



240809

Hjärnan påverkas av magen

Man kan inte alltför ofta upprepa att allt som stoppas i magen påverkar inte bara kroppen, utan till slut även sinnet. Fet och stimulerande mat gör blodet inflammerat, retar nervsystemet och dövar alltför ofta den moraliska fattningsförmågan så att omdöme och samvete styrs av sensuella impulser. Det är svårt, och ofta nästan omöjligt för någon som är omåttlig när det gäller mat, att vara tålmodig och att behärska sig. Därför är det särskilt viktigt att låta barn, vars karaktär ännu inte har formats, bara få sådan mat som är hälsosam och inte hetsande. Det var av kärlek som vår himmelske Fader gav oss kunskap om hälsoreformen, för att skydda oss mot de skadliga konsekvenserna av att ohämmat ge efter för aptiten. – Child Guidance, sid 460

De som äter och arbetar omåttligt talar och handlar irrationellt. Man måste inte dricka alkoholhaltiga drycker för att vara omåttlig. Den synd som består av omåttligt ätande – att äta för ofta, för mycket och av fet och onyttig mat – förstör matsmältningsorganens normala funktion, påverkar hjärnan och förvrider omdömet, vilket hindrar rationellt, lugnt och sunt tänkande och agerande.

Om man inte tar hand om magen på rätt sätt kommer man att hindras från att utveckla en hederlig och moralisk karaktär. Hjärnan och nerverna är nära sammankopplade med magen. Att äta och dricka på fel sätt resulterar i att man tänker och agerar på fel sätt. – Counsels for the Church p. 236

Översättning: S. Gundler