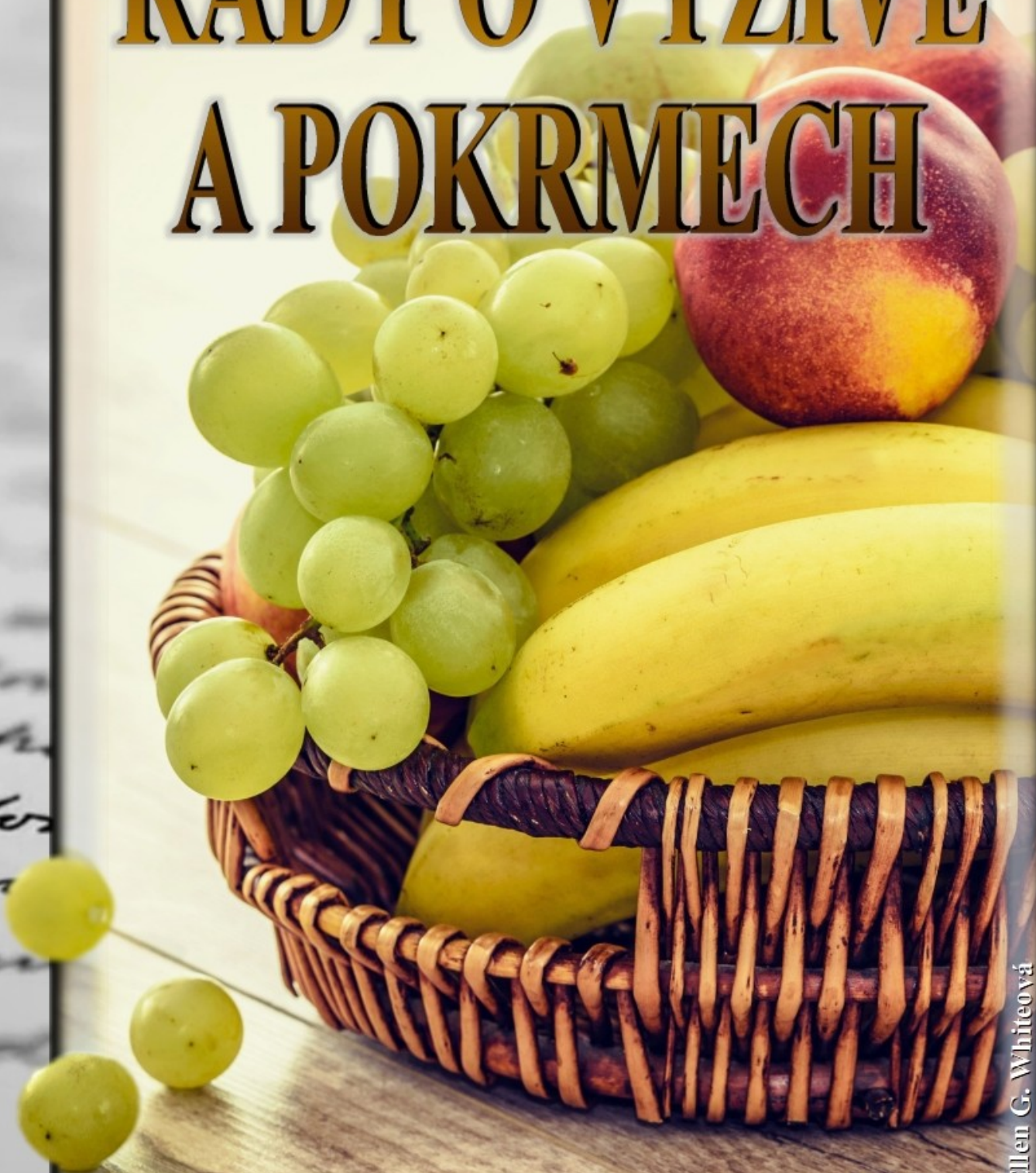


# RADY O VÝŽIVĚ A POKRMECH



Ellen G. Whiteová

# Obsah

Jak tato kniha vznikla.....	4	19. Dezerty.....	112
1. Důvody pro reformu.....	5	Část I. – Cukr.....	112
2. Strava a duchovnost.....	16	Část II. – Mléko a cukr.....	113
Vztah stravy k morálce.....	22	Část III. – Sladké koláče, dorty, pudinky.....	113
3. Zdravotní reforma a trojandělské poselství.....	25	20. Koření atd.....	116
4. Správný jídelníček.....	29	Část I. – Příchut' a koření.....	116
Část I. – Původní strava.....	29	Část II. – Soda a prášek do pečiva.....	117
Část II. – Prostá strava.....	29	Část III. – Sůl.....	118
Část III. – Přiměřená strava.....	33	Část IV. – Kyselé okurky a ocet.....	118
Část IV. – Strava v různých zemích.....	34	21. Tuky.....	119
5. Fyziologie zažívání.....	36	Část I. – Máslo.....	119
6. Nesprávné jídlo příčinou nemoci.....	42	Část II. – Sádlo – živočišné tuky.....	121
7. Přejídání.....	47	Část III. – Mléko a smetana.....	121
8. Ovládání chuti.....	52	Část IV. – Olivy a olej.....	123
9. Pravidelnost v jídle.....	62	22. Proteiny.....	124
Část I. – Počet jídel.....	62	Část I. – Ořechy a pokrmy z ořechů.....	124
Část II. – Pojídání mezi jídlem.....	64	Část II. – Vejce.....	125
10. Půst.....	66	Část III. – Sýr.....	126
11. Extrémy ve stravě.....	69	23. Masité pokrmy (proteiny).....	127
12. Strava v těhotenství.....	76	24. Nápoje.....	144
13. Strava v dětství.....	78	Část I. – Pití vody.....	144
14. Zdravá kuchyně.....	86	Část II. – Čaj a káva.....	144
15. Zdravé pokrmy a hygienické restaurace.....	91	Část III. – Obilniny jako náhražka čaje a kávy.....	149
16. Strava v sanatoriích.....	95	Část IV. – Jablečné víno.....	149
17. Strava přirozeným lékem.....	102	V. Ovocná šťáva.....	151
18. Ovoce, obilniny a zelenina.....	104	25. Učme zásadám zdraví.....	152
Část I. – Ovoce.....	104	Část I. – Zdravotní otázky.....	152
Část II. – Obilí.....	105	Část II. – Jak předkládat zásady zdravotní reformy.....	158
Část III. – Chléb.....	107	Část III. – Kuchařské školy.....	163
4 – Zelenina.....	109	Dodatek I.....	167
		Dodatek II.....	174

Název anglického originálu: *COUNSELS ON DIET AND FOODS (1938) – CD*

## Jak tato kniha vznikla

Celá desetiletí před tím, než začali fyziologové mluvit o úzké souvislosti mezi stravou a zdravím, poukazovala již Ellen G. Whiteová jasně na to, že to, co jíme, má nedožrnný vliv na naše tělesné a duchovní blaho. Tyto věci jí byly ukázány v roce 1863. V pozdějších letech se ve svých proslovec a člancích otázkou stravy často zabývala. Tyto rady, jež se dochovaly v traktátech a knihách, v člancích naší adventní literatury a v osobních svědectvích, ovlivňují do značné míry životospřávu adventistů sedmého dne a často i jiných lidí. *CD 3.1*

Poněvadž část těchto podrobných rad nebyla dostupná čtenářům, byl v roce 1926 vydán souhrn mnoha dřívějších výroků a výňatků z knih Ellen G. Whiteové pod názvem *Svědectví, týkající se stravy a pokrmů*. Původně byly tyto rady Ducha prorockého vydány vlastně jako učebnice pro studenty dietetiky a medicíny v Loma Lindě, Kalifornie. Vydání bylo záhy rozebráno, neboť se o ně zajímali nejen studenti, nýbrž i řádoví členové adventistů sedmého dne. *CD 3.2*

Velký zájem o toto učení vedlo k novému a rozšířenému vydání v roce 1938, určenému pro veřejnost. Rukopis nové knihy *Rady, týkající se stravy a pokrmů*, byl vypracován pod vedením správního výboru pro spisy Ellen G. Whiteové. Veškerá práce se konala v jejích kanceláři, kde jsou dostupné veškeré její uveřejněné i neuveřejněné spisy. Tento svazek šel tak na odbyt, že za osm let došlo ke čtyřem obsahově stejným vydáním. *CD 3.3*

Snažili jsme se uvést veškeré pokyny, jež paní Whiteová napsala ohledně stravy. Podáváme tedy rozsáhlý přehled, týkající se této otázky; některé často se opakující rady uvádíme zjednodušeně. Přesto se některé myšlenky opakují. U každého odstavce je uveden zdroj. *CD 3.4*

V závorce je vždy uvedeno datum napsání nebo uveřejnění (prvého uveřejnění). Mnohé citáty, týkající se otázky stravy, byly sepsány v době, kdy v tomto směru vládla úplná nevědomost a jakýkoli pokus o reformu byl nepopulární. Můžeme s uspokojením říci, že rozvíjející se vědecká bádání plně potvrzují hlavní zásady a často i drobné pokyny, jež jsme jako adventisté sedmého dne obdrželi jako Boží zjevení. Všechny rady je nutno zkoumat upřímně a ochotně jako rozsáhlý, vyrovnaný celek. *CD 4.1*

Přejeme si ze srdce, aby slova a rady této knihy přispěly k lepšímu poznání důležitého zdravotního poselství; toužíme rovněž po tom, aby náš lid více tyto pokyny respektoval. *CD 4.2*

SPRÁVNÍ RADA INSTITUTU EGW  
SEPTEMBER 17, 1976

# 1. Důvody pro reformu

## ***K slávě Boží***

1. Máme jen jednu životní příležitost a proto bychom si měli dát otázku: „Jak mohu nejlépe uplatnit své síly, aby přinesly největší užitek? Jak mohu vykonat co nejvíc pro Boží slávu a pro dobro svých bližních?“ Život má totiž cenu jen tehdy, sleduje-li tento cíl. *CD 15.1*

Osobní rozvoj je první povinností, kterou máme k Bohu a k bližním. Musíme vypěstovat veškeré schopnosti – jež nám Stvořitel dal – na nejvyšší míru dokonalosti, abychom mohli vykonat co nejvíce dobra. Čas, který věnujeme získání a udržení tělesného a duševního zdraví, je proto využit dobře. Nemůžeme si dovolit, aby kterákoli funkce našeho těla či mysli zakrněla, zmrzačila se. Dopusťme-li to, musíme trpět důsledky. – CTBH 41, 42 (1890); CH 107, 108 *CD 15.2*

## ***Volba života, anebo smrti***

Každý člověk má do značné míry možnost vytvořit ze sebe to, co chce. Může získat požehnání tohoto i věčného života. Může vytvořit cenný charakter a může na každém kroku získávat novou sílu. Může denně růst v poznání a moudrosti, může se těšit z ustavičného pokroku a může rozmnožovat své ctnosti. Jeho schopnosti se používáním zdokonalí; čím větší moudrost získá, tím bude zdatnější. Jeho inteligence, poznání a ctnosti tím více zesílí a budou dokonale souměrné. *CD 15.3*

Nebo naopak může člověk dosáhnout toho, že jeho síly nedostatkem používání „zrezivějí“ anebo se vlivem zlých zvyků, nedostatkem sebeovládání nebo morální a náboženské zásadnosti zvrhnou. Pak to s ním jde z kopce; je neposlušen Božího zákona a zákonů zdraví. Je ovládán chutí. Dá se snadněji strhnout silami zla, namísto aby proti nim bojoval a šel vpřed. A následek? Rozptýlenost, nemoc a smrt. To je životní zkušenost mnohých, kteří by jinak mohli být ku prospěchu dílu Božímu a lidstvu. *CD 15.4*

## ***Usilujte o dokonalost***

2. Bůh si přeje, abychom v Ježíši Kristu dosáhli dokonalost. Žádá od nás, abychom se rozhodli správně, abychom se spojili s nebeskými bytostmi a abychom přijali zásady, jež v nás obnoví Boží obraz. Ve svém psaném slovu a ve velké knize přírody zjevuje principy života. Naší povinností je, abychom tyto zásady poznali. Zařídíme-li se poslušně podle nich, budeme s Ním spolupracovat na navrácení tělesného i duševního zdraví. – MH 114, 115 (1905) *CD 16.1*

3. Živý organismus je Božím vlastnictvím. Náleží Mu skrze stvoření a vykoupení. Jakmile zneužíváme, byť jen část svých sil, olupujeme Boha o čest, která Mu patří. – Letter 73a, 1896 *CD 16.2*

## ***Otázka poslušnosti***

4. Lidé nechápou, že jsou povinni předložit Bohu čisté, zdravé tělo. – Manuscript 49, 1897 *CD 16.3*

5. Ten, kdo nepečuje o svůj živý mechanismus, uráží Stvořitele. Bůh dal určitá pravidla, jež mohou člověka uchránit před nemocí a předčasnou smrtí – řídili se jimi. – Letter 120, 1901 *CD 16.4*

6. Nepřijímáme více Božího požehnání, protože nedbáme na světlo, které nám dal v zákonech života a zdraví. – RH May 8, 1883 *CD 16.5*

7. Bůh je nejen Vydavatelem mravního zákona, nýbrž právě tak fyzikálních zákonů. Vepsal svůj zákon vlastnoručně do každého nervu, svalu, do každé schopnosti, jež byla člověku svěřena. – COL 347, 348 (1900) *CD 17.1*

8. Stvořitel člověka sestavil živý mechanismus našeho těla. Uspořádal veškerou jeho funkci úžasně a moudře. A Bůh se zavázal, že bude tento lidský mechanismus udržovat ve zdraví, bude-li člověk poslušen Jeho zákonů a bude-li s Ním spolupracovat. Musíme v každém zákonu, ovládajícím lidské tělo, vidět právě tak božský původ, charakter a důležitost jako v Božím slovu. Jakmile jsme k úžasnému mechanismu Páně lhostejní, nepozorní anebo ho poškozujeme tím, že přehlízíme jeho fyzické zákony, přestupujeme zákon Boží. Můžeme spatřovat a obdivovat Boží dílo ve světě přírody, ale Jeho nejúžasnějším skutkem je lidské tělo. – Manuscript 3, 1897 *CD 17.2*

*(Hříchem je vše, co zbytečně ubírá životnost anebo zatemňuje mozek – 194)*



9. Přestupování zákonů naší bytosti je právě tak hříchem jako přestupování Desatera. Obě je přestoupením Božích zákonů. Ti, kteří přestupují Boží zákony ve svém těle, přestoupí snadno zákon Boží, ohlášený na Sinaj. *CD 17.3*

*(Viz též 63)*

Náš Spasitel varoval své učedníky, že těsně před Jeho příchodem budou na světě podobné poměry jako před potopou. Řekl, že lidé budou holdovat jídlu, pití a rozkoším. A skutečně je tomu dnes tak. Svět podléhá silně chuti a žádostem; budeme-li se řídit světskými zvyky, staneme se otrocky zlozvyků – zvyků, jež způsobí, že budeme postupně podobni obyvatelům Sodomy. Divím se, že obyvatelé země nebyli dávno zničeni jako lid Sodomy a Gomory. Dnešní úpadek a úmrtnost by k tomu byly dostatečným důvodem. Rozum je ovládán slepou vášní, a mnozí vášni ušlechtilé zájmy obětují. *CD 17.4*

Měli bychom celý život usilovat o to, jak bychom si uchovali své zdraví, aby všechny části našeho živého organismu pracovaly v souladu. Dítka Boží nemohou Stvořitele oslavit nemocným tělem ani zakrnělou myslí. Ti, kteří jsou v kterémkoli směru nestřídmí, ať už je to v jídle či pití, mrhají své tělesné síly a zeslabují svůj mravní základ. – CTBH 53 (1890) *CD 18.1*

10. Jelikož zákony přírody jsou zákony Boží, je naší samozřejmou povinností, abychom je pečlivě zkoumali. Musíme uvažovat o jejich požadavcích, týkajících se našeho těla, a musíme se jim přizpůsobit. Nevědomost v tomto směru je hříchem. *CD 18.2*

*(Dobrovolná nevědomost rozmnožuje hřích – 53)*

*„Nevíte-li, že těla vaše jsou oudové Kristovi?“ „Zdaliž nevíte, že tělo vaše jest chrám Ducha svatého, kterýž jest ve vás? Kteréhož máte od Boha, a nejste sami svoji. Nebo koupeni jste za mzdu. Oslavujtež tedy Boha tělem svým i duchem svým, kterážto věci Boží jsou.“ (1 K 6,15.19.20)* Naše tělo je tedy Kristovým vlastnictvím a nemáme právo zacházet s ním, jak se nám líbí. Člověk to však dělá. Zachází se svým tělem, jako by přestupování jeho zákonů nemělo žádné následky. Zkažená chuť způsobuje zeslabení, nemoc a zmrzačení jeho ústrojí a zdatnosti. Takových výsledků dosahuje satan tím, že člověka pokouší, ale z následků obviňuje Boha. Poukazuje na lidské tělo, jež Kristus vykoupil svou obětí; a jak zle člověk představuje svého Tvůrce! Bůh je zneuctěn, protože člověk hřeší proti svému tělu a žije převráceně. *CD 18.3*

Opravdu obrácení mužové a ženy se svědomitě snaží dbát na zákony života, jež Bůh do jejich bytosti vložil, aby se vyvarovali tělesné, duševní a mravní slabosti. Každý je povinen poslouchat tyto zákony. Následky přestoupeného zákona si musíme nést sami. Musíme se zodpovídat Bohu ze svých zvyků a obyčejů. Proto se nesmíme tázat: „Co řekne svět?“ nýbrž: „Tvrdím-li, že jsem křesťan, jak musím zacházet s příbytkem, který mi Bůh dal? Vynasnažím se, abych dosáhl nejlepšího časného i duchovního dobra a zachovám si své tělo jako chrám Ducha svatého, anebo se budu obětovat pro světské zájmy a zvyklosti?“ – 6T 369, 370 (1900) *CD 18.4*

### **Trest za nevědomost**

11. Bůh vytvořil zákony v zájmu našeho zdraví. Tyto zákony jsou svaté, božské a za každým přestupováním následuje dříve nebo později trest. Většina nemocí, jimiž lidstvo trpí, si zavinili lidé sami tím, že neznají zákony vlastního organismu. Jako by jim otázka zdraví byla lhostejná. Lidé usilují o to, jak by se roztrhali na kusy, a když se zhroutí, zničení na těle i na duchu, jdou pro lékaře a požívají pak léky jako potravu – až je to usmrtí. – HR October, 1866 *CD 19.1*

### **Vždy to není nevědomost**

12. Mluvíte-li s lidmi o zdraví, často říkají: „My toho víme mnohem víc, než uplatňujeme.“ Nevědomují si, že jsou odpovědní za každý paprsek poznání svého tělesného blaha a že jejich každý zvyk je Bohu znám. S tělesným životem nemůžeme zacházet nahodile. Každý orgán, každá tkáň těla má být posvátně ušetřena od škodlivých zvyků. – 6T 372 (1900) *CD 19.2*

### **Odpovědnost za světlo**

13. V době, když jsme se začínali zajímat o zdravotní reformu, a později, dostávali jsme stále více dotazů: „Jsem ve všem opravdu střídmý?“ „Je moje strava taková, abych při ní mohl podat nejlepší výkon?“ Nemůžeme-li tyto otázky zodpovědět kladně stojíme před Bohem jako odsouzení;

bude nás brát na zodpovědnost za světlo, které nám svítilo na cestu. Bůh přehlíží dobu nevědomosti, ale jakmile nám dá světlo, žádá od nás, abychom změnili zvyky škodlivé zdraví, a abychom zaujali správný postoj k fyzikálním zákonům. – Good Health, November, 1880 *CD 19.3*

14. Zdraví je poklad. Je to nejvzácnější pozemský majetek. Lidé získávají bohatství, vzdělání a slávu velmi drazé – na úkor dobrého zdraví. Nemají-li zdraví, nemohou si nic z toho pořídit. Poškození zdraví, jež nám Bůh dal, se pokládá za strašný hřích; takové ubližování nás zeslabuje pro život a my můžeme jen ztratit. V takovém případě nezáleží na množství vzdělání, jež tímto narušováním zdravotních zákonů získáme. – CTBH 150 (1890) *CD 20.1*

*(Příklady utrpení díky nenásledování světla – 119, 204)*

15. Bůh se bohatě postaral o to, aby všechna Jeho stvoření měla co jíst a aby byla šťastná. Kdyby lidé nikdy nepřestoupili Jeho zákony, kdyby vždy jednali ve shodě s Boží vůlí, byli by zdraví, spokojeni a šťastní. Oni však místo toho živoří a trpí následkem zla. – CTBH 151 (1890) *CD 20.2*

16. Budeme-li pečlivě dbát o zákony, jež Bůh do naší bytosti vložil, budeme zdraví a naše tělo bude v dobré kondici. – HR August, 1866 *CD 20.3*

*(Zdravotní reforma jako Boží prostředek ke snížení utrpení – 788)*

### **Oběť bez úhony**

17. V starých dobách bylo od Izraele požadováno, aby byly všechny oběti bez vady. Písmo praví, že máme přinášet svá těla jako oběť živou, svatou, příjemnou Bohu, totiž rozumnou službu. Tvoříme Boží dílo – Jeho uměleckou práci. Žalmista David uvažoval o úchvatném Božím působení v lidském těle a zvolal: „*Převelice divně sformován jsem.*“ (Ž 139,14) Mnozí lidé mají velké vzdělání a znají pravdu teoreticky, ale přesto nechápou zákony, jež ovládají jejich bytost. Bůh nám dal schopnosti a dary; a my, Jeho synové a dcery, jsme povinni je co nejlépe využít. Zeslabujeme-li tyto síly ducha či těla nesprávnými zvyklostmi anebo holdováním chuti, nebudeme moci oslavit Boha tak, jak bychom měli. – CTBH 15 (1890) *CD 20.4*

18. Bůh si přeje, abychom Mu přinášeli svá těla jako živou oběť, nikoli mrtvou, či snad umírající. Oběti dávného Izraele musely být bezvadné. Bude dnes Bohu příjemná lidská oběť, plná nemocí a zkaženosti? Přijme ji? Praví, že naše tělo je chrámem Ducha svatého, a žádá od nás, abychom o tento chrám pečovali, aby byl důstojným příbytkem Jeho Ducha. Apoštol Pavel nás napomíná takto: „*Nejste sami svoji; nebo koupeni jste za mzdu. Oslavujtež tedy Boha tělem svým, kteréžto věci Boží jsou.*“ (1 K 6,19-20) Všichni mají dbát snažně o to, aby si uchovali své tělo v nejlepším fyzickém a celkovém stavu, aby mohli Bohu přinést dokonalou oběť. Tímto způsobem splní svoji povinnost v rodině a ve společnosti. – CTBH 52, 53 (1890); CH 121 *CD 21.1*

### **Žalostná oběť**

19. Člověk se musí zajímat o to, jak má jíst, pít a odívat se, aby si uchoval zdraví. Nemoc bývá způsobena přestupováním zdravotních zákonů, zákonů přírody. Naší prvořadou povinností k Bohu, sobě a našim bližním je, abychom poslouchali Boží zákony, tedy i zákony zdraví. Jsme-li nemocni, zatěžujeme své přátele a nemůžeme plnit své povinnosti k rodině a k bližním. A zaviníme-li si porušováním přírodních zákonů předčasnou smrt, způsobujeme ostatním zármutek a bolest; olupujeme své milé o pomoc, kterou bychom jim za života mohli poskytnout; připravujeme svou rodinu o potřebné pohodlí, a okrádáme Boha o službu, kterou od nás v zájmu svého oslavení žádá. Nejsme pak přestupníky Božího zákona v nejhorším smyslu? *CD 21.2*

Ale Bůh je soucitný, milostivý a něžný. Jakmile se dostane světlo lidem, kteří hříšnými zvyky narušili své zdraví, a oni jsou přesvědčeni o hříchu, činí pokání a touží po odpuštění, přijímá i jejich ubohou oběť. Ach, jak je milosrdný, že nepohrdá zbytkem poskvrněného života trpícího, kajícího hříšníka! Zachraňuje tyto duše ve své nekonečné milosti jako skrze oheň. Ale jakou bídnou, nepatrnou oběť může takový člověk předložit čistému a svatému Bohu! Vždyť zlozvyky s hříšnými žádostmi ochromil ušlechtilé schopnosti. Jeho touhy jsou převrácené a duše i tělo jsou znetvořeny. – 3T 164, 165 (1872) *CD 22.1*

### **Je světlo o zdravotní reformě nutné**

20. Pán dovolil, aby nám v těchto posledních dnech zazářilo světlo. Ono má poněkud rozptýlit temnotu zahalující poslední generace vlivem hříšných choutek, má zmírnit následky zla, jež způsobilo nestřídmé jídlo a pití. *CD 22.2*

Bůh ve své milosti uznal za dobré dát svému lidu možnost, aby se smýšlením a zvyky oddělil od světa, aby Jeho děti nebyly tak snadno svedeny do modloslužby a nebyly poskvrněny převládající nepravostí tohoto věku. Bůh si přeje, aby věřící rodiče a jejich děti byli živými představiteli Ježíše Krista, čekatelé na život věčný. Všichni, kteří mají povahu nebes, uniknou zkaženosti, která převládá ve světě následkem žádosti. Ti, kteří podléhají své chuti, nemohou dosáhnout křesťanské dokonalosti. – 2T 399, 400 (1870) *CD 22.3*

21. Bůh dovolil, aby nám v těchto posledních dnech zazářilo světlo zdravotní reformy. Musíme se tímto světlem řídit, chceme-li ujit mnoha nebezpečím, kterým bychom jinak byli vystaveni. Satan se mistrně snaží svést lidi k tomu, aby propadali své chuti, uspokojovali své touhy a prožívali celé dny v radovánkách a pošetilostech. Kreslí jim život sobeckého pobavení a smyslné žádosti nesmírně poutavě. Nestřídmost vysává síly mysli i těla. Ten, kdo je takto přemožen, vkročil na satanovu půdu, kde bude podléhat jeho pokušení a dotírání. Později ho bude tento nepřítel vši spravedlnosti zcela ovládat podle svého. – CTBH 75 (1890) *CD 22.4*

22. Chceme-li si uchovat zdraví, musíme být ve všem střízliví – v práci, v jídle i pití. Náš nebeský Otec nám seslal světlo o zdravotní reformě, aby nás uchoval před zlem, vyplývajícím ze zkažené chuti. Chce, aby ti, kteří milují čistotu a svatost, dovedli rozumně užívat darů, které jim dal. Budou-li ve svém každodenním životě ve všem střídmí, budou posvěceni v pravdě. – CTBH 52 (1890); CH 120, 121 *CD 23.1*

23. Nezapomeňme nikdy na to, že nesmírně důležitá otázka zdravotní hygieny zajistí nejvyšší možný rozvoj duše, mysli a těla. Veškeré zákony přírody – a jsou to zákony Boží – jsou pro naše dobro. Budeme-li je poslouchat, získáme štěstí v tomto životě a připravíme se lépe pro život věčný. – CTBH 120 (1890) *CD 23.2*

### **Důležitost zdravotních zásad**

24. Bylo mi ukázáno, že zásady, které nám byly dány v dřívějších dnech jsou tak důležité, že bychom měli na ně pohlížet zrovna tak opravdově dnes, jako dříve. Jsou někteří, kteří se nikdy neřídili světlem daným v otázce stravování. Nyní je čas, abychom vytáhli světlo zpod kbelce a nechali zářit jeho jasně pronikavé paprsky. *CD 23.3*

Zásady zdravého života znamenají velmi mnoho pro každého jednotlivce i pro nás jako celek. ... *CD 23.4*

Všichni dnes procházejí zkouškou a musí se osvědčit. Jsme pokřtěni v Kristu. Oddělíme-li se od všeho, co by nám škodilo a zeslabovalo nás, dostaneme sílu, abychom mohli růst v Kristu. Vždyť On je naší živou hlavou, a my tak uzříme spasení Boží. *CD 23.5*

Jedině tehdy poznáme následky nevhodné stravy, budeme-li dobře znát zásady správného, zdravého života. Když ti, kteří poznají své chyby, budou mít odvahu změnit své zvyky, poznají, že náprava vyžaduje velký boj a vytrvalost. Jakmile však člověk vytvoří správné životní návyky v jídle, pozná, že používání pokrmů, jež dříve považoval za neškodné, vytvářely pomalu, ale jistě základ špatného zažívání a jiných nemocí. – 9T 158-160 (1909) *CD 24.1*

### **V předních řadách reformátorů**

25. Adventistům sedmého dne byly svěřeny důležité pravdy. Před více než čtyřiceti lety nám Pán dal zvláštní světlo o zdravotní reformě. Jak kráčíme v tomto světle? Jak mnozí odvykli žít podle těchto Božích rad! Jako lid, měli bychom kráčet ku předu úměrně s přijatým světlem. Naši povinností je rozumět zásadám zdravotní reformy a respektovat je. V otázce střídmosti bychom měli být před všemi ostatními lidmi. A přece jsou mezi námi dobře poučení členové církve a dokonce i kazatelé evangelia, kteří mají nepatrný respekt pro světlo, které Bůh dal o tomto předmětu. Jedí co chtějí a konají co chtějí. *CD 24.2*



Učitelé a vedoucí našeho díla by se měli pevně postavit na biblický základ v otázce zdravotní reformy a dát přímé svědectví těm, kdo věří, že žijeme v posledních dnech pozemských dějin. Musí být tažena dělicí čára mezi těmi, kteří slouží Bohu a těmi, kteří slouží sobě. – 9T 158 (1909) CD 24.3

26. Mají být pozadu ti, kteří očekávají „*blahoslavené naděje, a příští slávy velikého Boha a Spasitele našeho Jezukrista, kterýž dal sebe samého za nás, aby nás vykoupil od všeliké nepravosti, a očistil sobě samému lid zvláštní, horlivě následovný dobrých skutků,*“ za takzvanými nábožnými nemající víry v brzký příchod našeho Spasitele? Zvláštní lid, který sobě očistil, aby byl přenesen do nebe aniž by okusil smrti, nemá být v konání dobrých skutků za ostatními. Ve svém úsilí očistit se ode vši poskvrny těla i ducha, konajíce posvěcení v bázni Boží, mají být tak daleko přede všemi obyvateli země, tak jako je jejich vyznání povzneseno nad všechna ostatní vyznání. – 1T 487 (1867)

CD 24.4

### **Zdravotní reforma a modlitba za nemocné**

27. Mají-li být adventisté sedmého dne očistištěm a zůstat čisti, musí mít svatého Ducha ve svém srdci a ve svých domovech. Pán mi dal světlo, že když se dnešní Izrael před Ním pokoří a očistí chrám duše od vši poskvrny, On vyslyší jejich modlitby za nemocné a požehná používání Jeho prostředků pro uzdravení nemocných. Jestliže člověk ve víře učiní všechno co může, aby přemohl nemoc, při její léčbě používá jednoduchých léčebných prostředků, které Bůh připravil, jeho úsilí bude Bohem požehnáno. CD 25.1

Jestliže po tolikerém světle Boží lid bude i nadále pěstovat nesprávné návyky a sobecky si hovět a odmítat nápravu, bude muset trpět důsledky přestoupení. Jestliže jsou rozhodnutí ukájet převládající chuť za každou cenu, Bůh je zázračně nezachrání od důsledků jejich choutek. Oni „*v bolesti ležeti budou*“ (Iz 50,11). CD 25.2

Ti, kteří se rozhodnou být domýšliví říkajíce, „Pán mne uzdravil a nepotřebuji se omezovat ve své stravě; mohu jíst a pít podle libosti,“ budou potřebovat tělesně i duševně obnovující moc Boží. Proto, že vás Pán milostivě uzdravil, nesmíte se domnívat, že můžete ukájet své žádosti podle způsobu světa. Zachovejte se podle Kristova příkazu, když někoho uzdravil – „*jdi, a nehřeš více*“ (J 8,11). Chuť nesmí být vaším bohem. – 9T 164, 165 (1909) CD 25.3

28. Zdravotní reforma je odvětví zvláštního díla Božího ve prospěch Jeho lidu. ... CD 25.4

Viděla jsem, že důvod, proč Bůh již plně nevyslychá modlitby svých služebníků za naše nemocné je ten, že by tím nemohl být oslaven, když oni přestupují zdravotní zákony. Viděla jsem také, že si přeje, aby zdravotní reforma a zdravotní ústav připravoval cestu, aby byly modlitby víry plně vyslychány. Víra a dobré skutky mají jít ruku v ruce, aby pomáhaly nešťastným trpícím mezi námi, a aby je učinily schopnými oslavovat Boha zde a být spasenými při příchodu Kristově. – 1T 560, 561 (1867) CD 25.5

29. Mnozí očekávají, že Bůh je uchová před nemocí jen proto, že Ho o to prosí. Ale Bůh nedbá na jejich modlitby, poněvadž jejich víra není dokonalá skrze skutky. Bůh neučiní zázrak a nezachová před nemocí ty, kteří na sebe nedbají, kteří soustavně přestupují zdravotní zákony a nesnaží se nemocí zabránit. Učiníme-li vše, abychom byli zdraví, můžeme očekávat, že se dostaví požehnaný vliv. Pak můžeme Boha u víře prosit, aby požehnal naše úsilí o uchování zdraví. Bude-li Jeho jméno tím oslaveno, vyslyší naše prosby. Všichni však musí pochopit, že musí učinit to, co je v jejich zodpovědnosti. Bůh se nezastane zázračně lidí, kteří si sami nemoc přivodí tím, že přehlížejí lhotejně zdravotní zákony. CD 26.1

Ti, kteří ukájejí svoji chuť a pak následkem své nestřídmosti trpí a musí brát léky proti bolesti, mohou být ujištěni, že Bůh nezakročí. On nebude zachraňovat život a zdraví těch, kteří jej svou nedbalostí ohrožují. Co člověk rozsévá, sklízí. Mnozí se později utíkají k radám Božího slova a prosí starší sboru, aby se za ně modlili. Bůh však vidí, že nemůže vyslyšet modlitby za tyto nemocné. Ví, že kdyby jim zdraví navrátil, obětovali by je opět na oltáři nezdravé chuti. – 4SG 144, 145 (1864)

CD 26.2

(Viz též 713)

### **Naučení z pádu Izraele**

30. Pán dal slib starému Izraeli pro případ, že se Ho budou pevně přidržovat a splní všechny Jeho požadavky, že je zachová ode všech nemocí, které dopustil na Egyptany. Toto zaslíbení však

bylo dáno pod podmínkou poslušnosti. Kdyby Izraelští byli poslušní napomenutí, které přijali a využili by svých předností, byli by příkladem světu ve zdraví a blahu. Izraelité však nesplnili Boží zámer a proto neobdrželi zaslíbené požehnání. U Josefa, Daniele a Mojžíše, Eliáše a mnoha jiných máme však ušlechtilé příklady výsledků pravé životosprávy. Podobná věrnost dnes, přinese totéž ovoce. Pro nás je napsáno: „*Ale vy jste rod vyvolený, královské kněžstvo, národ svatý, lid dobytý, abyste zvěstovali ctnosti Toho, kterýž vás povolal ze tmy v předivné světlo své.*“ (1 Pt 2,9) – 9T 165 (1909) *CD 26.3*

31. Kdyby Izraelští uposlechli naučení, jichž se jim dostalo, měli by z těchto výhod užitek a byli by světu příkladem zdraví a blahobytu. Kdyby žili jako lid podle Božího plánu, byli by ušetřeni nemocí, jež postihly ostatní národy. Vyznačovali by se nad ostatní lidi tělesnou silou a mimořádnými rozumovými schopnostmi. – MH 283 (1905) *CD 27.1*

(Viz též 641-644)

### **Závod křesťana**

32. „*Zdaliž nevíte, že ti, kteříž v závod běží, všichni zajisté běží, ale jeden bere základ? Tak běžte, abyste dosáhli. A všeliký, kdož bojuje, ve všem jest zdrženlivý. A oni zajisté proto, aby porušitelnou korunu vzali, ale my neporušitelnou.*“ *CD 27.2*

Zde poznáváme dobré výsledky sebeovládání a střídmosti. Apoštol Pavel mluví o hrách starých Řeků, jež pořádali na počest svých bohů, abychom lépe pochopili duchovní boj a jeho odměnu. Ti, kteří se měli těchto závodů zúčastnit, museli projít nejtvrďší kázní. Nesměli si dovolit nic, co by vedlo k zeslabení jejich tělesných sil. Nesměli jíst žádné přepychové jídlo ani pít víno, aby byli tělesně zdatní, silní a pevní. *CD 27.3*

Za největší čest si pokládali získat cenu – věnec z vavřínu, kterým byli za jásání davů ozdobeni. Mohli-li tolik snášet a zapírat se jen pro bezcenný věnec, oč větší by měla být oběť, oč ochotnější sebezapření pro neuvadlou korunu a v zájmu věčného života! *CD 28.1*

Musíme horlivě a pilně usilovat. Veškeré naše zvyky, sklony a chutě musí být uvedeny v soulad se zákony života a zdraví. Tak si můžeme zajistit nejlepší tělesné podmínky a můžeme mít duševní rozhled, abychom rozlišovali mezi dobrem a zlem. – CTBH 25 (1890) *CD 28.2*

### **Danielův příklad**

33. Chceme-li správně chápat otázku střídmosti, musíme o ní uvažovat z biblického hlediska. Nikde nenajdeme jasnější a pádnější vyličení pravé střídmosti a z toho vyplývajícího požehnání, jako v případě proroka Daniele a jeho židovských druhů na babylonském dvoře. ... *CD 28.3*

Bůh správně vždy odmění. V Babylóně bylo shromážděno mnoho nejnadanějších mladíků ze všech zemí, ovládaných mocným panovníkem, ale židovským mládencům se nikdo z nich nevyrovnal. Měli vzpřímenou postavu, pevnou a elastickou chůzi, pěkný obličej, jasnou mysl, čistý dech – to vše jsou důkazy správných životních zvyků – prostě znak ušlechtilosti, jímž příroda poctí ty, kdo jsou poslušni jejich zákonů. *CD 28.4*

Život Daniele a jeho společníků byl zaznamenán na stránkách inspirovaného Slova v zájmu mladých lidí pozdějších věků. To, co dokázali oni, mohou dokázat i ostatní. Stáli mladí Hebrejové pevně uprostřed velkých pokušení a přinesli pádné svědectví ve prospěch pravé střídmosti? Podobné svědectví může přinést i dnešní mládež. *CD 28.5*

Bylo by dobře, kdybychom se nad tímto naučením zamyslili. Nám nehrozí nebezpečí nedostatku, nýbrž hojnosti. Jsme v ustavičném pokušení nestřídmosti. Ti, kteří si chtějí uchovat své síly cele pro službu Bohu, musí být střizliví v používání Jeho štědrých darů. Současně se však musíme vzdát všech škodlivých a zhoubných choutek. *CD 29.1*

Dnešní generace je obklopena svody, jež mají namířeno na lidskou oběť. Zvláště svody našich velkoměst jsou velmi lákavé. Ti, kteří budou jako Daniel a nebudou se chtít poskvřnit, sklídí odměnu své střídmosti. Budou mít zásobu tělesné síly a zdatnosti, z níž budou moci v případě potřeby čerpat. *CD 29.2*

Správné životní zvyky posilují duševní čilost. Rozumové síly, tělesná zdatnost a dlouhověkost se opírají o neměnitelné zákony. V této věci nelze spoléhat na náhodu. Bůh přírody nezakročí, aby chránil lidi před následky porušování zákonů přírody. Přísloví: „Každý je sám strůjcem svého štěs-

tí,“ je do značné míry pravdivé. Tak jako rodiče jsou odpovědní za povahové rysy, výchovu a vzdělání svých dětí, platí i to, že naše postavení a uplatnění ve světě závisí do značné míry na našem jednání. Danielovi a jeho přátelům se dostalo v raném věku blahodárného vlivu správné výchovy a vzdělání, ale tyto výhody by z nich samy o sobě nevytvořily to, čím se stali. Přišel čas, kdy museli jednat samostatně a jejich budoucnost byla závislá na jejich jednání. Tehdy se rozhodli, že budou věrni naučení z doby dětství. Bázeň Boží, která je počátkem vši moudrosti, byla základem jejich velikosti. Jeho Duch podporoval veškeré dobré úmysly a ušlechtilá rozhodnutí. – CTBH 25-28 (1890)

CD 29.3

34. Mládenci (Daniel, Chananiáš, Mizael a Azariáš) se v této výchovné škole nejenže dostali na královský dvůr, ale měli jíst pokrm a pít víno z královského stolu. Král byl přesvědčen, že jim tím prokazuje velkou přízeň a že jim zajišťuje nejlepší možný fyzický a duševní rozvoj. CD 29.4

Mezi masem, jež bylo králi předkládáno, bylo nejen vepřové, ale i jiné maso, jež bylo podle Mojžíšova zákona nečisté a jež bylo Židům přímo zakázáno. Daniel zde musel projít těžkou zkouškou. Má zůstat věrný učení svých otců – v jídle a pití – a urazit krále a ztratit možná nejen postavení, nýbrž i život? Anebo má přestoupit Boží přikázání a udržet si královskou přízeň? Tím by si zajistil největší pozemské výhody a nejslibnější světskou budoucnost. CD 30.1

Daniel nebyl dlouho na pochybách. Rozhodl se, že bude věrný zásadám za každou cenu. Uložil v „*srdci svém, že se nebude poskvřňovati pokrmem ze stolu královského ani vínem, kteréž král pil*“ (viz Da 1,8). CD 30.2

Mnozí vyznavači křesťanství by dnes řekli, že Daniel byl příliš úzkoprsý a slepě fanatický. Považují otázku jídla a pití za podřadnou, jež nevyžaduje tak zásadní postoj – vždyť přitom lze přijít o veškeré pozemské výhody. Ale ti, kteří takto uvažují v den soudu, se odvrátili od výslovných Božích požadavků a učinili svůj názor měřítkem dobra a zla. Poznají, že Bůh hledí docela jinak na to, co oni považují za bezvýznamné. Ti, kteří přijímají poslušně jedno Jeho nařízení, poněvadž jim vyhovuje a druhé zavrhuje, protože by museli přinést určitou oběť, snižují úroveň dobra. Tak svádějí svým příkladem jiné k tomu, aby přehlíželi svatý Boží zákon. Naším měřítkem ve všem musí být: „*Takto praví Hospodin.*“ ... CD 30.3

Charakter Daniele je pro svět pádným důkazem toho, co dokáže udělat Boží milost z lidí od přirození padlých a zkažených hříchem. Zpráva o jeho ušlechtilém a odříkavém životě je povzbuzením pro nás, obyčejné smrtelníky. Můžeme z něj načerpat sílu, abychom statečně odolali pokušení a abychom zásadně a tiše stáli za pravdou i v největší zkoušce. CD 30.4

Daniel by se mohl oprávněně vymlouvat, proč upouští od svých přísně střídmych zvyklostí; stál však víc o Boží přízeň než o přízeň nejmocnějšího panovníka světa – vážil si jí nad vlastní život. Daniel si svým zdvořilým chováním zjednal přízeň u Ašpenaze, správce nad židovskými mládenci, a požádal ho, aby nemusel jíst královský pokrm a nápoj. Správce se obával, že vyhoví-li mu, bude stížen královým hněvem a ohroží tak svůj život. Byl toho názoru jako mnozí lidé dnes, že budou-li mládenci žít střídme, budou bledí, nevzhlední a nebudou mít svalovou sílu. Domníval se, že lahůdky z králova stolu jim dodají zdraví a krásu a přispějí značně k získání tělesné zdatnosti. CD 31.1

Daniel žádal, aby se tato otázka rozhodla za deset dnů – v této době mělo být židovským mládcům povoleno, aby jedli prostě, kdežto jejich druhové pojídali královské dobroty. Posléze jim správce vyhověl a Daniel poznal, že vyhrál. Ačkoli byl mlád, viděl již zhoubné následky pití vína a požitkářství na tělesném a duševním zdraví. CD 31.2

Po deseti dnech se ukázalo, že obavy správce se nesplnily. Ti, kteří žili střídme, měli nejen lepší vzhled, ale i tělesnou sílu a duševní svěžest, čímž převyšovali své druhy, kteří si nic neodřekli. Proto dostal Daniel se svými přáteli povolení, že smí zůstat při své jednoduché stravě po celou dobu vzdělávání se pro královskou službu. CD 31.3

### **Boží přízeň**

Pán hleděl se zalíbením na zásadnost a sebezapření těchto mladých Židů a požehnal jim. „*Mládence pak ty čtyři obdařil Bůh povědomostí a rozumností ve všelikém literním umění; nad to Danielovi dal, aby rozuměl všelikému vidění a snům.*“ (Da 1,17) Když uplynula tři léta učení a král si vyzkoušel jejich schopnosti a vědomosti, nebyl „*nalezen mezi všemi těmi jako Daniel, Chananiáš, Mizael a Azariáš. I stávali před králem. A ve všelikém slovu moudrosti a rozumnosti, na které se*

*jich doptával, král, nalezl je desetkrát zběhlejší nade všechny mudrce a hvězdáře, kteříž byli ve všem království jeho.*“ (Da 1,19.20) *CD 31.4*

Zde je naučení pro všechny, hlavně však pro mládež. Přísné dodržování Božích požadavků přináší dobrodiní tělu i mysli. Kdo chce získat největší úspěch po stránce mravní a intelektuální, musí hledat moudrost a sílu u Boha. Jeho život musí být usměrňován přísnými životními zvyklostmi. V Danielově případě vidíme vítězství zásady nad pokušením chuti. Poznáváme, že mladí lidé mohou pomocí náboženských zásad vítězit nad žádostmi těla a mohou i za cenu velkých obětí zůstat věrni Božím požadavkům. – RH Jan. 25, 1881 *CD 32.1*

*(Danielova strava – 117, 241, 242)*

### **Nepřipravení pro hlasité volání**

35. Bylo mi ukázáno, že zdravotní reforma je částí trojandělského poselství a že je s ním právě tak úzce spojena jako paže a ruka s lidským tělem. Viděla jsem, že my jako lid musíme jít v tomto hnutí příkladem napřed. Kazatelé i lid musí jednat jednomyslně. Boží lid není připraven na hlasité volání třetího anděla. Svoji práci musí vykonat sám a nesmí ji nechat Bohu, aby ji za něj udělal. Tu-to práci přenechal jim. Je to osobní práce; žádný ji nemůže vykonat za druhého. „*Taková tedy majíce zaslíbení, nejmilejší, očisťujmež se od všeliké poskvrny těla i ducha, konajíce posvěcení v bázni Boží.*“ (2 K 7,1) Požívačnost je převládajícím hříchem tohoto věku. Nenasytné chutě činí z mužů i žen otroky a zatemňuje jejich rozum, otupuje jejich mravní citlivost do takového stupně, že posvěcené Boží pravdy nejsou náležitě oceňovány. Muže i ženy ovládají nízké sklony a pudy. *CD 32.2*

Boží lid musí znát sám sebe má-li být způsobilý pro proměnění. Musí rozumět vlastní tělesné schránce, aby mohl zvolat se žalmistou: „*Chváliti tě budu, že jsi mne předivně a úžasně stvořil.*“ (Ž 139,14 – KJV) Vždy má podřizovat své chutě morálním a rozumovým orgánům. Tělo má sloužit rozumu a nikoli rozum tělu. – 1T 486, 487 (1867) *CD 33.1*

### **Příprava pro osvězení**

36. Bůh požaduje od svého lidu, aby se očistil od vši nečistoty tělesné i duchovní a aby v Boží bázni zdokonaloval svou svatost. Všichni lhotejní, vymlouvající se a očekávající, že Bůh vykoná to, co požaduje od nich, budou nalezeni lehčí, zatímco mírní a pokorní země, kteří se řídili Jeho soudy, budou skryti v den hněvu Božího. *CD 33.2*

Bylo mně ukázáno, že nebude-li se lid Boží se své strany snažit, ale pouze očekávat, že se mu dostane občerstvení, které by odstranilo jejich nedostatky a omyly, budou-li se spoléhat, že je očistí od nečistoty těla i duše a učiní je způsobilými pro hlasité volání třetího anděla, budou nalezeni lehčí. Občerstvení nebo Boží moc se dostane pouze těm, kteří jsou na ně připraveni konáním díla, které jim Bůh přikázal, totiž očistěním se od veškeré nečistoty těla i ducha, zdokonalováním svatosti v bázni Boží. – 1T 619 (1867) *CD 33.3*

