhöll något som var bättre. "Jesus svarade henne: om du kände till Guds gåva och vem det är som säger till dig: Ge mig att dricka, då skulle du ha bett honom, och han skulle ha gett dig levande vatten." Joh 4:10 Jesus förde över samtalet till de skatter som han hade att ge och erbjöd kvinnan något som hon ej ägde, det levande vattnet, glädjen och hoppet i evangelium.

Detta är en illustration på hur vi bör verka. Vi måste erbjuda människorna något bättre än det som de har nämligen Kristi frid som övergår allt förstånd. Vi måste också framhålla Guds heliga lag, avskriften av hans karaktär, det rättesnöre han önskar att vi skall ha. Reformatorer borde kännetecknas bland all världens folk såsom osjälvisk vänliga och förekommande. Den arbetare som saknar hövlighet och som nyckfullt ignorerar människor och som talar obetänksamt och handlar på samma sätt, kan stänga dörrar till hjärtan, som sedan aldrig kan öppnas igen.

Låt dietreformen få framgång (1902)

Från hälsoreformens begynnelse fann vi det nödvändigt att undervisa, undervisa och åter undervisa. Gud önskar att vi skall fortsätta med detta. I detta arbete, liksom i allt annat, får vi möta folket i deras egen situation. Till dess vi kan lära dem laga hälsoreformens mat som är närande, smaklig och ändå prisbillig, har vi ej frihet att framhålla den mera avancerade delen av dietreformen.

*Låt folket få del av denna kunskap liksom de får bibelundervisning. Lär dem att bevara hälsan och öka sina krafter genom att undvika för mycket tillagning. Förklara genom föreskrift och exempel, att den mat som Gud gav Adam i hans syndfria tillstånd, är den bästa för människan, då hon söker uppnå detta samma tillstånd. Det ljus som Gud har gett i hälsoreformen har getts för vår och världens räddning. Män och kvinnor bör informeras om den mänskliga boningen, som är iordningställd av vår Skapare som hans tempel. Han vill att vi skall vara trogna förvaltare. "Vad kan ett Guds tempel ha för gemenskap med avgudarna? Vi är den levande Gudens tempel, ty Gud har sagt: jag skall bo hos dem och vandra med dem, och jag skall vara deras Gud, och de skall vara mitt folk *." 2 Kor 6:16. Framhåll hälsoreformens principer och låt Herren leda de i hjärtat uppriktiga. Framhåll principerna i dess mest tilldragande form. Låt hälsoböcker spridas vida omkring.*

Inflytande av våra hälsopublikationer (1875)

Människorna är i en sorglig belägenhet. De saknar det ljus som skulle spridas genom våra hälsoböcker och tidningar. Gud vill använda dessa som länkar i en kedja, genom vilka ljuset skall fånga människors uppmärksamhet, för den tredje ängelns budskap. Våra hälsopublikationer är redskap till att sprida ljuset, det ljus som jordens inbyggare måste få i dessa dagar, då Guds beredelseverk pågår. Då de tysta budbärarna presenteras för människorna på ett rätt sätt, utför de ett gott och reformerande inflytande i nykterhetens och folkhälsans intresse. Större och allvarliga ansträngningar borde göras för att upplysa människorna. Större eller mindre traktater med välskrivna artiklar i hälsoämnen borde spridas som höstens löv.

Behandla köttfrågan visligt (1896)

I detta land (Australien) finns ett organiserat vegetariskt sällskap, men det har relativt få medlemmar. Kött är här den billigaste födan och användes därför mest av människor från alla samhällsklasser. Det är nödvändigt att behandla denna fråga med förstånd och ej förhastat sig i en ändring av dieten. Vi bör beakta livslånga vanor och ej anse köttätaren vara en stor syndare.

Tid att tåga (1895)

Det finns tillfällen då jag ej känner det vara min plikt att avråda kött diet. Att göra det då folket blivit uppfostrat att i stor utsträckning leva på köttmat, vore att gå till ytterlighet. Jag har aldrig känt det vara min plikt att vara kategorisk. Vad jag har sagt har sagts med ansvar. Min uppgift har lett mig därtill. Jag vill ej vara en annan människas samvete.

