



160102

## NEWSTART – NUTRITION (NÄRING)

### Regelbundna måltider

*Låt alla människor se hur fördragsamma (moderation på engelska, dvs måttlighet, återhållsamhet) ni är. Herren är nära. (Fil 4:5 B2000)*

Regelbundna måltider är mycket viktiga för kroppslig hälsa och ett klart intellekt. Barn får i allmänhet inte lära sig vikten av när, hur och vad de ska äta. De tillåts följa sin aptit och äta när som helst och att ta för sig av frukt närhelst de blir sugna. Detta tillsammans med ett ständigt ätande av pajer, kakor, smörgåsar och godis gör dem till gourmander och ger dålig matsmältning.

Matsmältningsorganen blir försvagade, som en kvarn som ständigt måste arbeta, och livskraften dras från hjärnan för att hjälpa magen med dess överansträngande arbete. På så sätt blir de mentala krafterna försvagade. Den onaturliga stimulansen och påfrestningen på livskraften gör dessa människor nervösa, otåliga när de möter hinder, egensinniga och retliga... Det är svårt att få dem att känna skam över synden och inse dess förskräckliga natur.

Ingenting borde ätas mellan målen, inte godis, nötter, frukt eller mat av något slag. Oregelbundet ätande förstör matsmältningsorganens vigör och hälsan, och det goda humöret blir lidande.

En annan skadlig vana är att äta alldeles innan man går och lägger sig... Sömnen störs ofta av mardrömmar och på morgonen vaknar personen trött och utan någon egentlig lust att äta frukost. När vi lägger oss för att vila ska magen vara klar med sitt arbete så att den, liksom kroppens andra organ, kan få vila.

Varje restriktion som Gud ger är för människans hälsa och eviga välbefinnande. När de (Guds folk) gör sig fria från alla ohälsosamma njutningar kommer de att få en klarare uppfattning om vad sann gudsfruktan är. En underbar förändring kommer att märkas i den andliga upplevelsen. – My Life Today s. 146

Översättning: S. Gundler