### **Výzva k váhavým**

37. Boží lid poskvrnil své záznamy tím, že se nechce řídit zásadami zdraví. Pokulhává neustále ve zdravotní reformě. Bůh je tím zneuctěn a Jeho lidu se nedostává duchovnosti. Vznikly takové přehrady, jež by nikdy neexistovaly, kdyby Boží lid chodil ve světle. *CD 33.4*

Dovolíme, ačkoli máme takové přednosti, aby nás ve zdravotní reformě předběhl svět? Budeme si škodit nevhodným jídlem? Chceme se připravit o své schopnosti? Budeme se řídit sobeckými zvyky a přestupovat tak Boží zákon? Chceme, aby si lidé povídali o naší nestálosti? Chceme žít tak nekřesťansky, aby se náš Spasitel styděl nazývat nás bratřími? *CD 33.5*

Nechceme raději konat zdravotní misijní práci? Vždyť je to evangelium v praxi. Žijme tak, abychom mohli mít v srdci pokoj Boží. Odstraňme nevěřícím z cesty všechny kameny pohoršení. Neustále pamatujme na to, co se sluší na vyznavače křesťanství. Lépe se vzdát názvu „křesťan“, než se hlásit ke křesťanství a přitom hovět chutím, jež posilují neposvěcené žádosti. *CD 34.1*

Bůh vyzývá každého člena církve, aby zasvětil svůj život bezvýhradně Jeho službě. Žádá důkladnou reformaci. Všechno stvoření lká pod kletbou hříchu. Boží lid má žít tak, aby rostl v milosti, aby byl posvěcen na těle, duchu i duši. Takový je vliv pravdy. Jakmile se vzdá veškerých

zhoubných návyků, bude lépe chápat, co znamená pravá zbožnost. V jejich náboženské zkušenosti se bude zjevovat úžasná změna. – RH May 27, 1902; CH 578, 579 *CD 34.2*

### **Všichni projdou zkouškou**

38. Je velmi důležité, abychom osobně vykonali dobře svoji povinnost a abychom rozumně chápali, co máme jíst a pít, a jak máme žít, abychom si uchovali zdraví. Všichni budou vyzkoušeni, aby se ukázalo, přijmou-li zásady zdravotní reformy anebo budou nadále hověť své chuti. *CD 34.3*

Nikdo si nesmí myslet, že může v otázce stravy dělat to, co se mu líbí. Dokažte všem, s nimiž sedáte k jídlu, že jste v této otázce právě tak zásadní jako v ostatních věcech. Musí se zjevit Boží sláva. Nemůžete si dovolit jednat jinak; vždyť vytváříte charakter, který má zůstat po celou, nekončnou věčnost. Každý člověk má nesmírně velkou odpovědnost. Pochopme tyto zodpovědnosti a plňme je v bázni Boží dobře a ušlechtilé. *CD 34.4*

Každému, kdo je v pokušení propadnout své chuti, pravím: Nepodlehni, ale omez se na zdravou stravu. Máš možnost se vychovat, aby ti zdravá potrava chutnala. Pán pomůže těm, kteří si chtějí sami pomoci. Nesnaží-li se však lidé provést Boží úmysly a Jeho vůli, jak může s nimi spolupracovat? Vykonejme svůj díl, pracujme s bázní a třesením na svém spasení – ano, s bázní a s třesením, abychom se nedopustili v zacházení se svým tělem chyb. Vždyť máme povinnost před Bohem – uchovat si je v nejlepším zdravotním stavu. – RH Feb. 10, 1910 *CD 35.1*

### **Pravá reformace znamená reformaci srdce**

39. Ti, kteří chtějí pracovat pro Pána, nesmí toužit po světských zálibách a sobeckých zájmech. Lékaři našich ústavů se musí řídit ve svém životě zdravotními zásadami. Pokud lidé nemají ve svých srdcích zásady pravé střídmosti a Kristových ctností, nemohou podle toho prakticky žít. Žádné závazky ještě z člověka nevytvořily opravdového zdravotního reformátora. Nemocná chuť se nevyhlídí pouhým omezením stravy. Bratři a sestry nebudou dokazovat střídmost ve všem, pokud Boží milost nepřetvoří jejich srdce. *CD 35.2*

Okolnosti nemohou způsobit nápravu. Křesťanství počítá s reformací srdce. To, co Kristus dokáže uvnitř, se projeví působením obráceného intelektu navenek. Kdykoli chtěl někdo začít s nápravou navenek a pokračovat směrem dovnitř, nikdy nic nedosáhl. Něco takového se nepodaří nikdy. Bůh si přeje, abyste začali tam, kde se veškeré nesnáze soustřeďují – v srdci. Pak mohou ze srdce vycházet zásady spravedlnosti a reformace bude nejen vnitřní, nýbrž i vnější. – Special Testimonies, Series A, No. 9, p. 54 *CD 35.3*

40. Ti, kteří se snaží co nejvíce vyzvednout úroveň Boží pravdy podle světla, jež jim Pán dává ve svém slovu a ve svědectvích Jeho Ducha, nezmění své jednání pro přání svých přátel, příbuzných či hostitelů, kteří se neřídí Božím moudrým zřízením. Budeme-li takto zásadní a přísní, vychováme-li svou chuť podle Božího měřítká, budeme mít takový vliv, že Pán z nás bude mít radost. Otázka zní: „Jsme ochotni být opravdovými zdravotními reformátory?“ – Letter 3, 1884 *CD 35.4*

*(Pro souvislost viz 720)*

### **Otázka zásadní důležitosti**

41. Byla jsem poučena, abych všemu našemu lidu přinesla poselství o zdravotní reformě, je-li-likož se mnozí uchýlili od věrného následování těchto zásad. *CD 36.1*

Bůh chce, aby Jeho děti dospěli v míru plného věku Kristova. Aby se to mohlo stát, musí správně využívat každou duchovní schopnost duše i těla. Nesmí mařit své duchovní a tělesné síly. *CD 36.2*

Otázka zachování zdraví je jednou z nejdůležitějších. Studujeme-li tuto otázku v Boží bázni, shledáme, že pro naše tělesné, jakož i duchovní blaho je nejlepší, abychom zachovali jednoduchost ve stravování. Studujme trpělivě tuto otázku. Abychom si v této věci počínali moudře, potřebujeme poznání a schopnosti k rozsuzování. Přírodním zákonům nemáme odporovat, nýbrž je poslouchat. *CD 36.3*

Všichni, kteří byli poučeni o škodlivosti používání masitých pokrmů, čaje, zrnkové kávy, jakož i o nákladném, a při tom nezdravém připravování jídel, a rozhodli se učinit smlouvu s Bohem při oběti, nebudou nadále ukájet svou žádost po pokrmech, o nichž vědí, že jsou nezdravé. Bůh si přeje,



aby naše chuť byla pročištěna a abychom se cvičili zapírat se ve věcech, které nejsou k našemu dobru. Toto je dílo, které má být vykonáno dřív, než se Jeho lid postaví před Ním v dokonalosti. *CD 36.4*

Ostatky Božího lidu musí být obráceny. Zvěstování tohoto poselství má vést k obrácení a posvěcení duší. V tomto hnutí máme posílit sílu Ducha Božího. Toto je obdivuhodné, závažné poselství; pro toho, kdo jej přijímá, značí vše a má být zvěstováno hlasitým voláním. Musíme mít věrnost a vytrvalou víru, že toto poselství bude spět kupředu a bude čím dál tím důležitější až do konce času. *CD 36.5*

Někteří členové přijímají některé části svědectví jako poselství od Boha; zavrhuji však ty části, které odsuzují jejich oblíbené choutky. Ti však působí proti svému blahu i proti blahu sboru. Je nutné, abychom chodili ve světle, dokud toto světlo máme. Kdo říká, že zdravotní reformě věří a přece svým každodenním životem její zásady popírá, škodí své vlastní duši a zanechává nesprávný dojem v mysli věřících i nevěřících. *CD 37.1*

Ti, kteří znají pravdu jsou před Bohem zodpovědní, aby všechny jejich skutky odpovídaly tomu, v co věří, a aby jejich život byl zušlechťen a posvěcen a byli připraveni pro dílo, které musí být rychle vykonáno v těchto závěrečných dnech. V ukájení svých choutek nemohou utrácet čas, ani síly. Slova Písma by nás měla vést k naléhavé vážnosti: „*Protož činite pokání, a obraťte se, aby byly shlazení hříchové vaši, když by přišli časové rozvrazení od tváře Páně.*“ (Sk 3,19) Mezi námi jsou mnozí, duchovně nedostateční, kteří jistě zahynou, neobrátili-li se cele. Můžete si to dovolit riskovat?

... *CD 37.2*

Jedině moc Kristova může provést změnu v srdci a mysli, kterou musí okusit všichni, kteří se s Ním budou podílet na novém životě v království nebes. Spasitel řekl: „*Nenarodí-li se kdo znova, nemůže vidět království Boží.*“ (J 3,3) Náboženství, které přichází od Boha, je jediné to náboženství, které vede k Bohu. Abychom Mu správně sloužili musíme být zrozeni z Božího Ducha. To povede k bdělosti. Očistí srdce a obnoví mysl a dá nám novou schopnost poznat a milovat Boha. Dá ochotnou poslušnost ke všem Jeho požadavkům. Toto je pravá bohoslužba. – 9T 153-156 (1909) *CD 37.3*

### **Jednota**

42. Bylo nám uloženo napomáhat zdravotní reformě. Pán touží, aby byl Jeho lid ve vzájemné harmonii. Musíme vědět, jak neopustit postavení, do něhož nás Pán postavil v posledních 35-ti letech (napsáno roku 1902). Dejte si pozor, abyste se nestavěli proti dílu reformy. Ono půjde vpřed, neboť tím chce Pán zmírnit utrpení na světě a pročistit svůj lid. *CD 38.1*

Rozhodněte se správně, jaký postoj zaujmete ke zdravotní reformě, abyste nepůsobili rozkol. Milý bratře, neuplatňuješ-li ve svém životě a ve své rodině zásady zdravotní reformy, a připravuješ se tak o požehnání, neškodí jiným tím, že se stavíš proti Božímu světlu v tomto směru. – Letter 48, 1902 *CD 38.2*

43. Pán dal svému lidu poselství o zdravotní reformě. Toto světlo svítí již celá desetiletí; a Pán nemůže podporovat své služebníky, kteří se stavějí proti Němu. Je znechucen, jednají-li tito proti Jeho přání, jež by vlastně měli ostatním předkládat. Může být potěšen, když část pracovníků na jednom místě učí, že zásady zdravotní reformy jsou úzce spjaté s trojandělským poselstvím – jako údy s tělem – a jejich spolupracovníci dokazují svým životem pravý opak? To je v Božích očích hřích. ... *CD 38.3*

Boží strážní prožívají často smutná zklamání a bývají zmalomyslnění, když musí spolupracovat s nadanými lidmi, kteří chápou zásady naší víry, ale slovem i příkladem dokazují lhostejnost vůči mravním závazkům. *CD 38.4*

Přehlízíme-li světlo, jež Bůh dal o zdravotní reformě, ubližujeme si. Ten, kdo pracuje v Jeho díle, nemůže očekávat úspěch, staví-li se slovem i skutkem proti Božímu světlu. – Special Testimonies, Series A, No. 7. p. 40; CH 561, 562 *CD 38.5*

44. Je důležité, aby kazatelé dali návod, jak žít střídavě. Mají ukázat, jaký vztah ke zdraví má jídlo, práce, odpočinek a odívání. Všichni, kteří věří pravdě pro tyto poslední dny, mají něco s touto věcí dělat. Týká se jich a Bůh vyžaduje, aby se probudili a zajímali se o tuto reformu. Nebude s jejich životem spokojen, budou-li k této otázce lhostejní. – 1T 618 (1867) *CD 39.1*

### **Klopýtáme přes požehnání**

45. Anděl pravil: „*Odříkej se tělesných rozkoší, které vedou boj proti duši.*“ (podle 1 Pt 2,11) Zdravotní reforma ti je kamenem úrazu. Zdá se ti být zbytečným přívěskem pravdy. Není tomu tak; ona je součástí pravdy. Stojí před tebou dílo, které se ti přiblíží těsněji a bude těžší, než cokoli, co jsi musel doposud snášet. Zatím co váháš a stojíš stranou, nechápeš že požehnání, které obdržet je tvojí výsadou, trpíš ztrátu. Pociťuješ pohoršení právě nad tím požehnáním, které ti nebesa dala do cesty, aby ti usnadnila pokrok. Satan ti to představuje co nejvíc v nežádoucím světle, abys zavrhoval to, co by bylo pro tebe tím největším ziskem, co by bylo pro tvé tělesné i duchovní zdraví. – 1T 546 (1867) *CD 39.2*

*(Výmluvy ze špatného jednání vytvářené pod vlivem satana – 710)*

### **Uvažujte o soudu**

46. Pán volá dobrovolníky do svého vojska. Nemocní muži a ženy potřebují zdravotní reformu. Bůh bude spolupracovat se svými dětmi, budou-li jíst s rozmyslem a nebudou-li zbytečně zatěžovat svůj žaludek. Ve své milosti způsobil, že cesta přírody je bezpečná a spolehlivá a všichni mají na ní dost místa. Dal nám za pokrm dobré a životodárné produkty země. *CD 39.3*

Ten, kdo nedbá naučení, jež dal ve svém slovu a dílu Bůh, kdo neposlouchá Boží příkazy, nemá dostatečnou zkušenost. Je nemocným křesťanem. Jeho duchovní zkušenost je chabá. Žije, ale jeho život postrádá vůni. Promrhává vzácné okamžiky milosti. *CD 39.4*

Mnozí nesmírně uškodili svému tělu, protože nedbali na životní zákony, a snad se nikdy z těchto následků nevzpamatují. Mohou ještě i nyní činit pokání a obrátit se. Člověk chce být moudřejší než Bůh. Stal se sám sobě zákonem. Bůh nás vyzývá, abychom věnovali pozornost Jeho požadavkům. Nemáme již způsobovat zakrnění tělesných, duševních a duchovních schopností, čímž Ho zneuctíváme. Kdo se vzdaluje od Boha a kráčí cestami světa, často předčasně stárne a umírá. Ten, kdo se řídí svými chutěmi, musí nést následky. V den soudu poznáme, jak přísně Bůh nahlíží na přestupování zákonů zdraví. Až pak uvidíme své jednání, poznáme, kolik Boží moudrosti jsme mohli získat a jaký ušlechtilý charakter jsme mohli vytvořit, kdybychom se radili s Biblií. *CD 40.1*

Pán čeká, že Jeho lid zmoudří a porozumí. Vidíme-li na světě tolik bídy, deformaci a nemoci v důsledku nedostatečných znalostí v otázce péče o naše tělo, musíme promlouvat varovná slova. Kristus prohlásil, že při příchodu Syna člověka budou na světě takové poměry jako za dnů Noeho, kdy země byla naplněna nepravostí a zkažená zločinností. Bůh nám dal veliké světlo, a budeme-li se jím řídit, okusíme Jeho spasení. *CD 40.2*

Musíme se radikálně změnit. Je na čase, abychom pokořili svá pyšná a umíněná srdce. Hledejme Pána, dokud Ho můžeme nalézt. Musíme jako lid pokořit svá srdce před Bohem; jsme totiž velmi nezásadoví. *CD 40.3*

Bůh nás vyzývá, abychom se seřadili. Den se nachýlil, noc se blíží. Na souši i na moři pozorujeme Boží soudy. Další doba milosti nám již nebude dána. Nemůžeme si dovolit učinit chybný krok. Děkuje Bohu, že dosud máme možnost vytvářet charakter pro věčnost. – Letter 135, 1902 *CD 40.4*

## 2. Strava a duchovnost

### ***Nestřídmost je hříchem***

47. Vyznavači křesťanství nesmí brát otázku tělesného zdraví na lehkou váhu. Nesmí si lichotit, že nestřídmost není hříchem a že neovlivňuje jejich duchovní život. Mezi tělesnou a mravní přirozeností je úzká souvislost. – RH Jan. 25, 1881; CH 67 CD 43.1

48. Nestřídmost připravila naše prarodiče o domov v ráji. Střídmost ve všem má pro vrácení ráje mnohem větší význam, než si lidé uvědomují. – MH 129 (1905) CD 43.2

49. Přestoupení fyzického zákona je přestoupením Božího zákona. Naším Stvořitelem je Ježíš Kristus. On nás učinil. Vytvořil naši lidskou podstatu. On je původcem fyzických zákonů právě tak jako zákonů mravních. A člověk, který nedbá na své životní zvyky a obyčeje, dopouští se hříchu proti Bohu. Mnozí, kteří tvrdí, že milují Ježíše Krista, nedokazují dostatečnou úctu k Tomu, který dal svůj život, aby je zachránil od věčné smrti. Lidé si Ho neváží, neuctívají Ho a ani nerozpoznávají. Dokazují to tím, jak si přestupováním zákonů sami sobě škodí. – Manuscript 49 CD 43.3

50. Soustavné přestupování zákonů přírody je přestupováním Božího zákona. Dnešní stav utrpení a trýzně ve světě, úpadku, sešlosti, nemoci a slabomyslnosti vytvořily z něj proslulou nemocnici ve srovnání s tím, čím měl podle vůle Boží být. Naše generace má málo duševních, mravních a fyzických sil. Tato bída se za celé generace nakupila, protože padlý člověk přestupuje Boží zákony. Nejhorší hříchy jsou páchané v důsledku zvrácené chutě. – 4T 30 (1876) CD 43.4

51. Jestliže příliš mnoho jíme, pijeme, spíme nebo spíme málo, hřešíme. Harmonická, zdravá činnost veškerých sil těla a mysli přináší štěstí. Čím jsou síly vznešenější a ušlechtlejší, tím čistší a nerušenější je štěstí. – 4T 417 (1880) CD 44.1

*(Bůh si zaznamenává hřích holdování chuti – 246)*

### ***Kdy je posvěcení nemožné***

52. Lidé si většinu svých zdravotních potíží zavinili sami svými zlozvyky, úmyslnou nedbalostí anebo přehlížením světla, jež Bůh dal v zákonech jejich bytí. Dokud přestupujeme zákony života, nemůžeme oslavovat Boha. Srdce nemůže být posvěceno, jeví-li sklony tělesných žádostí. Je vyloučeno, aby nemocné tělo a neuspořádaný rozum člověka, holdujícího soustavně škodlivým žádostem, umožnilo posvěcení těla a ducha. Apoštol věděl, že má-li křesťan dosáhnout dokonalosti charakteru, musí uchovat ve zdraví své tělo. Praví: „*Podmaňuji tělo své, a ve službu podrobuji, abych snad jiným káže, sám nebyl nešlechetný.*“ (1 K 9,27) Když mluví o ovoci Ducha, uvádí i střídmost. „*Kteříž jsou Kristovi, ti své tělo ukřižovali s vášněmi a se žádostmi.*“ (Ga 5,24) – HR March, 1878 CD 44.2

*(Kdo povoluje své chuti, nemůže získat křesťanskou dokonalost – 356)*

### ***Dobrovolná nevědomost rozmnožuje hřích***

53. Je naší povinností, abychom si uchovali své tělo v pokud možná nejlepším zdravotním stavu. Je naší svatou povinností, abychom žili podle světla, jež nám Bůh ve své milosti dal. Zavřeme-li oči před světlem z obavy, abychom neviděli, kde chybujeme, nejsme ochotni hřích opustit a tím do něj ještě více zapadáme. Ten, kdo přestupuje světlo v jedné věci, bude přestupovat klidně i další. Přestupování zákonů naší bytosti je právě tak hříchem, jako porušování Desatera; jakmile totiž nedbáme na zákony přírodní, přestupujeme i zákon Boží. Dokud milujeme své chutě, svůj vkus mnohem více než Pána, nemůžeme Ho milovat z celé duše, celého srdce, celé mysli i síly. Připravujeme se denně o sílu, kterou bychom Ho mohli oslavit, neb od nás žádá veškeré síly a celou mysl. Svými zlozvyky ztrácíme oporu v životě, ačkoli se vydáváme za Kristovy následovníky, kteří se připravují na přechod k nesmrtelnosti. CD 44.3

Milý bratře a sestro, čeká vás úkol, který nikdo za vás nemůže převzít. Probuďte se ze své strnulosti a Kristus vám dá život. Změňte svůj způsob života, jídla, pití a práce. Budete-li pokračovat tak jako celá léta dosud, nebudete rozeznávat mezi věcmi svatými, věčnými a všedními. Ne-

rostete v milosti a známosti pravdy, jak to je vaší předností. Nerostete duchovně, nýbrž zapadáte neustále do větší temnoty. – 2T 70, 71 (1868) *CD 45.1*

54. Člověk byl vrcholným dílem Božího stvoření, učiněným podle obrazu Božího; měl být Jeho protějškem. ... Bůh člověka nesmírně miluje, poněvadž byl vytvořen podle Jeho obrazu. Tato skutečnost by na nás měla zapůsobit, abychom poznali, jak je důležité slovy i příkladem učit, že poskvrňování je hřích, ať už se jedná o holdování chuti anebo jinému hříšnému zlovyku. Vždyť lidské tělo mělo vlastně světu představovat Boha. – RH June 18, 1895 *CD 45.2*

*(Přírodní zákon jasně vyhlášen – 97)*

### **Důsledky neposlušnosti přírodních zákonů na duši člověka**

55. Bůh žádá od svého lidu ustavičný pokrok. Potřebujeme se učit, že ukájená chuť je největší překážkou rozumového vzrůstu a posvěcení duše. Při všem svém vyznávání zdravotní reformy mnozí z vás se stravují nesprávně. – 9T 156 (1909) *CD 45.3*

56. Nechystejme na sobotu bohatší zásoby jídla anebo větší rozmanitost než v ostatní dny. Naopak. Pokrm má být prostší a měli bychom jíst méně, aby mysl byla jasná a čilá a aby mohla chápat duchovní věci. Zatížený žaludek představuje i zatížený rozum. Je-li mysl zmatená nevhodnou stravou, může člověk slyšet nejvzácnější pravdy a přece z nich nic nemá. Tím, že se v sobotu mnozí přejídají, znemožňují víc, než si myslí, přijetí svatého požehnání. – MH 307 (1905) *CD 46.1*

57. Viděla jsem, že mnohé naše konference nejsou takové, jak by je Pán chtěl mít. Lidé přicházejí a nejsou hotovi přijmout svatého Božího Ducha. Sestry obvykle věnují předtím mnoho času na přípravu svého zevnějšku, ale zapomínají na vnitřní ozdobu, která má v Božích očích velikou cenu. Věnují rovněž mnoho zbytečného času vaření, pečení tučných zákusků a koláčů a chystání jiných jídel; to rozhodně všem strávníkům jen uškodí. Kdyby naše sestry připravily dobrý chléb a jiné zdravé pokrmy, mohly by i se svými rodinami mnohem lépe ocenit slova života a všichni by byli přístupnější vlivu Ducha svatého. *CD 46.2*

Žaludek je často přetížen stravou, která je málokdy tak jednoduchá a prostá jako doma, ačkoli tam mají dva až třikrát tolik pohybu. Mysl je pak tak otupěla, že nemůže vnímat věčné věci. Když shromáždění skončí, jsou zklamány, že víc nevyužily Ducha Božího. ... Příprava jídla a oděvů má být druhořadá, zato má však doma započít upřímné zkoumání srdce. – 5T 162-164 (1882) *CD 46.3*

*(Požívačnost brání porozumění přítomné pravdy – 72)*

*(Požívačnost ochromuje smysly – 227)*

*(Požívačnost zapřičiňuje tupost mozku – 209, 226)*

*(Požívačnost diskvalifikuje pro děláni plánů a rozhodování – 71)*

*(Uspokojování choutek oslabuje duchovní, duševní i tělesné síly dětí – 346)*

*(Spánek pod spalujícími pravdami Slova – 222)*

*(Duševní i mravní síla se stupňuje v zdrženlivosti a střídmosti ve stravě – 85, 117, 206)*

*(Působení masité stravy na duševní schopnosti – 678, 680, 682, 686)*

*(Více o výživě během táborového shromáždění – 124)*

### **Vliv na chápání pravdy**

58. Chcete-li chápat vznešený charakter pravdy, ocenit smíření a ohodnotit správně věčné věci, musíte mít jasnou, pohotovou mysl. Nebudete-li jednat správně a budete-li trpět zlovyky v jídle, zeslabíte tím své rozumové síly. Pak také nebudete uvažovat správně o otázce spasení a o věčném životě. Jedině to vás může ovlivnit, abyste přizpůsobili svůj život životu Ježíše Krista. Když se nebudete usilovně a obětavě snažit přizpůsobit se celé vůli Boží, jak to slovo Boží žádá, nemůžete být morálně schopni přijmout závěrečný dotek nesmrtelnosti. – 2T 66 (1868) *CD 47.1*

59. Jste-li přísní ve výběru stravy, ale jíte příliš mnoho, myslíte, že tak oslavujete Boha svým tělem a duchem, které náleží Jemu? Ti, kteří jedí příliš mnoho, ubližují svému tělu, a nemohou chápat pravdu, i kdyby o ní slyšeli. Nemohou dokázat probudit otupělé síly mozku, aby pochopili cenu smíření a velkou oběť, jež byla přinesena pro padlé lidstvo. Takoví lidé nemohou chápat věci vznešené, vzácné, ani bohatou odměnu, která je připravena pro věrné vítěze. Nedovolme, aby živočišná část naší přirozenosti vítězila nad morálkou a rozumem. – 2T 364 (1870) *CD 47.2*

60. Někteří holdují své zvrácené chuti, jež bojuje proti duši a překáží jejich duchovnímu růstu. Jejich svědomí je ustavičně obviňuje, a slyší-li ostrou pravdu, snadno se urazí. Cítí výčitky a mají dojem, že mluvené slovo je namířeno proti nim. Jsou přesvědčeni, že jim lidé křivdí a ubližují, pak se vzdalují od společenství svatých. Opouštějí společná shromáždění, poněvadž se tím vyvarují výčitek svědomí. Shromáždění je později přestane zajímat, přestávají milovat pravdu, a neučiní-li pokání, odpadnou a postaví se na stranu odboje, která je pod temnou korouhví satana. Ukřižují-li své tělesné žádosti, bojující proti duši, uniknou a šípy pravdy jim neuškodí. Dokud však podléhají své chuti a tím lpí na své modle, stávají se terčem šípů pravdy. Jakmile se ozve slovo pravdy, je pochopitelné, že je zraňuje. ... CD 47.3

Používání nepřirozených dráždidel škodí zdraví a otupuje mozek, který pak nechápe věčné věci. Ti, kteří lpí na svých modlách nemohou ohodnotit spasení, jež jim Kristus vydobyl životem sebezapření, ustavičného utrpení a potupy a nakonec obětováním svého bezhříšného života, aby zachránil hynoucího člověka od smrti. – 1T 548, 549 (1867) CD 48.1

61. Máslo a maso způsobuje dráždění. Škodí žaludku a mají zlý vliv na chuť. Citlivé nervy mozku jsou otupeny a živočišná chuť sílí na úkor mravních a rozumových schopností. Ačkoli by vyšší síly měly převládat, slábnou, takže člověk nechápe věčné věci. Duchovní hodnoty jsou ochromeny. Satan jásá, jak snadno vítězí pomocí chuti a jak může ovládat rozumné muže a ženy, od nichž Stvořitel očekává veliké a vznešené dílo. – 2T 486 (1870) CD 48.2

*(Pro nestřídmeho je nemožné vážít si smíření – 119)*

*(Nestřídmeý člověk není schopen přijmout posvěcující vliv pravdy – 780)*

#### **Vliv na soudnost a rozhodování**

62. Všechno, co zeslabuje tělesné síly, zeslabuje i mysl, která pak nechápe rozdíl mezi dobrým a zlým. Ztrácíme schopnost rozhodovat se pro dobro a slábne naše vůle ke konání věcí, o nichž víme, že jsou správné. CD 48.3

Zneužití tělesných sil zkracuje dobu, ve kterém můžeme žít k Boží slávě. To znemožňuje, abychom vykonali dílo, jež nám Pán svěřil. – COL 346 (1900) CD 49.1

63. Ti, kteří se v otázce skromného jídla a odívání neřídí morálními a fyzikálními zákony, ač se jim dostalo náležitého světla, nebudou ani v jiných věcech plnit své povinnosti. Místo, aby vzali na sebe kříž a žili v souladu s přírodními zákony, otupují své svědomí; a pak klidně přestupují i Desatero. Někteří lidé nechtějí ochotně nést kříž a snášet pohanění. – CTBH 159 (1890) CD 49.2

64. Ti, kteří si svými choutkami přivodí nemoc, nemají zdravé tělo ani mysl. Nemohou uvažovat správně o pravdě, ani chápat Boží požadavky. Náš Spasitel se neskloní tak hluboce, aby takové lidi povznesl, pokud se chovají dobrovolně tak, že klesají neustále hlouběji. CD 49.3

Žádá od všech, aby činili vše pro zachování zdravého těla a soudné mysli. Propadají-li nezřízené chuti, čímž zatemňují své chápání a vnímání, nemohou pochopit vznešený charakter Boží, ani nemohou mít zalíbení v Božím slovu. Je jasné, že Bůh nepřijme jejich nedůstojnou oběť, tak jak ji nepřijal od Kaina. Bůh vyžaduje, aby se očistili od všelike poskvrny těla a ducha a aby usilovali v bázni Boží o svatost. Učiní-li člověk v zájmu zdraví vše, zapře-li svou chuť a žádosti, aby si uchoval zdravou mysl a posvěcenou obrazotvornost, přinese Bohu oběť spravedlnosti. Ale stejně je zachráněn zázrakem Boží milosti, tak jako kdysi koráb na rozbouřených vlnách. Noe učinil vše a vystavěl bezpečnou archu, jak mu to Bůh přikázal; a Bůh pak vykonal to, co člověk nedokázal a zázračnou mocí archu zachoval. – 4SG 148, 149 (1864) CD 49.4

65. Uspokojování chuti dráždí žaludek a způsobuje církvi většinu nesnází. Ti, kteří jedí a pracují nestřídme a nerozumně, mluví a jednají nerozumně. Nestřídmeý člověk nemůže být trpělivý. Člověk nemusí být alkoholik, aby se o něm řeklo, že je nestřídmeý. Nestřídmeé jídlo, příliš časté a hojné používání potravy, někdy tučné a nezdravé ničí zdravou činnost zažívacího ústrojí, postihuje mozek a ovlivňuje soudnost. Takový člověk nemůže rozumně, klidně myslet a jednat. A proto vzniká ve sborech tolik těžkostí. Chce-li být Boží lid Bohu příjemný, aby Ho oslavil svým tělem i duchem, neb je to Jeho vlastnictví, musí za každou cenu bojovat proti svým choutkám a cvičit se ve střídmosti. Pak bude moci pochopit pravdu v celé kráse a jasnosti a bude moci podle ní žít. Věřící



nebudou pak svým rozvážným, rozumným, přímým jednáním dávat nepřátelům naší víry možnost, aby tupili věc pravdy. – 1T 618, 619 (1867) *CD 50.1*

66. Bratře a sestro G, probud'te se, prosím vás. Nepřijali jste světlo zdravotní reformy a nezachovali jste se podle něho. Kdybyste omezovali svoji chuť, ušetřili byste si mnoho práce a vydání. A co je nejdůležitější, uchovali byste si lepší zdraví a více rozumových sil, abyste mohli pochopit věčné pravdy. Ano, váš mozek by dovedl lépe posuzovat důkazy pravdy, takže byste mohli lépe vydávat svědectví o naději, kterou máte. – 2T 404 (1870) *CD 50.2*

67. Někteří se dílu reformy posmívají a praví, že je zbytečné, že působí jen rozruch a odvrací od přítomné pravdy. Tvrdí, že vše zašlo do krajnosti. Tito lidé nevědí, co mluví. Muži a ženy, hlásící se ke Kristu, jsou nemocni od hlavy k patě. Jejich tělesné, duševní a mravní síly jsou následkem ukájení zkažené chuti zeslabeny a vyčerpány přemírou práce. Jak mohou pak uvažovat o důkazech pravdy a chápat požadavky Boží? Jakmile jsou jejich mravní a rozumové schopnosti zastřeny, nemohou pochopit cenu smíření ani vznešený ráz Božího díla. Nemohou mít ani zalíbení ve studiu Jeho slova. Jak může být nervózní člověk, kterého trápí zažívání, ochoten kdykoli zodpovědět na dotazy o otázkách víry v tichosti a bázni? Jak snadno se takový člověk zaplete a rozčilí a jeho chorobná obrazotvornost mu nedovolí hledět na věc ve správném světle. Nedostatek tichosti a pokory, kterou se vyznačoval Ježíš Kristus, způsobuje jen zneuctění křesťanství, poněvadž takový člověk se dohaduje s nerozumnými lidmi. Chceme-li být podobní Kristu musíme být důkladnými reformátory a musíme se na vše dívat s vysokého náboženského hlediska. *CD 50.3*

Viděla jsem, že nebeský Otec nám dopřál nesmírné pozhledání světla zdravotní reformy. Musíme se proto řídit Jeho požadavky, musíme Ho oslavit svým tělem a duchem, jež oboje náleží Jemu, abychom nakonec stáli před Božím trůnem bez úhony. Musíme v souladu s naší vírou povznést úroveň a jít vpřed. Mnozí pochybují o správnosti chování zdravotních reformátorů. Místo toho by měli jako rozumní lidé také něco podnikat. Lidstvo je v politováníhodné situaci a je souženo nejrůznějšími nemocemi. Mnozí zdědili různé nemoci a trpí, protože jejich rodiče měli špatné zvyky; a přesto se chovají stejně a ubližují sobě i svým dětem. Nevědí, jak si mají počínat. Jsou nemocní a nejsou si vědomi, že si své nesmírné utrpení způsobují svými zlozvyky. *CD 51.1*

Málo je těch, kteří již natolik chápou, že jejich zvyky v životosprávě ovlivňují jejich zdraví, charakter, užitečnost na světě a věčný osud. Viděla jsem, že ti, jimž se dostalo světla s nebe a kteří poznali, jak dobře je se jím řídit, měli by zjevit větší zájem o ty, kteří dosud nedostatkem vědomostí trpí. Světitelé soboty, kteří čekají na brzký příchod svého Spasitele, by si neměli dovolit přehlížet toto velké dílo reformace. Mužům i ženám se musí dostat poučení. Kazatelé i lid musí cítit, že záleží na nich, aby probudili zájem o tuto otázku a dovedli v tomto směru přesvědčovat jiné. – 1T 487-489 (1867) *CD 51.2*

68. Tělesné zvyky jsou v úzké souvislosti s úspěchem jednotlivce. Čím pečlivěji si vybíráš svoji stravu, čím jednodušší a nedráždivější je strava, která podporuje harmonickou souhru celého těla, tím lépe budeš chápat svou povinnost. Člověk by měl pečlivě zkontrolovat všechny své obyčeje a zvyky, aby v těle nevzniklo nic chorobného, co by vše pokazilo. – Letter 93, 1898 *CD 52.1*

69. Zdraví si udržujeme tím, co jíme. Není-li naše chuť ovládána posvěcenou myslí, nejsme-li střízliví v jídle a pití, nebudeme natolik tělesně a duševně svěží, abychom mohli soustavně studovat Písmo. Musíme se totiž tázat: Co mám činit, abych měl život věčný? Jakýkoli škodlivý zvyk vytvoří v těle chorobný stav, poškodí se jemný, živý mechanismus žaludku a ten pak nemůže dobře konat svoji práci. Strava rozhoduje do značné míry o tom, upadne-li člověk do pokušení a do hříchu. – Manuscript 129, 1901 *CD 52.2*

70. Cítil-li Syn člověka potřebu modlitby, ačkoli měl božskou sílu, čím více musí slabí a hříšní smrtelníci pociťovat potřebu vroucí, soustavné modlitby! Když Kristus procházel největším pokušením, nejedl. Odevzdal se cele Bohu a vyšel pomocí úpěnlivé modlitby a dokonalého odevzdání se do Otcovy vůle jako vítěz. Ti, kteří vyznávají pravdu těchto posledních dnů, mají přede všemi ostatními křesťany napodobit tento velký Vzor v modlení. *CD 52.3*

*„Dostiť jest učedníku, aby byl jako mistr jeho, a služebník jako pán jeho.“* (Mt 10,25) Naše stoly jsou často prostírány lahůdkami, které nejsou pro zdraví prospěšné a ani potřebné. Protože více milujeme tyto věci, než sebezapření, nemůžeme být oproštěni od nemocí a dosáhnout zdraví

ducha. Ježíš upřímně hledal sílu u svého Otce. To Mu bylo dáno jako jasný důkaz, že modlitba je tím nejdůležitějším pro získání sil k zápasu s mocnostmi temna a k vykonání nám určeného díla. Naše vlastní síla je slabá, ale ta kterou dává Bůh je mocná a činí z každého, kdo jí obdrží více než vítěze. – 2T 202, 203 (1869) *CD 53.1*

*(Nezřízené choutky přivádějí mysl z rovnováhy – 237)*

*(Nezřízené choutky otupují svědomí – 72)*

### **Působení na vliv a užitečnost**

71. Škoda, že právě tehdy, kdy se máme cvičit nejvíce v sebezapření, je žaludek přeplněn množstvím nezdravého jídla, které se tam rozkládá. Bolesti žaludku ovlivňují i mozek. Nerozumný jedlík si neuvědomuje, že nemůže pak dávat moudrou radu, a že nemůže plánovat ve prospěch rozvoje Božího díla. Ale je tomu tak. Nemůže chápat duchovní věci, a často řekne ve výborových schůzích Ne, místo Ano a Amen. Přináší nevhodné připomínky. Potrava, kterou snědl, mu zatemňuje mozek. *CD 53.2*

Holdování chuti znemožňuje člověku vydávat svědectví. To, co dáváme žaludku, ovlivňuje do značné míry vděčnost, kterou Bohu za Jeho požehnání projevujeme. Osobní choutky bývají příčinou rozdělení, rozporů, neshody a jiného zla. Lidé mluví netrpělivě a jednají nevlídně, chovají se nepoctivě a podle svých vášní. A to vše proto, že nervy mozku jsou nemocné následkem přetěžování žaludku. – Manuscript 93, 1901 *CD 53.3*

72. Někteří lidé se nedají přesvědčit, že by měli jíst a pít k Boží slávě. Jejich chuť je ovlivňuje ve všech životních situacích. Projevuje se v rodině, v jejich sboru, v modlitební hodině a v chování jejich dětí. Stává se kletbou jejich života. Nemohou pochopit přítomnou pravdu. Bůh se bohatě postaral o potřeby svých stvoření a o jejich štěstí. Kdyby lidé nikdy nepřestupovali Jeho zákony a kdyby jednali ve shodě s Jeho vůlí, dostalo by se jim daru zdraví, pokoje a štěstí namísto ubohosti a zla. – 2T 368 (1870) *CD 54.1*

73. Vykupitel světa věděl, že podlehnutí chuti způsobí fyzický úpadek a mrtvení vnímání tak, že člověk pak nechápe svaté a věčné věci. Kristus věděl, že svět propadl obžerství a že tato nectnost zvrátí veškerou morálku. Byla-li moc chuti tak silná, že se Boží Syn musel v zájmu člověka postit téměř šest týdnů, aby ji zlomil, jaký úkol čeká křesťana, chce-li se stát vítězem jakým byl Kristus? Síla pokušení oddávat se zvrácené chuti měla by být srovnávána s nevýslovnou Kristovou úzkostí za onoho dlouhého půstu na poušti. *CD 54.2*

Kristus věděl, že chce-li plán vykoupení rozvinout se zdarem, musí začít tam, kde začala zkáza. Adam klesl následkem chuti. Kristus chtěl člověku ukázat, že je povinen řídit se Božím zákonem, a začal dílo vykoupení tím, že usiloval o nápravu tělesných zvyků člověka. Nedostatek ctností a úpadek lidského pokolení jsou do značné míry zaviněny zvrácenou chutí. *CD 54.3*

### **Zvláštní odpovědnosti a pokušení kazatelů**

Všichni, obzvláště kazatelé, kteří přinášejí pravdu, musí překonávat svojí chuť. Kdyby dovedli lépe ovládat své chutě a vášně, byli by mnohem prospěšnější. Kdyby při své duševní námaze vykonávali i tělesnou práci, byly by jejich duševní i mravní síly silnější. Budou-li jejich životní návyky přísně střídme, práce vyrovnaná, zdolají ji mnohem více a uchovají si jasnou mysl. Bude se jim také lépe mluvit a myslet, budou mít živější náboženskou zkušenost a budou moci lépe působit na své posluchače. *CD 54.4*

Nestřídmost v jídle, i když by bylo správné kvality, působí škodlivě na organismus a potlačuje vážnější a svaté city. – 3T 486, 487 (1875) *CD 55.1*

74. Někteří lidé si přinášejí na konferenci docela nevhodné jídlo pro takovou příležitost, tučné koláče, paštiky a mnoho jiného. Tato směsice by dokázala rozházet i zažívání zdravého pracujícího člověka. Ovšem, mají za to, že pro kazatele je potřebné to nejlepší z nejlepšího. Lidé mu rádi dávají ochutnat své jídlo. Tím ho pokoušejí, aby jedl přesprávil a ještě ne to nejzdravější. Nejen, že nepodávají na shromáždění dobrý výkon; navíc mívají i zažívací potíže. *CD 55.2*

Kazatel by měl odmítnout toto dobře míněné, ale nemoudré pohostinství, a to i tehdy, bude-li označen za nezdvořilého. A lidé by měli mít mnohem více pravého citu, než aby ho takto nazývali. Pokoušejí-li kazatele nezdravými pokrmy, dopouštějí se chyby. Takto se Božímu dílu ztrácejí

vzácné talenty; a jiní sice žijí dál, ale připravují se o polovinu síly a schopností. Kazatelé by měli víc než ostatní hospodařit se silami mozku a nervů. Měli by se vystříhat pokrmů a nápojů, které nervy dráždí nebo vzrušují. Po vzrušení následuje deprese; povolování chuti zatemní mysl, ztěžuje soustředění. Kdo neukázní přísně svou životosprávu, nemůže se stát úspěšným pracovníkem v duchovních věcech. Bůh nemůže seslat svého svatého Ducha na ty, kteří vědí, jaká strava je nutná pro jejich zdraví, ale přesto se chovají tak, že si zeslabují mysl i tělo. – Manuscript 8, 1882 *CD 55.3*

### **„Všecko k slávě Boží činite“**

75. Apoštol Pavel inspirován Duchem Božím napsal: „*Cožkoli činíte*,“ – tedy i tak přirozené věci jako je jídlo a pití, nemají sloužit k ukojení zvrácené chuti, nýbrž mají být vykonávány zodpovědně – „*všecko k slávě Boží činite*“ (1 K 10,31). Člověk má dbát na každou součást lidského těla; dejme pozor, aby to, co přichází do žaludku, nevypudilo z mysli vznešené a svaté myšlenky. Někdo snad namítne: Copak nemohu dělat, co chci? Jako bychom je chtěli připravit o něco dobrého. Zatím zdůrazňujeme, že se mají i při jídle řídit zdravým rozumem a mají všechny své zvyky přizpůsobit Božím zákonům. *CD 56.1*

Každý člověk má určitá práva. Jsou to práva osobnosti a individuality. Nikdo nemůže splynout s totožností jiného člověka. Všichni musí jednat samostatně, jak jim velí svědomí. Co se týče naší odpovědnosti a vlivu, jsme zodpovědni Bohu, který nám dává život. V této otázce nerozhoduje člověk, nýbrž jedině On. Jsme Jeho vlastnictvím skrze stvoření a vykoupení. Naše tělo není naším majetkem, abychom s ním zacházeli podle libosti, abychom si ho zlozvyky ničili. V takovém stavu bychom nemohli Bohu přinést dokonalou službu. Náš život a naše schopnosti náleží Jemu. Nepřestává o nás pečovat; udržuje živý mechanismus v činnosti; kdyby tento mechanismus byl na okamžik bez dohledu, zemřeli bychom. Jsme absolutně závislí na Bohu. *CD 56.2*

Pochopíme-li náš vztah k Bohu a Jeho vztah k nám, naučíme se mnoho. Slova: „*Nejste sami svoji, koupeni jste za mzdu*,“ (1 K 6,19) měli bychom si vštípit do paměti, abychom si vždy připomněli, že Bůh má právo na naše nadání, majetek, vliv i na naše „já“. Musíme se naučit s tímto Božím darem zacházet – totiž s myslí, duší a tělem – jako s Kristovým vlastnictvím. Pak bude naše služba zdravá a libá. – Special Testimonies for Ministers and Workers 9:58 (1896) *CD 56.3*

76. V otázce zdravotní reformy se vám dostalo dostatek světla. Boží lid posledních dnů je povinen být ve všem střízlivý. Viděla jsem, že jsi mezi těmi, kteří o světlo nestojí a nechtějí změnit svůj způsob stravování, pití a práce. Kdo přijme světlo pravdy a řídí se jím, prožije ve svém životě proměnu. Pravda posvěť vše, celý charakter. – 2T 60 (1868) *CD 57.1*

### **Vztah k vítěznému životu**

77. Jídlo, pití a odívání mají přímý vliv na náš duchovní vzrůst. – YI May 31, 1894 *CD 57.2*

78. Izraelité neměli jíst různé pokrmy, jež jedli pohané. Nebyl to nahodilý zákaz. Zapovězené pokrmy byly nezdravé. Skutečnost, že je Bůh zakázal, dokazuje, že používání škodlivých pokrmů poskvňuje. To, co škodí tělu, škodí do jisté míry i duši. Ten, kdo takové věci jí, nemůže mít správné společenství s Bohem, nehodí se pro vznešenou a svatou službu. – MH 280 (1905) *CD 57.3*

79. Duch Boží nám nemůže pomoci v získání křesťanského charakteru, dokud holdujeme své chuti na úkor zdraví a dokud nás ovládá pýcha života. – HR September, 1871 *CD 57.4*

80. Všichni, kteří jsou účastni božské přirozenosti, uniknou porušení, převládajícímu ve světě skrze žádosti. Ti, kteří hoví své chuti, nemohou dosáhnout Kristovy dokonalosti. – 2T 400 (1870) *CD 57.5*

81. To je pravé posvěcení. Není to pouhá teorie, vzrušení či forma slov, nýbrž živá, opravdová zásada, pronikající celý život. Vyžaduje od nás úpravu jídla, pití a odívání, abychom si zachovali tělesné, duševní a duchovní zdraví. Pak budeme moci Pánu předložit svá těla jako „*v oběť živou, svatou, Bohu libou*“ (Ř12,1) – nikoli oběť, poskvněnou zlozvyky. – RH Jan. 25, 1881 *CD 57.6*

(Pro souvislost viz 254)

82. Naše zvyky v jedení a pití svědčí, zda jsme ze světa anebo patříme mezi ty, které Bůh svým mocným dlátem pravdy oddělil od světa. – 6T 372 (1900) *CD 58.1*

83. Nestřídmost v jídle způsobuje tolik invalidity a připravuje Pána o slávu, jež Mu patří. Často se ani Boží lid necvičí v sebezapření a proto nedosahuje vysoké duchovní úrovně, kterou mu Pán

vytyčil. Mnozí sice činí pokání a obrátí se, ale celá věčnost bude svědčit o tom, kolik svým sobectvím ztratili. – Letter 135, 1902 *CD 58.2*

84. Ó, jak mnozí ztrácejí největší požehnání, které jim dal Bůh v zdraví a duchovních darech. Je mnoho duší, které touží po zvláštním vítězství a mimořádném požehnání, aby mohli vykonat něco velkého. V tomto úsilí se vždy domnívají, že musí projít nějakým smrtelným modlitebním a slzavým zápasem. Když tito lidé zkoumají Písmo s modlitbou, aby se dověděli, jaká je výslovná Boží vůle a pak Jeho vůli konají bezvýhradně a nejdou podle žádostí svého „já“, naleznou klid. Celý smrtelný zápas, všechny slzy a boje jim nepřinesou požehnání, po němž touží. Vlastní „já“ musí být celé podřízeno. Musí konat dílo, které se samo představuje příslibem hojné milosti, zaslíbené všem u víře hledajícím. *CD 58.3*