Jag har gått igenom samma erfarenhet i detta land som på de nya fälten i Amerika. Jag har sett familjer vars omständigheter inte tillåtit dem att äta hälsosamt. Vid slakt har grannar sänt dem kött som de kokat soppa på och tillsammans med bröd har familjen försetts. Det var inte min plikt, och jag tror inte heller någon annan, att förhålla dem det orätta i att äta kött. Jag känner uppriktig medkänsla med de familjer som nyligen kommit till tro och är så pressade av fattigdom, att de inte vet var de skall få brödet för dagen. Under sådana förhållande är det inte min plikt att diskutera hälsosam matfråga. Det finns tid att tala och det finns tid då man skall tåga. Då tiden är inne, är det på sin plats att tala uppmuntrande ord hellre än att förebrå och döma. De som levt på kött diet hela sitt liv och ej förstår det skadliga i att fortsätta därmed, måste bemötas med ömhet och förståelse.

Matlagningskurser bör startas på många platser. De kan börja blygsamt. Förståndiga personer kommer att göra sitt bästa för att sprida kunskap och Herren vill bistå med insikt och skicklighet. Hans ord lyder: "Hindra dem ej för jag vill uppenbara mig själv som deras läromästare."

Det har framställts för mig, att dugliga män och kvinnor har fått kännedom av Gud att laga hälsosam och smaklig mat. Bland dem fanns många ungdomar, men även sådana som nått mogen ålder.

Jag har blivit instruerad att uppmuntra de ledande i skolköken på platser där hälsomission pågår. Skall vi inte göra allt vi kan för att befrämja detta verk i våra stora städer? Tusen och åter tusen bor nära oss och behöver hjälp på olika sätt. Må predikanterna komma ihåg Jesu ord i Matt 5:13,14: "I ären världens ljus."

Tålmod, lugn och fasthet är nödvändigt i reformrörelsen.

Världen har hängett sig åt frosseri. Vi kan vänta oss att möta människor med stor aptit och får inte gå så snabbt fram att vi förlorar sådana människor vars samvete är övertygad om den sanning vi förkunnar. Vi måste möta människorna på deras egen mark. Vi skall inte heller göra matfrågan till någon sorts "tentamen", utan uppfostra intellektet och försöka väcka moralen. På så sätt kan människorna klokt och förståndigt ansluta sig till hälsoreformen enligt Paulus i Rom 13:8-14, Kor 9:24-27, 1 Tim 3:8-12. Driv inte människorna fram, utan led dem i stället.

Vi skulle framförallt inte med vår penna ivra för sådant som vi själva inte kan praktisera vid vårt matbord. Det skulle då bli skenhelighet och skrymteri.

I Michigan kan vi klara oss bättre utan salt, socker och mjölk än de som kan bo i Västra Amerika i områden där det är knapphet på frukt. Vi känner till faran av att använda sådana saker fritt och i många fall tror vi att det är bäst att helt lämna mjölk och socker. Men just nu har vi ingen börda för detta. Människorna är så långt borta från hälsoenligt levnadssätt. Vi tror därför att allt vi kan göra är att stryka all skadlig stimulantia från deras matsedel. Vi frambär ett bestämt vittnesbörd emot bruket av tobak, snus, alkohol, likörer, kaffe, thé, köttmat, smör, starka kryddor, animaliskt fett, bakverk, pajer och för mycket salt. Allt detta är nervretande ämnen. Om vi framhåller hälsolinjen på ett extremt sätt till sådana personer som inte tidigare fått kännedom om hälsoreformen, kan de bli modfälda. Vi behöver leda folket steg för steg och skall komma ihåg, att det finns fällor och fallgropar.

Dietreformen skulle gå framåt. Allteftersom djurens sjukdomar tilltar, blir mjölk och ägg mer riskfyllt att använda. Överallt skulle människor få kunskap om att laga sin mat på ett smakligt och närande sätt. Vissa personer har återgått till köttföda, sedan de börjat äta vegetariskt. Detta är verkligen dåraktigt, och avslöjar en bristande kunskap i att laga maten på rätt sätt.

I våra skolor skall skolkök ordnas och dugliga lärare anställas (1913)

Att skickligt kunna laga mat är en stor konst, eftersom den är så nära förenad med livet. Därför har ledare för matlagning en hög och upphöjd ställning. Må ingen låta något kött ingå i maträtterna, ty detta visar tillbaka till det mörka och okunniga Egypten.

