

Nutrition (näring)

091219

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)

En näringsrik diet

Varför ger ni ut pengar för det som inte är bröd, era inkomster för det som inte kan mätta? Hör på mig, så skall ni få äta gott och njuta av utsökt mat. Jes 55:2

Hälsoreformen består av ett klokt urval av de mest hälsosamma födoämnena, tillagade på det hälsosammaste och enklaste sättet.

Våra kroppar är byggda av den mat vi äter. Kroppens vävnader bryts ständigt ner, alla rörelser i varje organ innebär förslitning och denna förslitning repareras av vår mat. Varje organ i kroppen behöver sin del av näring. Hjärnan måste ha sin del, benen, musklerna och nerverna kräver sin del. Det är en underbar process som omvandlar födan till blod och använder detta blod för att bygga upp kroppens olika delar, men denna process pågår ständigt och förser varje nerv, muskel och vävnad med liv och styrka.

Gud har försett människan med överflödande tillgångar för att tillfredsställa en oförstörd aptit. Han har brett ut jordens gåvor inför honom – en riklig variation av mat som är smaklig för aptiten och närande för systemet. Av dessa säger vår välvillige himmelske Fader att vi får äta fritt.

Frukt, sädesslag och grönsaker, tillagade på ett enkelt sätt, fria från kryddor och alla sorters fett, utgör tillsammans med mjölk eller grädde den hälsosammaste dieten. De tillför kroppen näring och ger uthållig kraft och intellektuell styrka som inte producerats av en stimulerande diet.

Låt bordet göras inbjudande och attraktivt, när det förses med de goda ting som Gud så överflödande har försett oss med. Låt måltiden bli en glad och lycklig stund. När vi njuter av Guds gåvor, låg oss svara med att tacksamt prisa Givaren.

Gud har gett oss frukterna och sädesslagen på jorden till mat, så att vi kan ha blod som inte är hetsande, lugna nerver och klara sinnen.