Ježíš řekl: „*Chceli kdo přijíti za Mnou, zapři sám sebe, a beř svůj kříž na každý den, a následuj Mne.*“ (L 9,23) Následujme svého Spasitele v Jeho prostotě a sebezapírání. Vyvyšujeme Muže Golgoty slovem a svatým životem. Spasitel přichází velice blízko k těm, kteří sami sebe posvěcují Bohu. Jestli byl kdy čas, kdy jsme potřebovali působení Ducha Božího na naše srdce a životy, pak je to dnes. Uchopme tuto Boží moc, abychom obdrželi sílu žít životem svatosti a sebeovládání. – 9T 165, 166 (1909) *CD 58.4*

85. Naši prarodiče ztratili ráj v Edenu povolením chuti. My máme možnost získat jej znovu pouze tehdy, budeme-li přísně ovládat svoji chuť a žádosti. Zdrženlivá strava a ovládání všech vášní uchovává intelekt, dává duševní a mravní svěžest, umožňuje lidem ovládat své sklony a rozlišovat mezi dobrem a zlem, mezi tím, co je svaté a co nikoli. Ti, kteří chápou, jakou oběť přinesl Kristus tím, že opustil nebesa aby přišel na tuto zem a vlastním životem ukázal, jak lze odolat pokušení, přijmou sebezapření radostně a budou mít dobrovolně s Kristem podíl na Jeho utrpeních. *CD 59.1*

Počátek moudrosti je bázeň Hospodinova. Ti, kteří vítězí jako zvítězil Kristus, musí být neustále na stráži proti satanovým pokušením. Musíme omezovat své chutě a vášně a musíme je ovládat čistým svědomím. Pak bude náš rozum bez úhony, naše vnímání bude bystré a nezaměňme si satanovo působení a jeho osidla za dílo Boží. Mnozí touží po konečném vítězství, jichž se dostane vítězům. Sami však nechtějí snášet strádání, omezení a sebezapření, jak to činil jejich Vykupitel. Můžeme se stát takovými vítězi jako Kristus jen tehdy, budeme-li poslušni a budeme-li se neustále snažit. *CD 59.2*

Neovládaná chuť bude pro tisíce lidí záhubou. Kdyby v tomto směru zvítězili, získali by mravní sílu a zvítězili by nad veškerým satanovým pokušením. Soustavné přestupování zákonů ze strany člověka po šest tisíc let způsobilo nemoc, bolest a smrt. Čím více se blížíme skonání, tím více satan pokouší a útočí na chuť člověka, aby se nestal vítězem. – 3T 491, 492 (1875) *CD 59.3*

86. Ten, kdo si váží světla, jež mu Bůh o zdravotní reformě dal, získal velkou pomoc; pravda ho snáze posvěti a připraví pro nesmrtelnost. – CTBH 10 (1890); CH 22 *CD 59.4*

*(Vliv prosté výživy na duchovní rozpoznávání – 119)*

*(Nedostatek ovládání choutek oslabuje odpor proti pokušení – 237)*

*(Ochranné vály sebeovládání nesmí být strženy – 260)*

*(Masitá strava překážkou duchovního pokroku – 655-657, 660, 682-684, 688)*

*(Síla k vítězství nad ostatními pokušeními dána těm, kteří přemohou choutky – 253)*

*(Tvoření se charakteru bráněno nesprávnou péčí o žaludek – 719)*

## **Vztah stravy k morálce**

### **Mravní zkaženost v dávných dobách**

87. Lidé žijící před potopou jedli živočišnou stravu a hověli své chuti, dokud se kalich jejich nepravosti nenaplnil. Pak Bůh zemi očistil od mravní náказы potopou. ... *CD 60.1*

Hřích vládne od pádu člověka. Jedinci byli věrni Bohu, ale velká většina žila zkaženým životem. Sodoma a Gomora zahynuly pro bezbožnost, zvrhlost. Obyvatelé těchto měst jedli nestřídmě, podléhali svým zkaženým vášním a klesli až natolik, že se dopouštěli tak ohavných hříchů, že míra jejich nepravosti byla dovršena a zničil je oheň s nebe. – 4SG 121 (1864) *CD 60.2*



88. Hříchy, které přivolily Boží hněv na svět za doby Noeho, jsou i dnes. Muži a ženy zašli v jídle a pití až k obžerství a opilství. Tento rozšířený hřích, hovnění zvrácené chuti, podněcoval vášně předpotopních lidí a vedl k všeobecné zkaženosti. Jejich bezbožnost a zločiny dosahovaly do nebe, a Bůh smysl mravní poskvrnu země potopou. *CD 60.3*

Tytéž hříchy obžerství a opilství otupovaly mravní smysly obyvatel Sodomy. Zdálo se, že si muži a ženy tohoto bezbožného města v zločinech přímo libují. Kristus varuje svět: „*A podobně, jak se dělo ve dnech Lotových: Jedli, pili, kupovali, prodávali, štěpovali, stavěli. Ale dne toho, když vyšel Lot ze Sodomy, dštil ohněm a sirou s nebe, a zahladil všechny. Tak nápodobně bude v ten den, když se Syn člověka zjeví.*“ (L 17,28-30) *CD 60.4*

Kristus nám zde zanechal důležité naučení. Nepodporuje nečinnost. Jeho život dokazoval pravý opak. Kristus pracoval velmi pilně. Žil v sebezapření, byl pracovitý, vytrvalý, šetrný a skromný. Chtěl však poukázat na nebezpečí toho, kdybychom v první řadě mysleli na jídlo a pití. Poukazuje na následky holdování chuti. To způsobuje zeslabení mravních sil, takže hřích se již nejeví tak hříšný. Zločin je přímo lákavý a nízké vášně ovládají mysl člověka, až celková zkaženost zničí dobré zásady a pohnutky a člověk se rouhá Bohu. To jsou důsledky nemírného jídla a pití. Prohlásil, že takové poměry nastanou před Jeho druhým příchodem. *CD 61.1*

Budou muži a ženy varováni? Přijmou světlo anebo se stanou otroky chutě a nízkých vášní? Kristus chce, abychom sledovali vyšší cíl, než pouhé jídlo, pití a odívání. Lidé sledují tyto cíle do takové míry, až se to stalo zločinem. Tato okolnost patří mezi znamení posledních dnů, ano mezi znamení Kristova příchodu. Lidé věnují čas, peníze a sílu, jež náleží Pánu, vše co nám svěřil, na zbytečnosti v odívání a na pamlsky zvrácené chutě. To ubírá životnost a způsobuje utrpení a rozklad. Jsme-li pro své choutky plni zkaženosti a nemoci, nemůžeme Bohu přinést své tělo jako živou oběť. – 3T 163, 164 (1873) *CD 61.2*

### **Převládající zkaženost zaviněna neovládanou chutí**

89. Lidé se diví, jak je naše pokolení tělesně, duševně a mravně degenerováno. Nechápou, že to je zaviněno přestupováním Božího zřízení a zákona a přestupováním zdravotních zákonů. Proto také Bůh nemůže nad lidstvem držet plně žehnající ruku. *CD 61.3*

Nestřídmost v jídle, pití a provozování nízkých vášní otupilo jemné smysly. Lidé staví svaté věci na úroveň všedních věcí. – 4SG 124 (1864) *CD 62.1*

90. Ti, kteří se dobrovolně stanou otroky neovládané chuti, zacházejí často ještě dál, dají se ovládat zkaženými vášněmi a klesají stále hlouběji. Nestřídmost v jídle a pití tyto vášně vyvolává. Podléhají jim pak natolik, až jejich zdraví i rozum velmi trpí. Špatné zvyky do značné míry znemožňují rozumné uvažování. – 4SG 131 (1864) *CD 62.2*

91. Nepravidelnost v jídle, pití a nevhodný oděv působí zhoubně na mysl a kazí srdce. Tím se ušlechtilé ctnosti duše dostávají do područí živočišných vášní. – HR October, 1871 *CD 62.3*

92. Ten, kdo se hlásí k Bohu, nesmí přehlížet svůj zdravotní stav. Nesmí si lichotit, že nestřídmost není hřích a že nenarušuje duchovnost. Mezi tělesnou a mravní přirozeností je úzká souvislost. Životní zvyklosti mají vliv na povznesení nebo klesnutí úrovně ctnosti. Nestřídmé používání i nejlepších pokrmů způsobí chorobný stav mravního citění. A nejednali se o stravu nejzdravější, jsou důsledky ještě škodlivější. Zvyk, který nepodporuje zdravou činnost lidského těla, snižuje vyšší a ušlechtlejší schopnosti. Zlozvyky v jídle a pití vedou k omylům v myšlení a jednání. Holdování chuti posiluje živočišné pudy, jež pak převládají nad silami ducha a duše. *CD 62.4*

„*Zdržujte se od tělesných žádostí, kteréž rytěrují proti duši,*“ varuje apoštol Petr (1 Pt 2,10). Mnozí jsou toho názoru, že tato výstraha platí jen pro prostopášníky; ale její význam je širší. Je to velmi vážné varování před používáním dráždivých látek, jakými je: čaj, zrnková káva, tabák, alkohol a morfium. Tyto choutky lze dobře zařadit mezi žádosti, jež působí zhoubně na charakter a mravy. Čím dříve si někdo na takové požitky zvykne, tím snadněji se stává jejich otrokem. Postupně zaručeně sníží jeho duchovní úroveň. – RH Jan. 25, 1881 *CD 62.5*

93. Cvičte se v střídmosti. Pěstujte vyšší síly mysli a nebudou tak sílit živočišné sklony. Dokud neovládáte dokonale chuť a vášně, nemůžete duchovně růst. Inspirovaný apoštol praví: „*Podmaňuji tělo své, a ve službu podrobuji, abych snad jiným káže sám nebyl nešlechetný.*“ (1 K 9,27) *CD 63.1*



Prosím tě bratře, probud' se a dovol Duchu svatému, aby pronikl až do hloubky a ovlivnil veškeré tvé pohnutky. Musíš být zásadní, přísně zásadní a čilý v duchovních i časných věcech. Tvé úsilí není dostatečně vroucí. Ach, kolik lidí klesá na váze duchovnosti dolů, poněvadž nezapírají svou chuť! Nervové síly mozku jsou přejídáním otupeny a téměř ochromeny. Když tito lidé jdou v sobotu do domu Božího, nemohou udržet otevřené oči. Ani nejhorlivější výzvy nemohou probudit tyto ztuhlé a nechápavé mozky. Pravda může být předkládána s velkým citem; ale nemůže probudit mravní schopnosti ani osvětit rozum. Učí se tito věřící oslavovat Boha ve všem? – 2T 413, 414 (1870) *CD 63.2*

### **Vliv prosté stravy**

94. Kdyby všichni ti, kteří tvrdí, že zachovávají Boží zákon, byli čisti od nepravosti, byla bych ráda. Žel není tomu tak. Dokonce i ti, kteří tvrdí, že zachovávají všechna Boží přikázání, jsou vinni hříchem smilstva. Co mám říci, abych probudila jejich otupělé chápání? Přísně dodržované mravní zásady jsou jedinou bezpečnou ochranou duše. Měli-li kdy lidé jíst co nejjednodušší stravu, je tomu tak dnes. Naše děti by neměly dostávat maso. Vzbuzuje a posiluje nižší vášně a postupně umrtvuje mravní síly. Ti, kteří tvrdí, že se chystají na proměnění do nebe, měli by jíst obilniny a ovoce, připravené bez živočišných tuků a dle možnosti v přirozeném stavu. Čím je strava méně horečnatá, tím snadněji lze ovládat pudy. Nesmíme se radit s chutí bez ohledu na tělesné, rozumové a mravní blaho. *CD 63.3*

Ti, kteří hoví nízkým vášním, rádi zavírají oči před světlem; obávají se totiž, že uvidí hříchy, které nechtějí opustit. Všichni mohou prohlédnout, chtějí-li. Když se rozhodnou pro temnotu a ne pro světlo, nebude jejich provinění proto menší. Proč muži a ženy nečtou a neseznamují se s těmito věcmi? Vždyť mají tak rozhodující vliv na jejich tělesné, rozumové a morální síly. Bůh vám dal přibýtek, o který máte pečovat a který máte uchovávat v nejlepším stavu k Jeho slávě a službě. – 2T 352 (1869) *CD 64.1*

### **Střídmost jde ruku v ruce s morálkou**

95. Vaše potrava se neskládá z prostých, zdravých živin, jež vytvoří nejlepší krev. Zkažená krev způsobí zastření mravních a rozumových sil, probudí a posilí nižší přirozenost člověka. Nikdo z vás si nemůže dovolit jíst horečnatou stravu; je to na úkor tělesného zdraví a duševního blaha vás samých i vašich dětí. *CD 64.2*

Předkládáte na stůl pokrmy, jež zatěžují zažívací ústrojí, vzrušují tělesné vášně a zeslabují mravní a rozumové síly. Tučná a masitá strava vám není k dobrému. ... *CD 64.3*

Naléhavě vás prosím, pro Ježíše Krista, udělejte si doma a v srdcích pořádek. Dovolte, aby nebeská pravda povznesla a posvětila vaši bytost, duši, ducha i tělo. „*Zdržujte se od tělesných žádostí, kteráž rytěřují proti duši.*“ (podle 1 Pt 2,11) Bratře, tvoje strava má vliv na posilování nízkých pudů. Neovládáš své tělo, jak to je tvojí povinností, abys dosáhl v bázni Boží svatosti. Musíš se naučit střídmost v jídle, a pak budeš trpělivým člověkem. – 2T 404, 405 (1870) *CD 64.4*

96. Svět nám nemůže být vodítkem. Lidé mají ve zvyku holdovat a používat nepřirozená dráždidla, ale to jen posiluje zvířecí pudy a mrzačí růst a rozvoj mravních schopností. Nerozhodnou-li se Adamovi potomci, že budou statečně vítězit v boji víry a že budou střídmí ve všem, nezískají povzbuzení. Rozhodnou-li se správně, budou dobrými bojovníky. *CD 65.1*

Budou-li křesťané ovládat své tělo, chutě a žádosti, poněvadž jejich svědomí je osvěcené, budou přesvědčeni, že jsou před Bohem i před lidmi povinni řídit se zdravotními zákony a správnou životosprávou. Nemine je také odměna: Tělesná a duševní svěžest. Budou mít mravní sílu v boji proti satanu, a budou ve jménu Toho, který v jejich zájmu zvítězil nad chutí, sami velkými vítězi. Tohoto boje se mohou zúčastnit všichni, kteří chtějí. – 4T 35, 36 (1876) *CD 65.2*

*(Působení masité stravy na mravní sílu – 658, 683-687)*

*(Život na venkově – jeho vztah ke stravě a mravům – 711)*

*(Nedostatek mravní síly pro ukájení choutek dětí v jídle a pití – 347)*

*(Jídla, která způsobují předrážděnost a nervozitu – 556, 558, 562, 574)*

*(Podporování choutek oslabuje mravní sílu – 231)*

### 3. Zdravotní reforma a trojandělské poselství

#### ***Jako ruka s tělem***

97. Dne 10. prosince 1871 jsem opět viděla, že zdravotní reforma je součástí velkého díla, jež má připravit lid pro příchod Páně. Je tak těsně spjata s trojandělským poselstvím jako ruka s tělem. Člověk bere Zákon – Desatero na lehkou váhu. Pán však nechce trestat přestupníky zákona, dokud by jim neposlal varování. Toto poselství přináší třetí anděl. Kdyby lidé byli vždy poslušni Desatera a kdyby žili podle jeho zásad, nebyl by dnes svět zaplaven takovými nemocemi. – 3T 161, 162 (1873) *CD 69.1*

#### ***Příprava lidu***

Jakmile lidé porušují přírodní zákony a hoví zvrácené chuti a hříšným žádostem, přestupují i Boží zákon. Proto nám dal světlo zdravotní reformy, abychom viděli, že přestupování Jeho zákonů, týkajících se naší bytosti, je hříchem. Jsme-li poslušni zákonů přírody, můžeme být radostní. Jsme-li neposlušni, stihne nás utrpení. Náš lítostivý nebeský Otec vidí politováníhodný stav lidí, kteří vědomě – mnozí nevědomě – přestupují zákony, jež dal. Bůh lidstvo miluje a lituje, proto dal světlo zdravotní reformy. Tento zákon není ničím tajným, a Bůh poukázal na následky, jež stihnou přestupníka; chce, aby si všichni vzali naučení a aby se snažili žít v souladu s přírodními zákony. Zvěstuje svůj zákon tak jasně a zdůrazňuje ho, že je jako město, ležící na hoře. Každý rozumný mu může porozumět. Duševně nemocní se nebudou zodpovídat. Poselství třetího anděla má objasnit podstatu přírodních zákonů a zdůraznit jejich poslušnost. Současně má připravit lid pro příchod Páně. *CD 69.2*

#### ***Adamova porážka – Kristovo vítězství***

Adam a Eva padli pro svoji nestřídmou chuť. Kristus přišel a odolal nejmocnějším satanovým útokům. Překonal v zájmu lidstva chuť a dokázal, že člověk může být vítězem. Tak jako Adam padl pro chuť a ztratil krásný ráj, tak mohou Adamovi potomci v Kristu zvítězit nad svojí chutí a mohou střídmostí ve všem Eden znovu získat. *CD 70.1*

#### ***Pomoc v rozeznání pravdy***

Nevědomost dnes neomlouvá přestoupení zákona. Světlo svítí jasně, a nikdo nemusí být v nevědomosti. Vždyť Bůh sám je učitelem člověka. Všichni mají před Bohem svatou zodpovědnost, aby dbali na zdravou filozofii a aby učinili opravdovou zkušenost, kterou jim o zdravotní reformě dává. Přeje si, aby otázka zdravotní reformy byla hlášána veřejně, aby lidé o ní uvažovali. Je totiž nemožné, aby byli muži a ženy schopni žít ve společenství s nebeskými anděly v království slávy při svých hříšných, zhoubných a zlých zvyklostech. Vždyť nerozeznávají posvátnou pravdu, která je má posvětit, zušlechtit a povznést. ... *CD 70.2*

#### ***Posvěcení nebo trest***

Apoštol Pavel nabádá církev: „*Protož prosím vás, bratři, skrze milosrdenství Boží, abyste vydávali těla svá v oběť živou, svatou, Bohu dobře libou, rozumnou službu svou.*“ (Ř 12,1) Je vidět, že lidé mohou svými hříšnými sklony uvést na své tělo hřích. Jakmile nejsou svatí, nemohou uctívat Boha v duchu a nehodí se do nebe. Váží-li si člověk světla, které mu Bůh o zdravotní reformě milostivě dává, může být pravdou posvěcen a připraven pro nesmrtelnost. Nedbá-li však na světlo a přestupuje přírodní zákony, musí za to brát zodpovědnost. *CD 70.3*

#### ***Eliášova a Janova práce předobrazem***

98. Bůh upozorňuje svůj lid již celá léta na zdravotní reformu. Je to důležitá součást přípravy na příchod Syna člověka. Jan Křtitel vyšel v moci a v duchu Eliáše proroka, připravoval cestu Páně a obracel lid k moudrosti spravedlivých. Představuje nám lid, žijící v těchto posledních dnech, je muž Bůh svěřil posvátné pravdy. Tento lid má svěšené poselství přinášet ostatním, aby byla připravena cesta na druhý příchod Ježíše Krista. Jan byl reformátor. Anděl Gabriel dal jeho rodičům nebeské pokyny o zdravotní reformě. Řekl, že nemá pít víno ani opojné nápoje, a že má být už od narození naplněn Duchem svatým. *CD 70.4*

Jan se odloučil od svých přátel a zřekl se životního pohodlí. Jeho prostý oděv, zhotovený z velbloudí srsti, byl ustavičnou výčitkou výstředním a výstavným Židům – kněžím i lidu. Jeho výlučně vegetariánská strava, kobylinky a divoký med, kárala jejich požívačnost a rozšířené obžerství (*poznámka o „kobylnkách“ uvádí obšírně Komentář ASD*). Prorok Malachiáš prohlásil: „*Aj, já pošli vám Eliáše proroka, prvé nežli přijde den Hospodinův veliký a hrozný, aby obrátil srdce otců k synům, a srdce synů k otcům jejich.*“ (Mal 4,5.6) Prorok zde vystihuje jeho způsob práce. Ti, kteří mají připravit cestu na druhý příchod Ježíše Krista, jsou znázorněni věrným Eliášem. Právě tak i Jan přišel v duchu Eliášově a připravoval cestu pro Kristův první příchod. *CD 71.1*

Téma zdravotní reformy musí znovu ožít a lidé musí být upozorněni. Střídmost patří k našemu poselství. Lidé se musí obrátit k Bohu od své modloslužby, od požitkářství a od okázalosti v odívání a v ostatních věcech. – 3T 61-64 (1872) *CD 71.2*

### **Nápadný rozdíl**

Sebezapření, pokora a střídmost to mají být rysy spravedlivých, jež si Bůh obzvláště vede a žehná jim. Lidé mají tyto ctnosti vidět jako protiklad přepychu a nezdravých zvyklostí, jimiž se dnešní doba vyznačuje. Pán ukázal, že zdravotní reforma je tak úzce spjata s poselstvím třetího anděla jako ruka s tělem. Fyzický a mravní úpadek je zaviněn převážně nedbalostí v tomto směru. Ti, kteří hoví své chuti a vášním a zavírají oči před světlem, aby neviděli hříšné sklony, jež nechtějí opustit, jsou před Bohem vinni. *CD 71.3*

Kdokoliv se odvrací od světla v jedné věci, zatvrdí své srdce, aby nedbalo světla ani v jiných věcech. Kdokoliv přestupuje mravní zákon v jídle a odívání, připravuje si cestu k nedbání nároků Božích v otázce věčných zájmů. ... *CD 72.1*

Lid, který si Bůh vede, bude zvláštní, odlišný. Nebude jako svět. Bude-li se však řídit Boží vůlí, splní Jeho úmysly a podřídí se Jeho vedení. V jejich srdci bude přebývat Bůh. Chrám Boží bude svatý. Apoštol praví: „*Vaše tělo je chrámem Ducha svatého.*“ *CD 72.2*

Bůh nevyžaduje od svých dítek, aby si odříkaly na úkor tělesných sil. Žádá od nich, aby byly poslušny přírodních zákonů, aby si uchovaly zdraví těla. Vytyčil jim cestu přírody. Tato cesta je tak široká, že stačí pro všechny křesťany. Bůh nám ve své štědrosti dal bohaté a všestranné zásoby, nutné k našemu životu i k radosti. Má-li však naše chuť zůstat přirozená, v zájmu uchování zdraví a dlouhověkosti, musí ji sám omezit. Buď bedlivý, zdržuj se, zapírej nepřirozenou chuť. Vypěstujeme-li si zvrácenou chuť, porušujeme zákony našeho bytí, tím se poškozuje a přivodíme si nemoci. – 3T 61-64 (1872) *CD 72.3*

### **Zdravotní práce musí mít své místo**

99. Lhostejnost, jakou mnozí projevovali k zdravotní literatuře, je urážkou Bohu. Oddělovat zdravotní zvěst od celého díla není podle Jeho vůle. Přítomna pravda spočívá právě tak v zdravotní reformě jako v jiných odvětvích evangelizačního díla. Žádné odvětví odděleno od ostatních není dokonalým celkem. *CD 72.4*

Zdravotní evangelium má schopné obhájce, avšak jejich dílo bylo velice stížené, protože tak mnozí kazatelé, konferenční předsedové a jiní vlivní činitelé, zapomněli zdravotní reformě věnovat náležitou pozornost. Neuznali její souvislost s poselstvím, jež je vyjádřen vztahem pravé ruky k tělu. Zatím co mnozí naši lidé i někteří kazatelé projevíli málo úcty k tomuto odvětví Pán mu prokázal svou pozornost tím, že ho žehnal úspěchem. *CD 73.1*

Správně vedené zdravotní dílo je vstupní bránou jiných pravd k srdci. Je-li třetí andělské poselství přijato ve své plnosti, zdravotní reformě bude dáno její místo v konferenčních poradách, sboru, domově, u stolu i ve všech domácích záležitostech. Pravá ruka bude pak sloužit a chránit tělo. *CD 73.2*

I když má zdravotní dílo své místo při šíření třetího andělského poselství, jeho obhájci nesmí nijak dopustit, aby zaujalo místo této ústřední zvěsti. – 6T 327 (1900) *CD 73.3*

### **Potřeba ovládnutí**

100. Nejsmutnějším následkem původního odpadnutí je ztráta sebeovládání. Opravdový pokrok může nastat jedině tehdy, získá-li člověk opět tuto schopnost. *CD 73.4*

Tělo je jediným nástrojem, umožňujícím rozvoj mysli a duše. To podporuje rozvoj charakteru. Proto se nepřítel duší snaží zaměřit svá pokušení na zeslabení a úpadek tělesných sil. Má-li úspěch

zde, získá pro zlo celého člověka. Neovládáme-li sklony své přirozenosti vyšší silou, způsobí zaručeně zkázu a smrt. *CD 73.5*

Musíme si své tělo podrobovat. Vyšší síly se musí uplatnit na prvním místě. Vášně musí být podrobeny vůli, která má být ovládána Bohem. V našem životě se musí uplatnit královská moc rozumu, posvěceného božskou milostí. *CD 73.6*

Svědomí musí být seznámeno s Božími požadavky. Mužové a ženy musí poznat, že je důležité se cvičit v sebeovládání, čistotě, chuti a žádostech a že se mají vzdát všech nesprávných návyků. Musí být přímo proniknuti vědomím, že mají své síly mysli a těla od Boha a že si je mají uchovat v nejlepším stavu, aby Mu mohli sloužit. – MH 129, 130 (1905) *CD 74.1*

### ***Kazatelé i lid musí jednat v souladu***

101. Kazatelé mají velmi důležitý úkol: věrně zvěstovat lidu zdravotní reformu, jako součást poselství tří andělů, jako součást balíčku stejné práce. Měli by ji však v první řadě přijmout sami, aby ji mohli důrazně předkládat těm, kteří věří pravdě. – 1T 469, 470 (1867) *CD 74.2*

102. Bylo mi ukázáno, že zdravotní reforma je součástí trojandělského poselství, a je tak s ním spjata jako ruka s lidským tělem. Viděla jsem, že musíme jako lid v tomto významném díle mohutně pokračovat. Kazatelé i lid musí kráčet jednotně vpřed. Boží lid není připraven pro hlasité volání třetího anděla. Musí vykonat určité dílo, jež za ně nemůže vykonat Pán. Musí to učinit sami. Je to dílo jednotlivce; nikdo nemůže tuto povinnost splnit za druhého. – 1T 486 (1867) *CD 74.3*

### ***Součást poselství, nikoli celé poselství***

103. Zdravotní reforma je úzce spjata s trojandělským poselstvím, netvoří však přímo samotné poselství. Naši kazatelé mají učit zdravotní reformě, ale nemají toto téma uvádět jako hlavní bod místo trojandělského poselství. Toto téma patří mezi body, jež tvoří přípravu, aby byl člověk hotový na události, o nichž adventní poselství hovoří; zde však vyniká. Držme se horlivě každé reformace, nechtějme však vyvolat dojem, že jsme nerozumní anebo fanatičtí. – 1T 559 (1867) *CD 74.4*

104. Zdravotní reforma je spjata s trojandělským poselstvím tak jako ruka s tělem; ale ruka nemůže zastávat funkci těla. Naším hlavním posláním je zvěstování trojandělského poselství, Božích přikázání a svědectví Ježíše Krista. Poselství má zaznívat jako hlasité volání a má jít do celého světa. Toto poselství musí však pojednávat i o zdravotních zásadách, rozhodně však nesmí tyto zásady stát nezávisle na trojandělském poselství anebo snad místo něho. – Letter 57, 1896 *CD 75.1*

### ***Zdravotní reforma a léčebné ústavy***

105. Sanatoria, jež jsou zřizována, mají být úzce a nerozlučně spjata s evangeliem. Pán dal naučení, že evangelium má jít vpřed; a evangelium zahrnuje v sobě veškeré fáze zdravotní reformy. Naše dílo má osvětit svět; vždyť svět nepozoruje, co se děje, a neví, že se schyluje k ranám, jež Bůh na něj dopustí. Boží věrní strážníci musí přinášet varování. ... *CD 75.2*

Zdravotní reforma má ve zvěstování trojandělského poselství mnohem více vynikat. Zásady této reformy nalézáme ve slově Božím. Kázání slova musí být doprovázeno poselstvím o zdraví. Pán si přeje, aby se obnovující vliv zdravotní reformy stal součástí posledního mocného zvěstování evangelia. *CD 75.3*

Naši lékaři mají být Božími pracovníky. Mají to být muži posvěcených vlastností, proměnění milosti Ježíše Krista. Jejich vliv má být úplně sjednocen s pravdou, kterou světu přinášíme. Bude-li dílo zdravotní reformy dokonale sloučeno s dílem evangelia, projeví se jeho božská moc. Zdravotní misijní práce dokáže pod vlivem evangelia veliké dílo obnovy. Oddělte však zdravotní misijní práci od evangelia a dílo bude zmrzačeno. – Manuscript 23, 1901 *CD 75.4*

106. Naše sanatoria a naše sbory mohou dosáhnout vyšší – svatější úroveň. Náš lid má být poučen o zdravotní reformě, kterou pak má i dodržovat. Pán žádá, aby zásady zdravotní reformy ožili. Adventisté sedmého dne mají jako poslové zvláštní úkol – pracovat pro duše a těla lidí. *CD 76.1*

Kristus řekl o svém lidu: „*Vy jste světlo světa.*“ Jsme Božím zvláštním lidem, který má zvěstovat nebeské pravdy. Přinášíme světu nejvážnější, posvátné trojandělské poselství, jež se kdy smrtelníkům dostalo. V našich velkoměstech mají být ústavy pro nemocné, kde by měli být léčeni i poučení o velkolepé zdravotní reformě. – Letter 146, 1909 *CD 76.2*

### **Pronikající klín**

107. Byla jsem poučena o tom, že nemáme otálet a máme konat dílo, jež má být na úseku zdravotní reformy vykonáno. Touto činností můžeme získat lidské duše na nejrůznějších místech. – Letter 203, 1905 *CD 76.3*

108. Vidím, že Bůh ve své prozřetelnosti určil, aby se zdravotní misijní dílo stalo jakýmsi mostem, který by usnadnil přístup k nemocné duši. – Tract (1893); CH 535 *CD 76.4*

### **Odstranění předsudků zvyšuje vliv**

109. Kdybychom věnovali více pozornosti zdravotní reformě, odstranili bychom mnoho předsudků, které znemožňují, aby pravda trojandělského poselství vnikla do lidských srdcí. Jakmile lidé mají o tento bod pravdy zájem, připraví se tím často cesta pro přijetí dalších pravd. Když vidí, že jsme rozumní v otázce zdraví, uvěří snadněji, že máme rozumné názory v učení Bible. *CD 76.5*

Dosud jsme tomuto odvětví Božího díla nevěnovali jako lid správnou pozornost, a touto nedbalostí jsme přišli o mnoho. Kdyby církev jevila větší zájem o reformaci, kterou si ji Pán chce připravit pro svůj příchod, byl by její vliv ještě mnohem větší. Bůh k svému lidu promluvil, a přeje si, aby Jeho hlas slyšel a uposlechl ho. Ačkoli zdravotní reforma neznamena trojandělské poselství, přece jen s ním úzce souvisí. Ti, kteří zvětšují poselství, mají současně přinášet učení o zdravotní reformě. Je to téma, jemuž máme náležitě rozumět, abychom se připravili na události, jež jsou před námi. Věnujme mu proto velkou pozornost. Satan a jeho služebníci se snaží toto dílo překazit, a učiní vše, aby zmátli ty, kteří se snaží reformaci horlivě provádět, a způsobuje jim mnohou těžkou chvíli. Nikdo se však tím nesmí nechat zmalomyslnět, ani nemá přestat usilovat o nápravu. Prorok Izaiáš mluví takto o charakterovém rysu Ježíše Krista: „*Nebude tlíti, aniž bude nalomený, dokudž soudu na zemi nevykoná.*“ (Iz 42,4) Jeho následovníci proto nemají mluvit o porážce či zmalomyslnění. Mají si raději uvědomit, jaká cena byla zaplacená za člověka, aby nezahynul, ale měl život věčný. – CTBH 121, 122 (1890) *CD 76.6*

110. Pán chce pomocí zdravotní reformy zmírnit utrpení na světě a pročistit svojí církev. Poučte lid, že se mohou stát Božími pomocníky, budou-li s Mistrem – Tvůrcem pomáhat obnovovat tělesné a duchovní zdraví. Toto dílo nese pečeť nebe a připraví cestu pro další vzácné pravdy. Pro všechny, kteří se chtějí na tomto díle rozumně podílet, je práce dost. – 9T 112, 113 (1909) *CD 77.1*

*(Viz MM část 2 a 13)*



## 4. Správný jídelníček

### Část I. – Původní strava

#### Co určil Stvořitel

111. Chceme-li poznat, co je nejlepším pokrmem, musíme zkoumat původní Boží plán, týkající se stravy člověka. Ten, který učinil člověka a který chápal jeho potřeby, stanovil Adamovi stravu. „Aj,“ řekl, „*dal jsem vám všelikou bylinu, přinášející símě, ... a všeliký strom, na němž je ovoce, přinášející símě. To bude vám za pokrm.*“ Když člověk odešel z ráje a musel si obděláváním půdy získávat živobytí, dostal povolení jíst i „*bylinu polní*“ (Gn 1,29; 3,18). CD 81.1

Strava, kterou nám vyvolil Stvořitel, se skládá z obilí, ovoce, ořechů a zeleniny. Tyto pokrmy, připravené pokud možná co nejprostěji a nejpřirozeněji, jsou nejzdravější a nejvýživnější. Dávají sílu, vytrvalost a svěží rozum, jak tomu není u složitější a dráždivé stravy. – MH 295, 296 (1905) CD 81.2

112. Bůh dal našim prarodičům stravu, kterou navrhl pro lidskou rasu. Nebylo to v souladu s Jeho plánem, aby zvířata byla připravována o život. V ráji neměla smrt existovat. Člověk měl jíst ovoce rajských stromů. To mu mělo stačit. – 4SG 120 (1864) CD 81.3

(Pro souvislost viz 639)

#### Výzva k nápravě

113. Pán chce, aby se Jeho lid vrátil k jednoduché stravě, skládající se z ovoce, zeleniny a obilnin. ... Bůh dal našim prarodičům ovoce v přírodním stavu. – E. from U. T. 5, 6 (Written 1890) CD 81.4

114. Bůh pracuje pro svůj lid. Nechce, aby byli bez prostředků. Přivádí je zpět k původní stravě, kterou dal člověku. Jejich pokrm má pozůstat z potravy, kterou On opatřil. Hlavní složkou těchto pokrmů bude ovoce, obilí a ořechy, avšak i různou kořenovou zeleninu lze také použít. – 7T 125, 126 (1902) CD 81.5

115. Bylo mi stále znovu ukazováno, že si Bůh vede svůj lid zpět k původnímu svému záměru, totiž, aby se neživil masem mrtvých zvířat. Přeje si, abychom učili lidi žít lépe. ... CD 82.1

Obejdeme-li se bez masa, vychováme-li v tomto směru i svoji chuť a dáme přednost ovoci a obilninám, bude to opět stejné, jak to měl Pán Bůh na počátku v úmyslu. Boží lid nebude jíst maso. – Letter 3, 1884 CD 82.2

(Izrael navrácen k původní stravě – 644)

(Boží záměr v omezení stravy pro Izrael – 641, 643, 644)

### Část II. – Prostá strava

#### Napomáhá bystrému postřehu

116. Měla-li být kdy strava co nejjednodušší, je tomu tak dnes. – 2T 352 (1869) CD 82.3

117. Bůh chce, aby si lidé vypěstovali pevný charakter. Ti, kteří jsou chvilkoví, nepřijmou od Něho odměnu. Pán si přeje, aby ti, kteří pracují v Jeho díle, měli dobrý rozhled a aby byli bystří. Mají být střídmí v jídle. Na jejich stole se nemá vyskytovat bohatá a přepychová strava. Pracují-li převážně duševně a nemají dostatek tělesného pohybu, mají jíst málo, byť by to byla strava zdravá. Daniel měl proto tak jasnou mysl a byl tak zásadní a chytrý v učení, že vedl modlitební život a současně jednoduše jedl. – 4T 515, 516 (1880) CD 82.4

(Daniel vyvolil jednoduchou stravu – 33, 34, 241, 242)

118. Draží přátelé, hýčkáte nemoc a poddáváte se jí, místo abyste proti ní bojovali. Varujte se užívání škodlivých léků a pečlivě dbejte na zákony zdraví. Jeli vám život drahý, jezte jednoduše, připravujte pokrmy co nejpřirozeněji a dbejte na zvýšený tělesný pohyb. Všichni členové rodiny po-

třebují požehnání zdravotní reformy. Jednou provždy byste měli skoncovat s užíváním léků. Nejen že se tím nezbavíte nemoci, ale zeslabíte celý organismus a nebudete odolní vůči nemocem. – 5T 311 (1885) *CD 82.5*

### ***Ušetříte si mnoho utrpení***

119. Musíte v životě provádět zdravotní reformu, musíte si mnoho odepřít a jíst a pít k slávě Boží. Zdržujte se od tělesných žádostí, jež bojují proti duši. Cvičte se ve střídmosti. Je to kříž, kterému jste se dosud vyhýbali. Musíte se stravovat prostě. To vás udrží v nejlepším zdravotním stavu. Kdybyste žili podle světla, jež vám Bůh na cestu dal, ušetřili byste si doma mnoho utrpení. Zavinili jste si však vše sami. Budete-li takto pokračovat, nebude Bůh ve vašem středu a nebude vám zvláště žehnat, ani nezpůsobí zázrak, aby vaši rodinu ušetřil trápení. Prostá strava bez koření, masa a bez živočišných tuků bude velmi blahodárná a zbaví mnohého utrpení, zármutku a zoufalství i tvoji manželku. ... *CD 83.1*

### ***Návod k jednoduchému životu***

Chcete-li Bohu přinést dokonalou službu, musíte jasně chápat Jeho požadavky. Jezte nejprostší stravu, aby se jemné nervy mozku nezeslabovaly, neotupovaly a neochruly. Pak byste nemohli rozeznávat svaté věci, ani byste neocenili smíření, drahocennou očistnou krev Ježíše Krista. „*Zdaž nevíte, že ti, kteříž v závod běží, všickni zajisté běží, ale jeden běře základ? Tak běžte, abyste dosáhli. A všeliký, kdož bojuje, ve všem jest zdrženlivý. A oni zajisté proto, aby porušitelnou korunu vzali, ale my neporušitelnou. Protož já tak běžím, ne jako v nejistotu; tak bojujím, ne jako vítr rozrážeje. Ale podmaňuji tělo své, a ve službu podrobuji, abych snad jiným káže sám nebyl nešlechetný.*“ (1 K 9,24-27) *CD 83.2*

Když byli lidé zdrženliví ve všem pro slávu vadnoucího věnce, čím ochotněji by měli být v sebezapření ti, kteří prohlašují, že usilují o nesmrtelnou korunu, o život věčný, který je stálý jako trůn Boží, bohatství jež získají, věčné a sláva nehynoucí, věčné bříme slávy. *CD 84.1*

Neměli by se tedy ti, kteří běží křesťanský závod, cvičit více v sebezapření a střídmosti, aby si podrobovali své tělesné sklony, podmaňovali si své tělo a ovládali chuť a tělesné žádosti? Pak mohou být účastni božské přirozenosti a uniknou žádostem světa a jejich zhoubným následkům. – 2T 45, 46 (1868) *CD 84.2*

### ***Odměna vytrvalosti***

120. Lidé, kteří si zvykli na bohatou, dráždivou stravu, mají nepřirozenou chuť a nechutná jim pak prostá, jednoduchá strava. Chvilí to trvá, než se chuť vrátí do původního stavu a než se žaludek vzpamatuje ze svého utrpení. Ale ti, kteří si přece jen zvyknou na zdravou stravu, poznají po čase, že jim chutná. Ocení její jemnou a příjemnou chuť a budou si na ní pochutnávat víc než na nezdravých pamlskách. A zdravý žaludek, který netrpí horečkami a přetížením, snadno splní své poslání. – MH 298, 299 (1905) *CD 84.3*

### ***Jdeme vpřed***

121. Reformace v jídle by přinesla úsporu peněz i práce. Potřeby rodiny, která se spokojí se zdravou, prostou stravou, jsou snáze splnitelné. Tučná strava působí zhoubně na zdravé ústrojí těla a duše. – 4SG 132 (1864) *CD 84.4*

122. Musíme si plně uvědomit, že nemáme v ničem trpět nic zbytečného. Musíme se spokojit s čistou, prostou stravou, připravenou velmi jednoduše. Tím by se měla vyznačovat strava vznešených i prostých lidí. Vyhýbejme se uměle upravovaným přísadám. Připravujeme se pro budoucí, nesmrtelný život v nebeském království. Jsme přesvědčeni, že budeme pracovat ve světle a v moci velkého, mocného Lékaře. Všichni se mají cvičit v sebezapření. – Letter 309, 1905 *CD 85.1*

123. Mnozí se mě ptají: Jak si nejlépe uchovám zdraví? Odpovídám: Přestaňte přestupovat zásady své bytosti, přestaňte ukájet zkaženou chuť, jezte prostou stravu, strojte se zdravě neboli střídmě a jednoduše, pracujte zdravě – a nebudete nemocní. – HR August, 1866 *CD 85.2*

### ***Strava při společných shromážděních***

124. Jeli větší konference či shromáždění, noste si jen nejzdravější jídlo, uvařené prostě, bez koření a živočišných tuků. *CD 85.3*

Jsem přesvědčena, že nikdo nemusí chystat na konferenci tolik jídla, aby byl z toho nemocen; je však nutno dodržovat při vaření zdravotní předpisy. Členové by si neměli připravovat koláče a zákusky, nýbrž jednoduchý celozrnný chléb a k tomu zavařeného nebo sušeného ovoce. Uchovávají si tak zdraví před shromážděním i během něj. Není nutné, aby měli po celou dobu vařenou stravu, trvá-li shromáždění déle. *CD 85.4*

Bratři a sestry nemají žádný důvod na shromáždění onemocnět. Oblíknou-li se úměrně rannímu a večernímu chladu a dbají-li obzvláště na to, aby se při změně počasí převlékali (v zájmu správného oběhu), aby chodili včas spát a jedli co nejjednodušší stravu pouze v čas jídla, nemusí být nemocní. Budou se po celou dobu cítit dobře, jejich mysl bude jasná, takže budou dobře vnímat pravdu. Pak se vrátí domů osvěženi na těle i na duchu. Ti, kteří po celý týden těžce pracovali, sedí nyní v klidu; nemohou proto jíst tolik jako při práci. Učiní-li tak přece, přetíží si žaludek. *CD 85.5*

Chceme, aby na takovém shromáždění byly síly mozku obzvláště čilé, aby pravdu dobře vnímaly, přijímaly a také si ji udržely. Po návratu domů je totiž třeba podle slyšeného slova žít. Jeli žaludek přetížen, byť prostou stravou, musí síly mozku jít na pomoc zažívání. Mozek je pak ospalý, a takový člověk neudrží ani otevřené oči. Pravdy, jež by měly proniknout do uší, aby byly pochopeny a prožity, se pro nevolnost téměř ztrácejí – anebo proto, že mozek je přemírou potravy takřka ochromen. *CD 86.1*

Radím všem, aby pojedli něco teplého, alespoň pravidelně ráno. To není příliš složité. Udělejte si třeba celozrnnou kaši. Jeli celozrnná mouka příliš hrubá, prosejte ji, a zředte horkou kaši pěkně mlékem. To je nejchutnější a nejzdravější pokrm pro větší shromáždění. Máte-li snad okoralý chléb, nadrobte jej do řídké kaše, a uvidíte, jak vám bude chutnat. Neschvaluji pojídání velkého množství studených jídel. Tělo totiž musí pokrm ohřát na teplotu žaludku a teprve pak může docházet k trávení. – 2T 602, 603 (1870) *CD 86.2*

*(Prodávání bonbónů, zmrzliny, atd. na pozemku adventní instituce – 529, 530)*

*(Nepotřebné vyvařování jako příprava na táborové shromáždění – 57)*

### **Strava na výletě**

125. Rodiny bydlící ve městě se mají domluvit a mají si udělat skupinový výlet. Je dobře, když opustí na čas své bydliště, kde jsou tělesně i duševně přetížení, a vyjedou-li si na výlet do přírody někam k vodě nebo do lesa, prostě, kde je krásná příroda. Mají si vzít dostatek prosté, zdravé stravy, nejlepší je ovoce a ořechy. Pak se mohou pod stromem nebo pod širým nebem najíst. Jízda, pohyb a krásná příroda podnítlí chuť k jídlu a všichni se najedí tak, že by jim to mohl závidět král. – 1T 514 (1867) *CD 86.3*

*(Vyhněte se nadměrnému vaření – 793)*

*(Rada pracovníkům v sedavém zaměstnání – 225)*

*(Jednoduchost stravování se v sobotu – 56)*

126. Ti, kteří hlásají zdravotní reformu, musí se skutečně snažit o důslednost. Musí odložit všechno, co škodí zdraví. Mají jíst prostě a zdravě. Ovoce je výtečné a ušetří čas s vařením. Vyhněte se tučným krémům, koláčům, zákuskům a podobně. To vše jen je pokušením pro chuť. Nejezte najedenou mnoho chodů a jezte s důvěrou. – Letter 135, 1902 *CD 87.1*

### **Pohostinství a jednoduchost**

127. Kristus nám dal příklad, jak máme být pohostinní. Když byl jednou poblíž moře obklopen velkým zástupem, neposlal lidi o hladu domů. Právil učedníkům: „*Dejte jim jíst.*“ (Mt 14,16) A jediným tvůrčím činem dodal tolik potravy, že stačil ukojit jejich hlad. Ale jak prostý pokrm jim připravil! Nebylo to nic zvláštního. Ten, který měl k dispozici zásoby nebes, mohl lidem připravit bohaté hody. Ale On jim dal jen to, co stačilo k ukojení hladu. To, co tamější rybáři denně jedli. *CD 87.2*

Kdyby dnešní lidé měli tak prosté životní zvyky, kdyby se řídili zákony přírody, bylo by dostatek jídla pro všechny lidi na světě. Lidé by neměli tolik zbytečných přání a mohli by více pracovat pro Pána. Kristus nechtěl lidi přitahovat k sobě tím, že by ukojil jejich touhu po pochutinách. Prostý pokrm, který jim připravil, dokazoval nejen Jeho moc, nýbrž i lásku a nežnou péči v prostém všedním životě. – 6T 345 (1900) *CD 87.3*

128. Mužové a ženy, kteří se hlásí ke křesťanství, jsou často otroky módy a nestřídme chuti. Když se někde chystají na večer, věnují čas a sílu různým přípravám, jež neslouží zdraví; tento čas by měli věnovat vyšším a ušlechtilějším cílům. Často se pak i prostí, chudí lidé snaží, aby podle stávajících zvyklostí uchystali nejrůznější druhy jídel, zákusků a pamlsků pro své hosty (ve skutečnosti jim tyto jen uškodí); na druhé straně hostitelé sami by tyto peníze potřebovali, aby sobě a svým dětem mohli koupit oblečení. Čas, věnovaný přípravě jídel za účelem jakési hostiny, aby se uspokojila mlsná chuť, nikoli žaludek, měl by sloužit morálnímu a náboženskému poučení dětí. *CD 88.1*

Chození po návštěvách podporuje přejídání. Lidé jedí a pijí to, co není zdravé a v takovém množství, že velmi zatěžují ústrojí. Ztížené trávení je náročné i pro nervovou soustavu, takový člověk je pak vyčerpan a také jeho krevní oběh často trpí. Není divu, že pak je celý nesvůj anebo alespoň slabý. Taková společenská návštěva by mohla přinést požehnání, ale hostitel se o ně připravuje, poněvadž nevyužije příležitosti, že si můžete porozprávět, ale shání v kuchyni bohatou hostinu. Křesťané by neměli dovolit, aby se jejich vliv uplatnil v nesprávném směru, což nastane, budou-li tyto pochoutky jíst. Řekněte, že jste nepřišli proto, abyste hodovali, nýbrž proto, abyste se navzájem pobavili a vyměnili si své myšlenky a city. To by bylo jistě požehnané. Měli byste si pohovořit o věcech ušlechtilých a povznášejících, abyste mohli dlouho na tyto chvíle s radostí vzpomínat. – H. to L., ch. 1, 54, 55 (1865) *CD 88.2*