Kroppsarbete förtjänar mycket större uppmärksamhet än det fått. Personlig träning bör erbjudas vid våra skolor i så många nyttiga yrken som möjligt, även i sjukvård, sömnad och liknande arbeten. Det är väsentligt att alla studerande är grundligt insatta i varje dags plikter. Även män tar del i hemmets skötsel och pojkar bör därför också få kunskap om hushållsarbete. Att laga mat, bädda, diska, tvätta och hålla rummet i ordning, laga sina kläder, gör ej en pojke mindre manlig.

Framhåll återhållsamhet i den mest tilldragande form

Herren vill inte att predikanter, läkare eller församlingsmedlemmar skall övertala människor som inte känner vår tro, att företa plötsliga ändringar i dietfrågor. Upphöj hälsoreformens principer och låt Herren leda de i hjärtat uppriktiga. De kommer att lyssna och tro. Herren vill ej att hans sköna sanningar skall framhållas på ett sådant sätt att de skapar fördomar. Lagg inte stötestenar för dem som vandrar på okunnighetens mörka stig. Även om det är en god sak det gäller, bör man inte vara alltför entusiastisk i överkant i förhållandet till andra. Framhåll hälsoreformen i dess mest tilldragande form.

Vi får inte gå fram oförsiktigt. De arbetare som går in på nya områden för att upprätta församlingar, skall ej skapa svårigheter genom att ställa dietfrågan i förgrunden. De bör akta sig för att dra gränserna alltför snäva.

Personliga erfarenheter av Ellen G. White som en hälsoreformator

Den första synen om hälsoreformen 8 okt 1867

Det var i broder A. Hillyards hus i Ortsego den 6 juni 1863, som det stora hälsoreformarbetet öppnades för mig i en syn.

Uppenbarat som ett framåtskridande verk

I det ljus som gavs mig för länge sedan (1863) blev jag visad att omåttlighet i mat och dryck skulle få oroväckande utbredning och att allt Guds folk måste höja sin standard genom att reformera sina levnadsvanor. Herren framställde en generell plan för mig. Jag blev visad att Gud ville ge sitt folk - det folk som håller hans bud - en dietreform, och då det tar emot denna, skulle sjukdom och lidande minska bland dem. Det visades mig att denna reform skulle ha framgång.

Budskapet skall tas emot personligt

Jag tog emot ljuset om hälsoreformen, så som det kom till mig och den har varit till stor välsignelse för mig. Min hälsa är bättre idag, trots att jag är 76 år gammal, än den var i min ungdom. Gud för hälsoreformens principer. I åratal trodde jag att jag var beroende av kött för att få krafter. Sedan Herren framhöll köttutåndet för mig i juni 1863, har jag lämnat det.

Kamp för seger (1870)

Jag har ej ändrat min diet sedan jag antog hälsoreformen. Jag övergav genast kött och smör och började med att äta två mål mat om dagen. Under tiden för

kostomläggningen var jag engagerad i omfattande intellektuellt arbete med skrivning från morgon till solnedgång.

Jag har lidit mycket av sjukdom och har haft flera förlamningar. Min vänstra arm har varit överksam i månader på grund av svår värk i hjärtat.

När jag ändrade min diet fick ej smaken leda mig. Skulle den hindra mig att få större krafter och kunna förhärliga min Herre med? Skulle smaken stå mig i vägen för ett ögonblick? Aldrig! Jag var en stor köttätare och vid ett tillfälle då jag var nära att svimma sade jag: "Jag vill ej smaka en smula kött, Jag vill äta enkel mat, eller ingen alls". Bröd smakade mig inte. Jag kunde knappast äta större bit än av en dollars storlek. Men inom kort tid efter omläggningen, kunde jag t.o.m. äta grahamsbröd, som jag tidigare tyckte illa om. Jag hade en verklig kamp vid omläggningen av min diet. Sällan tillät jag mig att äta något mellan måltiderna, trots att jag ibland var mycket hungrig mellan frukost och middag.

Handlar efter principer

Då jag skrev "Spiritual Gifts" ("Andliga gåvor"), band tre och fyra (1863-64) blev jag svag av för mycket arbete. Jag förstod att jag var tvungen att vila mig några dagar. Detta gav mig nya krafter att fortsätta. Principiellt tog jag ståndpunkt för reformen. Sedan jag gjort detta, bröder, kan ni inte finna att jag framhållit en extrem hälsoreform, något som jag senare fått lov att ta tillbaka. Jag tillämpar samma reform idag som jag gjorde från dess begynnelse och jag rekommenderar också er en hälsosam och närande diet.

