

Veckans citat



140301

Magen och hjärnan

Magen och hjärnan står i nära förbindelse med varandra. När magen är sjuklig hämtas nervkraft från hjärnan för att hjälpa de försvagade matsmältningsorganen. När detta inträffar alltför ofta blir hjärnan överfylld med blod. När man ständigt anstränger hjärnan, och dessutom försummar att motionera, borde man äta sparsamt även av enkel mat. Vid måltiderna borde man lägga åt sidan bekymmer och oroliga tankar. Ha inte bråttom, utan ät sakta och med glädje, med hjärtat fyllt av tacksamhet till Gud för alla hans välsignelser.....

Återhållsamhet när det gäller kosten blir belönad med mental och moralisk styrka, och blir också en hjälp när det gäller att behärska lidelserna. För dem som har ett trögt temperament är det särskilt skadligt att äta för mycket. De borde äta sparsamt och se till att de får ordentligt med motion. Det finns män och kvinnor som av naturen är mycket begåvade, men som inte uträttar hälften av vad de skulle kunna göra om de visade självbehärskning när det gäller aptiten.

Många författare och talare felar på det här området. Efter att ha ätit sig riktigt mätta går de till ett stillasittande arbete, där de läser, studerar eller skriver, utan att ge sig någon tid till att motionera. Följden blir att tankarna och orden inte kan flöda fritt. De kan inte skriva eller tala med den kraft och intensitet som behövs för att orden skall nå till hjärtat, och deras ansträngningar blir tama och fruktlösa.

De som bär stort ansvar, framför allt de som vakar över andliga intressen, borde vara fin känsliga och ha en snabb uppfattningsförmåga. Mer än andra borde de vara måttliga i sina matvanor. Feta och överdådiga rätter borde inte finnas på deras bord.

Varje dag måste män i ansvarsfulla ställningar fatta beslut som får avgörande följder. Ofta måste de tänka snabbt, och det kan man göra framgångsrikt bara om man är strängt återhållsam. Sinnet stärks när de fysiska och mentala krafterna behandlas på rätt sätt. Om inte belastningen är för stor, får hjärnan nya krafter vid varje ansträngning. Ofta blir arbetet för dem som har viktiga planer och beslut att ta ställning till, påverkade på ett negativt sätt på grund av följderna av en olämplig kost. Om magen kommer i olag blir sinnestillståndet förvirrat och instabilt. Det medför ofta att man blir irriterad, sträng och orättvis. Det har hänt många gånger att planer som skulle ha blivit till välsignelse för världen har fått läggas åt sidan, och många orättvisa och förtryckande, ja, till och med grymma, beslut har genomförts till följd av sjukliga tillstånd som orsakats av felaktiga kostvanor. (Hälsa för hela människan s. 261, 263-264)