129. Přijde-li k vám někdo na návštěvu, předložte dostatek zdravé a výživné stravy, to je ovoce, obilovin, ořechů a zeleniny. Připravte vše jednoduše a vkusně. Takové vaření nevyžaduje mnoho času ani nákladů a najedí-li se návštěvníci s mírou, nikomu to neublíží. Chtějí-li světáci obětovat čas, peníze a zdraví pro ukojení chuti, nechme je být; později budou pykat za přestupování zdravotních zákonů. Křesťané však mají být v tomto směru opatrní, aby šířili dobrý vliv. Mohou dokonce přispět i k nápravě těchto módních zvyků, škodícího zdraví a duši. – H. to L., ch. 1, 54, 55 (1865) *CD 88.3*

*(Příklad křesťanů u stolu je oporou slabším v sebeovládání – 354)*

*(Přehnané hostiny břemenem a na škodu – 214)*

*(Přehnané věnování se vlastním dětem a rodině – 348)*

*(Hřích ubohé stravy pro rodinu a nadbytku pro návštěvy – 284)*

*(Jednoduchá strava nejlepší pro děti – 349, 356, 357, 360, 365)*

*(Jednoduchost v přípravě zdravých pokrmů – 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 407, 410)*

### **Nečekaná návštěva**

130. Některé hospodyně šidí rodinný stůl, aby mohly tím více předložit hostům. To je nemoudré. Předkládejme hostům prostší pokrmy. *CD 89.1*

Věnujte v první řadě pozornost své rodině. Nerozumné hospodaření a běžné zvyky často brání skutečnému projevu pohostinství, kde by to velmi prospělo. Měly bychom mít ve spíži vždy takovou zásobu, aby i nečekaný host mohl být kdykoli uvítán, aniž by hospodyně byla mimořádně zatížena prací. – MH 322 (1905) *CD 89.2*

*(Praktiky E. G. Whiteové – žádné extra vaření pro návštěvy – Dodatek I:8)*

*(V domě Whiteových podávána jednoduchá strava – Dodatek I:1, 13, 14, 15)*

*(Menu odlišné během dne a připraveno s péklostí – 320)*

### **Nemyslete tolik na časné pokrmy**

131. Musíme o Božím slovu neustále rozjímat, sytit se jím, trávit je a uplatňovat v denním životě. Pak nás pronikne cele. Ten, kdo se na každý den sytí Kristem, bude druhým příkladem toho, že je nutno myslet méně na jídlo, zato však tím více na duchovní pokrm. *CD 89.3*

Doporučujeme všem pravý půst: zřici se všeho, co dráždí a jíst zdravou, prostou stravu, které nám Bůh dává hojnost. Lidé by měli myslet méně na to, co budou jíst a pít, jako by měli uvažovat o nebeském pokrmu, který by ovlivnil celou jejich náboženskou zkušenost k dobrému. – Letter 73, 1896 *CD 90.1*

### **Reformační vliv prostého života**

132. Kdybychom se strojili skromně, prostě bez ohledu na módu; kdybychom předkládali na stůl jen stravu jednoduchou a zdravou bez pamlsků a drahých lahůdek; kdybychom bydleli ve skromně a vkusně zařízených bytech, šířili bychom posvěcující vliv pravdy a měli bychom mnohem větší vliv na nevěřící. Poněvadž se však v těchto věcech přizpůsobujeme světu a někdy se dokonce snažíme světáky předstihnout, má kázání pravdy malý nebo téměř žádný vliv. Kdo uvěří vážné přítomné pravdě, když ti, kteří tvrdí, že jí věří, svými skutky tomu odporují? Zvyky a obyčeje světa si uzavíráme průduchy nebes sami, a škodíme si. – 5T 206 (1882) *CD 90.2*

133. Kristus nasýtil zástupy zázrakem božské moci. Dal jim však prostý pokrm – pouze ryby a ječné chleby, denní to pokrm rybářů v Galileji. *CD 90.3*

Kristus mohl lidem připravit bohatou hostinu, ale pokrm, připravený jen pro ukojení chutě, neposkytl by jim žádné naučení. Kristus chtěl tímto zázrakem lidem dát poučení o skromnosti. Kdyby lidé měli dnes prosté zvyky a kdyby žili v souladu se zákony přírody, jako Adam a Eva na počátku, bylo by dostatek potravy pro potřeby všeho lidstva. Ale sobectví a holdování chuti přinesly hřích a bídu a tím na jedné straně nadbytek, na druhé nedostatek. – MH 47 (1905) *CD 90.4*

134. Kdyby vyznavači křesťanství věnovali méně peněz na ozdobování svého těla a na krášlení svých příbytků a kdyby nevydávali tolik prostředků na škodlivé lahůdky, mohli by obětovat mnohem víc do Boží pokladnice. Tím by napodobili svého Vykupitele, který opustil nebesa, jejich bohatství a slávu a stal se pro nás chudý, abychom my mohli být věčně bohatí. – 3T 401 (1875) *CD 91.1*

## **Část III. – Přiměřená strava**

### **Nepřehlížejte to**

135. Jíst pouze proto, abychom ukojili chuť, není správné. To ovšem neznamená, že bychom se o svoji stravu neměli zajímat. Je to krajně důležitá otázka. Nikdo nemá trpět podvýživou. Mnozí jsou zeslabeni nemocí a potřebují výživnou, chutně uvařenou stravu. Zdravotní reformátoři se v první řadě musí vystříhat extrémů. Tělo musí mít dostatečnou výživu. Bůh, který dává svému milému sen, zásobil ho rovněž vhodnou potravou, která může udržet zdraví těla. – CTBH 49, 50 (1890); CH 118 *CD 91.2*

136. Chceme-li mít dobré zdraví, musíme mít dobrou krev; krev je totiž zdroj života. Krev napravuje škody a živí tělo. Dostávali se jí vhodné potraviny, čistého, svěžího vzduchu, roznáší život a sílu do všech částecí těla. Čím dokonalejší oběh, tím lépe probíhá toto dění. – MH 271 (1905) *CD 91.3*

*(Vztah vhodné stravy ke zdravé mysli – 314)*

*(Vztah vhodné stravy k rozumné duchovní zkušenosti – 324, část 4)*

### **Bůh se postaral štedře o potřeby těla**

137. Bůh dal člověku dostatek pokrmu k ukojení přirozené, nezkažené chuti. Dal mu plody země v hojnosti – bohatý a pestrý výběr pokrmů chutných i výživných. Náš milující nebeský Otec prohlásil, že těchto darů přírody můžeme užívat neomezeně. Ovoce, obilniny a zelenina tvoří nejzdravější stravu. Musí však být upraveny prostě, bez koření a živočišných tuků, vařeny v mléce nebo smetaně. To dodává tělu výživu, vytrvalost a rozumovou svěžest, jak tomu není u dráždivé stravy. – CTBH 47 (1890); CH 114, 115 *CD 92.1*

138. V obilí, ovoci, zelenině a ořeších jsou obsaženy všechny živiny, jež potřebujeme. Přijdeme-li k Pánu v pokoře mysli, naučí nás, jak máme připravovat zdravý pokrm bez masa. – Manuscript 27, 1906 *CD 92.2*

### **Ochuzená strava je skvrnou zdravotní reformy**

139. Někteří naši lidé se svědomitě vyhýbají nevhodné stravě. Současně však zapomínají přijímat látky, nutné pro výživu těla. Opomeneme-li jíst místo škodlivých potravin, kterých jsme se zřekli, zdravou a chutnou stravu, svědčíme vlastně proti zdravotní reformě. Příprava výživné stravy vyžaduje mnoho taktu a zralé úvahy, aby nahradila běžnou stravu mnoha rodin. Toto úsilí vyžaduje víru v Boha, upřímný úmysl a ochotnou vzájemnou pomoc. Strava postrádající vhodné výživné lát-



ky, způsobuje zdravotní reformě potupu. Jsme smrtelní a musíme se živit tak, abychom tělo správně udržovali. – Letter 135, 1902 *CD 92.3*

*(Ubohá strava nedoporučena – 315, 317, 318, 388)*

*(Ubohá strava jako důsledek extrémních názorů – 316)*

*(Být na pozoru před ubohou stravou, když je vynecháno maso – 320, 816)*

*(Duchovní zkušenost nebude o nic hlubší při konzumaci ubohé stravy – 323)*

*(Případ členů rodiny umírající pro nedostatek jednoduchého a výživného jídla – 329)*

140. Zamyslete se nad tím, co a jak jíte. Uvažujte dobře o důsledcích všeho počínání. Budete-li z nedbalosti dělat něco, co je vlastně proti zdravotní reformě, budete o ní vydávat křivé svědectví. Nezanedbávejte své tělo a neškodte mu; nemohli byste Bohu přinést oběť, na jakou má právo. Vím o několika případech, kdy naši nejschopnější pracovníci dila zemřeli následkem takové nedbalosti. První povinností hospodyně je, aby pečovala o tělesné blaho rodiny a zajistila všem chutnou a posilující stravu. Raději méně drahého šatstva a nábytku, než ošidit rodinu o nutné živiny. – CTBH 58 (1890); CH 155, 156 *CD 93.1*

### **Strava musí být přizpůsobena potřebám jednotlivce**

141. Při používání pokrmů měli bychom uplatnit dobrý, zdravý úsudek. Zjistíme-li, že některý pokrm nám neprospívá, nemusíme se v dopisech dotazovat po příčině. Změňme stravu; ježme méně a vyzkoušejme jinou úpravu. Záhy přijdeme na to, jak nám která kombinace vyhovuje. Jsme přece rozumné lidské bytosti; musíme proto různé zásady vyzkoušet, využít naše zkušenosti a názory a pak posoudit, co je pro naše největší dobro. – 7T 133, 134 (1902) *CD 93.2*

*(Ne všichni mohou žít na stejné stravě – 322)*

142. Bůh nám dal bohatý výběr zdravé stravy. Každý si může proto vybrat to, co se mu ve shodě se zdravým rozumem osvědčilo jako nejlepší sestava. *CD 93.3*

Příroda nám skýtá dostatek ovoce, obilí a ořechů a dary všech zemí se každým rokem dostávají dál do světa, díky přepravě. Tak se stalo, že mnohé části stravy, jež byly před lety považovány za nedostupný přepych, jsou na dosah ruky a může je běžně jíst. Zvláště to platí o zavařeném a sušeném ovoci. – MH 297 (1905) *CD 93.4*

*(Neomezovat stravu kvůli očekávání doby soužení – 323)*

*(Rozličnost a pěknost v přípravě – 320)*

*(Dostačující strava v našich sanatoriích – 426, 427, 428, 429, 430)*

*(Žádná ubohá strava v domově rodiny Whiteových – Dodatek I:8, 17)*

## **Část IV. – Strava v různých zemích**

### **Musí odpovídat ročnímu období a podnebí**

143. Používané pokrmy mají odpovídat podnebí. Některé druhy pokrmů, vhodné v jedné zemi, neodpovídají však jinde. – Letter 14, 1901 *CD 94.1*

144. Veškerá potrava, sama o sobě zdravá, neodpovídá našim potřebám za všech okolností. Jídlo musíme vybírat velmi pečlivě. Naše strava musí vyhovovat klimatu, v němž žijeme a ročnímu období, jakož i našemu zaměstnání. Strava vhodná v určitém období roku či podnebí, nehodí se vždy a všude. Proto se lidem v různých zemích hodí různé druhy stravy, tím více, že i jejich zaměstnání není nikdy stejné. Některý druh potravy mohou s klidem jíst lidé tělesně a těžce pracující, kdežto lidé se sedavým nebo duševním zaměstnáním ji vůbec nemusí potřebovat. Bůh nám dal bohatý výběr zdravých pokrmů, a každý by si měl vybrat z toho, co se mu rozumně osvědčilo v jeho situaci. – MH 286, 287 (1905) *CD 94.2*

### **V každé zemi je dost živin**

145. Činíme rozumný pokrok v zjednodušení stravy. Bůh ve své prozívatelnosti zařídil, aby se v každé zemi urodila potrava, jež obsahuje výživu potřebnou pro rozvoj těla. Tak lze všude upravit zdravé a chutné pokrmy. – Letter 135, 1902 *CD 94.3*

146. Při rozumném plánování lze v každé zemi zajistit takovou stravu, jež nejlépe odpovídá zdraví. Nejrozličněji upravena rýže, pšenice, obilniny a podobné rozesílají se do všech zemí, právě tak fazole, hrách a čočka. Sloučíme-li je s domácím nebo dováženým ovocem a s nejrozličnější zeleninou, které je všude dost, máme možnost vybrat si jídelníček bez masitých pokrmů. ... Kde je k dostání sušené ovoce jako hrozinky, meruňky, jablka, hrušky, broskve, švestky za poměrně levnou cenu, lze toto jíst mnohem více než jak tomu bývá zvykem. A výsledek? Nejlepší zdraví a síla všech pracujících vrstev. – MH 299 (1905) *CD 94.4*

### **Návrh pro tropy**

147. V teplých, tropických krajích, musí pracovníci ve všech oborech pracovat mnohem méně než v mírnějším pásmu. Pán Bůh pamatuje na to, že jsme prach. ... *CD 95.1*

Čím méně budeme v teplém podnebí sladit, tím méně budeme pociťovat potíží. – Letter 91, 1898 *CD 95.2*

### **Vyučování zdravotní reformě vyžaduje takt**

148. Chceme-li svoji práci vykonávat dobře a bez komplikací, musíme vzít v úvahu podmínky, v nichž lidé žijí. Bůh se postaral o obyvatele všech částí světa. Ti, kteří chtějí být Božími spolupracovníky, musí dobře uvažovat o tom, jak budou vyučovat zdravotní reformě v Boží velké vinici. Nesmí rozhodovat jen tak bez uvážení, co se smí a co nesmí jíst. Lidský posel se musí spojit s božským Pomocníkem, aby se zástupům, jež Bůh chce zachránit, dostalo Božího poselství milosti. – Letter 37, 1901 *CD 95.3*

*(Pro souvislost viz 324)*

*(Zvláštní péče potřebná v nových zemích a chudých oblastech ohledně masa, mléka a vajec – 324)*

149. V otázce stravy nedáváme přesné pokyny; tvrdíme však, že v zemích, kde je dostatek ovoce, ořechů a obilovin, není masitá strava vhodnou potravou Božího lidu. – 9T 159 (1909) *CD 95.4*

150. Pán si přeje, aby ti, kteří žijí v zemích, kde se po větší část roku ovoce dostane, pochopili, jaké požehnání tím získali. Čím více budeme jíst čerstvé ovoce, tak jak je utržené ze stromu, tím větší budeme mít požehnání. – 7T 126 (1902) *CD 96.1*

*(Pro souvislost viz 397)*

### **Ujištění o Božím vedení**

151. Bůh si poučí obyvatele všech částí světa, jak si mají z ovoce, obilnin a zeleniny připravit potravu, jež by je nasýtila a zajistila jim zdraví. Ti, kteří nikdy nepřišli do styku se zdravotními předpisy jídel, jež se dnes vyskytují, budou si počínat rozumně a vyzkoušejí produkty země podle světla, jehož se jim dostane. Ten, který dává moudrost a pochopení svému lidu v jedné části světa, pomůže zrovna tak svým dětem jinde. Zařídil to tak, aby si Jeho lid mohl upravit potravu jednotlivých zemí tak, aby se dala vhodně použít. Tak jako kdysi dal Bůh izraelskému lidu mannu, dá dnes svému lidu v různých zemích moudrost, aby využili plodů svého kraje a dovedli si nahradit maso. – 7T 124, 125 (1902) *CD 96.2*

152. Pán si přeje, aby mužové a ženy ve všech zemích rozvíjeli své schopnosti a upravovali pokrmy z přírodních produktů svého kraje. Budou-li očekávat na Něho a uplatní za vedení Jeho Duha zdatnost i sílu, naučí se připravovat plodiny země opravdu zdravě. Pak budou moci i nemajetné lidi poučit, co mají jíst místo masa. Naučení o správné výživě se bude takto neustále šířit. Toto dílo bude probíhat s posvěcením, horlivostí a nadšením. Kdyby se to již dělalo dávno, bylo by mnohem více lidí v pravdě a také by bylo více těch, kteří by dovedli poučit. Poznejme své povinnosti a zařídíme se podle toho. Nesmíme být závislí a bezmocní, aby jiní museli za nás vykonat to, co Bůh svěřil nám. – 7T 133 (1902) *CD 96.3*

*(Viz také 401, 407)*

## 5. Fyziologie zažívání

### ***Odměna poslušnosti přírodních zákonů***

153. Ten, kdo zachází správně se svým žaludkem, bude mít jasnou a silnou mysl. Tvé zažívací ústrojí nebude předčasně opotřebované a nebude svědčit proti tobě. Musíme dokázat, že si vážíme rozumu, který nám Bůh dává, a že jíme, studujeme a pracujeme moudře. Máme svatou povinnost uchovat své tělo v takovém stavu, abychom měli čistý dech. Máme si proto vážit světla zdravotní reformy, jež nám Bůh dal a slovem i životem odrážet jasné světlo v tomto bodu dál. – Letter 274, 1908 *CD 101.1*

### ***Fyzické následky přejídání***

154. Jaký vliv má přejídání na žaludek? Zeslabuje ho, právě tak i zažívací orgány a důsledkem je nemoc a sní spojené zlo. Ten, kdo byl předtím nemocen, zvyšuje své nesnáze a zeslabuje svoji životní sílu. Jeho životodárné síly jsou zbytečně namáhány a musí se starat o jídlo, jež do žaludku přijde. – 2T 364 (1896) *CD 101.2*

155. Nestřídmost se často projeví okamžitě a to bolestí hlavy, nevolností a kolikou. Žaludek je přetížen, nemůže to zvládnout a člověk se cítí zle. Hlava je jako cizí, žaludek se bouří. Ale přejídání nemá často tyto následky. Někdy je žaludek přímo ochromen. Člověk necítí pocit bolesti, ale zažívací ústrojí ztrácí svoji elasticitu. Tak se podrývá přímo základ lidského mechanismu a život takového člověka je velmi nepříjemný. – Letter 73a, 1896 *CD 101.3*

156. Radím ti, abys jedl zdrženlivě. Dbej, abys byl rozumným křesťanským strážným, který hlídá i dveře svého žaludku. Nedovol, aby do tvých úst vešlo něco, co by ublížilo tvému zdraví a životu. Bůh tě činí zodpovědného za to, abys byl poslušen světla o zdravotní reformě. Krev se nesmí hrnout do hlavy. Údy jsou opatřeny mohutnými krevními cestami, jež rozdělují životodárný proud do všech částí těla. Budeš-li si v žaludku rozdělávat oheň, budeš mít v hlavě rozpálenou pec. Jez proto stříději, jednodušeji a nekořeň tolik. Živočišné sklony mohou klidně trpět, nesmí být hýčkány a živeny. Návaly krve do hlavy podporují tělesné sklony a zeslabují duchovní síly. ... *CD 102.1*

Potřebuješ mnohem méně časné, zato však více duchovní stravy, více chleba života. Čím jednodušší strava, tím lépe. – Letter 142, 1900 *CD 102.2*

### ***Překážky mechanismu***

157. Milý bratře, musíš se mnoho učit. Podléháš své chuti a sníš mnohem více, než může tvůj organismus proměnit v dobrou krev. Kdo nestřídmě pojídá byt' nezávadného pokrmu, dopouští se hříchu. Mnozí si myslí, že když nejedí maso a jiné nevhodné věci, mohou se najíst jednoduché stravy až do prasknutí. To je omyl. Mnozí domnělí reformátoři zdraví, jsou vlastně žrouti. Zatěžují své zažívací ústrojí tak, že tělo musí vynaložit krajní úsilí, aby se tohoto břemene zbavilo. To působí depresivně i na intelekt; i nervové síly mozku musí pomáhat žaludku při práci. Přejídání byt' nejprostší stravy otupuje citlivé nervy mozku a zeslabuje jeho životnost. Přejídání má na organismus horší vliv než přepracování; nestřídmé jídlo vyčerpává duševní energie víc než nestřídmá práce. *CD 102.3*

Zažívací ústrojí nemá být nikdy zatěžováno kvantitou nebo kvalitou potravy, která bude tělu přítěží. Vše, co přijde do žaludku navíc, co tělo již nemůže proměnit v dobrou krev, je celému mechanismu na překážku. Z tohoto přebytku totiž nelze vytvořit ani krev a jeho přítomnost zatěžuje játra a vytváří v těle chorobné stavy. Žaludek se snaží přemíry jídla zbavit a přepracovává se, člověk cítí slabost a vykládá si ji jako hlad. Pak nedopřeje zažívacímu ústrojí, aby si odpočinulo od namáhavé práce a načerpalo nových sil, nýbrž zavalí žaludek další dávkou jídla a unavený stroj se musí dát znovu do pohybu. Tělo získá méně výživy z přílišného množství jídla, byt' bylo zdravé, než se střídme a pravidelné stravy. *CD 103.1*

### **Mírný pohyb podporuje trávení**

Bratře, tvůj mozek je otupen. Člověk, který toho sní tolik jako ty, musí pracovat. Pohyb podporuje trávení, jakož i zdravý stav těla a ducha. Potřebuješ tělesný pohyb. Chodíš a pracuješ tak, jako bys byl ze dřeva; nejsi pružný. Potřebuješ zdravý, čilý pohyb. To tě povzbudí. Po větším jídle nemá nikdy následovat příliš velká tělesná námaha ani studium; to škodí zákonům těla. Nervy jsou těsně po jídle velmi zatíženy. Síly mozku musí jít žaludku ku pomoci a dojde-li po jídle k přílišné tělesné nebo duševní námaze, je to překážkou trávení. Životní síla ústrojí, potřebná k příslušné činnosti, je odváděna jiným směrem. – 2T 412, 413 (1870) CD 103.2

158. Tělocvik podporuje zažívání a je velmi užitečný. V zájmu trávení není dobře pustit se ihned po jídle do vážného studia anebo do přílišné tělesné práce. Životnost systému, jež má být věnovaná zažívání, je odpoutávána jiným směrem. Prospěšná je však krátká procházka se vzpřímenou hlavou, hezky zpřímá s mírným pohybem. Mysl se odpoutává od vlastního „já“ a zabývá se přírodou. Čím méně pozornosti je nutno věnovat žaludku, tím lépe. Máš-li stále obavy, že ti jídlo ublíží, určité se to i stane. Zapomeň na své trampoty a přemýšlej o něčem pěkném. – CTBH 101 (1890) CD 103.3

*(Přejídání způsobuje nadbytečný přísun krve do mozku – 276)*

*(Cvičení potřebné zvláště pro lidi s lenivým přístupem – 225)*

*(Trhaný spánek díky pozdním večerům – 270)*

*(Příčina mdlobných stavů – 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707)*

*(Holdování chuti oslabuje trávicí orgány a snižuje sílu přizpůsobit se – 202)*

*(Žaludek potřebuje odpočinek – 267)*

### **Čistý vzduch**

159. Čistý, zdravý vzduch podporuje zdravý krevní oběh. Osvěžuje tělo, napomáhá mu ke zdraví a síle, současně však uplatňuje svůj vliv i na mysl a uklidňuje ji. Podporuje chuť k jídlu, dokonalejší trávení a přináší zdravý a dobrý spánek. – 1T 702 (1868) CD 104.1

160. Dopřejme plicím co největší svobodu. Volnost zvyšuje jejich kapacitu; jsou-li plíce stísněny, zmenšují se. Známe následky běžného hrbení se při práci. V této pozici nelze zhluboka dýchat. Člověk si snadno zvyká na povrchní dýchání a plíce ztratí rozpínací schopnost. Totéž působí šňěrování. ... CD 104.2

Tělu se pak nedostává dostatek kyslíku. Krev teče líně. V těle pak zůstávají odpadové látky, které by se měly z plic vydechovat a krev se znečišťuje. To však nemá vliv pouze na plíce, nýbrž i na žaludek, játra a mozek. Pokožka je bledá, trávení nedostatečné, trpí tím i srdce a mozek. Takový člověk se nemůže dobře soustředit, je zasmušilý a celé tělo je nezvykle sklíčené a nečinné a snadno podléhá nemoci. – MH 272, 273 (1905) CD 104.3

### **Tekutá strava nevhodná**

161. Kdybys měla pevnější zdraví, mohla bys být vynikající, užitečnou ženou. Byla jsi však tak dlouho nemocná, až ses příliš zabývala sama sebou, a to mělo na tělo vliv. Tvé zvyky nejsou tak docela správné. Tvé jídlo neodpovídá požadavkům zdraví co do množství ani co do kvality. Jíš mnoho. Ale to, co sníš, není tak hodnotné, aby se to mohlo proměnit v dobrou krev. Tvůj žaludek si na takovou stravu zvykl. Domníváš se proto, že je to tak dobře, když nemáš potíže. Ale to je mylná představa. Tvoje strava nedodává žaludku potřebnou sílu. Tekutá strava nemůže přinášet svěžest a dobrou náladu. Změníš-li se v tomto směru a budeš jíst chutnější pokrm a pít méně tekutin, nebude tvůj žaludek spokojen. Nesmíš však na to dbát. Naopak, musíš svůj žaludek vychovat, aby snesl hutnější stravu. – 3T 74 (1872) CD 105.1

162. Řekla jsem jim, že se nestravují správně a že zdravotní reforma neznamená jíst hlavně polévky a chléb s kávou. Vždyť tolik tekutin žaludku neprospívá a navíc zatěžuje ledviny. CD 105.2

Byla jsem si jista, že mnozí trpí špatným zažíváním právě pro tento způsob stravy. Zaživací ústrojí jím zesláblo a krev byla ochuzena. Jejich snídaně se skládala z chleba s řídkou marmeládou a z kávy. To není zdravé. Žaludek může po odpočinku a spánku lépe pojmout něco hutnějšího než když je unaven prací. V poledne byla obvyklá polévka, někdy maso. Žaludek je malý, ale neukojená chuť přijímá převážně takovou tekutou stravu; to se stává pak břemenem. – Letter 9, 1887 CD 105.3

*(Jídlo uspokojí podráždění, které vyžaduje nadměrné pití během jídel – 475)*

### **Pokrmý mají být teplé, nikoli horké**

163. Radím všem, aby alespoň ráno snědli něco teplého. To nevyžaduje příliš mnoho práce. – 2T 603 (1870) *CD 106.1*

164. Horké nápoje mají sloužit jen jako lék. Velké množství horkého jídla a horkého nápoje nesmírně žaludku škodí. Zeslabuje to krk a zažívací ústrojí a tím i ostatní orgány těla. – Letter 14, 1901 *CD 106.2*

### **Studené pokrmy jsou na úkor vitality**

165. Nejezme ani příliš horké ani studené pokrmy. Jeli pokrm studený, musí žaludek na jeho ohřátí věnovat mnoho nezbytné síly, aby vůbec mohlo dojít k trávení. Studené nápoje rovněž škodí; libovolné pití horkých nápojů zeslabuje. – MH 305 (1905) *CD 106.3*

*(Vitalita snižována kvůli ohřívání příliš studeného jídla v žaludku – 124)*

166. Mnozí se dopouštějí chyby a připíjejí k jídlu studenou vodu. Jídlo se nemá splachovat. Připíjení vody snižuje tvorbu slin; čím je voda studenější, tím více ubližuje žaludku. Ledová voda či limonáda u jídla zdržuje trávení do té doby, než tělo dokáže žaludek opět ohřát, aby mohl pokračovat v práci. Kousejte důkladně, aby se jídlo promísilo se slinami. *CD 106.4*

Čím více tekutin přijde do žaludku při jídle, tím nesnadněji tráví; musí totiž nejprve vstřebat tekutinu. – CTBH 51 (1890); CH 11, 120 *CD 106.5*

*(Pití vody během jídla – 731)*

### **Výstraha pracujícím**

167. Pán mi ukázal, že mám pracovníkům našich sanatorií a učitelům i žákům našich škol říci, že se musíme mít v otázce chuti na pozoru. Hrozí nebezpečí, že budeme v tomto směru povrchní a že nám naše starosti a odpovědnosti zaberou tolik času, že nám nezůstane potřebný čas k jídlu. Mé poselství zní: Udělejte si k jídlu čas a nepřetěžujte žaludek najednou různými druhy jídla. Ten, kdo ve spěchu zhltně několik druhů jídla, dopouští se velké chyby. – Letter 274, 1908 *CD 107.1*

### **Jezte pomalu, důkladně žvýkejte**

168. Má-li tělo správně trávit, musíme jíst pozvolna. Ten, kdo nechce mít zažívací poruchy a kdo si uvědomuje, že je povinen uchovávat své síly v takovém stavu, aby mohl Bohu co nejlépe sloužit, bude na to pamatovat. Máš-li čas k jídlu omezený, nejez mnoho, nýbrž méně a žvýkej pomalu. Jídlo nepřináší užitek zdaleka podle množství nýbrž podle toho, jak tělo tráví. Rovněž uspokojení chuti není závislé tak na spolykaném množství potravy jako na tom, jak dlouho zůstává v ústech. Lidé rozrušení, ustaraní a uspěchaní by raději měli jíst až po chvíli oddechu či uklidnění; životodárné síly jsou již totiž tak zatíženy, že nemohou vytvořit nezbytné trávicí šťávy. – CTBH 51 (1890), 52; CH 120 *CD 107.2*

169. Jezme pomalu a důkladně žvýkejme. Je to nutné v zájmu promísení potravy se slinami. Jinak tak se uplatní činnost trávicích šťáv. – MH 305 (1905) *CD 107.3*

### **Důležitá připomínka**

170. Chceme-li přispět k obnovení svého zdraví, musíme se přimět k tomu, abychom jedli pomalu a ne příliš mnoho druhů jídla najednou. Toto naučení se musí často připomínat. Podávat několik chodů současně, není v souladu se zásadami zdravotní reformy. – Letter 27, 1905 *CD 107.4*

171. Ten, kdo přestane jíst maso, musí dbát na to, aby na jeho stůl přišla vhodně upravená a uvařená strava. Není dobře jíst mnoho kaše. Mnohem užitečnější je sušená strava, která vyžaduje důkladné rozžvýkání. Velmi prospěšný je tmavý chléb a bochánky. Chléb nesmí být nakyslý. Má být dobře vypečený, aby se nelepil. *CD 108.1*

Kdo může jíst zdravě upravenou zeleninu, má z ní více užitku než z měkké kaše. Zdravější je přikusovat k ovoci chléb aspoň 2-3 dny starý než chléb čerstvý. Pozvolna a dobře rozkousaná strava dodá tělu vše potřebné. – Manuscript 3, 1897 *CD 108.2*



172. Zaděláváte-li si tmavé těsto sami, přidejte trochu vody a mléka nebo smetany. Vypracujte dostatečně tuhé těsto. Pečivo je chutné a dobré, ale musí se lépe rozkousat, což prospívá zubům i žaludku. Vzniká z něj dobrá krev a důležitá síla. – RH May 8, 1883 *CD 108.3*

### **Nemějme zbytečné obavy**

173. Nelze předepisovat na deka, kolik má člověk sníst. Takový postup není ani zdravý, poněvadž svádí příliš k sebezpozorování. Jídlo a pití nesmí být prvořadou věcí. ... Mnozí se úzkostlivě snaží dodržovat množství a kvalitu požití stravy. Zvláště lidé se špatným zažíváním se tak strachují o svůj jídelníček, že se ani řádně nenajedí. Tím natropí jen škodu a obáváme se, že nebudou nikdy v životě ku prospěchu. – Letter 142, 1900 *CD 108.4*

174. Mnozí mají neustálé obavy o jejich jídlo, aby jim prostá a zdravá strava vyhovovala. Těm pravím: Nedomnívejte se, že vám jídlo uškodí; nepřemýšlejte o tom tolik. Jezte podle svého nejlepšího svědomí, a prosíte-li Pána, aby váš pokrm požehnal a tělo tím posilnil, věřte, že vaši modlitbu slyší. Buďte klidní. – MH 321 (1905) *CD 109.1*

### *(Extrémy v předepisování přesných hodnot a množství jídel – 317)*

175. Jiným velkým zlem je, že lidé jedí v nevhodnou dobu jako například po těžké a vysilující práci, jsou-li velmi vyčerpaní anebo rozezhřátí. Takové jídlo odčerpává velmi nervovou energii. Je-li tělo před jídlem nebo po jídle bezprostředně přetíženo, nemůže dojít k trávení. Při rozčilení, starosti a spěchu je lépe si nejdříve odpočinout a uklidnit se a teprve pak usednout k jídlu. *CD 109.2*

Žaludek je úzce spjat s mozkem; a je-li žaludek nemocen, musí nervové síly mozku přispěchat na pomoc zeslabenému zaživacímu ústrojí. Stává-li se to příliš často, dochází k návalu krve do hlavy. Kdo pracuje duševně a nemá dostatek pohybu, má jíst jednoduše a málo. Zapudťte u jídla starosti a trampoty a nespíchejte; jezte pomalu a s dobrou myslí a buďte vděční Bohu za veškerá Jeho požehnání. – MH 306 (1905) *CD 109.3*

### **Kombinace stravy**

176. Umět stravu správně kombinovat je velké umění a vyžaduje to božskou moudrost. – Letter 213, 1902 *CD 109.4*

177. Nepodávejte najednou příliš mnoho druhů jídla; tři až čtyři bohatě stačí. Po druhé můžete zase mít změnu. Kuchařka by měla vynaložit veškeré úsilí na to, aby pokrm střídala, aby žaludek nebyl nucen jíst neustále totéž. – RH July 29, 1884 *CD 109.5*

178. Při jednom jídle nemá být příliš velký výběr, ale naše strava se nemá skládat stále z téhož druhu jídla. Pokrm má být upraven jednoduše a zároveň lákavě, aby chutnal. – 2T 63 (1868) *CD 110.1*

179. Je mnohem lepší, sníme-li u jednoho jídla nanejvýš dva až tři různé druhy potravy. Nepřetěžujte žaludek všehochutí. – Letter 73a, 1896 *CD 110.2*

180. Mnozí jsou nemocní pro svou nezřízenou chuť. ... Do žaludku se dostane tolik druhů jídla, že musí dojít ke kvašení. Tento stav vyvolá onemocnění a později často i smrt. – Manuscript 86, 1897 *CD 110.3*

181. Rozličnost jídel při současném podání nepůsobí dobře a zmaří dobrý vliv, který by mohl mít každý jednotlivý druh jídla. Tento zvyk přivodí stálé utrpení a často i smrt. – Letter 54, 1896 *CD 110.4*

182. Pracuješ-li v sedě, musíš denně cvičit. Přitom jez prostě, pouze dva až tři druhy jídla a ne- jez více, než co stačí k ukojení hladu. – Letter 73a, 1896 *CD 110.5*

### *(Další doporučení pro pracovníky sedavých zaměstnání – 225)*

183. Nevhodná kombinace stravy vyvolává nesnáze a kvašení; to nakazí krev a narušuje činnost mozku. *CD 110.6*

Přejídání anebo požití mnoha druhů jídel najednou, způsobují často zaživací poruchy. Tím jemné zaživací ústrojí nesmírně trpí. Marně žaludek protestuje a dožaduje se rozumu o pomoc. Nadměrné množství jídla nebo nevhodná sestava vykonají své zhoubné dílo. Marně se výstražně ozývá nevolnost. Nezbyvá nic jiného než utrpení a nemoc. – 7T 257 (1902) *CD 110.7*

### **Válka v žaludku**

184. Zaživací poruchy způsobují podrytí zdraví a nedostatečný pracovní výkon. Mozek nemůže tak dobře pracovat, jsou-li zaživací síly zneužívány. Mnozí snědí ve chvatu vše možné, v žaludku vzniká hotová válka, čímž opět trpí mozek. – GW 174 (old edition, 1892) *CD 111.1*

185. Není dobré vzít jsi velkou rozmanitost potravy k jedinému jídlu. Najíme-li se chleba a ovoce a k tomu další jiná potrava, co se k sobě nehodí, můžeme se divit, že nám není dobře? – Manuscript 3, 1897 *CD 111.2*

186. Mnozí jedí příliš rychle. Jiní nemají dobrou sestavu jídel. Kdyby si mužové a ženy uvědomili, jak ubližují své duši tím, že škodí žaludku a jak tím urážejí Krista, projeví by statečnost a sebezapření, aby se žaludek mohl vzpamatovat. Budeme-li jíst a pít k Boží slávě, můžeme i u stolu vykonávat práci zdravotní misie. – Manuscript 93, 1901 *CD 111.3*

### **Klidný žaludek, klidná povaha**

187. Pečujme o zaživací ústrojí a nevnučujme mu rozmanitost jídel. To mu škodí. Musíme jíst to, co nám prospívá a nesmíme ochutnávat ze všeho, co nám je předloženo. Do žaludku totiž nemůžeme nahlédnout, co se tam děje; proto musíme myslet a uvažovat logicky. Máš-li pocit, že se ti nic nedaří, přemýšlej, není-li to důsledek příliš rozmanitého jídla. *CD 111.4*

Zaživací ústrojí jsou důležitým činitelem šťastného života. Bůh nám dal rozum, abychom poznali, co máme jíst. Nechceme jako rozumní mužové a ženy uvažovat, hodí-li se ta či ona sestava anebo ne? Lidé s překysleným žaludkem bývají často špatně naloženi. Nic jim nevyhovuje a jsou podrážděni. Chceme-li žít v klidu a míru, musíme věnovat více pozornosti klidu žaludku než jsme činili dosud. – Manuscript 41, 1908 *CD 112.1*

*(Nebezpečný účinek příliš rozmanitého jídla a špatné kombinace – 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722)*

*(Kombinace mnohým jídel v našich restauracích – 415)*

*(Péče o kombinaci jídel pro nemocné – 441, 467)*

*(E. G. Whiteová opatrná na kombinace svých jídel – Dodatek I:19, 23, 25)*

### **Ovoce a zelenina**

188. Neměl by být velký výběr jídel, neboť to způsobuje přejídání a to způsobuje špatné trávení. *CD 112.2*

Jíst současně ovoce a zeleninu není správné. Slabé zažívání tím snadno trpí a takový člověk nemůže vyvinout správnou duševní činnost. Bude lépe, sní-li u jednoho jídla ovoce, jindy zeleninu. *CD 112.3*

Dbejte o stravu pestrou a nepředkládejme denně jednotvárný pokrm. Pozměníme-li úpravu pokrmu, bude lépe chutnat i sloužit. – MH 299, 300 (1905) *CD 112.4*

### **Tučné zákusky a zelenina**

189. Sladké pudinky, sladká šlehačka s vejci a piškoty žaludku škodí, zvláště, jsou-li podány u jídla zeleninového. – Letter 142, 1900 *CD 112.5*

190. Přípravě jídla je nutno věnovat největší pozornost. Současné požití ovoce a zeleniny působí překyslení žaludku. Z toho vzniká nečistá krev a následkem špatného trávení nepůsobí mysl jasně. Zacházejme uctivě s každým orgánem našeho těla. V otázce stravy je nutno uvažovat, že to co člověk rozsévá, také sklízí. – Letter 312, 1908 *CD 112.6*

### **Cukr a mléko**

191. Lidé užívají příliš mnoho cukru. Zákusky, sladké pudinky, krémy, želé a džemy jsou přímo příčinou špatného trávení. Zvláště škodlivá je sestava mléko, vejce a cukr. Varujme se proto častého požívání mléka s cukrem. – MH 302 (1905) *CD 113.1*

192. Někteří dělají přeslazené mléčné kaše v domněnku, že to je v souladu se zdravotní reformou. Ale kombinace cukru s mlékem snadno způsobuje v žaludku kvašení – tudíž škodí. – CTBH 57 (1890); CH 154 *CD 113.2*

*(Viz mléko a cukr – 533-536)*

### ***Tučné a složité směsi***

193. Čím méně sladkostí a dezertu přijde na náš stůl, tím lépe. Takové bohaté směsi škodí lidskému zdraví. Němá tvář by nikdy nejedla takovou směsí, jaká se často dostane do lidského žaludku. ... *CD 113.3*

Tučná jídla a složité směsi jídla ničí zdraví. – Letter 72, 1896 *CD 113.4*

*(Bohaté pokrmy a rozmanitá jídla nepříliš vhodná pro táborová shromáždění – 74)*

*(Kombinace kořeněného masa, tučných zákusků a buchet – 673)*

*(Viz kapitola 19. – „Dezerty“)*

## 6. Nesprávné jídlo příčinou nemoci

### **Dědictví degenerace**

194. Člověk vyšel z rukou Stvořitele dokonalý a krásný. Skutečnost, že po šest tisíc let odolává stále většímu doléhání nemoci a zločinnosti, jasně dokazuje, jakou odolností byl vybaven na počátku. Ačkoli se předpotopní lidé oddávali nevázanému hříchu, trvalo to více než dva tisíce let, dokud se znatelně projevilo přestupování přírodních zákonů. Kdyby Adam neměl na počátku mnohem více tělesné síly než má lidstvo dnes, bylo by již dávno vyhlazeno. *CD 117.1*

Každé další pokolení od pádu mělo sestupný ráz. Nemoci se dědily s rodičů na děti, z jedné generace na druhou. Už i malí kojenci trpí následkem hříchů svých rodičů. *CD 117.2*

Mojžiš – první historik – nám podává dost přesnou zprávu o společenském a soukromém životě na počátku dějin světa. Nikde však nečteme, že by se narodilo dítě slepé, hluché, zmrzačené či duševně choré. Nečteme ani jednu zprávu o přirozené smrti v dětství, v mládí či v dospělém věku. V první knize Mojžišově naopak čteme: „*A tak bylo všech dnů Adamových, v kterýchž byl živ, devět set a třicet let, i umřel.*“ (Gn 5,5) O jiných čteme: „*I bylo všech dnů Setových devět set a dvanáct let, i umřel.*“ (Gn 5,8) O jiných zpráva praví: Zemřel, „*stár jsa a plný dnů*“. Zemřel-li syn dříve než otec, bylo to tak vzácné, že taková skutečnost musela být zaznamenána: „*Umřel pak Háran prvé než Táre otec jeho.*“ (Gn 11,28) Patriarchové od Adama po Noeho žili až na několik výjimek takřka 1 000 let. Od té doby se průměrný věk zkracoval. *CD 117.3*

V době Kristova prvního příchodu bylo lidstvo již tak degenerováno, že byli k Spasiteli přinášeni ze všech měst nejen staří, nýbrž i mladí a lidé středního věku, aby je uzdravil. Mnozí pracovali pod tíhou strašného utrpení. *CD 117.4*

Přestupování přírodních zákonů s následným utrpením a předčasnou smrtí mají lidé za přirozený úděl člověka. Bůh však nestvořil lidstvo v tak chabém stavu. Je to výsledek zlozvyků – přestupování zákonů, jež Bůh dal pro dobro člověka. Tento stav není tudíž dílem Prozřetelnosti, nýbrž člověka. Soustavné přestupování přírodních zákonů je soustavným přestupováním zákona Božího. Kdyby lidé byli vždy poslušni zákona Desatera a kdyby jeho předpisy v životě dodržovali, nebyl by svět dnes tak zamořen nemocemi. *CD 118.1*

„*Zdaliž nevíte, že tělo vaše jest chrám Ducha svatého, kterýž jest ve vás? Kteréhož máte od Boha, a nejste sami svoji. Nebo koupeni jste za mzdu. Oslavujtež tedy Boha tělem svým i duchem svým, kteréžto věci Boží jsou.*“ (1 K 6,19-20) Jakmile lidé činí něco, čím se zbytečně připravují o vitalitu nebo duševní svěžest, hřeší proti Bohu; neoslavují Ho tělem svým a duchem svým, které jsou Jeho. *CD 118.2*

Bůh však člověka přesto, že Ho tak urazil, miluje a sesílá mu světlo, aby poznal, jak dokonalým životem má žít – to vyžaduje uposlechnutí přírodních zákonů, jimž jeho tělo podléhá. Jak je tedy důležité, aby člověk v tomto světle krácel a požíval tělesných i duševních sil k Boží slávě! *CD 118.3*

Žijeme na světě, který je proti vši spravedlnosti, čistotě charakteru a zvláště proti růstu v moci. Všude kam pohlédneme, vidíme poskvrnu a zkaženost, deformaci a hřích. Je to přímým protikladem toho, co musí v nás nastat, dříve než obdržíme dar nesmrtelnosti! Boží vyvolení musí zůstat uprostřed zkaženosti posledních dnů neporušeni. Jejich tělo musí být posvěceno, jejich duch čistý. Má-li k tomu dojít, musí se pustit okamžitě, horlivě a s porozuměním do práce. Duch Boží je má stále ovládat a ovlivňovat veškeré jednání. ... *CD 118.4*

Lidé poskvrnili chrám duše. Bůh je vyzývá, aby se probudili a všemožně se snažili získat zpět Bohem dané člověčenství. Jedině milost Boží může zapůsobit na srdce a přetvořit je; jen od Něho může otrok zvyků získat sílu, aby strásl se sebe okovy. Člověk nemůže předkládat své tělo jako oběť živou, svatou, bohulibou, pokud propadá zvyklostem, olupujícím ho o tělesnou, duševní a mravní sílu. Apoštol praví: „*Nepřipodobňujte se světu tomuto, ale proměňtež se obnovením mysli své, abyste zkusili, jaká by byla vůle Boží dobrá, a libá, a dokonalá.*“ (Ř 12,2) – CTBH 7-11 (1890); CH 19-23 *CD 119.1*

### **Vědomé přehlížení zákonů života**

195. Je to hrozné, jakou nezásadovostí se dnešní generace vyznačuje. Zračí se to v tom, jak přehlíží zákony života a zdraví. V této věci převládá nevědomost, ačkoli všude je dost světla. Většina se stará hlavně o to: Co budeme jíst? Co pít? A čím se přiodějeme? Přece všechno, co je řečeno a napsáno o tom, jak máme pečovat o své tělo, jsou mužové a ženy všeobecně ovládnáni zákonem chuti. *CD 119,2*

Mravní síly jsou zeslabeny, poněvadž mužové a ženy nechtějí žít podle zdravotních zákonů a neuznávají je. Rodiče odkazují svým potomkům vlastní zvrácené zvyky a odporné nemoci nakazí krev a zeslabí mozek. Většina lidí zůstává v nevědomosti co se týče zákonů své bytosti a hoví chuti a vášním, na úkor intelektu a morálky. Zdá se, že si libují v nevědomosti o následku přestupování zákonů přírody. Jejich zvrácená chuť holduje pozvolným jedům, jež otravují krev a podřívá nervy a tím si přivodí nemoc a smrt. Jejich přátelé to pak pokládají za řízení Prozřetelnosti. Tím urážejí nebesa. Vzbouřili se proti přírodním zákonům, pošlapávali je a stihl je přirozený trest. Utrpení a nemravnost jsou všeobecné, smrt postihuje i malé děti. Jak nesmírný to protiklad mezi tímto pokolením a mezi těmi, kteří žili v prvních dvou tisíci letech! – 3T 140, 141 (1872) *CD 119,3*

### **Důsledky neovládané chuti ve společnosti**

196. Příroda protestuje proti jakémukoli porušování životních zákonů. Snáší dlouho křivdu; ale posléze přijde odvěta, jež postihne duševní i tělesné síly. A nekončí přestupníkem; následky jeho neukázněnosti se zračí v jeho dětech a zlo se tak přenáší s pokolení na pokolení. *CD 120,1*

Mládež dneška je zaručenou ukázkou společnosti zítřka; a když ji tak pozorujeme, co můžeme od budoucnosti čekat? Většina si libuje v zábavách a nestojí o práci. Nedostává se jim mravní odvahy k sebezapření a k plnění povinností. Nedovedou se příliš ovládat a při každé příležitosti se rozčilují a zlobí. Lidé bez rozdílu věku se vyznačují nedostatkem zásad a svědomitosti, a jejich neukázněné zvyky je vhánějí do neřesti, jež kazí společnost. Tak se náš svět stal druhou Sodomou. Kdyby lidé ovládali svou chuť a vášně rozumem a náboženstvím, vypadala by dnešní společnost zcela jinak. Bůh si nikdy nepřál tento žalostný stav věcí; je to důsledek dlouhodobého přestupování přírodních zákonů. – CTBH 44, 45 (1890); CH 112 *CD 120,2*

### **Porušení přírodních i duchovních zákonů**

197. Kristus řekl nejednomu trpčícímu, kterého uzdravil: „*Nikoli vic nehřeš, aby se tobě něco horšího nepřihodilo.*“ (J 5,14) Tím učí, že nemoc je následkem přestupování Božích zákonů a to jak přírodních tak duchovních. Kdyby lidé žili v souladu s Božími plány, nebyla by na světě tato velká bída. *CD 120,3*