Kamp mot ättiksvanan (1911)

Jag har nyss läst ditt brev. Du synes ha en allvarlig längtan efter att arbeta med fruktan och bävan på din frälsning. Jag uppmuntrar dig att göra detta. Jag råder dig att lämna allt, som hindrar dig att sträva efter Guds rike och hans rättfärdighet. Bryt med varje böjelse som kan hindra dig att vinna seger. Bed om förbön av dem som förstår att du behöver hjälp.

Det fanns en tid då jag befann mig i en liknande situation. Jag hade gett efter för begäret efter ättika, men jag blev befriad från det genom Guds hjälp. Jag kämpade emot begäret och var bestämd att inte övervinnas av det. Under flera veckor var jag sjuk gång på gång. Jag sade gång på gång: Herren vet allt om detta, om jag skall dö, så må det då ske. Jag vill inte ge efter för detta begär. Kampen fortsatte och jag var plågad i flera veckor. Alla omkring mig trodde att jag inte skulle klara livet. Du kan vara säker på att vi sökte Herren mycket allvarligt. De mest brinnande böner bads för mitt tillfrisknande. Jag motstod ståndaktigt begäret och till sist segrade jag. Numera har jag ingen som helst längtan efter detta. Denna erfarenhet har varit av stort värde för mig på många sett. Jag vann seger helt och fullt.

Jag berättar denna erfarenhet för att hjälpa och uppmuntra dig. Jag tror att du skall vinna seger i denna din prövning. Gud kommer att visa att han är sina barns hjälpare i tider av trångmål. Om du går in för att segra över denna vana och kämpar uthålligt, kan du få en välsignad erfarenhet. Då du bestämt avgör dig för att nedbryta varje osund böjelse, skall du få hjälp av Gud. Försök detta mina systrar och bröder!

Så länge du omhuldar denna vana, behåller Satan sitt grepp om din vilja till sin fördel. Men om du beslutar dig för att vinna seger, skall Herren bota dig och ge dig kraft att motstå varje frestelse. Kom alltid ihåg att Kristus är din Frälsare och uppehållare.

En sparsam men fullgod diet (1870)

Jag äter tillräckligt för mina behov, men inte mer. Då jag stiger upp från bordet är min aptit lika god som då jag satte mig ned. Vid nästa mål är jag åter igen redo att äta måttligt. Skulle jag äta dubbelt så mycket nu, därför att det smakar gott, hur skulle jag då kunna be Gud hjälpa mig med mitt litterära arbete? Skulle jag be Gud ta hand om min överbelastade mage? Detta skulle vara att vanära honom. Det skulle vara detsamma som att jag bara skulle äta, driven av mina begär. Nu äter jag vad jag anser vara nog. Då kan jag bedja till Gud om styrka att utföra det arbete han anförtrott mig. Jag vet att himlen har hört och besvarat mina böner.

Ett välförsett bord (1870)

Jag har vid alla tillfällen ett välförsett bord och gör ingen skillnad på maten för troende gäster. Jag har alltid tillräckligt hemma för att välkomna ett dussin eller mindre gäster som kommer oförberett. Tillräckligt med enkel, hälsosam och närande mat finns alltid hemma. Inget kött eller smör förekommer på bordet och sällan fint bakverk. Vanligen har jag mycket frukt, gott bröd och grönsaker hemma. Vårt bord är alltid välförsett med mat. Alla sätter sig ned och äter med god aptit och njuter av de rikliga gåvor som Skaparen gett oss.

Svårigheter som resultat av kompromiss (1901)

För över trettio år sedan var jag mycket svag. Många böner uppsändes för mig. Jag trodde att köttmat skulle ge mig kraft och därför bestod min kost huvudsakligen av kött. Men istället för att få krafter, blev jag allt svagare och svagare och svimmade ofta. Jag fick då ljus, som visade hur män och kvinnor skadar sin moraliska, fysiska och psykiska förmåga genom att använda köttmat. Det visades mig att hela människans organism blir angripen när man använder denna diet och hur animala böjelser och begär efter alkohol stärkes. På en gång strök jag köttet från min matsedel. Efter denna tid har jag varit tvungen att äta något kött, då jag blev kallad till platser där inget annat stått att få.

