



240816

Att äta för mycket

Så synd att man, när man borde förneka sig själv, stoppar en massa ohälsosam mat i magen, som ligger där och bryts ner. Det som plågar magen påverkar hjärnan. Den som inte är försiktig med vad han äter inser inte att han diskvalificerar sig själv från att ge goda råd och att lägga planer för hur Guds verk ska gå framåt på bästa sätt. Men så är det. Han kan inte urskilja andliga ting och under sammanträden, när han borde säga ja och amen, så säger han nej. Han lägger fram förslag som är helt felaktiga. Den mat som han har ätit förlamar hans tankeförmåga. – *Counsels on Diet and Foods*, sid 53

När hjärnan hela tiden ansträngs och man motionerar för litet, då bör man äta sparsamt även av enkel mat. Men den mat som man serverar dem är sådan att den irriterar magsäcken. Den retning som då uppstår förmedlas till hjärnan, och som resultat av det växer passionerna. – *Counsels on Diet and Foods*, sid 243

Vi behöver alla äta klokt. Om man äter mer än vad magen kan smälta och som kan bli till nytta, då ackumuleras en massa som håller på att brytas ner i magsäcken, vilket ger en obehaglig andedräkt och dålig smak i munnen. Krafterna uttöms i ett försöka att göra sig av med överskottet och hjärnan berövas sin neurologiska kraft. – *Fundamentals of Christian Education*, sid 425

En annan orsak till dålig hälsa och ineffektivt arbete är dålig matsmältning. Det är omöjligt för hjärnan att göra sitt jobb när man misshandlar matsmältningen. Många äter snabbt av olika sorters mat, vilket skapar krig i magsäcken och gör hjärnan förvirrad. Både ohälsosam mat och att äta för mycket, även av det som är nyttigt, borde undvikas. – *Gospel Workers* sid 241

Översättning: S. Gundler