Kristus byl vůdcem a učitelem starého Izraele, a učil je, že zdraví je odměnou poslušnosti Božích zákonů. Veliký Lékař, který uzdravoval palestinské nemocné, mluvil k svému lidu z oblaku, přikazoval mu, co má činit a co pro ně vykoná Bůh. „*Jestliže skutečně poslouchati budeš hlasu Hospodina, Boha svého,*“ pravil „*a činiti budeš, což spravedlivého jest před očima Jeho, a nakloníš uši ku přikázáním Jeho, a ostříhati budeš všech ustanovení Jeho: žádné nemoci, kterouž jsem dopustil na Egypt, nedopustím na tebe; nebo Já jsem Hospodin, kterýž tě uzdravuji.*“ (Ex 15,26) Kristus dal Izraelským přesná naučení, týkající se jejich životních zvyků, a ujistil je: „*Vzdálí také od tebe Hospodin všeliký neduh.*“ (Dt 7,15) Když podmínky splnili, splnil Bůh i svůj slib. „*Aniž byl v pokoleních jejich, ješto by se poklesl.*“ (Ž 105,37) *CD 121,1*

To je naučení pro nás. Všichni, kdož se chtějí uchovat zdraví, musí dodržet určité podmínky, a musí se s nimi proto seznámit. Pánu se nelíbí, neznáme-li Jeho zákony, přírodní i duchovní. Máme spolupracovat s Bohem na obnovení tělesného i duševního zdraví. – DA 824 (1898) *CD 121,2*

### **Samovolně způsobené utrpení**

198. Lidé si svými zlozvyky přivodili spoustu různých nemocí. Nezajímali se o to, jak mají žít zdravě a dostali se přestupováním zákonů své bytosti do politováníhodné situace. Lidé málokdy uznávali správnou příčinu svého utrpení – vlastní nesprávné jednání. Holdují nestřídmosti v jídle, chuť je jim bohem. Svými zvyky dokazují, že si neváží zdraví a života; a když je pak postihne nemoc, namlouvají si, že to způsobil Bůh. Zatím si ji přivodili sami svým chováním. – H. to L., ch. 3, p. 49 (1866) *CD 121,3*



199. Nemoc nepřichází nikdy bez příčiny. Přehlížení zdravotních zákonů připravuje nemoci cestu, vyzývá ji. Mnozí trpí pro přestupky svých rodičů. Nejsou sice odpovědní za jednání svých rodičů, musí se však přesvědčit, co je a co není porušováním zdravotních zákonů. Mají se varovat zlozvyků svých rodičů, aby si správnou životosprávou získali lepší podmínky. *CD 122.1*

Ovšem, většinou trpí lidé pro své špatné jednání. Nedbají při jídle, pití, odívání a při práci na zdravotní zásady. Přestupují přírodní zákony a neujdou trestu. A když je stihne nemoc nehledají příčinu u sebe, nýbrž reptají proti Bohu. Bůh však není odpovědný za utrpení, následující za přestupováním přírodního zákona. ... *CD 122.2*

Nestřídmost v jídle je často příčinou nemoci. Příroda se musí zbavit nevhodné zátěže, která je na ni vložena. – MH 234, 235 (1905) *CD 122.3*

*(Rodiče sejí semínka nemoci a smrti – 635)*

*(Nevyhnutelný důsledek – 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294)*

### **Hovění chuti přivodí nemoc**

200. Mnozí si svým hověním chuti přivolávají nemoc. Nežijí ve shodě s přírodním zákonem a se zásadami přísné čistoty. Jiní pohrdají zdravotními pravidly při jídle a pití, při odívání a při práci. – MH 227 (1905) *CD 122.4*

201. Člověk se neunaví duševně ani tak po pilné práci či po namáhavém studiu, jako spíše trpí-li nevhodným jídlem v nepravý čas a přehlíží-li zdravotní zákony. ... Pilné studium není tedy hlavní příčinou duševních sil. Hlavním důvodem je nevhodná strava, nepravidelnost v jídle a nedostatek tělesného pohybu. Nepravidelnost v jídle a ve spánku odčerpává mozku sílu. – YI May 31, 1894 *CD 122.5*

202. Mnozí trpí a umírají pro svoji nezkrotnou chuť. Jedí to, co jejich zvrácené chuti vyhovuje, zeslabují tím zažívací ústrojí, které pak nemůže potravu strávit a udržovat život. To způsobuje akutní onemocnění a příliš často i smrt. Jemné tělesné ústrojí se ničí sebevražednými zvyky lidí, kteří by měli mít rozum. *CD 123.1*

Sbory se mají věrně řídit světlem, jež Bůh dal. Všichni členové se mají rozumně snažit o to, aby ze svého života vymýtili zvyky zvrácené chuti. – 6T 372, 373 (1900) *CD 123.2*

*(Nemoci díky nedostatečné chudé stravě těžko vyléčitelné – 315)*

*(Efekt nevhodného jedení na povahu a atmosféru domova – 234)*

*(Výsledek špatné reformy – 316)*

### **Cesta k opilství**

203. Nestřídmost začíná často doma. Tučné, nezdravé pokrmy zeslabují zažívací ústrojí a člověk pak touží po další, dráždivější stravě. A chuť si zvyká neustále na něco ostřejšího, touží stále častěji po dráždidlech a stále hůře se ukázní. Tělo je víceméně přesyceno jedy a čím je slabší, tím více po těchto věcech touží. Jeden krok po nesprávné cestě vede k dalším. Mnozí, kteří by se nikdy neprovinili natolik, aby kladli na stůl víno či likéry, podávají však takové jídlo, jež přímo touhu po silných nápojích vyvolává a je téměř nemožné odolat tomuto pokušení. Zlozvyky v jídle a pití ničí zdraví a připravují cestu k opilství. – MH 334 (1905) *CD 123.3*

### **Nevhodná strava působí zhoubně na játra**

204. Když jsem minulou sobotu mluvila, vystaly přede mnou vaše bledé tváře, jak mi byly ukázány. Viděla jsem váš zdravotní stav a utrpení, jímž jste museli procházet. Bylo mi ukázáno, že nežijete zdravě. Vaše chuť je nezdravá a vy ji ukájíte na úkor žaludku. Přijímáte do žaludku potravu, která se nemůže proměnit v dobrou krev. To je nesmírná zátěž pro játra, poněvadž trávicí ústrojí je narušeno. Máte oba nemocná játra. Kdybyste se řídili přesně podle zdravotní reformy, prospělo by vám to. Ale vy to nečiníte. Máte zkaženou chuť. A poněvadž vám nechutná prostá strava z tmavé pšeničné mouky, zeleniny a ovoce, bez koření a sádla, přestupujete soustavně zákony, jež Bůh do vašeho těla vložil. Proto musíte nést i následky, neboť za každým přestupkem následuje trest. Přitom se divíte, že jste tak churaví. Věřte, že Bůh neučiní zázrak a nezachrání vás před následky vlastního jednání. ... *CD 123.4*

### **Bohata jídla a horečka**

Pokud budete jíst a pít jako dosud, není vám pomoci. Ale vy můžete sami přispět k svému zdraví tak, jak to žádný lékař nedokáže. Upravte svoji stravu. Vy totiž podléháte chuti a jíte často to, co je nezdravé a v nevhodný čas. To velmi zatěžuje zažívací orgány. Jíte rovněž nestřídmě. Žaludek je tím unaven a nedokáže pak přijmout ani tu nejzdravější stravu. Jíte příliš tučná jídla jakmile je totiž upravíte podle své chuti, není to již prosté, přirozené a do žaludku se to ani nehodí. Příroda je přetížena a bouří se proti zmrzačení. Máte pocit mrazení a horečky, trpíte záněty. Tělo se vzpírá. Vy však musíte nést následky přestupování zákonů. Bůh vložil do vaší bytosti zákony, které nemůžete beztrestně přestupovat. Radíte se s chutí bez ohledu na zdraví. Nějaké změny jste sice již provedli, ale je to jen první krok nápravy. Bůh žádá, abychom byli střídmí ve všem. „*Protož buť že jíte, neb pijete, aneb cožkoli činíte, všecko ke slávě Boží činite.*“ (1 K 10,31) CD 124.1

### **Nedostatek prozřetelnosti**

Znám mnoho rodin, ale nikdo tak nepotřebuje výsadu zdravotní reformy jako vy. Úpíte bolestmi a slabostí a nedovedete si to vysvětlit. Nutno říci, že to snášíte pokorně v domnění, že to je váš osud a že to tak chce Pán Bůh. Kdybyste měli otevřené oči a kdybyste mohli vidět jak jste si své zdraví podryli sami, žasli byste, jak to, že jste pravý stav věci nepoznali už dříve. Vypěstovali jste si nepřirozenou chuť a nemáte ani z poloviny tolik potěšení z jídla, jež byste měli, kdybyste neuplatňovali chuť nevhodně. Zneužili jste přírodu a musíte za to bolestně pykat. CD 125.1

### **Cena „dobrého jídla“**

Příroda snáší ubližování bez odporu poměrně dlouho; pak se vzchopí a snaží se zbavit břemene a špatného zacházení. Dostaví se bolesti hlavy, sklíčenost, teplota, nervozita, mravenčení a mnoho dalších nepříjemností. Nesprávný způsob jídla a pití ničí zdraví a tím i radost ze života. Ach, kolikrát musíš vykoupit to, čemu říkáš „pochutnání“, nevolností, nechutenstvím a nespavostí! Nemáš požitek z jídla, celé noci nespíš a trpíš bolestmi, – a to vše pro jediné jídlo, které ti prostě chutná! CD 125.2

Tisíce lidí ukojily svou převrácenou chuť, požily dobré jídlo, jak tomu říkají, a následek byl – horečka nebo nějaké jiné akutní bolesti a jistá smrt. To bylo potěšení, koupené za nesmírnou cenu. Mnozí se takto stali vlastně sebevrahy a jejich přátelé i kazatel je u hrobu vychvalují až do nebe. Divné to pomýšlení! Žrouti v nebesích! Ne, ne; takoví lidé nikdy neprojdou perlovými bránami Božího města. Nebudou nikdy povýšeni Kristu po pravici. Spasitel byl trpící Muž Golgoty, jehož život byl jediným sebezapřením a obětí. Jejich místo je mezi těmi, kteří nejsou hodni mít podíl na lepším životě, na nesmrtelném dědictví. – 2T 67-70 (1868) CD 125.3

### **Jídlo má vliv na náladu**

205. Mnozí si nesprávným jídlem kazí náladu. Musíme se obeznámit se zásadami zdravotní reformy právě tak, jako jsme se museli učit školní látce. Vždyť zvyky, které v tomto směru vytvoříme, pomáhají budovat náš charakter pro budoucí život. Zneužíváním žaludku může člověk zmařit svoji duchovní zkušenost. – Letter 274, 1908 CD 126.1

### **Výzva k nápravě**

206. Neotálejme s nápravou zlovyků v jídle. Jakmile dojde k zažívacím poruchám, musí se člověk poctivě snažit uchovat si zbytek životodárných sil a odstranit veškeré přetížení. Trpěl-li žaludek dlouho, nikdy se už možná plně nezotaví. Ale správná dieta ho ušetří dalšího zeslabení a mnozí se více méně docela uzdraví. Nelze dobře předepisovat všeobecná pravidla, ale kdo bude dbát v jídle správných zásad, docílí velkých úspěchů a kuchařka nebude muset pracně vymýšlet, jak by vyhověla lidské chuti a pokoušela ji. CD 126.2

Zdrženlivost v jídle bývá odměněna duševní a mravní svěžestí, pomáhá rovněž ovládat pudy. – MH 308 (1905) CD 126.3

207. Je nutno volit takovou stravu, jež by nejlépe podala látky, potřebné k výstavbě těla. Chuť není v tomto směru spolehlivým vůdcem. Zvyky lidí v jídle jsou nesprávné a chuť je zvrácena. Žádá si často to, co zdraví škodí a nezpůsobuje sílu, nýbrž slabost. Ani společenské zvyky nám nemohou být bezpečným vodítkem. Spousta nemoci a utrpení je povětšinou zaviněna všeobecně mylnými názory o stravě. – MH 295 (1905) CD 126.4

208. Jedině tehdy poznáme zlé následky nevhodné stravy, jsme-li ochotní řídit se zásadami správné životosprávy. Ti, kteří poznají svůj omyl a snaží se své zvyky změnit, poznají, že dílo nápravy znamená boj a vytrvalost. Jakmile si však zvyknou na správnou stravu, uvědomí si, že pokrm, v němž předtím neviděli nic škodlivého, se pomalu a jistě stával základem špatného trávení a jiných onemocnění. – 9T 160 (1909) *CD 127.1*

209. Bůh žádá od svého lidu ustavičný růst. Musíme uznat, že holdování chuti je největší překážkou duševního růstu a uspokojení duše. Mluvíme sice mnoho o zdravotní reformě, ale často jíme nesprávně. Podléhání chuti je největší příčinou tělesné a duševní neschopnosti a bývá často příčinou slabosti a předčasné smrti. Ten, kdo usiluje o čistotu ducha, nesmí zapomenout, že v Kristu je síla k ovládnutí chuti. – 9T 156 (1909) *CD 127.2*

*(Přejídání jako důvod nemoci: viz kapitolu 7, „Přejídání,“ a kapitolu 8, „Ovládnutí chuti“)*

*(Vztah masité stravy k nemoci – 668-677, 689, 690, 691, 692, 713, 722)*

*(Nemoci způsobené používáním čaje a kávy – 734, 736, 737, 741)*

## 7. Přejídání

### ***Je to běžný, ale nebezpečný hřích***

210. Přetěžování žaludku je běžným hříchem, zatěžuje však celý systém. Život a vitalita nesílí, nýbrž upadají. Tak to má satan rád. Člověk věnuje zbytečně mnoho sil a času na přípravu přemíry jídla. *CD 131.1*

Jíme-li příliš mnoho, připravujeme se nejen o Boží požehnání poskytnuté v darech přírody, ale navíc si škodíme. Poskvŕňujeme Boží chrám, zeslabujeme ho, mrzačíme a příroda nemůže konat moudře a dobře svou práci, jak si to Pán přeje. Člověk sobecky pro svou chuť nutí přírodní síly k práci, kterou by nikdy neměly konat. *CD 131.2*

Kdyby všichni lidé dobře znali živý, lidský mechanismus, neprohřešovali by se v tomto směru. Ovšem, našli by se lidé, kteří by dali přednost svým choutkám a pokračovali by v sebevražedném způsobu stravování až do předčasné smrti anebo by po léta byli přítěží sobě a svým přátelům. – Letter 17, 1895 *CD 131.3*

### ***Potíže lidského těla***

211. Nestřídmě lze jíst i zdravou stravu. Přestaneme-li jíst to, co škodí, neznamena to, že můžeme jíst co hrdlo ráčí. Přejídání přetěžuje, ucpává živý mechanismus a brzdí ho v práci. – CTBH 51 (1890); CH 119 *CD 131.4*

212. Nestřídmost v jídle byť zdravém působí zhoubně na celé tělo a potlačuje duševní a mravní schopnosti. – ST Sep. 1, 1887 *CD 131.5*

213. Takřka všichni lidé jedí víc než tělo potřebuje. Tento přebytek se rozkládá a hnije... Tělo se zoufale snaží zbavit se přemíry jídla a to působí pocit únavy a vyčerpanosti. Lidé, kteří stále jedí, říkají tomu ustavičný pocit hladu. Je to však způsobeno přepracovaností zažívacího ústrojí. – Letter 73a, 1896 *CD 132.1*

*(Následky přejídání i v malém množství, zdravé jídlo – 33, 157)*

214. Pro hosty se obvykle zbytečně chystá všelicos, co by jim chutnalo. Hospodyně musí připravít mnoho jídel a je přepracovaná, hosté se přejedí a tak vzniká nemoc a utrpení. Tyto nákladné hostiny jsou přítěží a navíc škodí. – 6T 343 *CD 132.2*

215. Hodování a jídlo v nepravý čas zanechají svůj vliv v každíčkové tkáni; také mysl je velmi ovlivněna tím, co jíme a pijeme. – HR June, 1878 *CD 132.3*

216. Musí-li dospívající člověk příliš těžce pracovat, neslouží mu to ke zdraví. Tam, kde se stovky lidí zhroutily pouhým přepracováním, zasévá nečinnost, přejídání a lenost semeno nemocí v těle tisíců, kteří pospíchají do rychlé a jisté záhuby. – 4T 96 (1900) *CD 132.4*

### ***Přejídání je velký hřích***

217. Někteří lidé neovládají svoji chuť a řídí se jí na úkor zdraví. Jejich mysl je pak zatemněna, pomalu myslí a nemohou vykonat to, co by dokázali, kdyby se cvičili v sebezapření a zdrženlivosti. Okrádají Boha o tělesnou a duševní sílu, kterou by mohli věnovat Jeho službě, kdyby byli střídmí ve všem. *CD 132.5*

Pavel byl zdravotní reformátor. Prohlásil: „*Podmaňuji tělo své, a ve službu podrobuji, abych snad jiným káže sám nebyl nešlechtný.*“ Byl přesvědčen, že musí uchovávat své síly v dobrém stavu, aby je mohl použít k slávě Boží. Hrozilo-li Pavlovi nebezpečí nestřídmosti, jsme my ve větším nebezpečí, poněvadž nejsme tak jako on přesvědčeni, že máme oslavit Boha tělem i duchem, jež jsou Jeho. Dnešní svět se vyznačuje hříchem přejídání. *CD 133.1*

Boží slovo klade hřích obžerství na stejnou úroveň jako opilství. Před Boží tváří byl tento hřích tak odporný, že Bůh přikázal Mojžíšovi, aby dítě, které by nebylo zdrženlivé v jídle, ale přecpávalo by se vším, co by si žádala jeho chuť, přivedli rodiče před soudce Izraele, aby bylo ukamenováno. Sklon k obžerství se pokládal za beznadějný. Takový člověk by nebyl nikomu užitečný a byl by sám pro sebe kletbou. Také by na něj v ničem nebylo spolehnutí. Jeho vliv by stále kazil jiné, proto by to bylo lepší i pro svět, neboť jeho strašné nedostatky by dědila i další pokolení. Žádný člověk,

který ví, že je Bohu zodpovědný za své živočišné sklony, nedovolí, aby tyto ovládly jeho rozum. Ti, kteří to dělají nejsou křesťany, ať je to kdokoliv a ať je jeho postavení jakékoliv. Kristův příkaz zní: „*Buďte vy tedy dokonalí, jako i Otec váš, kterýž jest v nebesích, dokonalý jest.*“ (Mt 5,48) Ježíš nám zde ukazuje, že my zde na zemi můžeme být tak dokonalí, jako je Bůh na nebesích. – 4T 454, 455 (1880) *CD 133.2*

### **Co vede k přejídání**

218. Mnozí přestanou sice jíst maso a jiné nezdravé potraviny, myslí si však, že zdravé jídlo mohou jíst bez omezení. Tak se stává, že se najedí mnoho, dokonce se i přejedí. To je omyl. Zažívací orgány nesmí být přetíženy množstvím ani kvalitou jídla, jež zatíží systém do krajnosti. *CD 133.3*

Je ustáleným zvykem, že se jídlo nosí na stůl postupně. Člověk neví, co přijde a nají se snad dost jídla, které mu ani nebude nejprospěšnější. Když přijde na stůl poslední chod, odváží se často překročit hranice a sáhne po lákavém dezertu, který mu rozhodně neposlouží. Kdyby se na stůl dalo vše, co bude k jídlu, mohl by si každý nejlépe vybrat. *CD 134.1*

Někdy se následek přejedení dostaví hned. Jindy se nedostaví žádná bolest, ale zažívací ústrojí ztrácí svoji životodárnou sílu a dochází k podrytí základu tělesné síly. *CD 134.2*

Přebytečné jídlo zatěžuje tělo a způsobuje nedobré, horečnaté stavy. Žaludek se zbytečně prokrvuje a údy a končetiny rychle vystydnou. Zažívací ústrojí je nesmírně přetíženo a jakmile je hotovo s prací, má člověk pocit slabosti a mdloby. Někdy je i mozek tak otupělý, že se nechce pustit do žádné duševní ani tělesné činnosti. *CD 134.3*

Tyto nepříjemné příznaky se dostavují proto, že tělo muselo na tuto činnost vynaložit zbytečnou energii a je úplně vyčerpáno. Žaludek říká: „Dej mi odpočinek.“ Ale mnozí si tuto slabost vysvětlují jako hlad a místo odpočinku mu dají zas najíst. Zažívací ústrojí nemůže pracovat dobře a opotřebovává se. – MH 306, 307 (1905) *CD 134.4*

*(Orgány mohou ztratit životní sílu, ačkoliv není pociťována bolest – 155)*

*(Boží dílo praktikování střidmost v jedení – 117)*

*(E. G. Whiteová nemohla žádat o Boží požehnání v jejím díle, pokud se přejedla – Dodatek I:7)*

### **Příčina tělesné a duševní nemohoucnosti**

219. Přestože jako lid mluvíme o zdravotní reformě, jíme příliš mnoho. Holdování chuti je hlavní příčinou tělesné a duševní nemohoucnosti a všeobecné slabosti. – CTBH 154 (1890) *CD 135.1*

220. Mnozí, kteří přijali zdravotní reformu, vyloučili všechno co škodí; avšak znamená to snad, že už mohou jíst kolik se jim líbí? Zasednou si za stůl a místo aby dbali, kolik mohou jíst, dají se vést chutí, až se přejí. Žaludek potom musí vynaložit všechno úsilí, aby v zbytku dne snášel břemeno, které mu naložili. Každý pokrm, který vchází do žaludku, z kterého tělo nemůže mít užitek, brání organismu v jeho činnosti, brzdí tento živý mechanismus. Tělo je přetažené a nemůže úspěšně konat svoji práci. Orgány jsou zbytečně namoženy a mozková energie musí přijít pomoci zažívacím orgánům zpracovávat celou hromadu pokrmů, ze kterých tělo nemá žádný užitek. ... *CD 135.2*

Jaký vliv to má na žaludek se přejídat? Zeslabuje to zažívací ústrojí a následuje oslabení, nemoc a nepřináší nic dobrého. Lidé, kteří se přejídají, jsou pak ještě nemocnější a sami si zkracují život. Je to strašné! *CD 135.3*

Víme ze zkušenosti, co to jsou zažívací poruchy. Měli jsme to v rodině a víme, že této nemoci se musíme obávat. Ten, kdo má zažívací poruchy těžšího rázu, je velký trpitel; trpí tělesně i duševně. Ale jeho přátelé rovněž trpí, pokud nejsou bezcitní. *CD 135.4*

A přesto říkáte: „Co je komu potom, co jím a co dělám?“ Trpí někdo v okolí takového nemocného? Jen se zachovejte tak, aby se podráždili. Jak snadno vznikne mrzutost! Cítí se bídne a mají dojem, že děti jsou velmi zlé. Nedovedou s nimi klidně promluvit, nedovedou nenuceně a klidně jednat s nikým v rodině. Celé okolí je postiženo a trpí. Tito nemocní jsou temným stínem. Tak co, ovlivňují jejich zvyky v jídle a pití i ostatní? Jistě tomu tak je. A vy byste měli být velmi opatrní, abyste se uchovali v co nejlepším zdravotním stavu, abyste mohli Bohu odvést dokonalou službu a činit svou povinnost ve společnosti a ve vaší rodině. *CD 135.5*



I zastánci zdravotní reformy se mohou dopouštět chyb. Nezáleží jen na druhu potravy, ale i na množství a na časových intervalech, v kterých správnou potravu požíváme. – 2T 362-365 (1870) *CD 136.1*

221. Pán mi ukázal, že běžně jíme víc než máme. Mnohým je z přejídání pak nevolno a churaví. To není trest Boží, trestají se sami. Pán Bůh chce, aby poznali, že přestoupení způsobuje bolest. *CD 136.2*

Jiní zas jedí příliš rychle. Někteří nedbají na to, aby pokrmy k sobě hodily. Kdyby mužové a ženy pamatovali na to, že škodí-li svému žaludku, škodí velmi své duši a působí hanbu svému Pánu, cvičili by se statečně v sebezapření, aby se žaludek mohl vzpamatovat. Jíme-li a pijeme k Boží slávě, můžeme u stolu konat práci zdravotní misie. – Manuscript 93, 1901 *CD 136.3*

### ***Ospalost v bohoslužbách***

222. Nejsme-li střídmi v jídle, hřešíme proti svému tělu. Ti, kteří se přejídají, klidně pak v sobotu v domě Božím spí a oheň Božího slova na ně nepůsobí. Neudrží oči otevřené, nechápou vážné proslovy. Myslíte, že tito lidé oslavují Boha tělem a duchem svým, které jsou Jeho? Ne, působí Mu hanbu. A také ten, kdo trpí zažívacími poruchami, je na tom stejně. Nedbá na pravidelnost v jídle, povoluje své chuti a jí mezi dvěma jídly. Možná, že mu při sedavém zaměstnání chybí čistý vzduch anebo dostatečný pohyb. – 2T 374 (1870) *CD 136.4*

223. Na sobotu nechystejme bohatší nebo pestřejší zásoby jídla než v jiné dny. Naopak, připravme něco jednoduššího a méně, aby byla mysl čilá a jasná a mohla chápat duchovní věci. Přeplněný žaludek zatemňuje mozek. Mohou být vysloveny nejvzácnější výzvy, ale mysl nic nevnímá, kvůli nevhodné stravě. Mnozí jedí v sobotu víc než je radno a neuvědomují si ani, že pak nemohou přijmout požehnání svatých chvil. – MH 307 (1905) *CD 137.1*

*(Ospalost při sobotní bohoslužbě – 93)*

*(Zdrženlivá strava dodává duševní i mravní jiskru – 85, 117, 206)*

*(Důsledky přejídání na duchovnost – 56, 57, 59, 251)*

*(Důsledky přejídání na mysl – 74)*

*(Přejídání na táborovém shromáždění – 57, 124)*

*(Sebevražedné praktiky – 202)*

*(Dezerty a pokušení přejídání – 538, 547, 550)*

*(Zdroj sborových problémů – 65)*

*(Přejídání se jako převládající hřích tohoto věku – 35)*

*(Přejídání vede k hýření – 244)*

*(Udržovat si čisté svědomí – 263)*

*(Nestřídmost a přejídání se podporováno matkami – 351, 354)*

### ***Příčina zapomnětlivosti***

224. Pán mi dal světlo o střídmosti pro tebe. Jsi nestřídmy v jídle. Opakovaně jíš dvojnásobné množství jídla. Jídlo pak zahnívá, způsobuje nepříjemný zápach úst, katarální potíže, zatěžuje mozek a odčerpává jeho životnost. Nemáš sám se sebou soucit. *CD 137.2*

Jsi velký labužník a proto trpíš tak velkou zapomnětlivostí a ztrátou paměti. Něco řekneš a v tu ránu tvrdíš, že jsi řekl něco jiného. Vím to, ale přehlížím to jako následek přejídání. Mělo by to cenu o tom mluvit? Nic by to neprospělo. – Letter 17, 1895 *CD 138.1*

### ***Rada sedavým pracovníkům a kazatelům***

225. Přejídání škodí zvláště lidem loudavým; ti by měli jíst poskrovnu a měli by se hodně pohybovat. Někteří vynikající lidé nedocílí ani polovinu toho, co by mohli, kdyby si dovedli v otázce chuti odpírat. *CD 138.2*

Zde troskotají pisatelé a řečníci. Pořádně se najedí a pak usednou k psaní, čtení či studiu a nedopřejí si tělesný pohyb. Je jasné, že jejich slova a myšlenky nemají spád. Nemohou psát a mluvit tak důrazně, aby získali lidská srdce; jejich úsilí je chabé, plané. *CD 138.3*

Ti, kteří mají velkou odpovědnost, hlavně ti, kteří střeží duchovní zájmy, měli by mít jasný rozhled a bystrý postřeh. Musí být střídmější než ostatní lidé. Na jejich stole se nemá objevit těžká a luxusní jídla. *CD 138.4*

Odpovědní lidé musí denně rozhodovat o vážných věcech. Často musí myslet velmi rychle, a to dokážou pouze lidé střídmi. Zacházíme-li s tělesnými a duševními silami správně, mysl se utužuje. Není-li nápor příliš velký, vzniká při každé zátěži nová síla. Ale tito odpovědní činitelé mají často nevhodnou stravu a jejich rozhodnutí nejsou k dobrému. Není-li žaludek v pořádku, nemůže být v pořádku mysl. Následkem toho vzniká předrážděnost, strohost či nespravedlnost. Nejen plán, který by lidem přinesl požehnání, padne a často se prosadí nespravedlivé, tvrdé nebo i kruté počínání. Ano, takové následky může mít zlozvyk v jídle. *CD 138.5*

Ti, kteří pracují v sedě anebo převážně duševně a mají dostatek mravní odvahy a sebeovládání, by měli zkusit toto: U každého jídla by měli pojmít dva nebo tři druhy prostého pokrmu a to jen k ukojení hladu. Denně ať se procvičí a poznají, zda jim neprospěje. *CD 139.1*

Siláci, kteří pracují tělesně, nemusí být co do množství či kvality jídla tak opatrní. Ovšem, i jim jen prospěje, budou-li se cvičit v jídle a pití v sebezapření. *CD 139.2*

Někteří by chtěli znát přesný předpis stravy. Přejedí se, pak toto litují a přemýšlejí o své stravě. To není správné. Nikdo nemůže druhému přesně nařizovat, co má jíst. Každý má rozum, dovede se ovládnout a jednat zásadně. – MH 308-310 (1905) *CD 139.3*

*(Pozdní večere jsou zvláště škodlivé – 270)*

### **Špatné trávení a výborová zasedání**

226. Při bohatě prostřených stolech lidé často jedí mnohem více, než co mohou snadno strávit. Přetížený žaludek nemůže dobře trávit. Důsledek bývá nepříjemný pocit duševní otupělosti, a mysl není schopna pohotově reagovat. Těžkosti vznikají nesprávnou sestavou jídel; dostavuje se kvašení; mnoho jedovatých látek se dostane do krve a odnese to mozek. *CD 139.4*

Zvyk přejídání nebo jedení více druhů jídla najednou často způsobuje nechutenství. Jemné zažívací orgány jsou tím vážně poškozovány. Žaludek marně protestuje a vyzývá mozek, aby uvažoval o příčině a důsledku. Nadměrné množství požitého pokrmu, nebo nesprávná sestava koná své zhoubné dílo. Marné je varování nepříjemných pocitů; jako důsledek dostavuje se utrpení. Zdraví nakonec ustupuje nemoci. *CD 139.5*

Někdo se snad může zeptat: Co toto má společného s výborovým shromážděním? Velice mnoho. Účinky nesprávného jedení se dostavují při poradě a ve výborových shromážděních. Stav žaludku se odráží v mozku. Nepořádek v žaludku vede k duševnímu nepořádku. Chorý žaludek poškozují mozek, a často přivádí jednotlivce k zastávání mnohých názorů. Domnělá moudrost takového jednotlivce je bláznovstvím u Pána. *CD 140.1*

Upozorňuji na to jako na závažnou okolnost při mnohé poradě a výborových shromážděních, kde se otázcí, vyžadující pečlivého průzkumu, věnovala jen nepatrná pozornost a ta nejdůležitější rozhodnutí byla provedena uspěchaně. Častokrát tam, kde by měla být kladná jednomyslnost, odhlasovaný zápor naprosto změnil ovzduší porady. Na tyto důsledky jsem byla znovu a znovu upozorněna. *CD 140.2*

Předkládám to proto, poněvadž Pán chtěl, abych řekla bratřím kazatelům: Jste-li nestřídmi v jídle, nerozlišujete správně mezi ohněm svatým a všedním. A vaše nestřídmost je současně důkazem, že nedbáte na Boží rady. Praví k vám: „*Kdo jest mezi vámi, ješto se bojí Hospodina, a poslouchá hlasu služebníka Jeho? Kdo jest, ješto chodí v temnostech, a nemá světla? Doufej ve jméno Hospodinovo, a spolehni na Boha svého.*“ (Iz 50,10) ... Nechceme se přiblížit k Pánu, aby nás zachránil před nestřídmostí v jídle a pití, před nesvatými, tělesnými vášněmi a bezbožností? Neměli bychom se pokořit před Bohem, odstranit vše, co kazí tělo i ducha, abychom v bázni Boží dosáhli svatého charakteru? – 7T 257, 258 (1902) *CD 140.3*

### **Co není doporučením zdravotní reformy**

227. Naši kazatelé nejsou dost opatrní na své zvyky v jídle. Při jednom jídle přijímají příliš mnoho a příliš pestrá stravu. Někteří mají pouhé jméno reformátora. Neusměrňují svou stravu a jedí ovoce nebo ořechy mezi jídlem a zatěžují tím příliš zažívací ústrojí. Někteří jedí třikrát denně, ačkoli by jejich tělesnému a duchovnímu zdraví prospěla lépe dvě jídla denně. Přestupuje-li člověk zákony své bytosti, musí snášet trest. *CD 140.4*

Nestřídmost způsobuje otupělost, ospalost a zpomalenost. To není doporučením zdravotní reformy. Kdo trpí přepracovaností, měl by raději občas jedno jídlo vynechat a dovolit přírodě, aby se vzpamatovala. Naši pracovníci by lépe doporučili zdravotní reformu příkladem než slovy. Když přátelé konají velké přípravy v jídle, poněvadž to myslí dobře, jsou ve velkém pokušení podlehnout; ale jen ať odmítnou vzácné pochoutky, tučné zákusky, čaj a kávu a tím dokážou prakticky zdravotní reformu. Někteří trpí následkem přestupování zákonů života a tím uvalili pohanu na dílo zdravotní reformy. *CD 141.1*

Přemíra jídla, pití, spánku či bdění je hříchem. Souladná, zdravá činnost veškerých sil těla a ducha přináší štěstí, a čím vznešenější a ušlechtlejší jsou síly člověka, tím čistší a vzácnější je štěstí. – 4T 416, 417 (1880) *CD 141.2*

### ***Vykopávají si zuby svůj hrob***

228. Mnozí naši kazatelé si stěžují na nemoc a to je proto, že nemají dostatek pohybu a že jedí mnoho. Neuvědomují si, že takové jednání podryvá i nejsilnější konstrukci. Pohodlní lidé by měli jíst velmi málo a neměli by se vyhýbat žádné tělesné práci. Nejeden náš kazatel si vlastními zuby kope hrob. Přetěžováním zažívacích orgánů trpí celý organismus, tedy i mozek, neboť za každý přestupek proti zákonům zdraví musí pykat celé naše tělo. – 4T 408, 409 (1880) *CD 141.3*

## 8. Ovládání chuti

### **Prvý člověk selhal v sebeovládání**

229. Adam a Eva v ráji měli ušlechtilou, symetrickou a krásnou postavu. Byli bez hříchu a dokonale zdraví. Jaký to protiklad dnešního lidstva. Krása se ztratila, dokonalé zdraví takřka neexistuje. Kam se podíváme, vidíme nemoc, deformace a nedostatečný vývin. Tázala jsem se, proč došlo k této podivuhodné degeneraci a byla jsem odkázána na Eden. Krásná Eva se dala hadem svést a jedla ze stromu, z něhož jim Bůh nedovolil jíst, aby nezemřeli. Ano, neměli se ho ani dotýkat. *CD 145.1*

Eva měla vše, co potřebovala ke štěstí. Byla obklopena ovocem všeho druhu. Ale ovoce ze zapovězeného stromu bylo pro ni lákavější než ovoce všech stromů v ráji, z nichž mohla svobodně jíst. Nedovedla se ovládnout. Jedla a jejím přičiněním jedl i Adam a na obou spočinula kletba. Jejich hřích uvedl zlořečení i na tuto zem. A od pádu se rozmohla nestřídnost všeho druhu. Chuť ovládla rozum. Lidská rodina se dala na cestu neposlušnosti. Satan lidi svádí tak jako kdysi Evu, aby přehlíželi Boží zákony a oni si pak lichotí, že následky snad přece jen nebudou tak zlé. Přestupují zdravotní zákony a jsou téměř ve všem nezdrženliví. Nemocí neustále přibývá. Co člověk rozsévá, sklízí. – 4SG 120 (1864) *CD 145.2*

### **Noeho dny a naše doba**

230. Pán Ježíš seděl na Olivetské hoře a hovořil se svými učedníky o znameních, předcházejících Jeho příchod: „*Nebo jako bylo za dnů Noé, tak bude i příchod Syna člověka. Nebo jako v těch dnech před potopou jedli a pili, ženili se a vdávali, dokud Noe nevešel do korábu a dokud nepřišla potopa a nezachvátila je všechny; tak bude i příchod Syna člověka.*“ (Mt 24,37-39) Hříchy, jež přivodily soudy na svět v době Noeho, jsou i dnes. Mužové a ženy holdují jídlu a pití tak, že to končí obžerstvím a opilstvím. Tento převládající hřích – hovění zvrácené chuti – rozněcoval za dnů Noeho lidské vášně a vedl k rozšířené zkaženosti. Nepravost a hřích dosáhly až do nebe. Potopa odstranila ze světa tuto mravní zkaženost. Tytéž obžerství a opilství otupily mravní smysly obyvatelů Sodomy, až se zdálo, že mužové a ženy tohoto bezbožného města si libují v zločinech. Kristus varuje svět: „*Podobně jak tomu bylo za dnů Lota: jedli, pili, kupovali, prodávali, sázeli, stavěli; ale téhož dne, kdy Lot vyšel ze Sodomy, sestoupil s nebe oheň a síra a zničil je všechny. Nebo tak bude i v den, až přijde Syn člověka.*“ (L 17,28-30) *CD 145.3*

Kristus nám zde zanechal velmi důležité naučení. Chtěl nám poukázat na nebezpečí, aby se nám jídlo a pití nestalo hlavní věcí. Mravní síly jsou tak zeslabeny, že hřích se již nejeví hříšný. Lidé berou i zločiny na lehkou váhu a nechají se ovládat vášněmi, takže dobré zásady a pohnutky vymírají a lidé se rouhají Bohu. To vše je následek nestřídnosti v jídle a pití. Takové poměry mají dle Kristových slov panovat na světě před Jeho druhým příchodem. *CD 146.1*

Spasitel nám poukazuje na vyšší cíl. Nechce, abychom pečovali jen o to, co budeme jíst a pít a čím se přiodějeme. Jídlo, pití a odívání převládá natolik, až se to stalo nepravostí. Jsou to rovněž významná znamení posledních dnů a tím i znamení Kristova brzkého příchodu. Pán nám svěřil čas, peníze a sílu. Lidé je však věnují na prvotřídní oblečení a za přepych, jež žádá zvrácená chuť, které zeslabují vitalitu a přinášejí utrpení a rozklad. Není možné, abychom Bohu předkládali svá těla jako živou oběť, když je soustavně plníme hříšnými choutkami, jež přinášejí zkaženost a nemoc. – CT-BH 11, 12 (1890); CH 23, 24 *CD 146.2*

231. Chuť je největším pokušením pro člověka. Člověk byl na počátku stvořen dokonalý. Jeho mysl byla dokonale vyrovnaná, veškeré jeho údy byly vyvinuty dokonale a v souladu. Člověk se však dal svést podlým nepřítelem, nedbal na Boží zákony přírody, které se dostavily se svou odplatou. ... *CD 147.1*

Člověk podléhal od svého prvního pádu chuti stále víc, až obětoval své zdraví na oltář. Obyvatelé předpotopního světa byli nestřídmí v jídle a pití. Chtěli mít maso, ačkoli Bůh ještě tehdy člověku nedovolil jíst maso zvířat. Jedli a pili a jejich zkažená chuť neznala mezí, až byli natolik zkaženi, že Bůh je již nemohl déle snášet. Jejich kalich nepravosti byl naplněn, a On očistil zemi od mravní zkázy potopou. *CD 147.2*

### **Sodoma a Gomora**

Když se lidé po potopě opět rozmnožili, zapomínali na Boha a žili převráceným způsobem života. Nestřídmost se rozmáhala, až jí podléhal téměř celý svět. Celá města byla smetena z povrchu zemského, poněvadž propadla ohavným zločinům a nepravosti a stala se tak skvrnou krásného stvořitelského díla. Uspokojování nepřírozené chuti vedlo k hříchům, jež způsobily zničení Sodomy a Gomory. Bůh připisuje i pád Babylóna přejídání a opilství. Holdování chuti a vášním tvořilo základ všech jejich hříchů. – CTBH 42, 43 (1890); CH 108-110 *CD 147.3*

### **Ezau přemožen chutí**

232. Ezauovi se zachtělo mít oblíbené jídlo. Obětoval své chuti právo prvorozenství. Když byla jeho žádostivá chuť ukojena, poznal, že jednal bláhově, ale nenalezl místa ku pokání, ačkoli je snažně a se slzami hledal. Mnozí jsou jako Ezau, který představuje třídu lidí, kteří mají na dosah ruky zvláštní, vzácné požehnání. Je jim nesmrtelné dědictví, život, který se rovná životu Božímu, který stvořil celý vesmír; dále nevýslovné štěstí a věčná, neskonale sláva. Ale tito lidé tak dlouho podléhali své chuti, žádosti a svým sklonům, až jejich síla k rozlišování a ocenění hodnoty věčných věcí zeslábla. *CD 148.1*

Ezau nesmírně toužil po svém oblíbeném pokrmu. Sloužil tak svému „já“, až nepoznal, že se musí od svůdného jídla odvrátit. Myslel na ně, nesnažil se chuť zdolat, takže síla chuti potlačila veškeré úvahy a ovládla ho. Měl pak dojem, že nezíská-li tento pokrm, nesmírně tím trpí a snad i zemře. Čím více na to myslel, tím více touha rostla, až posvátné prvorozenství ztratilo v jeho očích cenu i svatost. – 2T 38 (1868) *CD 148.2*

### **Touha Izraele po mase**

233. Když Bůh vyvedl lid izraelský z Egypta, do značné míry jim odňal masitý pokrm. Dával jim chléb z nebe a vodu ze skály. Nebyli však spokojeni. Tento pokrm se jim protivil a oni chtěli být raději zpět v Egyptě, kde měli plné hrnce masa. Dávali přednost otroctví, ano i smrti, jen aby se nepřipravili o maso. Bůh vyplnil jejich přání a maso jim dal. Jedli, až jejich přejídání přivodilo ránu a mnozí kvůli toho zemřeli. *CD 148.3*

### **To vše jsou příklady**

Tak bychom mohli uvést mnoho příkladů, jaké následky má holdování chuti. Naším prarodičům se zdálo, že přestoupí-li Boží přikázání v té jediné věci, bude to maličkost – jedli ze stromu, který byl tak krásný na pohled a měl chutné ovoce. Tím ale narušili věrnost Bohu a otevřeli dveře záplavě viny a bídy, jež postihla svět. *CD 149.1*

### **Dnešní svět**

Zločinnost a nemoci se každou generací rozmáhají. Nestřídmost v jídle a pití a hovnění nízkým chutím otupily ušlechtilější vlastnosti člověka. Rozum již není vládcem, ale stal se v povážlivé míře otrokem chuti. Lidé jedí neustále tučnější stravu a stalo se již módou naplnit si žaludek všemi možnými lahůdkami. Zvláště na zábavných večírcích se hoví neukázněné chuti. Bohaté obědy a pozdní večere, skládající se ze silně kořeněných mas a tučných omáček, dorty, zákusky, zmrzlina, čaj, káva atd. Lidem chutnají. Není divu, že pak mají lidé nažloutlou pleť a později nevýslovné utrpení z nechutenství. – CTBH 43, 44 (1890); CH 111, 112 *CD 149.2*

234. Pán mi ukázal dnešní stav zkaženosti ve světě. Byl to strašný pohled. Žasla jsem, že Bůh nezničí obyvatele země, jako kdysi Sodomské a Gomorské. Nedivím se, že je na světě tolik úpadku a úmrtí. Slepé vášně ovládají rozum a mnozí obětují své lepší „já“ žádosti. *CD 149.3*

Prvním velikým zlem byla nestřídmost v jídle a pití. Lidé se stali otroky chuti. Jsou též nestřídmostí v práci. Vynaloží velké úsilí na to, aby si opatřili pokrm, který škodí jejich stejně přetíženému organizmu. Ženy tráví mnoho času u kamen a chystají kořeněná jídla. Přitom zanedbávají své děti, kterým se nedostává mravního a náboženského poučení. Přepřacovaná matka opomíjí vlídnost, která je sluncem domácnosti. Věčné zájmy se stávají druhořadé. Veškerý čas je pohlcen přípravou věcí, jež chutnají, zato však ničí zdraví, kazí náladu a zatemňují rozumové síly. – 4SG 131, 132 (1864) *CD 149.4*

235. Nestřídmost vidíme všude na cestách autem i lodí. Měli bychom se zeptat: Co činíme pro záchranu duše ze spárů pokušitele? Satan usiluje neustále o to, aby si lidstvo cele zotročil. A nejlépe



se mu to daří pomoci chutě a také si ji všemožně ovládá. Veškerá nepřírozená dráždidla jsou škodlivá a vzbuzují touhu po lihovinách. Jak můžeme lidi osvětit a zabránit hroznému zlu, jež z toho pochází? Učinili jsme v tomto směru již vše? – CTBH 16 (1890) *CD 150.1*

### **Uctívání oltáře zvrácené chutě**

236. Bůh dal lidu velké světlo, ale přesto jsme i my často v pokušení. Kdo z nás hledá pomoc u bohů v Ekron? Uvedu vám příklad ze života. Kolik lidí, dokonce i adventistů sedmého dne se mu v mnohém podobají? Invalida – zdánlivě velmi svědomitý, ale omezený a samolibý – klidně prohlašuje, že pohrdá zákony zdraví a života, jež máme podle Boží vůle přijmout. Jeho pokrm musí být upraven tak, aby vyhověl jeho zkažené chuti. Chodí nejraději do restaurace, kde může jíst bez omezení. Mluví sice o střídmosti, ale přehlíží její hlavní zásady. Touží po úlevě, ale nechce ji získat za cenu sebezapření. Kleká u oltáře zvrácené chutě. Je modlář. Síly, jež posvěceny a zušlechtěny by mohly sloužit k Boží slávě, jsou zeslabeny a nevykonné. Výsledkem přestupování zákonů přírody je podrážděnost, nesoustředěnost a napjaté nervy. Takový člověk je nespolehlivý. – 5T 196, 197 (1882) *CD 150.2*

### **Kristus se stal vítězem pro nás**

237. Kristus prožil v pokušeních na poušti hlavní pokušení, jež dotírají na člověka. Bojoval tam opuštěn se zlým, podlým nepřítelem a přemohl ho. První velké pokušení se týkalo chutě; druhé vyzývavosti a opovážlivosti; třetí milování světa. Satan zvítězil nad miliony lidí tím, že je svedl ve věci chuti. Uspokojování chutě vzrušuje nervový systém a zeslabuje síly mozku. Vyšší rozumové síly slouží pak snadno tělesným vášním a nedbají na vyšší, svaté, věčné zájmy. Jakmile satan dosáhne tohoto cíle, přijde s dalšími dvěma pokušeními a má snadný přístup. Jeho různá pokušení vyvěrají z těchto tří hlavních. – 4T 44 (1876) *CD 151.1*

238. Z prvního velkého pokušení Pána Ježíše vyplývá pro nás nejdůležitější poučení, které si musíme osvojit, důležitost ovládat chuť a vášně. Pokušení těla ve všech dobách přispěla nejvíce ke zkáze a degradaci lidstva. Satan se snaží nestřídmostí zničit duševní a mravní síly, jež lidem Bůh daroval. Člověk pak nemůže chápat věci věčné. Satan se smyslnými žádostmi snaží vymazat v duši podobu Boží. *CD 151.2*

Neovládané žádosti a za tím následující nemoci a úpadek, jež byly v době před Kristovým prvním příchodem, budou ještě ve větší míře před Jeho druhým příchodem. Kristus prohlašuje, že poměry na světě budou jako ve dnech před potopou a jako v Sodomě a Gomoře. Lidská obrazotvornost bude docela zkažená. Žijeme na samém prahu této hrozné doby. Pochopme proto co nejrychleji Spasitelovo naučení. Jedině nevýslovná trýzeň Ježíše Krista nám ukazuje, jak strašná je neovládaná žádost. Jeho příklad nám dokazuje, že jen tehdy máme naději na život věčný, podrobíme-li chuť a vášně vůli Boží. *CD 151.3*