Slutgiltigt löfte om köttfri diet

Sedan tälmmötet i Brighton i januari 1894 har jag bannlyst kött från mitt bord. Antingen jag är hemma eller utomlands, kommer inte något kött på mitt bord. Detta ämne har nattetid många gånger framhållits för mig. Jag har en stor familj, ofta sexton medlemmar. Däribland finns män som har hårt arbete med att fälla träd och plöja jorden. Men intet kött förekommer på vårt bord sedan tälmmötet i Brighton. Det har ej varit min avsikt att någonsin därefter ha det på bordet, men för att tillmötesgå en person en gång, som bättre kunde äta kött än annat, blev jag tvungen att tillmötesgå honom.

Jag har aldrig njutit av bättre hälsa och aldrig skrivit så mycket som just nu. Klockan tre stiger jag upp och sover ej något under dagen. Ofta stiger jag upp klockan ett på natten och när mitt sinne är särskilt pressat, går jag upp klockan tolv och skriver ner ämnen, som jag

~~~~~  
tvingats skriva om. Jag prisar Herren med hjärta, själ och röst för hans stora nåd mot mig.  
(Ellen G. White var 66 år då hon skrev detta. 1893. Övers. anm.)  
(Ellen G White föddes 1827.)

### Brev 1903

Jag är nu 75 år gammal och skriver lika mycket som förut. Min hjärna är klar och min matsmältning god. Vår kost är enkel och hälsosam. Smör, ost och kött har vi ej på vårt bord och vi har inget fett i maten.

### Familjen ej bundna av stränga regler (1904)

Jag äter den enklaste kost, enkelt tillagad. Andra i familjen äter ej detsamma. Jag anser mig ej vara en norm för dem, utan jag lämnar till var och en att handla efter eget gottfinnande. Jag binder ej någon annans samvete vid mitt.

### Meddelande till dem som ifrågasätter Fru Ellen G. White's sätt att äta (Brev 1908)

Det har sagts att jag ej har levt upp till de hälsosamma principer som jag rekommenderat med min penna. Men jag kan säga så långt jag själv vet, har jag ej vikit av från dessa principer. De som ätit tillsammans med mig har ej sett något kött på mitt bord. Som varm dryck använder vi ibland thé av rödklöverblomma. Istället för smör använder vi grädde även för våra gäster. Jag har ej använt smör på många år. Vi bemödar oss om att avgöra vilken sammansättning av mat som passar oss bäst. Om vi vill göra vår del, kommer Herren att bevara nervernas och hjärnans krafter. I mer än fyrtio år har jag ätit två mål mat om dagen. Om jag har ett särskilt viktigt arbete framför mig, minskar jag portionerna. Mitt sinne skall vara helgat för Gud och jag måste noggrant bevaka varje vana, som kan minska mina intellektuella förmågor.

Jag är nu i mitt åttioförsta levnadsår och kan vittna om, att vi som familj ej hungrar efter Egyptens köttgrytor. Jag har erfarit förmånen av att leva hälsoenligt. Jag anser det vara en förmån, samtidigt som det är en plikt, att vara hälsoreformator. Jag är dock bekymrad över att det är så många bland vårt folk som inte följer hälsoreformens ljus. De måste därför lida av sjukdom. Jag anser att en anledning till att jag kan skriva och tala så mycket är, att jag är strängt återhållsam med maten. Då olika slags rätter serveras, väljer jag endast det som passar mig bäst. Jag kan då bevara min mentala hälsa. Jag äter ingenting som jag vet kan framkalla jäsning.

### Allmänna reformerande principer (1897)

Gud har gett mig ett stort ljus över hälsoreformen. Jag har ej sökt detta ljus. Jag fick det genom studier som Herren gav mig för att jag skulle ge det till andra. Jag framhåller hälsobudskapet för folket och håller mig till vanlig etikett i umgänget. När jag är

*bortbjuden och man ställer frågor till mig, svarar jag klart och korrekt utan någon antydning till vad som står framdukat på bordet.*

*Jag har varit hälsoreformen trogen. Min familj kan vittna om att så varit fallet. När budskapet om hälsoreformen först kom till mig, fick jag samtidigt undervisning om, att de som håller Guds bud måste bli mera avskilda för Herren. Genom måttlighet i ätande och drickande skulle vi hålla sinnet och kroppen i bästa kondition för att krafterna skulle kunna användas i hans tjänst. Detta ljus har varit till stor välsignelse för mig. Jag tog ståndpunkt för hälsoreformens arbete i visshet om att Herren skulle styrka mig i min uppgift. Jag har idag bättre hälsa, trots min ålder, än jag hade i min ungdom.*