

Nutrition (näring)

091212

E xercise	(motion)
W ater	(vatten)
S unshine	(solsken)
T emperance	(nykterhet)
A ir	(luft)
R est	(vila)
T rust in God	(förröstan på Gud)

Regelbundna måltider

Låt alla människor se hur vänliga (eng: måttliga) ni är. Herren är nära. Fil 4:5.

Regelbundna måltider är mycket viktigt för kroppslig hälsa och frid i sinnet.

Barn har i allmänhet inte fått lära sig hur viktigt det är när, hur och vad de ska äta. De tillåts tillfredsställa sin smak fritt, att äta när som helst, att ta för sig av frukt när de får lust, och detta tillsammans med pajer, kakor, smör och bröd och sötsaker som äts nästan oavbrutet, gör dem till frossare med dålig matsmältning. Matsmältningsorganen, liksom en kvarn som ständigt är igång, blir försvagade, livskraft tas från hjärnan för att hjälpa magen med sin överbelastning, och på så sätt försvagas de mentala krafterna. Den onaturliga stimulansen och slitaget på livskrafterna gör dem nervösa, otåliga, egensinniga och lättretliga... Det är svårt att väcka dem till en känsla för syndens skam och förskräckliga natur.

Inget borde ätas mellan målen, inga sötsaker, nötter, frukt eller mat av något slag. Oregelbundet ätande förstör matsmältningsorganens hälsosamma spänst, till nackdel för hälsa och gladlythet. En annan ödeläggande vana är att äta strax före sovdags...Sömnen störs ofta av otrevliga drömmar, och på morgonen vaknar personen inte utsövd och utan aptit för frukost. När vi lägger oss för att sova borde magens arbete vara klart, så att den, som kroppens andra organ, kan njuta av vila.

Alla Guds förbud är för människans hälsa och eviga välbefinnande.

När de (Guds folk) bryter sig loss från all eftergivenhet kommer de att ha en klarare uppfattning av vad verklig godhet är. En underbar förändring kommer att ses i den religiösa erfarenheten.

My Life Today, sid 146

Av Ellen G White