### **Hleďme na Spasitele**

Je nemožné, abychom se postavili proti požadavkům naší padlé přirozenosti ve své síle. Právě zde satan nejvíce útočí. Kristus věděl, že nepřítel přijde ke každému člověku a využije jeho zděděné slabosti a že lstivě polapí každého, kdo nedoufá v Hospodina. Náš Pán kráčel po cestě, kterou musíme jít my a připravil nám vítězství. Nepřeje si, abychom v boji se satanem prohráli. Nesmíme se dát zastrašit a zmalomyslnět útoky hada. Praví nám: „*Doufejtež, jáť jsem přemohl svět.*“ (J 16,33) *CD 152.1*

Bojuješ-li s pokušením chutě, pohleď na Spasitele na poušti pokušení. Viz Jeho bolest na kříži, když zvolal: „*Žízním.*“ Vytrpěl vše, co můžeme snést my. Jeho vítězství náleží nám. *CD 152.2*

Ježíš spolehl na moudrost a sílu svého nebeského Otce. Řekl: „*Panovník Hospodin pomáhá mi, pročťž nebyvám zahanben... Vím, že nebudu zahanben... Aj Panovník Hospodin pomáhá mi.*“ Poukazujíc na svůj příklad, praví k nám: „*Kdo jest mezi vámi, ješto se bojí Hospodina, ... Kdo jest, ješto chodí v temnostech, a nemá světla? Doufej ve jméno Hospodinovo, a spolehni na Boha svého.*“ (Iz 50,7-10) *CD 152.3*

„*Jde kníže tohoto světa,*“ praví Ježíš, „*ale nemá nic na mně.*“ (J 14,30) Nebylo v Něm nic, co by odpovídalo satanově chytráctví. Nesvolil ke hříchu. Ani myšlenkou nepodlehł pokušení. Tak tomu může být i s námi. Kristovo lidství bylo spojeno s božstvím; byl schopen bojovat v síle Ducha

svatého. A přišel, abychom se stali účastníky Jeho božské povahy. Dokud jsme s Ním spojení u víře, nemá hřích nad námi moc. Bůh nás uchopí za ruku víry, abychom ji položili na Kristovo božství a abychom dosáhli dokonalého charakteru. – DA 122, 123 (1898) *CD 152.4*

239. Satan přichází k člověku, tak jako přišel ke Kristu a svádí ho všemožně k hovění chuti. Ví dobře, že v tomto bodu může člověka přemoci. Přemohl v otázce chuti Adama a Evu v ráji a připravil je o krásný domov. Kolik zločinnosti a bídy přišlo následkem Adamova pádu na svět. – 3T 561 (1875) *CD 153.1*

240. Kristus započal s dílem vykoupení tam, kde započala zkáza. Jeho první zkouška se týkala chuti, v níž Adam padl. Satan přemohl velkou část lidstva a vlivem tohoto úspěchu měl dojem, že tato padlá planeta je v jeho rukou. Ale Kristus se mu postavil na odpor a satan odešel z bojiště jako poražený. Ježíš praví: „*Nemá nic na mně.*“ Jeho vítězství je ujištěním pro nás, že i my můžeme v boji s nepřítelem zvítězit. Bůh nás však nezachrání, nebudeme-li spolupracovat s Kristem. Musíme vykonat svoji část a Bůh k našemu úsilí dá božskou moc, abychom se stali vítězi. – CTBH 16 (1890) *CD 153.2*

*(Kvůli nám Kristus praktikoval sebeovládání silnější než hlad nebo smrt – 295)*

*(Kristus posílen vydržel skrze svůj půst; Jeho vítězství a povzbuzení pro všechny – 296)*

*(Když byl Kristus nejvíce pokoušen, nic nejedl – 70)*

*(Síla pokušení holdovat chuti měřena Kristovým utrpením během Jeho půstu – 298)*

### **Danielův příklad vítězství**

241. Pokušení chuti jsou tak silná, že jim lze odolat jen s Boží pomocí. Bůh nám slibuje, že s každým pokušením získáme i možnost úniku. Proč tedy tak mnozí klesají? Poněvadž nedůvěřují Bohu. Nevyužívají prostředků, jež dal pro jejich bezpečí. Výmluvy člověka, který se dá strhnout nezřízenou chutí, nemají před Bohem cenu. *CD 154.1*

Daniel si vážil svých schopností, ale nedůvěřoval jim. Spoléhal na sílu, kterou Bůh zaslíbil všem, kteří k Němu v pokoře přijdou a spoléhají cele na Jeho moc. *CD 154.2*

Umínil si, že se nebude poskvřňovat královským pokrmem ani jeho vínem. Věděl, že taková strava by jeho tělesné síly neposilnila, ani by nerozmnožila jeho duševní schopnosti. Nechtěl pít víno a nic podobného; nechtěl učinit nic, čím by zatemnil svou mysl. Proto ho „*obdařil Bůh povědomostí a rozumností,*“ nadto mu dal možnost, „*aby rozuměl všelikému vidění a snům*“ (Da 1,17).  
... *CD 154.3*

Rodiče vychovali Daniele v dětství v přísné zdrženlivosti. Učili ho, že se musí ve všem podrobit zákonům přírody; že jeho jídlo a pití má přímý vliv na jeho tělesnou, duševní a mravní přirozenost a že je Bohu za své schopnosti odpovědný. Vždyť to je Boží dar, který nesmí svým jednáním znehodnotit nebo zmrzačit. Tak si Daniel zamiloval Boží zákon a vážil si ho. Záhy na počátku svého zajetí procházel zkouškou, která ho měla obeznámit s nádherou královského dvora, s pokrytectvím a pohanstvím. Podivná škola, aby se připravil pro život čistoty, hospodárnosti a věrnosti! A přesto žil neporušen ovzduším zlého, které ho obklopovalo. *CD 154.4*

Zkušenost Daniele a jeho mladých druhů poukazuje na požehnání zdrženlivé stravy. Ukazuje, co Bůh vykoná pro ty, kteří s Ním spolupracují na očistění a povznesení duše. Mladí lidé sloužili Bohu ke cti a byli na babylonském dvoře jasným a zářným světlem. *CD 155.1*

Tento příběh je jakoby Božím hlasem, který promlouvá ke každému osobně. Vybízí nás, abychom sesbírali paprsky světla o tomto bodu křesťanské střídmosti a abychom zaujali správné stanovisko ke zdravotním zákonům. – CTBH 22, 23 (1890) *CD 155.2*

242. Co kdyby Daniel a jeho druhové učinili s pohanskými úředníky kompromis a kdyby pod nátlakem jedli a pili, jak to bylo v Babylóně zvykem? Kdyby se jedenkrát uchýlili od zásady, neměli by již tak dobrý smysl pro to, co je správné a neměli by zlo v takové nenávisti. Kdyby podlehl své chuti, obětovali by tělesnou svěžest, bystrý postřeh a duchovní moc. Jeden chybný krok by zřejmě vedl k dalším, až by se uvolnilo jejich spojení s nebesy a byli by smetení pokušením. – RH Jan. 25, 1881; CH 66 *CD 155.3*

*(Danielova jasná mysl díky jednoduché stravě a životu modlitby – 117)*

*(Více o Danielovi – 33, 34, 117)*

### **Naše křesťanská povinnost**

243. Uvědomíme-li si Boží požadavky, poznáme, že chce, abychom byli střídmi ve všem. Cílem našeho stvoření je, abychom oslavili Boha svým tělem i duchem, neb náleží Jemu. Jak to můžeme učinit, hovoříme-li chuti, na úkor tělesných a mravních sil? Bůh vyžaduje, abychom předkládali svá těla jako živou oběť. Potom je naší povinností, abychom uchovali svá těla v nejlepším zdraví, abychom mohli vyhovět Jeho požadavkům. „*Protož buď že jíte, neb pijete, aneb cožkoli činíte, všecko ke slávě Boží činite.*“ (1 K 10,31) – 2T 65 (1868) *CD 155.4*

244. Apoštol Pavel píše: „*Zdaliž nevíte, že ti, kteříž v závod běží, všickni zajisté běží, ale jeden běře základ? Tak běžte, abyste dosáhli. A všeliký, kdož bojuje, ve všem jest zdrženlivý. A oni zajisté proto, aby porušitelnou korunu vzali, ale my neporušitelnou. Protož já tak běžím, ne jako v nejistotu; tak bojuji, ne jako vítr rozrážeje.*“ (1 K 9,24-27) *CD 156.1*

Mnozí lidé holdují škodlivým zvykům. Jsou ovládáni zákonem chuti. A tyto zlozvyky zatemňují jejich chápání a oni nemohou pak do značné míry rozlišovat svaté věci. Křesťané však musí být důsledně střídmi. Jejich úroveň musí být vysoká. Střídmost v jídle, pití a odívání je zásadní. Nesmí je ovládat chuť a záliba nýbrž zásada. Ti, kteří jedí příliš mnoho, anebo nejedí vhodnou stravu, snadno zajdou do marnivosti a do jiných „*žádostí mnohých, které pohřřžují lidi v zahynutí a v zatracení*“ (1 Tm 6,9). Boží spolupracovníci mají každickým svým vlivem podporovat rozvoj zásad střídmosti. *CD 156.2*

Být věren Bohu není maličkost. On si činí nároky na všechny, kteří Mu slouží. Přeje si, abychom si uchovali mysl i tělo v nejlepším zdraví, abychom Mu podřídili své síly i schopnosti a abychom byli tak čilí, jak to jen je při provozování přísné střídmosti možné. Jsme povinni, posvětit Bohu bez výhrady tělo, duši a schopnosti, které nám ve své službě svěřil. *CD 156.3*

Žijeme v době milosti, kdy máme neustále posilovat své síly a schopnosti. Odpovědnost v tomto díle mají nést jen lidé, kteří si těchto zásad váží a kteří se naučili pečovat rozumně o své tělo a v bázni Boží. Ti, kteří jsou dlouho v pravdě, avšak nedovedou rozlišovat mezi čistými zásadami spravedlnosti a zásadami zlého, kteří nemají správný pojem o Boží spravedlnosti, milosrdenství a lásce, by neměli být na zodpovědných místech. Ve všech sborech musí zaznívat jasné, mocné svědectví a zvuk trouby musí být mohutný. *CD 156.4*

Podaří-li se nám probudit mravní cítění našeho lidu v otázce střídmosti, dosáhneme velkého vítězství. Učme lidi střídmosti ve všem a žijme podle toho. Střídmost v jídle, pití, spánku a odívání patří mezi důležité zásady náboženského života. Pronikne-li pravda do svatyně duše, povede k správnému pečování o tělo. Neberme lehkomyšlně nic, co se týká lidského zdraví. Náš věčný život je závislý na tom, jak v životě využijeme čas, sílu a vliv. – 6T 374, 375 (1900) *CD 157.1*

### **Otroci chuti**

245. Někteří lidé tvrdí, že věří pravdě. Nekouří, nepijí čaj ani kávu a přece přestupují zdravotní zákony a holdují chuti. Touží po ostrých jídlech a tučných omáčkách. Jejich chuť je tak zkažená, že jim nestačí ani maso, není-li upraveno tím nejškodlivějším způsobem. Žaludek trpí záněty, zažívací ústrojí je přetíženo, ale žaludek se přesto snaží zátěže zbavit. Je však po své práci vyčerpán a člověk cítí slabost. Zde se dopouští chyby, že to považuje za hlad a místo, aby pro žaludek dopřál klid, jí znovu a na čas se cítí silný. Jenže neovládaná chuť touží stále po dalším ukojení. Tato slabost bývá většinou výsledkem jedení masa, častého a přílišného jídla. ... *CD 157.2*

Není-li stůl přeplněn tučnými jídly, zákusky a podobně, jak to je zvykem, není zkažená chuť mnohých spokojená. Tito otroci chuti mívají po ránu nečistý dech a povleklý jazyk. Netěší se dobrému zdraví a diví se, proč tolik trpí bolestí hlavy a jinak. Mnozí jedí třikrát denně, ale před spaním jedí zas. Zažívací ústrojí se zakrátko opotřebuje, neb nemá klid. Divíme se tomu? Nejezme nikdy po druhé, dokud si žaludek neměl čas odpočinout od předešlého jídla. Třetí jídlo má být lehké a několik hodin před spaním. *CD 158.1*

Mnozí tak propadli nestřídmosti, že za nic na světě nechtějí své zlozvyky v jídle změnit. Raději obětují zdraví nebo i život, než by se zřekli nestřídmosti v jídle. Jiní zas ani nevědí, jaký vliv má jejich jídlo a pití na zdraví. Kdyby se jim dostalo světla, získali by mravní sílu k zapření chuti, jedli by méně a pouze zdravé pokrmy. Tím by si ušetřili mnoho utrpení. *CD 158.2*

### ***Chuť se musí vychovávat***

Lidé, kteří byli zvykli na hodně masa, na kořeněné omáčky a různé tučné koláče a podobně, nemohou si hned pochutnávat na zdravé a výživné stravě. Jejich chuť je tak zvrácena, že netouží po zdravém ovoci, prostém chlebu a zelenině. Nesmí si myslet, že jim hned zachutná pokrm, tak odlišný od toho, nač byli dosud zvyklí. Nechutná-li jim na poprvé, mají se dle možnosti postit. Tento půst jim prospěje víc než lék, poněvadž utrápený žaludek si konečně může odpočinout, a opravdový hlad se utiší prostou stravou. Bude to chvíli trvat, než se chuť zotaví ze zneužití a než bude zas přirozená. Ale bude-li takový člověk i nadále zdrženlivý ve svém jídle a pití, bude mu záhy prostá, zdravá strava chutnat. Bude mít dokonce větší uspokojení než požitkář ze svých pestrých lahůdek.

CD 158.3

Žaludek není drážděn masem a není přetížen, ale je ve zdravé kondici a snadno zdolá svůj úkol. Neotálejme s nápravou. Snažme se odstranit veškeré přetěžování, abychom si dobře uchovali zbývající síly. Snad se žaludek plně nikdy nezotaví, ale správná strava zabrání dalšímu zeslabování, a mnozí se dokonce víceméně vzpamatují – nezašli-li již v sebevražedném přejídání příliš daleko. CD

159.1

Lidé, kteří se stanou otroky nenasytné chuti, často v tom jdou dál, hoví svým nečistým chťím, podněcovaným nestřídmostí v jídle a pití. Povolí svým vášním natolik, až utrpí jejich zdraví i intelekt. Zlé zvyky ovlivňují značně rozumové síly a ničí je. – 4SG 129-131 (1864) CD 159.2

### ***Tělesný, duševní a mravní vliv nezdrženlivosti***

246. Mnozí studenti, žel nevědí, jaký vliv má strava na zdraví. Někteří se nikdy ani nesnažili ovládat svou chuť anebo zachovávat správnou životosprávu. Jedí příliš mnoho najednou, dokonce i mezitím (mezi dvěma jídly), kdykoli se jim zachce. Chtějí-li domnělí křesťané přijít na to, proč jim to tak pomalu myslí, proč mají tak chabou náboženskou zkušenost, nemusí jít často dál než ke stolu; již zde najdou dost příčin. CD 159.3

Mnozí se odlučují od Boha hověním chuti. Ten, který si všímá každého vrabce, který má sečteny i naše vlasy na hlavě, zaznamenává hřích těch, kteří podléhají zvrácené chuti a zeslabují tím tělesné síly, zatemňují si rozum a umrtvují mravní chápání. – CTBH 83 (1890) CD 159.4

### ***Pozdní lítost***

247. Mnozí se přejídali a uspokojovali tělesné vášně tak dlouho, až již nejsou schopni duševně a tělesně pracovat. Tělesné sklony zesílily na úkor mravní a duchovní přirozenosti. Až budeme stát před Božím trůnem, uvidíme nejeden životní záznam. Pak tito lidé poznají, co by byli dokázali, kdyby nemařili síly, jež jim Bůh dal. Poznají, na jakou výši se mohl jejich intelekt dostat, kdyby Bohu věnovali veškeré tělesné a duševní síly, jež jim světil. Budou trpět výčitkami a budou si přát, aby mohli svůj život prožít ještě jednou. – 5T 135 (1882) CD 160.1

*(Duševní a fyzické důsledky přejídání – 219, 220)*

### ***Ukáznění nepřirozené chuti***

248. Bůh ve své prozívatelnosti vyvedl svůj lid ze světských zvyků nestřídmosti, zvrácené chuti a vášni, aby se cvičil v sebezapření a střídmosti ve všem. Tento lid bude zvláštní. Nebude se podobat světu. Dá-li se vést Bohem, splní Jeho úmysly a podřídí se Jeho vůli. V jejich srdcích bude přebývat Kristus. Boží chrám bude svatý. Apoštol praví: Vaše tělo je chrám Ducha svatého. Bůh nežádá od svých dětí, aby si něco odříkali na úkor tělesné síly. Žádá od nich poslušnost zákonů přírody, aby si uchovaly tělesné zdraví. Vyznačuje jim cestu přírody, a tato cesta je dost široká pro všechny křesťany. Bůh nám dal bohaté a štědré zásoby potravy i potěšení. Abychom měli stále přirozenou chuť, uchovávací zdraví a prodlužující život, omezuje ji. Praví: Pozor! Ukázní, zapři nepřirozenou chuť. Vytvoříme-li si chuť zvrácenou, přestupujeme zákony naší bytosti a svévolně si ublížíme a přivodíme na sebe nemoc. – CTBH 150, 151 (1890) CD 160.2

249. Ti, kterým se dostalo poučení o následcích požívání masa, čaje, kávy a tučné a nezdravé úpravy pokrmů a kteří chtějí učinit s Bohem smlouvu při oběti, nebudou nadále hovět své chuti. Bůh žádá, aby naše chuť byla očištěna a abychom se odříkali věcí nezdravých. Lid, který chce stát před Ním jako lid dokonalý, musí vykonat toto dílo. – 9T 153, 154 (1909) CD 161.1

250. Bůh se nezměnil a nemá rovněž v úmyslu změnit naše tělo, abychom mohli beztrestně přestupovat byt' jediný zákon. Mnozí však úmyslně zavírají oči před světlem. Hoví svým sklonům a chuti a tím porušují zákony života a zdraví. Chtějí-li být svědomití, musí se v jídle a odívání řídit zásadou, nikoli sklony, módou a chutí. – HR September, 1871 *CD 161.2*

### **Kazatelé a Boží služebníci užiteční podle toho, jak ovládají svoji chuť**

251. Poukazujte lidu na to, že se musí postavit proti pokušení chuti. Právě zde mnozí klesají. Vysvětlete jim, jak úzká souvislost je mezi tělem a myslí a ukažte jim, že je nutno uchovat obojí v nejlepším stavu. ... *CD 161.3*

Všichni, kteří holdují chuti, mrhají fyzickou energií a oslabují morální sílu, dříve či později pocítí důsledky porušování fyzikálních zákonů. *CD 161.4*

Kristus dal svůj život, aby hříšníku vydobyl vykoupení. Spasitel světa věděl, že hovění chuti přináší tělesný úpadek a zeslabuje vnímání pro svaté a věčné věci. Věděl, že hověním si maří mravní síly a že člověk musí být obrácen srdcem, myslí a duší, aby nepodléhal svým sklonům, ale cvičil se v sebezapření a odříkání. Kéž ti Pán pomůže, abys jako Jeho sluha vyzval kazatele a probudil spící sbory. Pracuj dobře jako lékař a kazatel. Naše sanatoria jsou postavena na to, abychom zvěstovali pravdu o skutečné střidmosti. ... *CD 161.5*

Jako lid potřebujeme nápravu a zvláště ji potřebují kazatelé a učitelé. Pán mi ukázal, že mám říci našim pracovníkům a předsedům: Váš úspěch v díle zachraňování duší pro Pána je do značné míry závislý na tom, nakolik překonáváte svoji chuť. Překonávejte svou chuť a pak ovládnete snadno i své pudy. Vaše duševní a mravní síly se upevní. „*Ale oni zvítězili... skrze krev Beránka, a skrze slovo svědectví svého.*“ (J 12,11) – Letter 158, 1909 *CD 162.1*

### **Výzva k jednomu spolupracovníkovi**

252. Pán si tě vyvolil pro své dílo. Budeš-li pracovat pečlivě, rozvážně a budeš-li přísně kontrolovat své zvyky v jídle, budeš mít mnohem více příjemných chvil, než kdyby sis počínal nemoudře. Ukáží se, poruč své chuti a spoléhej na Boha. Pečlivým dohledem si prodloužíš život. – Letter 49, 1892 *CD 162.2*

### **Zdrženlivost vzestupu vášnivosti**

253. Lidé, kteří přinášejí světu poslední záchranné poselství, jež rozhodne o osudu duší, mají ve vlastním životě uplatnit pravdy, které hlásají. Mají být lidem příkladem v jídle, pití a v slušném mluvení i chování. Pod rouškou svatosti skrývají mnozí křesťané obžerství, nízké vášně a ohavné hříchy. Mnozí, kteří mají přirozené skvělé schopnosti, nekonají ani z poloviny to, co by mohli, kdyby byli ve všem střidmi. Povolování chuti a žádosti zatemňuje mysl, oslabuje tělesnou zdatnost a zmenšuje mravní sílu. Jejich myšlenky nejsou jasné. Jejich slova nezní přesvědčivě a nejsou oživena Duchem Božím, aby pronikal do srdcí posluchačů. *CD 162.3*

Jelikož naši první rodiče ztratili ráj pro povolnost chuti, jediná naše naděje, jak získat ráj spočívá v rozhodném zapření chuti a žádostivosti. Zdrženlivost v jídle a ovládání všech vášní ochrání naši mysl, dodá nám duševní a mravní síly a umožní nám vyššími silami ovládnout všechny náklonnosti a uschopní nás rozlišovat mezi správným a nesprávným, svatým a nesvatým. Všichni, kteří správně chápou obět' Ježíše Krista, který opustil svůj nebeský domov a přišel na tento svět, aby nám vlastním životem dokázal, jak odolat pokušení, se ochotně zaprou a stanou se Jeho účastníky v utrpení. *CD 163.1*

Počátek moudrosti je bázeň Hospodinova. Ti, kteří vítězí, jako zvítězil Ježíš, budou musít být na stráž proti satanovým pokušením. Musí ovládat chuť i žádosti a musí mít osvědčené svědomí, aby měli dobrý rozhled a chápání, aby si nevykládali působení satana a jeho osidla jako Boží dílo. Mnozí touží po konečné odměně a po vítězství, ale nejsou ochotni snášet námahu a sebezapření svého Vykupitele. Můžeme se stát vítězi, jakým byl Kristus, jedině v poslušnosti a při soustavném snažení. *CD 163.2*

Moc chuti zničí tisíce lidí, kteří by postupným vítězstvím získali mravní sílu zvítězit nad každým satanovým pokušením. Ti, kteří jsou otroky chuti, nedosáhnou Kristova charakteru. Soustavné přestupování člověka, trvající šest tisíc let, přineslo nemoc, utrpení a smrt. Čím více se blížíme sko-



nání, tím mocněji rozvine satan svá pokušení v otázce chuti a boj proti nim bude stále nesnadnější.  
– 3T 490-492 (1875) *CD 163.3*

*(Cesta sebezapření v jídle je cestou zdraví – 473)*

### **Zvyky a posvěcení**

254. Je nemožné, aby si kdokoliv, kdo je sobecký a nenasytný, byl schopen užít požehnání posvěcení. Tito lidé vzdychají pod břemenem nemohoucností, jelikož se naučili špatným návykům v jídle a pití, které porušují přírodní zákony života a zdraví. Mnozí oslabují své trávicí orgány tím, že se oddávají svým zvrhlým chutím. Lidské tělo dovede úžasně odolávat náporům; ale soustavné zlozvyky v jídle a pití zeslabí veškeré tělesné funkce. Tito oslabení jedinci by se měli zamyslet nad tím, jak by na tom mohli být, kdyby žili zdrženlivě a upřednostňovali své zdraví namísto zneužívání něj. V uspokojování zvrhlých chutí a vášní, také samozvaní křesťané mrzačí přírodu v její práci a oslabují jak své fyzické, tak i mentální a morální schopnosti. Někteří, kteří toto dělají, tvrdí, že jsou zasvěceni Bohu; ale takováto tvrzení nemají žádný podklad. ... *CD 164.1*

*„Syn ctí otce, a služebník pána svého. Protož jestliže jsem já otec, kdež jest čest má? A jestliže jsem pán, kde jest bázeň má? Vám to mluví Hospodin zástupů, ó kněží, kteříž sobě zlehčujete jméno mé. Avšak říkáte: V čem zlehčujeme jméno tvé? Kteríž přinášejíce na oltář můj chléb poškrvněný, říkáte: Čímž jsme tě poškrvnili? Tím, když říkáte: Stůl Hospodinův v pohrdání jest. Nebo když přivodíte slepé k obětování, což to není nic zlého? A když přivodíte chromé aneb nemocné, což to není nic zlého? Daruj je medle knížeti svému. Zalíbíš-li mu se tím, aneb přijme-li tvář tvou? praví Hospodin zástupů... Nebo přinášíte to, což jest vydřeno, a chromé i nemocné, přinášejíce dar. To-liž mám přijímati z ruky vaší? praví Hospodin.“ (Mal 1,6-13) *CD 164.2**

Nezapomeňme ani na slova apoštola Pavla, který vyzývá bratry, aby pro milosrdenství Boží obětovali těla svá „*v oběť živou, svatou, Bohu dobře libou*“. To je pravé posvěcení. To není teorie, emoce anebo pouze slova, ale živá zásada vstupující do všedního života. Vyžaduje od nás, aby naše zvyky v jídle, pití a odívání zajistily nám tělesné, duševní a morální zdraví, abychom mohli předložit svá těla Pánu jako „*oběť živou, svatou, Bohu dobře libou*“ – nikoli poskrvněnou zlozvyky. *CD 164.3*

Nikdo, kdo vyznává Pána, nesmí lhostejně přehlížet tělesné zdraví a lichotit si, že nestřídmost není hříchem a že nemá vliv na duchovní život. Mezi tělesnou a mravní stránkou je úzká souvislost.  
– RH Jan. 25, 1881 *CD 165.1*

### **Rozhodná změna povahy**

255. K zapření chuti je zapotřebí mít rozhodnou změnu v povaze. Musíme být zásadní. Mnozí hynou pro nedostatek rozhodnosti. Mnozí lidé jsou slabí, tvární, snadno ovladatelní a vůbec nejsou tím, jaké by je Bůh chtěl mít. Ten, kdo nemá rozhodný charakter, nemůže zvítězit v každodenním boji. Svět je plný takových nestřídmých, slabých mužů a žen a těžko se z nich stávají opravdoví křesťané. *CD 165.2*

Co praví velký Lékař a Misionář? – „*Chce-li kdo za Mnou jíti, zapřiž sebe sám, a vezmi kříž svůj, a následuj Mne.*“ (Mt 16,24) Satan usiluje svádět lidi, aby opět sváděli své bližní. Snaží se lidi svést, aby mu v jeho díle zkázy pomáhali. Svádí je tak k holdování chuti a vzrušujícím zábavám a pošetilostem, po nichž lidské srdce přirozeně touží, ačkoli je slovo Boží rozhodně zapovídá, že mohou být považováni za jeho pomocníky – spolupracují s ním a maří Boží obraz v člověku. *CD 165.3*

Mnozí jsou polapeni mocnými pokušeními skrze knížectví a mocí. Otroci rozmařilých chutí jsou otupělí a poníženi. ... *CD 165.4*

*„Zdaliž nevíte, že tělo vaše jest chrám Ducha svatého, kterýž jest ve vás? Kteréhož máte od Boha, a nejste sami svoji. Nebo koupeni jste za mzdu. Oslavujtež tedy Boha tělem svým i duchem svým, kteréžto věci Boží jsou.“ (1 K 6,19-20) *CD 166.1**

Ti co mají pevné rozhodnutí stát v tomto vztahu s Bohem, nebudou požívat jídla která uspokojují jejich chutě, ale ubližují jejich trávicím orgánům. Nebudou kazit Boží vlastnictví tím, že si užívají špatných návyků v jídle, pití a oblékání se. Budou se starat pečlivě o soustrojí lidského těla, protože chápou, že to musí dělat aby mohli pracovat s Bohem. Boží přání je, aby byli zdraví,

šťastní a užiteční. Aby se však tím vším mohli stát, musí odložit svou vůli bokem, a upřednostnit Jeho vůli. – Letter 166, 1903 *CD 166.2*

256. Všude narážíme na svůdná pokušení žádostí těla, žádostí očí a pýchy života. Životem projdeme bezpečně jedině tehdy, budeme-li důsledně zásadní a budeme-li přísně usměrňovat své chutě a žádosti a to ve jménu Ježíše – Vítěze. – HR May, 1878 *CD 166.3*

### **Marná snaha o pozvolnou nápravu**

257. Někteří prohlašují, že zanechají pití a kouření pozvolna. Ale satan se směje takovým rozhodnutím. Praví: Mám je bezpečně v hrsti. O ně se neobávám. Ví však, že nemůže přemoci toho, kdo na svody hříšníků s mravní odvahou odpovídá rozhodně a jasně Ne. Takový člověk není ve společnosti satana a pokud hledí na Ježíše, je bezpečný. Je ve spojení s nebeskými anděly, kteří mu dávají mravní sílu k přemáhání. – Manuscript 86, 1897 *CD 166.4*

### **Petrova výzva**

258. Apoštol Petr chápal vztah mezi myslí a tělem a varoval své bratry: „*Nejmilejší, prosímť vás, abyste jakožto příchozí a pohostinní zdržovali se od tělesných žádostí, kteréž rytěřují proti duši.*“ (1 Pt 2,11) Mnozí vidí v tomto verši varování před prostopášností; ale to má hlubší smysl. Zde je zákaz veškerého škodlivého uspokojování chuti či žádostí. Každá zvrácená chuť se stává bojující žádostí. Chuť nám byla dána k užitku a nikoli proto, aby se zneužitím stala nástrojem smrti skrze tělesnou žádost, která bojuje proti duši. ... *CD 166.5*

Moc pokušení, směřující k uspokojování převrácené žádosti jídla, může být poznána jedině na nevýslovném utrpení našeho Vykupitele za jeho dlouhého půstu na poušti. Věděl, že uspokojováním nějaké převrácené žádostivosti jídla, by schopnost rozeznávat natolik zeslabilo, že by pak již lidé nemohli poznat svaté věci. Adam padl pro svoji chuť; Kristus zvítězil zapřením chuti. Jedině silné sebeovládání nám může vrátit ráj. Bylo-li lidstvo tak v područí chuti, že Syn Boží se musel šest týdnů postit, aby zlomil její moc, jaká práce čeká křesťana! On však může zvítězit i v největším boji. V Boží síle, jež odolala nejohnivějším útokům satanových pokušení, může mít i on v boji se zlem úspěch a posléze obdrží v království Božím korunu vítězství. – CTBH 53, 54 (1890) *CD 167.1*

### **Silou vůle a z Boží milosti**

259. Satan ovládá pomoci chutě mysl i celého člověka. Tisíce sestoupili do hrobu jako tělesné, duševní a mravní trosky, ačkoli mohli žít – poněvadž obětovali své síly na oltář chutě. Lidé dneška musí použít větší síly vůle, zesílené Boží milostí, aby mohli odolat satanovým pokušením a zvítězit i nad nejmenším pokušením chutě, než lidé předchozích generací. Ale dnešní generace se dokáže ovládat méně než naši předkové. – CTBH 37 (1890) *CD 167.2*

260. Málokdo má morální výdrž odolávat pokušení, obzvlášť chuti a cvičit se v sebezapření. Pro někoho je to velký svod, vidí-li jíst druhé. Má pocit hladu, ačkoli to není hlas žaludku, nýbrž touha myslí, nezocelené pevnou zásadou a neukázněnou odříkáním. Zdi sebezapření a sebeovládání nesmí být ani v jednom případě zeslabeny nebo strženy. Apoštol Pavel praví: „*Podmaňuji tělo své, a ve službu podrobuji, abych snad jiným káže, sám nebyl nešlechetný.*“ (1 K 9,27) *CD 168.1*

Ti, kteří nevítězí v maličkostech, nebudou mít mravní sílu, aby odolali větším pokušením. – 4T 574 (1881) *CD 168.2*

261. Uvažujte pečlivě o své stravě. Počítejte vždy s důsledky. Cvičte se v sebezapření. Ovládejte chuť rozumem. Neubližujte žaludku přejídáním. Současně se nepřipravujte o zdravou, chutnou stravu, kterou vaše zdraví vyžaduje. – MH 323 (1905) *CD 168.3*

262. Nenechte se ve styku s nevěřícími odvrátit od svých zásad. Jíte-li u jejich stolu, jezte stříd-mě a jen to, co vás ani v nejmenším nepoškodí. Nebud'te nestřídmí. Nemůžete si dovolit zeslabovat své duševní a tělesné síly, poněvadž byste pak nechápali věci duchovní. Uchovávejte si takový stav myslí, aby Bůh mohl na ni zapůsobit vzácnými pravdami svého slova. – 6T 336 (1900) *CD 168.4*

### **Otázka mravní statečnosti**

263. Někdo by rád slyšel od jiných, kolik může sníst. To není správné. Jednáme z hlediska mravního a náboženského. Máme být ve všem střídmí, poněvadž nás čeká neporušitelná koruna, nebeský klenot. A nyní bych ráda svým bratřím a sestrám řekla, že chci mít mravní odvalu, abych za-

ujímala své stanovisko a abych se ovládala sama. Nechtěla bych, aby to za mě učinil někdo jiný. Jíte příliš mnoho a pak toho litujete a přemýšlíte stále o jídle a pití. Jezte to, co je nejlepší a buďte před tváří nebes klidní, bez výčitek svědomí. Nemůžeme odstranit pokušení dětem ani dospělým. Máme vše pro boj, který je před námi a musíme pevně stát a čelit satanovým pokušením. Chceme mít pocit, že máme k tomu v sobě dost síly. – 2T 374 (1870) *CD 168.5*

264. Musím ti vyřídit Boží poselství: Jez pravidelně. Nesprávnými zvyky v jídle připravuješ si utrpení do budoucna. Není dobré přijímat všechna pozvání k jídlu ani od bratří a sester, kteří vás chtějí pohostit mnoha pokrmy. Víš jedno: Že můžeš najednou sníst dva nebo tři druhy jídla, což tvému zažívání neuškodí. Jsi-li někam pozván, vyhni se mnoha druhům jídla, které jsou ti předložena. Chceš-li být věrným strážným, musíš se takto zachovat. Je-li nám předloženo k jídlu něco, co by připravilo zažívacímu ústrojí těžkou práci, neobviňujme hostitele z následků, sníme-li to. Bůh od nás žádá, abychom se sami rozhodli, že budeme jíst jen to, co nezpůsobí našemu ústrojí potíže. – Letter 324, 1905 *CD 169.1*

*(Tělo má sloužit mysli – 35)*

*(Raná výchova chuti – 346, 353)*

*(Chut' má být zapřena se zájmem a odhodláním – 65)*

*(Modlitba za uzdravení od nestřídmého člověka – 29)*

*(Důsledky holdování chuti na vliv a užitečnost – 72)*

### **Vítězství skrze Krista**

265. Kristus bojoval v otázce chutě a zvítězil. Také my můžeme v Jeho síle zvítězit. Kdo chce vejít branami do města? – Nikoli ti, kteří prohlašují, že nemohou zlomit moc chutě. Kristus odpo- roval moci toho, který by nás chtěl zotročit; ačkoli byl zeslaben 40-ti denním půstem. Odolal poku- šení a dokázal, že náš případ není beznadějný. Víím, že sami bychom nezvítězili. Ó, jak můžeme být vděční, že máme živého Spasitele, který je vždy ochoten nám pomoci! – CTBH 19 (1890) *CD 169.2*

266. Ten, kdo spojí svoji slabou, klesající lidskou přirozenost s všemohoucí, neochvějnou vůlí Boží, může žít čistým a ušlechtilým životem, životem vítězství nad chutí a vášněmi. – CTBH 176 (1905) *CD 170.1*

## 9. Pravidelnost v jídle

### Část I. – Počet jídel

#### **Žaludek potřebuje klid**

267. Musíme žaludku věnovat velkou pozornost. Nesmí být v neustálé činnosti. Dejte tomuto zneužitému a utrápenému orgánu trochu pokoje, klidu a odpočinku. Zpracoval-li jedno jídlo, nevnučujte mu hned další práci, aniž má čas si odpočinout a než si vytvoří dostatek potřebných šťáv pro další jídlo. Mezi každým jídlem by mělo uplynout alespoň pět hodin. Nezapomeňte rovněž, že dvě jídla denně jsou výhodnější než tři. Vyzkoušejte si to. – Letter 73a, 1896 *CD 173.1*

#### **Jezte řádnou snídani**

268. Bývá zvykem jíst ráno málo. Ale to není vůči žaludku nejsprávnější. Ráno se žaludek dokáže lépe postarat o větší množství jídla než v poledne či později. Je nesprávné snídat ráno málo a obědvat či večeřet hodně. Snažte se, aby snídaně tvořila nejvydatnější jídlo dne. – Letter 3, 1884 *CD 173.2*

#### **Pozdní večeře**

269. Pro lidi duševně pracující jsou pozdní večeře obzvláště škodlivé. Vznikají časem takové potíže, jež dávají podnět smrtelným nemocem. *CD 173.3*

Je-li zažívací ústrojí během dne příliš zatíženo, projevuje se často tělesná slabost, poněvadž nemá dostatek klidu. Zažívací orgány potřebují klid, když jsou s jedním jídlem hotovy. Mezi jídly by měla uplynout doba pět až šest hodin; většina lidí, kteří zkusili tento plán shledávají, že jíst dvakrát denně je lepší než třikrát. – MH 304 (1905) *CD 173.4*

270. Mnozí mají škodlivý zvyk jíst ještě před spaním. Jedli už sice třikrát, ale poněvadž mají pocit slabosti, dají si druhou večeři. Je to zlozvyk, který se zakoření a tito lidé mají dojem, že nejsou, nenajedí-li se ještě. Slabost se dostavuje často proto, že zažívací ústrojí je již silně přetíženo zpracováním nezdravé a často požívané stravy a ještě k tomu ve velkém množství. Tím se docela vyčerpá a potřebuje si dokonale odpočinout a načerpat nových sil. Třetí jídlo k večeru má být lehké a několik hodin před spaním. *CD 174.1*

Ubohý žaludek si však často marně naříká. Člověk mu vnucuje další jídlo a zažívací orgány musí pracovat ještě i v noci. Spánek bývá rušen nepěknými sny a neosvěžuje. Člověk vstává unavený a nemá chuť k jídlu. Cítí celkovou slabost. Stává se z něho trpitel, a nedivme se tomu. Sklízí, co zasel. Provozuje-li to tak dlouho, ublíží si velmi na zdraví. Jeho krev je nečistá, pleť nezdravá a často plná vyrážek. Pacient si stěžuje na bolesti v oblasti kolem žaludku a nemůže ani pracovat. Protože jinak se cítí zdrav, neuvažuje, čím by tyto potíže vznikaly. *CD 174.2*

#### **Příčina a léčba těchto potíží**

Lidé, kteří přejdou od tří jídel denně ke dvěma, budou zpočátku pociťovat slabost a to zvláště v době, kdy byli zvyklí jíst po třetí. Vydrží-li však nějaký čas, slabost zmizí. *CD 175.1*

Jakmile ulehne večer, má už mít žaludek po práci, aby si odpočinul jako ostatní orgány. Během spánku nemá již probíhat trávení. Také během dne je nutno dodržovat pravidelnost a střídmost a jíst jednoduchou stravu nanejvýš třikrát denně. Pojídání mezi jídlem je nejškodlivějším přestoupením zdravotních zákonů. Při pravidelnosti a správné stravě se žaludek postupně zotaví. – H. to L., ch. 1, pp. 55-57 (1865) *CD 175.2*

271. Žaludek lze naučit tomu, že se bude dožadovat jídla třeba osmkrát za den a ještě se bude cítit slab, nedostane-li najíst. To však není důvod k tak častému jídlu. – RH May 8, 1883 *CD 175.3*

*(Páchnoucí dech a povlečený jazyk po probuzení – 245)*

#### **Jíst dvakrát denně**

272. Většinou by lidem vyhovovalo jíst raději dvakrát denně. Večeři-li se brzy, není ještě stráveno předcházející jídlo. Jíme-li později, neskončí trávení před spaním. Žaludek si tak důkladně neod-

počine. Spánek je rušen, mozek a nervy jsou unaveny, chuť na snídani není valná, celé tělo je neosvěženo a není připraveno pro každodenní povinnosti. – Ed 205 (1903) *CD 176.1*

*(Plán dvou jídel denně pro děti – 343, 344)*

273. Jíst dvakrát denně je zdraví prospěšné; ovšem někdy lidé chtějí jíst třetí jídlo. Toto však má být lehké a co nejstravitelnější. Večer se dobře hodí suchary, nejrůznější vločky, trochu obilné kávy nebo ovoce. – MH 321 (1905) *CD 176.2*

274. Budou-li lidé jíst dvakrát denně, budou se cítit zdravější. Za určitých okolností snad chtějí ještě večer něco pojest, ale má to být něco lehkého. Nevnucujme nikdy lidem své stanovisko – každý se musí řídit podle svých zásad. *CD 176.3*

Nešid'te nikdy žaludek o to, co je potřebné pro zdraví, ale také ho nikdy nepřetěžujte. Učte se sebezapření. Držte chuť na uzdě a usměrňujte ji rozumem. Přijdou-li hosté, nemyslete, že musíte snést plno nezdravého jídla. Pamatujte na zdraví své rodiny a na to, jaký vliv to má na děti. Berte v úvahu též zvyky a chuť svých hostů. – CTBH 58 (1890); CH 156 *CD 176.4*

275. Někdo nemůže odolat pokušení, vidí-li že druzí jedí a má dojem, že má hlad. Ve skutečnosti nežádá žaludek jídlo, ale je to jen chuť, která se nenaučila zásadnosti a sebezapření. – 4T 574 (1881) *CD 176.5*

*(Pro souvislost viz 260)*

### **Lék na podrážděnost**

276. Bratr H nežije tak jak by měl. Je velmi náladový a neřídí své city rozumem. Bratře, ubližuješ si přejídáním a jídlem v nesprávný čas. To způsobuje nával krve do mozku, nemáš jasné myšlenky a nemůžeš se dobře ovládat. Zdá se, jako bys byl nevyrovnaný. Pohybuješ se prudce, lehko se popudíš a vidíš vše zkresleně a nesprávně. Potřebuješ hodně pohybu na vzduchu a prostou stravu. Nejez víc než dvakrát denně. Máš-li večer pocit hladu, napij se studené vody a ráno ti bude lépe, žes to tak učinil. – 4T 501, 502 (1880) *CD 177.1*

### **Nevnucujme nikomu, aby se zřekl třetího jídla**

277. V otázce stravy musíme postupovat velmi rozumně, aby nikdo neměl pocit nucení. Vysvětleme lidem, že jíst dvakrát denně je lépe než třikrát. Ale nesmíme nikoho donucovat. Přesvědčení je vhodnější než násilí. ... *CD 177.2*

Když se krátí dny, lze výhodně o tom promluvit. Oběd se podá o něco později a lidé ani nebudou cítit potřebu třetího jídla. – Letter 145 1901 *CD 177.3*

278. Někteří lidé jedí zdravě a skromně a slouží jim to třikrát denně. Jsou-li omezováni na dvě jídla, pociťují velmi tuto změnu. Nevnucujme to nikomu. – Letter 200, 1902 *CD 178.1*

*(Možné negativní důsledky vynechání třetího jídla v našich sanatoriích – 424)*

### **Není to zkušební kámen**

279. Jím pouze dvakrát denně. Nejsem však přesvědčena, že bychom měli počet jídel učinit zkušebním kamenem. Cítí-li se někdo lépe, když jí třikrát denně, klidně ho nechme. Osobně již po 35 let jím dvakrát denně. – Letter 30, 1903 *CD 178.2*

### **Nedonucujme ani na našich školách**

280. Mnozí mají dojem, že otázka stravy se stala extrémní. Jakmile žáci pracují tělesně i duševně, jak tomu je v Avondale, odpadá námitka proti třetímu jídlu vůbec. Nikdo nemusí mít výčitky. Jí-li však někdo s klidným svědomím jen dvakrát denně, nemusí na tom nic měnit. ... *CD 178.3*

Skutečnost, že učitelé a žáci mohou jíst ve svých pokojích, nepůsobí dobře. Podávání jídla by mělo být jednotné. Myslí-li si ti, kteří jedí jen dvakrát denně, že se musí po druhé najíst tolik, aby to vydalo za třetí jídlo, ublíží svému zažívacímu traktu. Žáci ať klidně jedí třetí jídlo, něco prostého bez zeleniny, třeba ovoce a chléb. – Letter 141, 1899 *CD 178.4*

*(Pro kazatele jídlo dvakrát denně přínosnější pro fyzické a duchovní zdraví – 227)*

*(Plán jedení dvakrát denně, kterým se řídila E. G. Whiteová – Dodatek I:4, 5, 20, 22, 23)*

*(Paní Whiteová stolovala dvakrát za den – 27)*

## Část II. – Pojídání mezi jídlem

### **Význam pravidelnosti**

281. Jakmile se řádně najíme, měli bychom žaludku dopřát pět hodin klidu. Do příštího jídla nemá do žaludku přijít ani kousek ničeho. V této době splní žaludek svůj úkol a dokáže pojmout další jídlo. *CD 179.1*

Jídlo nemá být nepravidelné. Jíme-li oběd hodinu či dvě dříve než obvykle, není žaludek ještě připraven; nezbavil se totiž předešlého pokrmu a nemá vitalitu k další práci. Dochází tak k přetěžování. *CD 179.2*

Neodkládejme též jídlo o dvě hodiny ani o jednu kvůli okolnostem, abychom dodělali určitou práci. Žaludek se hlásí o jídlo v době, kdy je na něj zvyklý. Otálíme-li ubíráme systému životnost, až posléze ztratíme chuť vůbec. A jíme-li potom, žaludek se nemůže o pokrm správně postarat. Takové jídlo se nemůže proměnit v dobrou krev. *CD 179.3*

Kdyby lidé jedli pravidelně, kdyby nejedli opravdu ani sousto mezi jídlem, byli by schopni v pravý čas jíst a pochutnali by si tak, že by se jim jejich úsilí vyplatilo. – Manuscript 1, 1876 *CD 179.4*

282. Pravidelnost v jídle je nesmírně důležitá. Každé jídlo má mít svůj vymezený čas. Každý ať se nají, kolik potřebuje a pak opravdu do příštího jídla nic. Mnozí jedí kdykoli, kdy tělo potravu nepotřebuje a mezi jídlem, poněvadž nedokážou odolat své touze. Někteří jedí stále, když jsou na cestách a pokousávají, dokud něco k jídlu mají. Kdyby cestující jedli pravidelně prostý výživný pokrm necítili by tolik únavy a nestonali by tak často. – MH 303, 304 (1905) *CD 179.5*

283. Dbejme na pravidelnost v jídle. Mezi jednotlivými jídly nejezme nic, žádné sladkosti, ořechy, ovoce či něco jiného. Nepravidelnost v jídle poškozuje zdraví zažívacího traktu a to je na úkor zdraví a spokojenosti. Děti pak netouží po zdravém pokrmu, ale jejich chuť si žádá to, co jim neslouží. – MH 384 (1905) *CD 180.1*

284. V rodině se jí nepravidelně. Každé jídlo má mít svůj určený čas a pokrmy mají být připraveny prostě, bez živočišných tuků. Nutno však dbát na to, aby pokrm byl výživný, zdravý a chutný. V této rodině se právě tak jako v jiných rodinách vaří pro hosty; chystá se mnoho chodů a často tučných, takže stolující jsou sváděni k nestřídmosti. Jakmile není návštěva, je znát, že se zdaleka tak na stůl nechystá. Pokrm je chudý a dokonce není výživný. Říká se: „Však jsme jen sami.“ Členové rodiny jedí často, bez ohledu na pravidelnost. To škodí všem. Je to hřích, chystají-li naše sestry tolik jídla pro hosty a ubližují tím své rodině, která nedostane dostatečně výživnou stravu. – 2T 485 (1870) *CD 180.2*

285. Žasnu, přestože se vám dostalo tolik světla, jíte ještě mezi jídlem! Neměli byste mezi jídlem sníst ani sousto. Jezte, kolik potřebujete, ale řádně u jídla, a pak čekejte až do dalšího jídla. – 2T 373 (1869) *CD 180.3*

286. Mnozí se odvracejí od světla a poznání a obětují zásadu chuti. Jedí nepravidelně, poněvadž nemají tolik mravní síly, aby odolali pokušení. Není divu, že žaludek se vzpírá a že celý člověk trpí. Pravidelnost v jídle je podmínkou zdraví těla a jasné mysli. Nevlozte do úst mezi jednotlivými jídly ani jedno sousto. – CTBH 50 (1890); CH 118 *CD 180.4*

287. A člověk, který už trpí zažívacími potížemi dělá totéž. Místo, aby jedl pravidelně, dá se strhnout chutí a jí klidně mezi dvěma jídly. – 2T 374 (1868) *CD 181.1*

288. Děti obvykle nejsou vedeny k poznání, že je důležité, kdy, jak a co mají jíst. Rodiče jim dovolí, aby jedly kdykoli jim je libo. Mohou si kdykoli vzít ovoce dle chuti, k tomu téměř bez přestání koláče, keksy, chléb s máslem a jiné pamlsky. Tak se z nich stávají labužníci a později nemocní lidé. Zažívací ústrojí mele stále jako mlýn, zeslabuje se, mozek musí pomáhat žaludku v jeho ztížené práci a duševní síly slábnou. Nepřirozené dráždění a odčerpávání životodárných sil způsobuje u nich nervozitu, netrpělivost, umíněnost a podrážděnost. – HR May, 1877 *CD 181.2*

*(Pro děti je důležitá pravidelná strava – 343, 344, 345, 346, 348)*

289. Mnozí rodiče se vyhýbají povinnosti poučit dítky o nutnosti sebezapření, správném využití Božích požehnání a pravidelnosti v jídle a pití. Dovolí jim jíst a pít dle jejich libosti. Nekrotí-li člověk chuť a sobecké sklony, rostou tyto s jeho tělesným růstem a postupně sílí. – 3T 564 (1875) *CD 181.3*



*(Pro souvislost viz 347)*

290. Lidé jsou na světě běžně zvyklí jíst třikrát denně a mimo to jedí nepravidelně mezi jídlem. Poslední jídlo bývá nejchutnější a často krátce před spaním. To je zvrácení řádu přírody, protože tak pozdě se už nemá jíst nic těžkého. Kdyby se tito lidé chtěli změnit a kdyby jedli pouze dvakrát denně a nic mezitím – ani jablíčko, ořech anebo jiné ovoce – ukázalo by se, jakou mají dobrou chuť a polepšené zdraví. – RH July 29, 1884 *CD 181.4*

291. Někteří lidé na cestách stále něco pojídají. To je nanejvýš nesprávné a škodlivé. Zvířata nemají rozum a nevědí nic o duševním přetížení, tak mohou takto beztestně jednat, ale nemohou být měřítkem pro rozumné bytosti. Vždyť lidé mají duševní síly, jež mají sloužit Bohu a lidstvu. – RH July 29, 1884 *CD 182.1*

292. Velké hostiny a jídlo, požitá v nepravý čas, zanechají vliv v každické tkáni. – HR červen 1878 *CD 182.2*

293. Mnozí lidé jedí téměř stále, bez ohledu na zdravotní zákony. Jejich mysl je zatemněna. Jak může Bůh osvětlit lidi, kteří jsou tak nedbali ve svých zvycích a nepozorní k světlu, jež jim Bůh v tomto bodu dal? Bratři a sestry, není na čase, abyste se v otázce sobeckých choutek obrátili? – GW 174 (old edition, 1892) *CD 182.3*

294. Tři jídla denně a nic mezitím – ani jablko – to by mělo být krajní mezí. Ti, kteří se tím neřídí, přestupují zákony přírody a ponесou trest. – RH May 8, 1883 *CD 182.4*

*(Služebníci, kteří pohrdají pravidly – 227)*

*(Jedení mezi jídly na stanových shromážděních – 124)*

*(Děti by neměly jíst sladkosti, ovoce, ořechy anebo cokoli jiného mezi jídly – 344)*

*(Dovolování dětem jíst v kteroukoliv hodinu – 348, 355, 361)*

*(Výsledky studentů – 246)*

## 10. Půst

### **Kristus zvítězil tím, že zapřel svoji chuť**

295. Chuť byla u Krista prvním velkým pokušením, tak jak tomu bylo u svaté dvojice v ráji. Vykoupení muselo začít tam, kde započala zkáza. Tak jako Adam pro svoji chuť padl, musel Kristus vítězit odepřením chuti. „*A postiv se čtyřidceti dnů a čtyřidceti nocí, potom zlačněl. A přistoupiv k němu pokušitel, řekl: Jsi-li Syn Boží, rciž, ať kamení toto chlebové jsou. On pak odpovídaje, řekl: Psánoť jest: Ne samým chlebem živ bude člověk, ale každým slovem vycházejícím skrze ústa Boží.*“ (Mt 4,2-4) CD 185.1

Moc chutě a žádostí velmi od Adama do Kristových dnů zesílila, až vládla téměř neomezeně. Lidé jí hověli stále víc, až klesli hluboko a byli plni nemocí a nemohli již ve své síle vítězit. Kristus podstoupil pro člověka tu nejtěžší zkoušku. Pro nás prožíval sebeovládání, překonávající hlad i smrt. A do tohoto prvního pokušení bylo zahrnuto vše, s čím se v bojích s mocnostmi temnosti střetáváme. CD 185.2

Když Ježíš přišel na poušť, byl zastíněn Otcovou slávou. Dokud měl společenství s Bohem, byl povznesen nad lidské slabosti. Ale sláva zmizela a On zůstal v boji s pokušením sám. Dotíralo na Něj mocně. Jeho lidská přirozenost se děsila nastávajícího zápasu. Čtyřicet dnů se postil a modlil. Byl slabý a hladem vyčerpaný, navíc zemdlený a strhaný duševní trýzní. „*Tak zohavena jest nad jině lidi osoba Jeho, a způsob Jeho nad syny lidské.*“ (Iz 52,14) Satan využil této příležitosti. Předpokládal, že nyní Syna Božího přemůže. – DA 117, 118 (1898) CD 185.3

296. Kristus prošel v otázce chutě zkouškou a téměř šest týdnů se za člověka postil. Tento dlouhý půst na poušti měl být pro padlého člověka naučením pro všechny časy. Kristus se nedal přemoci silnými pokušení nepřitele. To je povzbuzením každé duši, která bojuje proti pokušení. Kristus umožnil všem členům Boží rodiny, aby odolali pokušení. Všichni, kteří budou žít zbožným životem, budou moci zvítězit jako zvítězil Kristus – v krvi Beránka a skrze slovo svědectví svého. Tento dlouhý půst Spasitele posilnil, aby vydržel. Tak dal člověku důkaz, že začal s dílem vítězství tam, kde započala zkáza – v otázce chutě. – Letter 158, 1909 CD 186.1

297. Když pokušení na Krista nejvíc dotíralo, nejedl. Odevzdal se Bohu, vroucně se modlil a dokonale se podřídil vůli svého Otce. Tak vyšel jako vítěz. Ti, kteří vyznávají pravdu pro tyto poslední dny, mají víc než kdokoli jiný napodobit svůj velký Vzor v modlitbě. – 2T 202, 203 (1868) CD 186.2

*(Pro souvislost viz 70)*

298. Vykupitel světa věděl, že uposlechnutí chutě přinese tělesný úpadek a otupí smysl pro vnímání, aby člověk nechápal věci svaté a věčné. Kristus věděl, že svět propadl přejídání a že tato vášeň znehodnotí mravní síly. Měla-li chuť takový vliv na lidstvo, že se Syn Boží musel téměř šest týdnů postit, aby zlomil její moc, jaký úkol čeká křesťana, chce-li zvítězit jako Kristus! Zamysleme-li se nad tím, jakou nevýslovnou trýzeň prožil Kristus v dlouhém půstu na poušti, teprve pochopíme, jak mocné je pokušení sloužit zvrácené chuti. – 3T 486 (1875) CD 186.3

### **Jako příprava ke studiu Písma**

299. Některé věci jsou v Písmě svatém nesnadno pochopitelné a neučení a nestálí je překrucují ke své škodě, jak praví Petr. V tomto životě nebudeme snad moci vysvětlit význam veškerých míst Písma; ale důležité body praktické pravdy nebudou zahaleny tajemstvím. CD 187.1

Až přijde z Boží prozřetelnosti doba, kdy svět bude zkoušen v otázce pravdy, bude Jeho Duch působit na mysl lidí, aby zkoumali Písmo. Budou tak činit s půstem a modlitbou, až budou mít všechny články řetězu pohromadě. CD 187.2

Všechny body, týkající se spasení duší, budou tak jasné, že nikdo nebude muset být na pochybách anebo v temnotě. – 2T 692 (1870) CD 187.3

300. Několik jedinců, kteří se cele zasvětili dílu, pochopili po vroucím úsilí nesnadné body přítomné pravdy. Postili se a neustávali na modlitbách, až jim Pán odemkl poklady Jeho pravdy k porozumění. – 2T 650, 651 (1870) *CD 187.4*

301. Ti, kteří upřímně touží po pravdě, nebudou váhat podrobit své názory zkoumání a kritice. Neurazí se, budou-li se jiní stavět proti jejich tvrzení a myšlenkám. Takový duch byl mezi námi před 40-ti lety. Sešli jsme se vždy a pod tíhou toho či onoho problému jsme se modlili, abychom byli jednomyslní u víře a v učení. Věděli jsme, že Kristus není rozdělen. Zkoumali jsme vždy jednu otázku. Naše schůzky byly vždy velmi vážné. Otvírali jsme s úctou Písmo. Často jsme se postili, abychom mohli lépe porozumět pravdě. – (RH July 26, 1892) L. & T. 47 *CD 187.5*

### **Potřeba Boží pomoci**

302. Někdy je vhodné postit se a modlit za něco. V rukou Božích se to stává prostředkem k očistění srdce a připravuje to smysl k přijetí rad. Bůh nás vyslyší, když pokoříme svou duši před Ním v modlitbě. – Letter 73, 1896 *CD 187.6*

303. Bůh si přeje, aby zodpovědní bratři se často sešli k poradě a aby se vroucně modlili o moudrost, kterou může dát jedině On sám. Předkládejte Bohu své starosti společně. Méně mluvte; mnoho vzácného času se ztratí zbytečným mluvením. Bůh zaslíbil, že vám dá hojnost moudrosti, budete-li se modlit a postit. – GW 236 (old edition, 1892) *CD 188.1*

304. Kdykoli se (zastánci pravdy) musí v zájmu šíření pravdy a Boží slávy setkat s nepřítelem, musí si počínat opatrně a pokorně. Měli by zpytovat svá srdce, vyznávat hříchy a vroucně se modlit a často se i postit za to, aby jim Bůh obzvláště pomohl a aby dal své spasitelné vzácné pravdě vítězství. Pak se může blud ukázat v celé své nahotě a jeho obhájci budou poraženi. – 1T 624 (1867) *CD 188.2*

*(Spasitelův půst je lekce pro nás, kteří žijeme v časech strachu – 238)*

### **Pravý půst**

305. Doporučujeme pravý půst, totiž zřeknutí se dráždivé potravy a požívání v nadbytečném množství zdravé a prosté stravy, kterou Pán Bůh dal. Lidé nemají tolik myslet na časnou stravu, zato více na nebeský pokrm, který ovlivní a oživí celou jejich náboženskou zkušenost. – Letter 73, 1896; MM 283 *CD 188.3*

306. Lid Boží by měl být ode dneška až do konce času horlivější, probuzenější, nemá důvěřovat své moudrosti, ale moudrosti svého Vůdce. Měl by si určit čas k postu a modlitbě. Není vůbec nutné zřít se jídla, ale měli by jíst skromně a něco nejjednoduššího. – RH Feb. 11, 1904 *CD 188.4*

307. Všechnen půst na světě nenahradí prostou důvěrou v Boží slovo. On praví: „*Proste a dáno bude vám.*“ (Mt 7,7) ... Bůh od vás nežádá, abyste se postili 40 dnů. Tento půst vydržel za vás Pán na poušti pokušení. Takový půst by vám nepřinesl žádné zásluhy; zato je získáte v krvi Ježíše Krista. – Letter 206, 1908 *CD 189.1*

308. Duch pravého půstu a modliteb je duch, který odevzdá Bohu mysl, srdce a vůli. – Manuscript 28, 1900 *CD 189.2*

### **Lék v nemoci**

309. Nestřídmost v jídle bývá často příčinou nemoci. Příroda pak nejvíc potřebuje, aby se zbavila nevhodného břemene. V mnoha případech nemoci je pro pacienta nejlepším lékem, vynechá-li jedno i dvě jídla, aby přepracované zažívací ústrojí mělo možnost si odpočinout. Několik dnů trvající ovocná strava často uleví duševním pracovníkům. Často poslouží krátkodobý úplný půst, za nímž následuje prostá, střízlivá strava a příroda si v nemoci pomůže sama. Mnohý trpící by našel zdraví, kdyby jedl měsíc i dva nanejvýš střízlivě, byť by to znamenalo sebezapření. – MH 235 (1905) *CD 189.3*

310. Nejednomu člověku by víc než léky posloužil jednodenní nebo dvoudenní půst každý týden. Přineslo by mu to nesmírné požehnání. – 7T 134 (1902) *CD 189.4*

311. Příliš časté a hojné jídlo přetěžuje zažívací trakt a dává podnět k zánětům. Krev se stává nečistou a vznikají nejrůznější nemoci. ... *CD 189.5*

Tito trpící si mohou posloužit víc, než jim může kdokoli pomoci. Měli by přírodě pomoci, aby se zbavila vnuceného břemene a měli by odstranit příčinu. Post'te se na krátký čas a dopřejte

žaludku klid. Použijte moudře a s rozmyslem vodoléčbu a tím se zbavíte nejednoho zánětu. Případně tím pomůžete v boji proti nečistotě v organismu. – 4SG 133, 134 (1864) *CD 190.1*

312. Lidé, kteří dlouho jedli dost masa, ostré omáčky a nejrůznější tučné koláče, nemohou si hned pochutnat na prosté, zdravé a výživné stravě. Jejich zvrácená chuť neocení hned zdravé ovoce, chléb a zeleninu. Nechutná-li jim tato strava, ať se postí, dokud jim nezachutná. Takový půst jim prospěje víc než lépe, poněvadž zneužívaný žaludek si konečně odpočine a skutečný hlad se utiší prostou stravou. Než se chuť vzpamatuje, to chvíli trvá, ale pak si libuje v prosté, zdravé stravě víc než dříve v pochutinách. – 4SG 130, 131; CH 148 *CD 190.2*

### ***Pozor na nevhodný půst***

313. Krátkodobý půst způsobuje pokles velké horečky a umožní lepší využití vodoléčby. Lékař však musí znát pravý stav pacienta a nesmí dovolit, aby byl dlouho omezován v jídle, aby nezeslábl. Dokud je vysoká horečka, může pokrm krev dráždit. Jakmile však horečka povolí, je nutno přikročit opatrně k rozumné stravě. Nedostane-li pacient dlouho jíst, může hlad vyvolat horečku, která povolí, dostane-li vhodný pokrm. Příroda se pak dostává k činnosti. Má-li pacient i během horečky velkou chuť k jídlu, je lepší dát mu trochu prosté stravy. To mu uškodí méně než odříkání. Nemůže-li se bez jídla obejít, nebude příroda malým množstvím jednoduchého pokrmu přetížena. – 2T 384, 385 (1870) *CD 190.3*

### ***Rada zestárlému kazateli***

314. Dověděla jsem se, že nějakou dobu jíš jen jednou denně. Vím, že je to v tvém případě nesprávné. Bylo mi ukázáno, že potřebuješ výživnou stravu a že ti hrozí nebezpečí, když budeš příliš zdrženlivý. Tvé síly nepřipouštějí tak tvrdou kázeň. ... *CD 191.1*

Myslím, že si učinil chybu, když ses dva dny postil. To Bůh od tebe nežádá. Prosím tě, buď opatrný a najež se dobře a zdravě dvakrát denně. Neopustíš-li od své nedostatečné stravy, rozhodně zeslábněš a tvoje mysl nebude dobře pracovat. – Letter 2, 1872 *CD 191.2*

## 11. Extrémy ve stravě

### **Cena zásadnosti**

315. Mnohé názory adventistů sedmého dne se velmi liší od běžného světa. Ti, kteří přinášejí nepopulární pravdu, musí se víc než jiní lidé snažit, aby byli velmi zásadní. Nemají usilovat o to, aby se od ostatních co nejvíce lišili, ale aby se k nim co nejvíce přiblížili, aby je mohli ovlivnit a získat pro vzácnou přítomnou pravdu. Takové chování doporučí přinášené zásady. *CD 195.1*

Ti, kteří hlásají reformu ve stravě, musí na stůl chystat takové pokrmy, aby se výhody hygieny projevy v nejlepším světle. Mají své zásady prožívat tak rozumně, aby je mohli inteligentní lidé přijmout. *CD 195.2*

Velká třída lidí zavrhně jakékoli reformační hnutí, byť bylo seberozumnější, omezuje-li jejich chuť. Neradí se s rozumem a se zdravotními zákony, nýbrž s chutí. Tato třída se bude stavět proti všem, kteří opustí vyšlapanou cestičku zvyku a odsoudí je jako radikály, byť by se chovali nanejvýš zásadně. Avšak protivenství a posměch nesmí nikoho odvrátit od díla reformy, ani mu je nesmí zlehčit. Ten, kdo má Danielova ducha, nebude úzkoprsý ani domýšlivý, bude však zásadně hájit pravdu. Neuchýlí se od své zásady ve styku s bratřími a sestrami ani s jinými lidmi, současně však projeví ušlechtilou, Ježíšovou trpělivost. Zacházejí-li ti, kteří hlásají zdravotní reformu, do extrémů, nelze vinit jejich okolí, že je znechuceno. Tak se často naše náboženské přesvědčení dostává do špatného světla, a mnohdy nelze již svědky takové nezásadovosti přesvědčit o správnosti reformy. Tito extremisté natropí za několik měsíců více škody, než kolik dokážou za celý život odčinit. Konají dílo, z něhož má satan radost. *CD 195.3*

Pán mi ukázal dvě třídy lidí: za první ty, kteří nežijí podle světla, jež jim Pán dal; za druhé ty, kteří prosazují své jednostranné názory o reformě příliš a vnucují je ostatním. Jakmile zaujmou nějaké stanovisko, umíněně na něm lpí a takřka vše přehánějí. *CD 196.1*

První třída přijala reformu, protože tak učinili jiní. Nepochopila důkladně její zásady, proto je ani nemůže obhájit. Proto jsou tito lidé tak nezásadoví. Neuvažují ve světle věčnosti, neseznamují se prakticky s důvody svého jednání, nejdou do hloubky a nestavějí na správném základu. Kráčejí ve svitu cizí pochodně a rozhodně zklamou. *CD 196.2*

Druhá třída má o reformě nesprávný názor. Přijímá příliš chudou stravu. Jedí příliš uboze a neposkytují svému tělu dostatečnou výživu. Je důležité, aby byl pokrm připraven pečlivě, aby si nezkažená chuť na něm pochutnala. *CD 196.3*

Odmítáme-li zásadně požívání toho, co dráždí žaludek a ničí zdraví, nesmí se nikdo domnívat, že nezáleží na tom, co jíme. Nedoporučuji podvyživenou stravu. Mnozí upřímně přijímají zdánlivě zdravý způsob života, domnívají se však mylně, že hubená, nedokonale připravená strava (pověštinou husté kaše) tvoří reformní dietu. Silně oslazené mléčná kaše netvoří součást zdravotní reformy. Ovšem, cukr tvoří s mlékem v žaludku kvašení, tudíž škodí. Časté požívání cukru neprospívá a je mnohdy příčinou nemocí. Někteří lidé se omezují na dva až tři druhy jídla vůbec. Jedí-li příliš málo jídla a ještě k tomu ne nejlepší kvality, nedostane se jim dostatečné výživy. ... *CD 196.4*

Omezené názory a přílišné zdůrazňování nedůležitých bodů díla hygieny velmi škodí. Někdo se snaží upravit jídlo tak hospodárně, že získá stravu chudou a ne zdravou. A výsledek? Chudokrevnost. Viděla jsem mnoho případů těžko léčitelných nemocí, zaviněných nedostatečnou stravou. Tito lidé nebyli k této stravě dohnáni chudobou, ale došli k ní na základě svých mylných představ o zdravotní reformě. Připravovali dennodenně tytéž pokrmy beze změny, až trpěli zdravotními poruchami a celkovou slabostí. – CTBH 55 (1890); CH 153-155 *CD 197.1*

### **Nesprávné představy o reformě**

316. Všichni vyznavači zdravotní reformy nejsou opravdovými reformátory. Mnozí se omezí na to, že vyřadí určité nezdravé pokrmy. Nechápu dobře zdravotní zásady a jejich stůl, obložený dosud škodlivými lahůdkami, není vůbec důkazem křesťanské střídmosti a skromnosti. *CD 197.2*

Druhá třída lidí chce být dobrým příkladem a dopustí se opačného extrému. Nemohou získat nejpotřebnější součásti potravy a spokojí se s podvyživenou stravou, místo aby usilovali o náhradu. Tím jejich zdraví trpí, nejsou výkonní a jejich příklad mluví v neprospěch zdravotní reformy. *CD 197.3*

Jiní se domnívají, že když se má jíst jednoduše, není nutno věnovat přípravě jídla dostatečnou péči a nedbají ani na vhodný výběr. Jedí jednotvárně a nedodají tělu potřebné živiny. Je samozřejmě, že si tím škodí. *CD 197.4*

### **Vnucování osobních názorů**

Právě ti, kteří mají pouze částečné znalosti o zásadách reformy, bývají nejpřísnější v provádění svých názorů a vnucují je i svým nejbližším, ale i svému okolí. Vlivem své nevhodné reformy jsou churaví a to není dobrým příkladem, jakož ani jejich vnucování názorů nesvědčí ve prospěch reformy. Naopak, lidé mají pak nesprávné představy o ní a zavrhnou ji docela. *CD 198.1*

Lidé, kteří znají zákony zdraví a kteří se řídí zásadami, vyvarují se extrémů a to jak v holdování chuti tak v omezování. Jejich strava je vybraná, neslouží pouze uspokojení chutě, nýbrž i výstavbě těla. Snaží se uchovat své síly v nejlepším stavu, aby mohli co nejlépe sloužit Bohu i lidem. Jejich chuť je ovládána rozumem a svědomím a odměnou jim je tělesné a duševní zdraví. Nijak nevnučují své názory jiným, ale jejich příklad mluví ve prospěch správných zásad. Tito lidé uplatňují rozsáhlý vliv k dobrému. *CD 198.2*

Zdravotní reforma musí být provozována rozumně. Je nutno uvažovat o tomto bodu velmi důkladně a nikdo nemá kritizovat druhé, že ve všem nesouhlasí s jeho názory. Není možné stanovit přesná pravidla pro každého a nikdo nemůže být měřítkem druhému. Všichni lidé nemohou jíst totéž. Někdo třeba nesnáší jídlo, které jinému chutná a je zdravé. Někdo pije mléko, jiný nemůže. Někdo nestráví hrách a fazole, pro jiné je to zdravé. Někomu prospívá hrubší zpracování obilnin, někteří lidé to však jíst nemohou. – MH 318-320 (1905) *CD 198.3*

### **Pozor na nedostatečnou stravu**

317. Jak je tomu s nedostatečnou stravou? Mluvila jsem již o tom, že množství i hodnota potravy musí být ve shodě se zdravotními zákony. Nedoporučujeme přece podvyživenou stravu. Viděla jsem, že mnozí nechápou správně zdravotní reformu a jedí nedostatečně. Spokojí se s lacinou a ubohou stravou, nedbají na správnou úpravu a šidí své tělo. Je důležité, aby pokrmby byly upraveny chutně a vhodně. Ačkoli se zásadně vyhýbáme požívání masa, živočišných tuků, tučných zákusků, cizokrajného koření a jiných věcí, které dráždí žaludek a ničí zdraví, nesmíme budit dojem, že nezáleží na tom, co jíme. *CD 198.4*

Někteří lidé jsou extremisté. Myslí si, že musí sníst určité množství určitého jídla a omezí se na 2 až 3 druhý jídla vůbec. Ani své rodině nedopřejí výběr. Samozřejmě, že nedostatek vhodné stravy nemůže tělo uživit. Nedostatečná potrava nemůže vytvořit dobrou krev. Vzniká tedy chudokrevnost. – 2T 366, 367 (1870) *CD 199.1*

318. Není správné jíst jen pro chuť, není však rovněž správné nedbat vůbec na zdravou chuť. Otázka stravy je nanejvýš důležitá. Pozor na podvýživu. Mnozí jsou zeslabeni nemocí a potřebují výživnou, dobře uvařenou stravu. Zdravotní reformátoři musí v první řadě dbát na to, aby nebyli extremisty. Tělo musí dostat své. – CTBH 49, 50 (1890); CH 118 *CD 199.2*

319. Drahý bratře \_\_\_\_, dosud jsi byl v dodržování zdravotní reformy velmi úzkoprsý. Když jsi byl nemocen, dal mi Pán pro tebe poselství, aby ses uzdravil. Ty se však příliš omezuješ. Modlila jsem se za tebe a Pán mi dal pro tebe slova, jež tě měla postavit na správnou cestu. Sdělil mi, že máš jíst lépe. Neradil ti však požívání masa. Dal ti pokyny, co máš mít. Ty ses podle toho zařídil, zotavil ses a jsi dosud mezi námi. *CD 199.3*

Pán dal naučení pro nemocné a postižené. Jsem Pánu za tyto vzácné rady vděčná a chválím Ho. – Manuscript 59, 1912 *CD 200.1*

### **Měnit jídlo**

320. Radíme vám, aby jste změnili svoji životosprávu; připomínáme však, aby jste to učinili rozumně. Znam rodiny, které změnily masitou stravu za velmi slabou. Jejich pokrmby byly tak nedostatečně připravené, že se to žaludku protivilo, a tyto rodiny potom šířily, že zdravotní reforma jim



neslouží, že jim ubývá tělesných sil. Tu je jeden z důvodů, proč někteří neměli úspěch ve svém úsilí zjednodušit si stravu. Mají nyní bídnou stravu. Pokrmy si připravují nesvědomitě, a vždy stejně. Při jednom jídle by nemělo být mnoho rozličných pokrmů, ale ani každé jídlo by nemělo být připravené vždy z těch samých druhů potravin. Pokrmy by měly být připraveny jednoduše, ale starostlivě, aby podporovaly chuť k jídlu. Ze svých pokrmů by jste měli vynechat živočišné tuky. Znečišťují každý připravený pokrm. Jezte mnoho ovoce a zeleniny. – 2T 63 (1868) *CD 200.2*

321. Mnozí lidé si mylně vykládají zdravotní reformu a přijali její překroucený význam, z kterého vyvozují pravidlo pro život. Někteří lidé si upřímně myslí, že správná výživa se skládá z ovesné kaše. Převážné požívání kaše by nemohlo zajistit zdraví zažívacím orgánům, protože je to strava příliš shodná s tekutinou. – YI May 31, 1894 *CD 200.3*

### **Úvaha pro individuální potřeby**

322. Mýlil jsi se, když jsi myslel, že pýcha tvé manželky ji vedla k požadavkům žít v pohodlnějším prostředí. Uskrovněla se a neustále s tebou vyjednávala. Tvá manželka potřebuje bohatší stravu a lepší zásobu potravin na svém stole. Také ve svém domě potřebuje věci tak příjemné a vhodné, jaké jsi jí jen schopen opatřit, věci, které usnadňují její práci co nejvíce. Ty jsi se však k těmto potřebám stavěl záporně. Myslel sis, že téměř všechno, co sloužilo k jídlu bylo dost dobré když ty jsi z toho byl zdravý a silný. Obhajoval jsi nutnost skromné stravy i když tvá manželka chřadla. Ona nemůže vypěstovat dobrou krev a zdravé tělo ze stravy, na kterou se chceš omezit a z ní vzkvétat. Někteří lidé nemohou dobře žít ze stravy, která velice prospívá jiným lidem i když je připravována stejným způsobem. *CD 200.4*

Žiješ v nebezpečí, že se staneš výstředním. Tvoje tělesná soustava může proměnit velmi drsnou a skromnou stravu na dobrou krev. Tvé orgány zajišťují tvorbu krve, protože jsou v dobrém stavu. Tvoje manželka však potřebuje hodnotnější stravu. Nenechej ji jíst tutéž stravu, kterou tvoje soustava může proměnit v dobrou krev, ale její zažívací soustava by ji nemohla přijmout. Ona je bez vitality a potřebuje bohatou a silnou stravu. Měla by dostávat dobrou dávku ovoce a neměla by být omezována na jednostrannou stravu den co den. Ona má málo pevné zdraví. Je nemocná a požadavky její zažívací soustavy jsou nesmírně odlišné od požadavků a potřeb zdravého člověka. – 2T 254 (1869) *CD 201.1*

### **Nebýt příčinou těžkostí**

323. Viděla jsem, že máš mylný dojem, že musíš své tělo trápit a nedopřát mu výživu. Někteří členové si myslí, že Bůh je jistě s tebou, jinak by sis nepůsobil takové sebezapření a odříkání. Viděla jsem však, že proto nebudeš svatější. To vše konají pohané a nepřijímají za to odměnu. V Božích očích má cenu pokorný a zkroušený duch. Bylo mi ukázáno, že tvé názory jsou nesprávné a že v církvi hledáš samé maličkosti, ačkoli bys měl věnovat pozornost spasení své duše. Myslíš si, že církev není na výši, protože nesdílí tvé názory a nežije podle tvých předpisů. Viděla jsem, že nechápeš své povinnosti a ani povinnosti jiných. Někteří zašli v otázce stravy do krajnosti. Žijí tak chudě, až si ublížili na zdraví a zeslabili tak chrám Boží. ... *CD 201.2*

Pán mi ukázal, že si nepřeje, aby lidé žili tak skromně, až naruší Jeho chrám. Jeho slovo přináší povinnosti i požadavky, jež mají církev přivést na kolena, aby ponižovala své duše. Není nutno vytvářet další kříž a umělé povinnosti, jež způsobují tělesné soužení. To nesouhlasí s Božím slovem. *CD 202.1*

Čas soužení je před námi. Okolnosti budou od lidu Božího vyžadovat přísné sebezapření, takže bude jíst jen k udržení holého života; ale pro tu dobu nás Pán připraví. V oné hrozné době tísne přispěchá Bůh na pomoc se svoji silou a bude svůj lid zachovávat na živu. ... *CD 202.2*

Lidí, pracujících tělesně, musí jíst tolik, aby na tuto práci stačili. Také ti, kteří pracují v slovu a učení, musí mít sílu, neb satan a jeho andělé bojují proti nim a chtějí jejich sílu zdtit. Musí často tělesně i duševně odpočívat a výživně se stravovat, aby byli silní; vždyť musí využít veškerých svých sil. Viděla jsem, že Bůh není oslaven tím, když si Jeho dítky samy působí dobu soužení. Tato doba je před nimi a On si je pro tento velký zápas připraví. – 1T 205, 206 (1859) *CD 202.3*

### **Zdravotní reforma se může stát deformací**

324. Musím něco říci k extrémním názorům o zdravotní reformě. Jakmile se zachází do krajnosti, není to již zdravotní reforma, nýbrž zdravotní deformace. Budeš-li nemocným předpisovat tutéž stravu, jakou jsi určil sobě a své ženě, nebudeš mít úspěch. Ujišťuji tě, že tvé představy o stravování nemocných nejsou správné. Změna je příliš velká. Ačkoli bych vyřadila masité pokrmy, protože jsou škodlivé, použila bych něco méně závadného a to by byla vejce. Neodstraň mléko z jídelníčku, ať už jako nápoj anebo součást vaření. Musí to však být mléko zdravých krav a sterilizované. *CD 202.4*

Kdo zachází v otázce stravy do extrémů, bude připravovat jídla bez chuti. To se konečně už často stalo. Nechutné jídlo žaludek odmítá požit. Strava podávána nemocnému musí být pestrá. Neměla by být stejná dokola. ... *CD 203.1*

Dostalo se mi světla – proto ti to sděluji –, že budeš podvyživený a uškodíš si tím. Musím ti říci, že není nejlepší, poučuješ-li žáky o otázkách stravy, poněvadž tvé strohé pokyny neposlouží k dobrému. *CD 203.2*

Bratře a sestro \_\_\_\_, důvěřuji vám a přeji si, abyste byli zdraví, abyste se těšili i duchovní svěžesti. Trpíte však nedostatkem vhodné stravy. Jste oba křehcí a nejíte dostatečně. Nesmíte si odříkat dobré a zdravé jídlo. *CD 203.3*

Jistý lékař \_\_\_\_ se snažil naší rodině dokázat, že podle zdravotních zásad (jak tvrdil on) nesmíme jídlo solit a ani ničím ochucovat. Zkusila jsem to, ale zeslábla jsem tak, že jsem toho musela nechat. Při rozumné životosprávě se mi nesmírně ulevilo. Proto pravím, neolupujte své tělo o potřebné živiny. *CD 203.4*

Pán vás bratře a sestro \_\_\_\_ vyzývá, abyste si také odpočinuli. Není správné, že si nakládáte břemena jako v minulosti. Dejte si pozor, abyste se nepřipravili o život, který je vzácným Božím darem. „...*nejste sami svoji. Nebo koupení jste za mzdu. Oslavujtež tedy Boha tělem svým i duchem svým, kteréžto věci Boží jsou.*“ (1 K 6,19.20) ... *CD 203.5*

Nezacházej do extrémů v otázce zdravotní reformy. Mnozí naši členové pokulhávají sice v otázce zdravotní reformy, ale proto se ještě nesmíte stát extrémisty, abyste jim byli příkladem. Nemusíš se zbavovat jídla, které vytváří dobrou krev. Vaše oddanost k pravým zásadám vás vede podrobit se takové stravě, jenž vás obdaří jakousi zkušeností, kterou nebudeš správně představovat zdravotní reformu. To je nebezpečné. Jakmile cítíte, že tělesně slábnete, musíte okamžitě začít jíst jinak. Doplňte stravu o látky, jež jste jí vzali. Snažte si opatřit zdravá vajíčka a jezte je vařená nebo syrová. Také si je rozmíchejte v syrovém stavu s vinným moštem. To dodá vše, co je nezbytné pro váš systém. Nedomnívejte se ani na chvíli, že to není správné. ... *CD 204.1*

Vážíme si vašich lékařských zkušeností, ovšem i přesto říkám, že vaše strava by měla obsahovat mléko a vajíčka. Aktuálně tyto věci nemohou být vynechávány, a nemělo by se taktéž učit, aby se vynechávaly. *CD 204.2*

Doufám, že se zařídíte podle svých slov a nebudete tak radikální, až byste onemocněli nedostatkem potravy. ... *CD 204.3*

Věřím, že to co ti předkládám, přijmeš vážně. Bylo mi ukázáno, že dokud nebudeš mít v otázce zdravotní reformy rozumnější názory, nebudeš šířit dobrý vliv. Přejde doba, kdy se mléko nebude moci používat volně jako dnes, ale tento čas tu ještě není. A vejce obsahují protilátky proti určitým jedům. Varovali jsme sice proti neomezenému požívání těchto potravin v některých rodinách, kde převládá tělesnost, nesmí se nikdo ale domnívat, že vejce zdravých slepic jsou nevhodná. ... *CD 204.4*

Bůh žádá, aby lidé, za něž Kristus zemřel, věnovali svému tělu správnou péči a byli dobrým příkladem. Bratře, nečiň otázku stravy zkušebním kamenem pro lid Boží, aby neztratil důvěru v učení zdravotní reformy. Pán si přeje, aby Jeho lid v této reformě pokračoval, nikoli však za cenu extrémů. ... *CD 205.1*

Bratr \_\_\_\_ se přetěžuje a pak se ještě ani dostatečně nenají. To je špatný obraz zdravotní reformy. Milý bratře, posvěť se v Ježíši, který za tebe zemřel, ale neodříkej si to, co je výživné... *CD 205.2*

Mluvíme sice proti nestřídmosti a přejídání, nesmíme však zapomínat, že body přítomné pravdy musí být zkoumány zdravým rozumem. Chceme-li si počínat v tomto směru správně, musíme poznat poměry, v jakých lidé na světě žijí. Pán pamatuje na ty, kteří žijí v nejružnějších částech svě-

ta. Ti, kteří chtějí být Božími spolupracovníky, musí uvažovat správně, jak se má zvěstovat zdravotní reforma v různých zemích. Musí být opatrní v předepisování toho, co se smí a co nesmí jíst. Lidský posel musí spolupracovat s Bohem, aby přinášel poselství o milosti zástupům, jež Pán Bůh chce zachránit. *CD 205.3*

Jakmile budeme lidu předkládat zdravotní reformu v extrémní formě, natropíme jen škodu. Vybízejme je, aby přestali jíst maso, pít zrnkovou kávu a ruský čaj. To je v pořádku. Ale netrvejme na odřeknutí se mléka. Jsou rodiny, živící se převážně chlebem a mlékem, případně trochu ovoce, dostanou-li je za přístupnou cenu. Masité pokrmy je nutno vyřadit, ale zelenina se musí zjemnit chuťově mlékem, smetanou a podobně. Když chudí slyší o zdravotní reformě, ptají se: „Co máme jíst? Nemůžeme si dovolit kupovat ořechy.“ Zvěstujeme-li evangelium chudým, musíme jim dle pokynu Páně říci, aby jedli to, co je nejvýživnější. *CD 205.4*

Nesmíme jim říci: Musíte vyřadit vejce, mléko či smetanu a máslo. Tento čas ještě nepřišel. ... *CD 206.1*

Reforma, vedená do krajnosti, může snad vyhovět určité třídě lidí, kteří si mohou dovolit jíst náhradní stravu; ale to je u nás menšina. Někteří se snaží zřici se všeho, co je označeno jako škodlivé, ale nemají za to náhradu a samozřejmě si uškodí. A zdravotní reforma trpí. Snažili jsme se vybudovat toto dílo správně, ale takto se do něj dostávají podivné prvky, jež tam Bůh nevložil. *CD 206.2*

Síly církve tím ochabují. Evangelium musí být pro hříšné lidstvo přijatelné a má majetné i chudé přivést k nohám Pána Ježíše. ... *CD 206.3*

Nezapomeňme, že otázka mléka, másla a vajec se časem vyřeší, neb Pán to ukáže. Zatím to není naše starost. Vaše střídmost nechť je známá všem. – Letter 37, 1901 *CD 206.4*

325. Minulé noci jsem mluvila ve snu s doktorem \_\_\_\_, a kladla jsem mu na srdce, že musí být v otázce stravy i nadále opatrný. Nesmí být extremistu pro sebe ani v otázce stravy zaměstnanců a pacientů sanatoria. Pacienti mají nárok na dobrou a pestrou stravu. Stav některých pacientů snad zpočátku vyžaduje přísnou dietu, ale s vracejícím se zdravím musí se jim dostat co nejvýživnější stravy. – Letter 37, 1904 *CD 206.5*

*(Zdravotní centra se musí vyhýbat extrémům ve stravování – 427, 428, 429)*

### **Pokrm má být chutný**

326. Právě zdravotní reformátoři se musí varovat extrémů. Lidské tělo nemůže být živé jen ze vzduchu a nemůže být bez dostatečné stravy zdravé. Proto má být strava chutná. – 2T 538 (1867) *CD 207.1*

327. Strava, které schází základní výživné prvky, je urážkou zdravotní reformy. Jsme smrtelní a musíme přijímat pokrm, který náležitě vyživí naše těla. *CD 207.2*

Někteří naši lidé, důsledně se zdržující jedení nesprávných pokrmů, zapomínají dát tělu potřebné látky k jeho výživě. Ti, kteří zaujímají extrémní stanovisko v otázce zdravotní reformy jsou v nebezpečí, že si budou připravovat pokrmy tak nevkusně a nechutně, že je to neuspokojí. Pokrm by měl být připraven chutně a měl by být výživný. Neměl by být zbaven toho, co náš organismus potřebuje. Sama používám a vždy jsem používala trochu soli, neboť sůl není škodlivá, ba je vlastně potřebná pro krev. Zelenina by měla být ochucena trochou mléka, nebo smetany, nebo něčím jiným stejně hodnotným. *CD 207.3*

I když jsme byli varováni před nebezpečím nemocí z používaného másla i zlem, způsobovaným libovolným užíváním vajec u malých dětí, přece bychom neměli pokládat za porušení zásad používat vejce od slepic náležitě krmených. Vejce obsahují některé léčivé hodnoty a působí proti některým jedům. *CD 207.4*

Někteří nedali tělu nutnou náhradu za mléko, vejce a máslo, kterých se zřekli a tím zeslábli a nemohli pracovat. Takto se zdravotní reforma dostává do špatného světla. Dílo, které jsme se snažili pevně budovat, zatemňují nesprávné názory, které nejsou podle Boží rady, a síly sboru jsou pak ochromeny. Bůh však zasáhne, aby zabránil výsledkům těchto příliš omezených představ. Evangelium má sjednocovat hříšné lidstvo. Má přivést chudého i bohatého k nohám Ježíše. *CD 207.5*

Přijde čas, kdy se budeme muset vzdát některých článků o stravě, které nyní používáme, jako je mléko, smetana a vejce, není však nutné přivádět se do zmatku předčasným a extrémním omezováním. Počkejte, až si to okolnosti vyžádají a Pán k tomu připraví cestu. *CD 208.1*

Ti, kteří chtějí mít úspěch při zvěstování zásad zdravotní reformy, musí mít Boží slovo za svého vůdce a poradce. Pouze tehdy, když se všechny zásady zdravotní reformy budou řídit touto zásadou, budou na pevné půdě. Nikdy nesvědčíme proti zdravotní reformě tím, že budeme používat zdravý, chutný pokrm místo škodlivin, jichž jsme se vzdali. Varujme se podněcovat chuť k užívání dráždivých. Jezme pouze prosté, jednoduché, zdravé pokrmy a děkujme ustavičně Bohu za zásady zdravotní reformy. Ve všech věcech buďte opravdovými, upřímnými, poctivými a získáte převzácné vítězství. – 9T 161-163 (1909) *CD 208.2*

### **Škodlivý vliv extremistů**

328. Mluvíme proti přejídání byt' zdravé potravy, ale současně varujeme extremisty, aby nestanovili falešné měřítko, podle něhož by posuzovali ostatní. – 2T 374, 375 (1870) *CD 208.3*

329. Bylo mi ukázáno, že bratři B a C zneuctili Boží dílo. Tato skvrna nebude nikdy zcela vymazána. Viděla jsem, že kdyby se členům jejich rodin dostalo včas vhodné pomoci, žili by dodnes. Ale oni zemřeli nedostatkem jídla, ano, hladověli v zemi hojnosti. Nováček dělal s nimi pokusy. ...

*CD 208.4*

Nováčkové nesmí mít možnost takto hlásat zdravotní reformu. Škoda jejich práce a slov. Uškodí totiž mnohem více, než co dokážou nejinteligentnější lidé vlivem napravit. Veřejnost se těžko zříká předsudků tam, kde se z neznalosti natropí škoda na zdraví lidí. Žel, že často není možno pak ani přinášet přítomnou pravdu o sobotě a o brzkém příchodu Páně. Lidé neuznají za vhodné naslouchat ani těm, nejvzácnějším pravdám. Ti, kteří se takto stali pohoršením nevěřícím, mají velkou vину. – 2T 384-387 (1870) *CD 209.1*

### **Vnucování osobních názorů**

330. Nastal čas, kdy mnozí na význačných místech i prostý lid přijmou důležité poselství zdravotní reformy. Nesmíme však dopustit, aby tím utrpělo hlásání trojandělského poselství. Malé věci nesmí omezit náš okruh působnosti, takže bychom pak neměli přístup k lidem jako k celku. *CD 209.2*

Církev i svět potřebuje všechno naše nadání, jež nám Bůh dal. Musíme Mu posvětit vše, co máme. Nevměšujte do zvěstování poselství své názory. Naše poselství je světové, a Pán si přeje, aby Jeho služebníci posvátně střežili poslání, jež jim dal. Bůh svěřil každému jeho práci. Nezvěstujme falešné poselství. Nevnášejme do zdravotní reformy neúnosné problémy, abychom nezastřeli její jasné světlo. Nezásadovost jedince ovlivňuje církev jako celek; jakmile je jeden člověk extremistou, trpí tím celé dílo Boží. *CD 209.3*

Střežme se zabíhat do extrémů. Svět si nesmí myslet, že církev adventistů sedmého dne se skládá z extremistů. Když se snažíme lidi vytahovat z ohně, nesmíme na druhé straně omlouvat týmiž ústy nestřídmost. Kéž nás Pán zachová, abychom byli uvarováni lidských extrémů a zkušebních kamenů. *CD 210.1*

Nikdo nemá krajně nařizovat, co se má jíst a co ne. Pán dal světlo a Jeho lid může jít podle světla a musí ještě růst v známosti Boha a Ježíše Krista. Tím poznáním je život věčný. Bude-li náš lid růst ve zbožnosti, v dobrém, pokorném a duchovním náboženství, bude se moci učit od Velkého Učitele. *CD 210.2*

Nikdo nemá právo druhému předepisovat každou maličkost, kterou smí či nesmí předkládat k jídlu. Ti, kteří hlásají extrémní názory, posléze poznají, že nemají očekávaný úspěch. Dáme-li se vést, povede nás Pán sám. Láska a čistota – to je ovoce, jež roste na dobrém stromu. Každý kdo miluje, z Boha se narodil a zná Boha. *CD 210.3*

Byla jsem vedena, abych řekla všem na \_\_\_ konferenci, kteří naléhali na otázku zdravotní reformy a vnucovali lidem své názory, že Bůh jim toto poselství nedal. Řekla jsem jim, že zjemní-li a potlačí své vrozené i získané sklony, vyznačující se umíněností, poznají, že se musí obrátit. „*Milujme-liť jedni druhé, Bůh v nás přebývá, a láska Jeho dokonalá jest v nás. ... Bůh láska jest, a kdož v lásce přebývá, v Bohu přebývá, a Bůh v něm.*“ (1 J 4,12.16) ... *CD 210.4*

Lidská moudrost se musí spojit s Boží moudrostí a milosrdenstvím. Buďme skryti v Kristu. Snažme se dosáhnout vysoké Boží úrovně – kéž nás evangelium mravně přetvoří. Bůh nás vybízí, abychom šli po správné cestě, abychom nestrhli klopýtající s cesty. To Krista uspokojí. – Letter 39, 1901 *CD 211.1*

### **Chybující lidé**

331. Bratr a sestra \_\_\_\_ zašli v požívačnosti daleko a nakazili svými zlozvyky celý náš ústav. Nyní se nepřítel snaží, aby vás dostal do druhého extrému, abyste jedli nedostatečně. Uchovejte si čistou hlavu a rozumné názory. Proste o moudrost Boží a jedněte s rozvahou. Zaujmete-li extrémně radikální stanovisko, budete muset ustoupit. Potom i přes upřímnost, kterou můžete mít, ztratíte důvěru ve vlastní zdravý úsudek a také naši bratři i nevěřící ztratí důvěru ve vás. Dbejte, abyste nepředcházeli světlo od Pána. Nepřijímejte názory lidí, ale jedněte rozumně v bázi Boží. *CD 211.2*

Nesnažte se vzdálit od Božího lidu v bludu co nejdále, poněvadž tím omezíte svůj vliv a nemůžete jim prospět. Lépe se mýlit spolu s lidem než daleko od něho, poněvadž je naděje, že lid půjde s vámi. Ovšem, není ani nutno se mýlit. *CD 211.3*

Nesmíš jít ani do vody ani do ohně, to je extrém. Kráčeť středem cesty. Nevzbuzuj zdání, že jsi jednostranný, nestálý vedoucí. Nejez chudě, nedostatečně. Jez tak vkusně upravenou stravu, aby byla vhodným znázorněním zdravotní reformy. *CD 211.4*

Zdravotní reforma je proto tak na úpadku, že nerozumní lidé ji přehnali a tím znechutili. Přesvědčila jsem se o tom. Upravovali zeleninu jen s vodou, podobně si počínali i u jiných potravin. To je deformace, ale jsou lidé, kteří přijmou i takovou krajně omezenou stravu či reformu. *CD 212.1*

Bratři a sestry, přeji si, abyste byli střídmi, ale mějte se na pozoru, abyste v ničem nepřeháněli, anebo abyste neustrnuli jen na jednom bodu. Nesmíte propadnout názorům. Důvěřujte však klidně a rozvážně Bohu. – Letter 57, 1886 *CD 212.2*

### **Oba extrémy jsou nevhodné**

332. Víím, že mnozí členové se staví proti zdravotní reformě. Nehlásám extrémy. Když tak prohlížím své rukopisy, vidím rozhodná svědectví a výstrahy proti nebezpečí zvyků světa v uspokojování chutě a v pýše odívání. Bolí mě přitom srdce a jsem zarmoucena. Někdo říká, že někteří bratři předkládají tyto otázky příliš přísně. Ale je snad proto třeba zaostávat v pravdě, že někdo při každé příležitosti přichází se svými názory o zdravotní reformě? Světský lid zabíhá často v jídle a pití do krajnosti a z toho vznikají nejružnější vášně. *CD 212.3*

Mnozí jsou ve stínu smrti, ačkoli se připravovali pro práci pro Mistra. Žel, že nepochopili, že jsou povinni zachovávat zdravotní zákony. Fyzikální zákony jsou zákony Boží, ale lidé na to zapomínají. Někteří jedí nedostatečně a nemohou mít správnou výživu. Neuvažují, že zdravá příprava jídla vyžaduje takt a šikovnost. Má-li tělo správně pracovat, musí být dobře živeno. Není ve shodě se zdravotním zákonem vyřadit nezdravé pokrmy a omezit množství i jakost jídla na nízkou úroveň. To je extrém. – 6T 373, 374 (1900) *CD 212.4*

*(Důležitost instrukcí pro přípravu zdravého a chutného jídla – viz Část III. „Kuchařské školy“ v kapitole 25.)*

## 12. Strava v těhotenství

### **Prenatální vlivy (před narozením)**

333. Mnozí rodiče přehlížejí prenatální vlivy, ale Bůh na to hledí jinak. Poselství, jež přinesl Boží anděl a jež bylo po dvakrát velmi vážné, dokazuje, že se nad tím musíme pozorně zamyslit. CD 217.1

Slova, jež Bůh řekl hebrejské matce, platí pro matky všech dob. Anděl řekl: „Nechť zachovává vše, co jsem jí přikázal.“ Zvyky matky mají vliv na blaho dítěte. Matka má zásadně ovládat své chutě a žádosti. Má-li splnit Boží úmysl v tom, že jí dal dítě, musí se ledačeho vystříhat a proti mnohému bojovat. Podléhá-li před narozením dítěte svým chutím, je-li sobecká, netrpělivá a nevhodně puntičkářská, projeví se tyto rysy i u jejího dítěte. Tak dostalo mnoho dětí do vínku nepřekonatelné sklony ke zlému. CD 217.2

Je-li však matka důsledná, střízlivá a ukázněná, vlídná, něžná a nezištná, může svému dítěti předat tyto povahové rysy. Matka nesměla za žádnou cenu pít víno. Každá kapka alkoholu ohrožuje tělesné, duševní a mravní zdraví dítěte a je přestoupením Stvořitelova zákona. CD 217.3

Mnozí lidé radí, že nastávající matce se má splnit každé přání a že se jí má vyhovět, i když má chuť na něco nezdravého. Je to špatná rada. Tělesné potřeby matky rozhodně nesmí být zanedbané. Vždyť jsou na ní závislé dva životy. Dbejme proto rádi na její přání a nešetřeme na ní. Ovšem, právě v této době se musí ve stravě i v ostatním vystříhat všeho, co by zeslabilo její tělesnou nebo duševní sílu. Bůh sám jí přikazuje, aby se důsledně ovládala. – MH 372, 373 (1905) CD 217.4

334. Když si Hospodin vyvolil Samsona za vysvoboditele svého lidu, světil jeho matce už před jeho zrozením správnou životosprávu. A stejný zákaz platil od prvopočátku i pro chlapce; měl být totiž od narození posvěcen Bohu jako Nazarejský. CD 218.1

Anděl Hospodinův se ukázal ženě Manoeho a sdělil jí, že bude mít syna. Přitom jí dal významné naučení: „*Protož nyní nepij vína aneb nápoje opojného, aniž jez co nečistého*“ (Sd 13,7) CD 218.2

Bůh měl pro Samsona důležitý úkol a chtěl ho vybavit potřebnými vlastnostmi. Proto musely být zvyky matky dítěte tak přísně usměrněny. „*Cožkoli jsem jí přikázal, ať ostrihá.*“ (Sd 13,14) Matčiny zvyky ovlivní dítě k dobrému nebo ke zlému. Musí být sama zásadní, střídmá a ukázněná, aby i její dítě bylo zdravé. – CTBH 37, 38 (1890) CD 218.3

### **„Varuj se“**

335. Slova, jež anděl řekl manželce Manoeho, obsahují pravdy, jež by si měly vzít k srdci i dnešní matky. Bůh tím vlastně promlouvá ke všem ustaraným matkám tehdejší i následující doby. Ano, každá matka může znát své povinnosti. Má vědět, že charakter jejich potomků je do jisté míry závislý na jejich zvycích před narozením dětí a na jejím úsilí po narození dětí. Ano, to je důležitější než vnější výhody či nevýhody. CD 218.4

„Varuj se,“ pravil anděl. Měla být připravena na pokušení. Její chuť a žádosti měly být pod kontrolou zásad. Stejná slova „Varuj se,“ platí pro každou matku. Má-li splnit Boží úmysl, který sleduje narozením dítěte, musí se mnohého vystříhat a musí proti mnohému bojovat. ... CD 219.1

Matka, která je vhodnou učitelkou svých dětí, musí si už před jejich narozením zvyknout na sebezapření a sebeovládání; vždyť jim předává své vlastnosti, své silné či slabé povahové rysy. Nepřítel duší to často ví lépe, než rodiče. Dotírá na matku s pokušeními, neboť ví, že neodolá-li mu ona, může jejím prostřednictvím ovlivnit její dítě. Jediná naděje matky je v Bohu. On jí může dát milost i sílu. Žádná matka nebude prosit marně. Bůh jí pomůže, aby předala svým potomkům schopnosti, jež jim pomohou získat úspěch v tomto životě a dopomohou jim k životu věčnému. – ST Feb. 26, 1902 CD 219.2

### **Chuť nesmí rozhodovat**

336. Lidé se obvykle dopouštějí chyby, že nedbají na život matky před narozením dítěte. V této významné době nemá mít matka tolik práce. V jejím těle dochází k velkým změnám. Tělo potřebuje více krve a proto i větší množství potravy a to nejlepší kvality. Nemá-li dostatek výživné stravy, nemůže si udržet tělesnou sílu a její potomek je olupován o vitalitu. Také její oděv vyžaduje po-



zornost. Nesmí prochladnout. Není-li dostatečně chráněna před zimou, bude mít špatný krevní oběh a tím bude trpět i její potomek. Dítě nebude správně vstřebávat potravu, která by se proměnila v dobrou krev. Blaho matky i dítěte je závislé na dobrém, teplém oděvu a na výživné stravě. Pamatujme na zvýšené nároky nastávající matky v nejvyšší míře. *CD 219.3*

Ovšem na druhé straně je nesprávný názor, že taková žena může dostat vše, na co má chuť. Chuť nastávající matky bývá někdy proměnlivá, náladová, nelze proto vyhovět jejím přáním bez ohledu na její tělesný prospěch a na růst dítěte. Pokrm má být výživný, nikoli dráždivý. Říká se, že má-li chuť na maso, kyselé okurky, koření a tučné zákusky, má to dostat. Ale to je závažný omyl, jehož dosah neoceňujeme. Právě v tomto důležitém období je potřebná prostá a kvalitní strava. *CD 220.1*

Zásadní a poučené ženy se v této době neuchýlí od jednoduché stravy. Nezapomínají, že na nich je závislý další život, proto dbají na své zvyky, především ve stravě. Nemají jíst to, co je nevyživné a dráždivé, jen proto, že to chutná. Různí rádci jim radí dělat věci, proti nimž se jejich rozum vzpírá. *CD 220.2*

Často se rodí nemocné děti, protože rodiče vyhoví ve všem své chuti. Tělo si nežádá takové rozmanitosti, jak si ji člověk představuje. Křesťanské ženy nesmí sníst vše, co jim přijde na mysl. Představivost nesmí ovládat potřeby těla. Ti, kteří se řídí chutí, budou trpět následky přestupování fyzických zákonů. Tím to však nekončí – trpí i nevinné dítě. *CD 220.3*

Krvetvorné orgány nemohou proměnit ostré koření, tučné pečivo, kyselé okurky a nemocné maso v dobrou krev. A dostane-li se do žaludku tolik potravy, že zažívací ústrojí se musí přepracovat, aby na to stačilo a aby zbavilo organismus dráždivel, ubližuje matka sobě a klade základ nemoci pro své dítě. Uminí-li si, že bude jíst podle své chutě, bez ohledu na následky, ponese trest, ale nikoli sama. Pro její nerozum musí trpět i její nevinné dítě. – 2T 381-383 (1870) *CD 220.4*

### **Následky přepracování a nedostatečné stravy**

337. Matka musí často dřít od rána do večera a to i tenkrát, když čeká dítě. Mějme něžný ohled na její síly. Její okolí jí často neuleví a nebere jí starostí a doba, která by pro ni měla být dobou odpočinku, je doba únavy, smutku a tesknoty. Přepracováváním olupuje svého potomka o nutnou výživu a živí ho i špatnou krevní složkou. Dítě je připraveno o vitalitu, o tělesnou a duševní sílu. – H. to L., ch. 2, pp. 33, 34 (1865) *CD 221.1*

338. Viděla jsem případ B v jeho rodině. Je přísný a nesnese odmluvu. Přijal zdravotní reformu bratra C, a je právě takový extremista. Jelikož neumí sám správně posuzovat, dopustil se vážných chyb, jejichž dosah potrvá ještě dlouho. Pomocí podrobností vyčtených z knih, začal provádět teorii, kterou slyšel zastávat bratrem C, a dal si záležet, aby vše zařídil podle něho. Nekompromisní pravidla taky přinesl do své rodiny, ale zapomněl vládnout nad svými tělesnými sklony. Sám se nesažil tohoto cíle dosáhnout a podmanit si své tělo. Kdyby byl správně pochopil podstatu zdravotní reformy, věděl by, že jeho žena není v takovém stavu, aby mohla dát život zdravým dětem. Jeho vlastní nezkontrolované vášně získaly nadvládu, aniž by uvažoval od příčiny k následku. *CD 221.2*

Před narozením svých dětí nenakládal se svou manželkou jako se ženou, která nebyla pro těhotenství dost způsobilá. ... Nestaral se o jakost a množství potravy, které bylo zapotřebí, aby byla vyživována dvě těla místo jednoho. Druhý život byl závislý na ní a její organismus nedostával výživnou stravu, potřebnou k zachování jejich sil. Nedostávalo se zde jak jakosti, tak i množství. Její organismus vyžadoval změny, rozmanitosti a jakosti výživnější potravy. Její děti se narodili se slabým zažívacím ústrojím a s chudokrevností. Ze stravy, kterou matka byla nucena přijímat nemohla dát dobrou jakost krve a proto dala život dětem plným rozmarů. – 2T 378, 379 (1870) *CD 221.3*

## 13. Strava v dětství

### **Rada, založená na Božích pokynech**

339. Otcové a matky by se měli ptát: „Jak si máme počínat s dítětem, které se nám narodí?“ Ukázali jsme čtenářům, co očekává Bůh od nastávající matky. Ale to nestačí. Aby rodiče pochopili svoji povinnost, přišel anděl Gabriel a dal přesné pokyny, týkající se výchovy dětí. *CD 225.1*

Krátce před prvním příchodem Krista zjevil se anděl Gabriel Zachariášovi a předal mu podobné poselství, jež obdržel Manoe. Řekl starému knězi, že jeho žena bude mít dítě, syna, který se má jmenovat Jan. A pokračoval: „*Z čehož budeš mít radost a veselé, a mnozí se z jeho narození budou radovati. Bude zajisté veliký před obličejem Páně, a vína i nápoje opojného nebude pít, a Duchem svatým bude naplněn hned od života matky své.*“ (L 1,14-15) Toto dítě zaslíbení mělo být vychováváno v přísné střídmosti. Čekalo ho velmi velké reformační dílo, měl připravit cestu Pánu Ježíši. *CD 225.2*

Mezi lidem vládla nestřídmost. Hodování a pití vína zeslabovalo tělesné síly a morálku natolik, že lidé neviděli v nejhorsích zločinech nic špatného. Janův hlas měl na poušti přísně kárat hříšné žádosti lidí a jeho vlastní zdrženlivost, měla být výčitkou tehdejší výstřednosti. *CD 225.3*

### **Začátek reformace**

Naši pracovníci se nesnaží dostatečně zarazit spád nestřídmosti v zemi. Zvyk je železná košile. Reformace musí nastat u nastávajících matek. Kdyby se lidé řídili věrně Božími pokyny, nebylo by nestřídmosti. *CD 225.4*

Všechny matky by se měly snažit přizpůsobit se Boží vůli, aby tak uchovaly své děti před neřestí, jež ničí zdraví a život. Matky, zaujměte hned správné stanovisko ke Stvořiteli a vytvořte z Boží milosti kolem svých dětí hráz proti hodování a nestřídmosti. Kdyby to matky učinily, vyrůstaly by jejich děti jako Daniel, dosáhly by vysoké mravní a intelektuální úrovně a staly by se pozhledným společenstvím a žily by ke cti svého Stvořitele. – Signs, Sept. 13, 1910 *CD 226.1*

### **Kojenec**

340. Pro kojence je nejlepší přírodní mléko. Neměl by být bezdůvodně o tuto přednost připraven. Je to kruté, snaží-li se matka z pohodlí nebo pro společenské pobavení vyhnout se něžnému úkolu kojení. *CD 226.2*

Obstará-li si k tomuto účelu kojnou, nesmí zapomenout, jaké to má následky. Taková chuva předává kojnému dítěti více méně i část své povahy a temperament. – MH 383 (1905) *CD 226.3*

341. Matky se někdy kvůli módě postaví proti řádu přírody a najmou si kojnou anebo začnou dítě krmit z lahve. Pro takovou hříšnou pošetilost se odříká nejněžnější a nejpříjemnější povinnosti, při níž splyne její život se životem dítěte a jež v srdci ženy vzbuzuje nejposvátnější city. *CD 226.4*

Některé matky se zřeknou této povinnosti proto, že jim je zatěžko být stále připoutány k vlastním dítěti. Společenské zábavy a vzrušení otupují jemné city. Taková matka jim dá přednost před přirozenou povinností k dětem. Svěří-li proto své dítě najaté síle, odvykne si a to, co by jí mělo být potěšením, stává se jí břemenem, poněvadž péče o dítě jí překáží v honbě za zábavou. Cizí žena zastává povinnost matky a dává ze svých prsou potravu k udržení života dítěte. *CD 226.5*

Ale to ještě není vše. Ona sděluje také svoji povahu a temperament kojenci. Život dítěte je připoután k jejímu životu. Je-li chuva hrubého typu ženy, vášnivá a nerozumná, není-li pečlivě dbalá své morálky bude kojenec se vši pravděpodobností stejný, nebo podobný. Stejně špatná jakost krve proudící v žilách placené kojné, je také krví dítěte. Matky, které často pouští dítě ze své náruče a odmítají mateřské povinnosti poněvadž jím jsou přítěží, které se nechtějí podrobit, jelikož zasvětily své životy módě, jsou nehodné jména matky. Snižují ušlechtilé city a svaté vlastnosti ženy a volí si být raději motýlky módních zábav, majíce méně smyslů pro odpovědnost ku svým potomkům, než ta nemá tvář. Mnohé matky nahrazují svůj prs láhví. Je to někdy zapotřebí, poněvadž nemají potravu pro své děti. Ale devět případů z deseti, způsobil špatný způsob odívání se a výživy jejich nezpůsobilost k vykonávání povinností, pro které je příroda určila. ... *CD 227.1*

Vždy se mi zdálo být chladným a bez srdce, když matky, které mohou kojit své děti, odmítají jim mateřskou hrud' a nahrazují jí sací láhvi. V takovém případě je zapotřebí té největší péče, aby bylo mléko od zdravé krávy a aby byla láhev právě tak dokonalá jako mléko, čistá a čerstvá. Toto je velmi často zanedbáváno a následkem toho je, že dítě zbytečně trpí. Nastávají žaludeční a střevní poruchy a politování hodné dítě se stává nemocné i když se narodilo zdravé. – HR September, 1871  
*CD 227.2*

342. Údobí, kdy matka dítě kojí, je kritické. Nejedna matka se v době kojení musí přepřacovat a to má špatný vliv na kojence. Matka je uhoněna a často se ani správně nestravuje a kojenec je otravován matčinou nedobrou krví. Také matčina nálada má na dítě vliv. Je-li nešťastná, snadno rozladěná, podrážděná a prudká, způsobuje to u kojence koliku, křeče a někdy i záchvaty. *CD 228.1*

Má to však rovněž vliv na povahu dítěte. Je krajně důležité, aby kojící matka byla spokojená a uměla se ovládat. Tak se potrava dítěte „nenaruší“ a klidné jednání matky má velký vliv na vytvářející se povahu dítěte. Jeli samo nervózní a snadno vzplane, může mít matčin klidný a usměrňující způsob jednání vliv i na takové nemocné dítě. *CD 228.2*

Špatné chování dětem často ubližuje. Je-li dítě mrzuté, dostane obvykle najíst, aby bylo ticho. Ovšem, mnohokrát je neklidné proto, že se najedlo příliš mnoho a špatné zvyky matky měly na potravu vliv ke zlému. Přetížený žaludek nemůže zdotat další jídlo a vše je ještě horší. – H. to L., ch. 2, pp. 39, 40 (1865) *CD 228.3*

### **Pravidelnost v jídle**

343. Děti mají od matky dostat první naučení, jak mají pečovat o své zdraví. Mají dostávat jednoduchou stravu, aby byly co nejzdravější. Mají jíst pravidelně, pouze třikrát denně. Jsou-li děti vedeny správně, rychle poznají, že křikem a pláčem nic nespraví. Rozumná matka trvá ve výchově svých dětí na správných zásadách a to nejen v zájmu vlastního klidu, nýbrž i pro jejich budoucí dobro. Proto je důrazně poučuje o tom, jak je nutno ovládat chuť a zapírat se a že je třeba zdravě jíst, pít a odívat se. – H. to L., ch. 2, p. 47 (1865) *CD 228.4*

344. Nedovolte dětem, aby jedly sladkosti, ovoce, ořechy a podobně mezi jednotlivými jídly. Jídlo dvakrát denně je lepší než třikrát. Rodiče musí být dobrým příkladem a děti se snadno přizpůsobí. Nepravidelnost v jídle poškozuje zdraví zažívacího ústrojí a když děti usedají ke stolu, zdravá strava jim nechutná; touží po tom, co jim může uškodit. Vaše děti často trpí horečkou a vodnatelností následkem nesprávného jídla. To vše zavinili rodiče. Povinností rodičů je, aby děti získaly zvyky, podporující zdraví, aby si ušetřily mnoho nesnází. – 4T 502 (1880) *CD 229.1*

345. Děti dostávají jíst příliš často a to způsobuje horečnaté stavy a jiné těžkosti. Žaludek nesmí ustavičně pracovat. Musí mít čas na odpočinek. Jinak budou děti mrzuté, podrážděné a churavé. – HR September, 1866 *CD 229.2*

*(Děti mají být naučeny kdy a jak jíst – 288)*

*(Raná výchova Danielova – 241)*

*(Viz kapitola 9. „Pravidelnost v jídle“)*

### **Chuť musí být vychovávána od malička**

346. Nechápeme dostatečně důležitost výchovy dětí v otázkách stravy. Už ty nejmenší děti musí vědět, že nežijí proto, aby jedly, nýbrž jí proto, aby žily. Taková výchova začíná v matčině náručí. Dítě má dostávat jídlo v pravidelných intervalech, které se s věkem dítěte prodlužují. Nemá dostávat sladkosti anebo pokrm dospělých, poněvadž dosud to nemůže strávit. Pečlivé a pravidelné stravování malých dětí je v zájmu zdraví, klidné a milé povahy a tvoří současně základ životních zvyků. Budou mít z toho v budoucnu požehnání. *CD 229.3*

Když dítě odrůstá z plenek, je nutno pečlivě vychovávat jeho chuť a vkus. Často jim rodiče dovolí jíst kdykoli a cokoli. Děti utrácejí peníze za nezdravé pamlsky a mají dojem, že největší rozkoší života je jíst to, co člověku nejvíc chutná a na nic jiného nedbat. Tak se děti učí přejídání, propadnou nemoci a léčí se pak pojídáním jedovatých léků. *CD 230.1*

Rodiče musí děti v tomto směru ukáznit a nesmí jim dovolit nic nezdravého. Ovšem, chceme-li děti usměrnit, nesmíme je nutit, aby jedly nechutné jídlo, nebo víc než kolik chtějí. Děti mají práva i přednosti. Jsou-li tyto přednosti rozumné, respektujeme je. ... *CD 230.2*

Když matky uspokojují přání dětí na úkor zdraví a radostné nálady, zasévají zlé semeno, které vzejde a přinese ovoce. Takové povolování s dětmi roste na úkor duševní i tělesné síly. Matky budou nad tím jednou hořce naříkat. Poznaj, že je jich dětí nebudou moci pro svoji povahu splnit ušlechtilý a užitečný úkol ve společnosti ani v domově. Nezdravá strava má zhoubný vliv na duchovní, duševní a tělesné síly. Svědomí se otupuje a slábne i vnímání dobra. *CD 230.3*

Učme děti, aby ovládaly chuť a aby jedly zdravě. Vysvětleme jim však časné, že se odříkají jen toho, co by jim škodilo. Vzdávají se škodlivin ve prospěch něčeho lepšího. Upravme stůl co nejpoutavěji, aby dobré Boží dary, které máme v hojnosti, lákaly. Doba jídla má být radostná a šťastná. Děkujme Bohu z celého srdce za Jeho dary a pochutnejme si na nich. – MH 383-385 (1905) *CD 231.1*

347. Někteří rodiče nechtějí učit děti odříkání, aby užívaly správně Božího dobrodiní, a dovolí jim jíst a pít dle chuti. Není-li chuť a sobecká žádost vhodně krocena, roste a sílí s vývojem mladého člověka. Jakmile se tyto děti postaví na vlastní nohy, nedokážou odolat pokušení. Všude kolem sebe vidíme mravní nečistotu a hřích. Pokušení chuti a žádosti během času nezesláblo a mládež se většinou řídí svými nápady a je zotročena chutí. Zhoubné výsledky špatné výchovy vidíme v obžerství, kouření, pití lihovin a opilství. – 3T 564 (1875) *CD 231.2*

### **Neukázněnost chuti a zkaženost**

348. Děti, které nesprávně jedí, bývají slabé, bledé, zakrnělé, nervózní, podrážděné a mrzuté. Obětují vše pro chuť a podléhají tělesnostem. Už děti do patnácti let jeví známky zkaženosti a vědí kdejaké neřesti. Do jisté míry jsou vinní rodiče a hříchy jejich dětí se připočítávají na vrub jim, poněvadž je nepřímě dovedli do hříchu. Předkládají svým dětem masité pokrmy a jiná kořeněná jídla, které probouzí tělesné žádosti. Tak učí děti vlastním příkladem nestřídmosti. Dovolovali, aby po celý den jedly a zažívací orgány dětí jsou neustále v činnosti. Rodiče věnovali drahocenný čas na vyváření nezdravých pokrmů. *CD 231.3*

Mnozí rodiče přizpůsobují život svých dětí módě a tím je vedou do záhuby. Když přijdou hosté, chtějí, aby děti usedly k tak bohatě prostřenému stolu, jak to vidí u známých. Věnují tomu mnoho času a peněz. Připravují bohaté pokrmy z okázalosti a pro ukojení chutě. Dokonce i významní křesťanství pořádají takové schůzky, kde se sejdou lidé, kteří jdou na návštěvu hlavně pro dobroty, jež dostanou k jídlu. Křesťané by se měli v tomto směru změnit. Mají být sice k hostům zdvořilí, ale nemají být takovými otroky zvyklosti a chutě. – 4SG 132, 133 (1864) *CD 232.1*

### **Uvažujme o skromnosti**

349. Pokrm má být tak jednoduchý, aby jeho příprava nezabrala mnoho matčina vzácného času. Ovšem, jídlo má být upraveno zdravě a vkusně, aby působilo na stole dobře. Nemyslete, že můžete dětem předložit cokoli bez ladu a skladu. Je však důležité věnovat méně času přípravě nezdravých, pouze chuti vyhovujících pokrmů a více času výchově dětí. Nevěnujte zbytečně čas uvažování o jídle, pití a odívání, ale raději učte členy své rodiny, aby byli čistotní a vkusní. – CTBH 141 (1890) *CD 232.2*

350. Silně kořeněné maso, jež vystřídá máslový krém (tučné zákusky), opotřebovává vitalitu dětského zažívání. Kdyby byly zvyklé na prostou, zdravou stravu, netoužily by po nepřirozených lahůdkách a masu. ... Maso není v zájmu rozvoje dětí nejlepší. ... Zvyknete-li děti na maso, ublížíte jim. Snadno si na něco zvyknou, ale horší je chuť opravovat. – Letter 72, 1896 *CD 232.3*

### **Podrobování nestřídmost**

351. Nejeden matka si stěžuje na nestřídmost ve světě, ale nehledá příčinu tam, kde má. Sama denně chystá nejrůznější, silně kořeněná jídla, která jsou pokušením pro chuť a vedou k přejídání. Stůl některých lidí doslova vede k pití. Většina se řídí chutí. Kdo podléhá chuti a jí příliš často a ještě nezdravě, zeslabuje odolnost proti chuti a jiným žádostem úměrně svým zlovykům. Matky mají cítit svou povinnost před Bohem i před světem, že mají pro společnost vychovat ukázněné děti. Zásadní lidé zůstanou i v mravní zkáze dnešního věku čistí. ... *CD 233.1*

Na stůl mnohých zdánlivých křesťanů přichází takový výběr jídel, že to dráždí žaludek a celé tělo. Někteří jedí převážně maso a jejich organizmus je plný rakoviny a skrofulózy. Jejich tělo se skládá z toho, co jedí. Jakmile však na ně přijde nemoc, považují to za soužení od Boha. *CD 233.2*

Opakujeme, nestřídmost začíná u stolu. Holdujeme chuti, až se zvyk stane druhou přirozeností. Pití čaje a kávy vede snadno ke kouření a to zase podněcuje k pití lihovin. – 3T 563 (1875) *CD 233.3*

352. Rodiče, pusťte se do boje proti nestřídmosti u vlastního stolu. Překonejte zlozvyky, které děti od malička následují a zvítězíte. – MH 334 (1905) *CD 234.1*

353. Rodiče mají v první řadě usilovat o to, aby se naučili jednat se svými dětmi, aby tyto měli ve zdravém těle zdravého ducha. Zásady střídmosti se musí pečlivě uplatnit v každodenním životě. Děti se mají učit sebezapření co nejdříve. – CTBH 46 (1890); CH 113 *CD 234.2*

*(Dráždivé pokrmy, které způsobují žízeň, jež neuhasí voda – 558)*

354. Rodiče často vychovávají chuť svých dětí a vlastně ji formují. Dovolují jim nebo je učí jíst masité pokrmy, pít čaj a kávu. Tak připravují své děti na další dráždidla, jako je kouření a později i pití, které zeslabuje sílu nervů. *CD 234.3*

Kdyby mravní cítění křesťanů pochopilo otázku střídmosti ve všem, mohli by svým příkladem, hned u stolu, pomáhat lidem slabé vůle. Jakmile pochopíme, že naše životní zvyky mají vliv na zájmy věčnosti a náš věčný osud je závislý na přísné střídmosti, budeme se snažit docílit zásadní střídmost v jídle a pití. *CD 234.4*

Svým příkladem i snažením můžeme zachránit nejednu duši před záhubou, nestřídmostí, před zločinem a smrtí. Naše sestry mohou v díle zachraňování duší pomáhat tím, že budou na stůl podávat jen zdravé a výživné jídlo. Mohou vychovávat své děti, aby jejich chuť byla střídmá a aby se cvičily v sebezapření a dobročinnosti. *CD 234.5*

Přesto, že nám Kristus dal na poušti příklad zapření chutě, kterou doslova přemohl, mnoho křesťanských matek vede svým příkladem a výchovou děti k obžerství a opilství. Dovolí jim jíst dle libosti a tato nestřídmost s nimi roste. Rodiče mají vinu na zeslabení jejich duševní a tělesné síly. Děti touží po pokrmech, které jim neprospívají, nýbrž škodí. – 3T 488, 489 (1875) *CD 235.1*

*(Základ nestřídmosti – 203)*

### **Vyučujte odpor k dráždidlům**

355. Učte děti, aby měly odpor k dráždidlům. Mnozí v nich nevědomky tuto touhu pěstují! Viděla jsem v Evropě, jak malé děti dostaly pít víno nebo pivo, čímž si nato zvykají. Čím jsou děti starší, tím více po těchto nápojích touží a nedovedou si je odepřít, až se z nich často stávají opilci. *CD 235.2*

Ale nejen to. Často je strava taková, že si doslova žádá takové nápoje. Děti dostávají lahůdky, kořeněná jídla, tučné krémy, zákusky atd. Taková silně kořeněná strava dráždí žaludek a vyvolává touhu po ještě silnějších dráždidlech. Nejenom, že jsou choutky vydražďovány nevhodnou stravou, kterou je dětem dovoleno dle libosti při společném stravování pojídat, ale je jim též dovoleno, aby jedly mezi jídly a tak, když jim je nějakých dvanáct nebo čtrnáct let, mají často již porušené zažívání. *CD 235.3*

Možná jste již viděli žaludek pijáka. Podobný stav vzniká vlivem dráždivého ostrého koření. Žaludek chce v tomto stavu ještě něčeho ostřejšího a ostřejšího. A nedivte se, že zastihnete své děti, jak se učí v zákoutí kouřit. – CTBH 17 (1890) *CD 236.1*

### **Obzvlášť škodlivé jídlo pro děti**

356. Ten, kdo povoluje své chuti, nemůže získat křesťanskou dokonalost. Nebudete-li opatrní ve výběru stravy, nemůžete ovlivnit mravní cítění svých dětí. Mnohá matka připravuje na stůl hotové osidlo. Mladí i starší si pochutnávají na mase, másle, proleželých sýrech, tučných krémech, kořeněných pokrmech a cukrářských výrobcích. To samozřejmě žaludku neprospívá, navíc to vzrušuje nervy a zeslabuje intelekt. Krvetvorné orgány nemohou vytvořit dobrou krev. Páchnoucí sýr je nezdravý. Bílé pečivo a jemný chléb neposkytuje tělu výživu tak jako celozrnná mouka. Jejich stálé používání neslouží ke zdraví. Koření nejdříve podráždí jemnou žaludeční sliznici, později však poruší její citlivost. Kazí to krev, podněcuje tělesné sklony a zeslabuje mravní a rozumové síly. Lidé se snadno stávají otroky nízkých pudů. Matka má uvažovat o tom, jak by připravila prostý, ale výživný pokrm své rodině. – CTBH 46,47 (1890); CH 114 *CD 236.2*

### **Boj proti zlým sklonům**

357. Pochopí dnešní matky posvátnost svého poslání? Nebudou se přizpůsobovat vzhledem svým sousedům, ale budou se věrně snažit vést své děti k lepšímu životu? Bylo by méně nespokojenosti a mravní zkaženosti, kdyby děti a mládež byly vedeny k sebezapření a ovládnutí se. Kdyby byla mládež vedena k střídmosti od mala, nemuselo by se tolik mluvit o střídmosti společnosti. Měla by totiž mravní sílu i odvahu odolat v Kristově síle zkaženosti posledních dnů. ... Jestli předali rodiče dětem sklony v otázce chutě a vášni, bude výchova těchto dětí k čistotě a střídmosti nesnadná. Převzaly-li vaše děti nezdravou chuť a touhu po narkotikách, jste zodpovědní bojovat proti těmto odkazům! Musíte se vroucně a pilně snažit konat svoji povinnost ke svým nešťastným potomkům! Věřte a doufejte! *CD 236.3*

Rodiče mají v první řadě poznat dobře zákony života a zdraví, aby v úpravě jídla a vůbec v ničem nevypěstovali v dětech zlé sklony. Matky musí pečlivě chystat nejprostší, zdravý, chutný pokrm, aby zaživací ústrojí nesláblo, nervová soustava neztratila rovnováhu a aby jejich výchova dětí měla účinek. Děti jsou Božím vlastnictvím, vykoupeným Jeho krví a pokrm buď žaludek a zdraví těla a ducha posiluje anebo zeslabuje. Rodiče mají střežit tělesnou a mravní konstituci svých dětí, aby jejich duše a nervový systém nebyly ohroženy! Ti, kteří vyhovují chuti svých dětí a nekrotí jejich vášně, poznají, jaké chyby se dopustili. Jejich potomci se stanou otroky kouření a pití, jejichž smysly se otupí a rty budou mluvit faleš a nečistotu. – 3T 567, 568 (1875) *CD 237.1*

### **Vyhovění – krutá laskavost**

358. Viděla jsem, že situace je proto taková, že rodiče nechápou, že mají své děti vést k tomu, aby se přizpůsobily fyzickým zákonům. Matky milují své děti opičí láskou a vyhoví jim v otázce chuti, ačkoli vědí, že jim to ublíží a přinese jen nemoc a neštěstí. Tato krutá vlídnost je dnes častá. Rodiče splní choutky svých dětí na úkor zdraví a vyrovnanosti, poněvadž to je momentálně snadnější než odříci jim jejich přání. *CD 238.1*

Matky zasévají símě, které určitě vzejde. Děti se neučí odříkat si, stávají se sobecké, panovačné, neposlušné, nevděčné a nesvaté. Matky pak s hořkostí sklízí ovoce svého jednání. Hřešily proti nebi a proti dětem, a Bůh je bude volat k odpovědnosti. – 3T 141 (1873) *CD 238.2*

359. Ó, jaké to bude setkání rodičů s dětmi v den konečného vyúčtování! Tisíce dětí, otroků chutě a nečistých vášní, mravní trosky, postaví se tváří v tvář rodičům, kteří je vlastně k tomu dovedli. Kdo jiný než rodiče je odpovědný? Zkazil snad Pán tuto mládež? Nikoli. Kdo vykonal toto strašné dílo? Nepředali rodiče svým dětem své zvrácené chutě a vášně? A nedokončili tuto práci tím, že je zanedbali vychovat podle Božího vzoru? Všichni tito rodiče zaručeně přijdou před Boží soud. – CTBH 76, 77 (1890) *CD 238.3*

### **Pozorování na cestách**

360. Na cestách často slyším, že děti mají velmi jemnou chuť a nedostanou-li maso a koláče, nejedí. V poledne jsem se dívala, co děti jedí. Jemný bílý chléb, šunka, kyselé okurky a zavařeninu. Nemocný vzhled dětí potvrzoval, co jejich žaludek zkusí. Dvě děti poznaly, že jiná rodina má k chlebu sýr, tak hned přestaly jíst, dokud matka nevyprosila pro ně kousek sýra. Měla strach, že děti se nenajedí. Poznamenala: Mé děti mají to a ono tak rády, že jim to dopřejí; víte, chuť si žádá to, co tělo potřebuje. *CD 239.1*

To by platilo o nezkažené chuti. Je chuť přirozená a chuť porušená. Rodiče, kteří své děti naučili jíst nezdravě, až se jejich chuť narušila, a ony teď touží po zrnkové kávě, čaji, skořici, orientálním koření a podobně, nemohou tvrdit, že chuť si žádá to, co tělo potřebuje. Chuť byla špatně vychovávána, až je zkažená. Jemné orgány žaludku byly drážděny a spalovány tak dlouho, až ztratily svou citlivost. Prostá strava jim připadá nechutná. Ubohý žaludek nestráví svou porci, dokud nedostane běžné dráždidlo. Kdyby děti celý život jedly dle možnosti přírodně a zdravě, bez masitých pokrmů, bez sádla a koření, byla by jejich chuť zdravá a do jisté míry by mohla rozhodovat o potřebách těla. *CD 239.2*

Rodiče a děti hodovali, manžel a já jsme zasedli k prostému pokrmu v hodinu jako obvykle. Suchý celozrnný chléb a hodně ovoce. Chutnalo nám a byli jsme rádi, že nemusíme sebou vozit ce-



lý krám, abychom vyhověli své chuti. Najedli jsme se dosyta a neměli jsme až do rána hlad. Hoch, který měl pomeranče, ořechy, kukuřici a sladkosti nás asi litoval. *CD 239.3*

Jídlo těchto cestujících se nemohlo proměnit v dobrou krev. Děti byly bledé a měly plno vyrážek. Některé měly silně zarudlé oči. Ostatní měli sice čistou pokožku, ale trápil je kašel, katar či jiné dechové a plicní potíže. Viděla jsem tříletého nemocného hošíka. Měl horečku, ale všichni do něj cpali jídlo. Každou chvíli žádal zákusky, kousek kuřete, okurky. Matka poslouchala jako otrok. Nepřišlo-li jídlo okamžitě a chlapec zlostně vrískal, matka ho rychle chlácholila a jídlo mu dala. Jakmile dostal, co chtěl, mrštil to o zem, poněvadž to nebylo tak rychle, jak chtěl. Jedno děvčátko jedlo šunku a kyselé okurky (octové) a chléb s máslem. V tom vidělo můj chléb. To bylo něco, co nemělo. Odmítla proto jíst. Šestileté děvčátko řeklo, že by chtělo také kousek. Ovšem, to jsem už jedla pěkné jablíčko a myslela jsem, že má na ně chuť. Přestože jsme jich už moc neměli, bylo mi rodičů líto a dala jsem jí krásné jablko. Popadla je a znechuceně hodila na podlahu vlaku. Pomyslela jsem si: Bude-li toto dítě vždy prosazovat svoji vůli, natropí matce jen hanbu. *CD 240.1*

Tento výbuch byl zaviněn matčinou povolností. Stálé překrmování zatěžovalo trávicí ústrojí dítěte. Krev byla nečistá a dítě nemocné a podrážděné. Taková strava podněcuje nízké pudy a potlačuje morálku i rozum. Rodiče ovlivňují vývoj charakteru dětí. Vytvořili z dívenky sobce a nelaskavého tvora. Neovládali její chutě. Co mohou od takového dítěte v dospělosti očekávat? Mnozí jako by nechápali souvislost mysli s tělem. Dostává-li se tělu nevhodné potravy, je tím postižen mozek i nervy a snadno se probouzejí vášně. *CD 240.2*

Desetileté dítě se necítilo dobře a nechťelo jíst. Matka naléhala: „Jez kousek dortu. Nebo chceš kousek kuřete? Či máš snad chuť na marmeládu?“ Dítě se posléze slušně najedlo, jako by bylo zdravé. Vnucené jídlo nebylo pro zdravý žaludek, natož pro nemocný. Matka později dávala dítěti na čelo studené obklady a divila se, z čeho má takovou teplotu. Přilévala olej do ohně a divila se, že hoří. Kdyby nechala přírodě průchod a žaludku chvíli oddechu, nebylo by dítě tolik zkusilo. Takové matky nejsou připraveny pro mateřství. Největší příčinou utrpení lidstva je nevědomost v otázce zacházení s vlastním tělem. *CD 241.1*

Mnozí se ptají: Co budeme jíst a co užijeme v životě? Nedbají na povinnost a zásady. Prvořadá je zábava. Chceme-li být zdraví, musíme podle toho žít. Rodiče jsou do značné míry zodpovědní za tělesné zdraví a mravy svých dětí. Měli by děti poučovat a naléhat na ně, aby se ve vlastním zájmu přizpůsobily zdravotním zákonům. Ušetřily by si tím neštěstí a utrpení. Zvláštní jak matky vyhoví svým dětem k jejich tělesné, duševní a mravní záhubě! Jakou mohou mít tyto děti povahu? Tyto matky nechystají svým dětem šťastnou budoucnost a vyhlídka na život věčný je teprve nejistá. – HR December, 1870 *CD 241.2*

### **Příčina podrážděnosti a nervozity**

361. Děti se musí učit pravidelnosti ve všem. Matky se dopouštějí velké chyby, že jim dovolí jíst mezi jídlem. Je to základ budoucího utrpení. Snad jsou mrzuté, že jejich nezdravý pokrm není dosud stráven. Matka si však myslí, že nemá čas o tom přemýšlet a napravit své počínání. Nemá ani čas utišit naříkání netrpělivého dítěte. Dá mu raději kousek dortu nebo nějaký pamlsek, a tím to ještě zhorší. Některé matky chtějí udělat tolik práce, až jsou uspěchané a podrážděnější než jejich děti a snaží se hubováním i políčky děti zastrašit, aby mlčely. *CD 242.1*

Matky si často stěžují na chabé zdraví svých dětí a radí se s lékařem. Kdyby však chvíli rozumně uvažovaly, poznaly by, že je to zaviněno nevhodnou stravou. *CD 242.2*

Žijeme v době požívačnosti a zvyky, k nimž jsou mladí lidé – i adventisté sedmého dne – někdy vedeni, jsou v přímém protikladu se zákony přírody. Seděla jsem jednou u stolu, kde bylo několik dětí do dvanácti let. Dostaly dost masa. Jedna jemná, nervózní dívenka dostala chuť na kyselé okurky. Matka jí podala lahvičku s naloženými okurkami, v níž byla spousta hořčice a jiného koření, vše v octovém nálevu, a dívka si nabrala dle chuti. Byla příslovečná nervozitou a podrážděností, a tyto druhy „pochutin“ tento stav zrovna vyvolávaly. Nejstarší dítě se rozčilovalo, že nebude jíst nic bez masa a jakmile hned maso nedostalo, vyjádřilo nelibost a odmlouvalo. Matka mu vyhovovala v jeho náladových přáních, až byla otrokem jeho panovačnosti. Chlapec neměl dost práce a většinou četl něco neužitečného. Stěžoval se stále na bolesti hlavy a prostá strava mu nechutnala.

*CD 242.3*

Rodiče mají dát svým dětem zaměstnání. Největším zdrojem zla je nečinnost. Tělesná práce, unavující svaly, působí chuť na prostý pokrm. Mladík, který je vhodně činný, nevstane od stolu s reptáním, že nedostal plný talíř masa a různé lahůdky, dráždící chuť. *CD 243.1*

Ježíš, Syn Boží, pracoval manuálně v tesařské dílně a dal mládeži příklad. Ti, kteří pohrdají všední prací, si mají vzpomenout, jak byl Ježíš poddán rodičům a přispíval na udržování živobytí rodiny. Na stole Josefa a Marie nebylo mnoho vybraných jídel, poněvadž to byla rodina chudá a prostá. – CTBH 61, 62 (1890); FE 150, 151 *CD 243.2*

### **Strava a mravní vývoj**

362. Satan hrozně ovládá dnešní mládež. Nebude-li mysl našich dětí ukázněna náboženskou zásadou, jejich mravy utrpí okolními vlivy. Mládeži hrozí proto velké nebezpečí, že se nedovede ovládat. Shovívaví rodiče neučí děti sebezapření. Už i ten jejich pokrm dráždí. Vzrušení se dostává ze žaludku do mozku a probouzejí se vášně. Nestačíme zdůrazňovat, že to, co přijde do žaludku, ovlivňuje nejen tělo, nýbrž i mysl. Ten, kdo je nestřídmý v jídle, nemůže být trpělivý a ukázněný. Proto je důležité dávat dětem pouze jídlo zdravé, nedráždivé, poněvadž jejich charakter dosud není zformován. Nebeský Otec nám poslal z lásky zdravotní reformu, aby nás uchránil od zla, které pramení z neukázněného holdování chuti. *CD 243.3*

*„Protož buď že jíte, neb pijete, aneb cožkoli činíte, všecko ke slávě Boží činite.“* (1 K 10,31) Činí to rodiče, když chystají pokrm pro rodinu? Předkládají svým dětem jen to, co v nich vytvoří zdravou krev, co nebude vzbuzovat horečnaté stavy a co nejlépe odpovídá životu a zdraví? Anebo svým dětem dají bez ohledu na jejich budoucí blaho nezdravý a dráždivý pokrm? – CTBH 134 (1890) *CD 244.1*

363. I zdravotní reformátoři se mohou mýlit v otázce množství stravy, byť byla zdravá. Škodí si nepravdivostí. Předkládají někdy dětem pokrm, který dráždí, vzbuzuje tělesné sklony a nevede k nebeským věcem. Děti tak získají vlivem rodičů více tělesnosti než duchovnosti. Jak nesmírný trest v budoucnu rodiče ponesou! A pak se diví, že děti jsou morálně slabé! – 2T 365 (1870) *CD 244.2*

### **Zkaženost mezi dětmi**

364. Žijeme ve zkaženém věku. Satan dnes takřka úplně ovládá mysl lidí, kteří se neodevzdali Bohu. Proto mají rodiče a vychovatelé velkou odpovědnost za děti. Rodiče nesou odpovědnost za to, že přivedli děti na svět. A jaká je nyní jejich povinnost? Mají je snad nechat vyrůstat jak právě mohou a jak chtějí? Dejte si říct, těžká odpovědnost spočívá na rodičích. ... *CD 244.3*

Pravila jsem, že někteří z vás jsou sobečtí. Nerozuměli jste mne, co jsem s tím mínila. Přemýšleli jste jaká strava je nejchutnější. Choutky a zábavy místo slávy Boží, místo přání přiblížit se božskému životu a dokonalé svatosti v bázni Boží, toto vše vládne. Uvažovali jste o svých zábavách, o své chuti, a zatím co jste měli bdít, satan vás předešel a jak tomu obvykle bývá, zmařil vždy vaše úsilí. *CD 244.4*

Někteří otcové berou své děti k lékaři, aby se podíval co jim schází. Mohla bych vám ve dvou minutách říct, jaká je to potíže. Vaše děti jsou zkažené. Satan získal nad nimi nadvládu. Šel přímo kolem vás, zatím co vy, kteří jste u nich na místě Božím, abyste je ochraňovali, vy jste si hověli, oblužení a ospalí. Bůh vám přikázal, abyste je vychovali v bázni Páně. Ale satan vše předešel a upletl kolem nich silná pouta. A přece spíte dále. Kéž se nad vámi milující nebesa smilují i nad vašimi dětmi, nebo každý z vás má zapotřebí Jeho milosrdenství. *CD 245.1*

### **Nemuselo to tak být**

Kdybyste přijali zdravotní reformu, kdybyste přičinili k víře ctnost, k ctnosti známost a k známosti zdrženlivost, mohlo to vypadat úplně jinak. Ale nepravost a zkaženost ve vašich domovech vás vyburcovala jen částečně. ... *CD 245.2*

Máte poučovat své děti. Máte je poučovat jak se mají vyhýbat neřestem a zkaženostem tohoto věku. Místo toho však, přemýšlejí mnozí, jak by sehnali něco dobrého k snědku. Kladete na stůl máslo, vejce a maso a vaše děti to jedí. Jsou krmeny právě těmi potravinami, které burcují jejich nízké vášně a pak přicházíte do shromáždění a prosíte Boha, aby požehnal vašim dětem a zachránil je. Jak vysoko vystoupí asi vaše modlitby? Nejprve musíte vykonat svoji práci. Když by jste vyko-

nali pro své děti vše, co vám Bůh přenechal, abyste vykonali, pak teprve můžete s důvěrou požadovat zvláštní pomoc, kterou vám Bůh zaslíbil. *CD 245.3*

Máte zachovávat střídmost ve všem. Ale říkáte: „Co je komu do toho, co jím, piju a co předkládám na stůl.“ Ale lidem je moc do toho, pokud své děti snad neuzavřete doma nebo se neodstěhujete na poušť, kde nebudete nikomu přítěží. Tam také vaše neklidné, náruživé děti nebudou kazit žádnou společnost. – 2T 359-362 (1870) *CD 245.4*

### ***Učte děti v boji s pokušením***

365. Strežte svou chuť. Učte své děti příkladem i slovy jíst skromně. Naučte je hospodárnosti, nejen jakékoli činnosti; musí to být práce užitečná. Snažte se probudit jejich mravní schopnosti. Řekněte jim, že Bůh má na ně od dětství nároky. Upozorněte je na mravní nákazu a povězte jim, že se musí cele odevzdat Ježíši – své tělo i ducha – a že v Něm naleznou sílu proti všem pokušením. Poukažte jim, že nebyly stvořeny jen k tomu, aby se líbily samy sobě, ale že mají být Božími činili k dobrému. Naučte je, aby se ve chvílích, kdy je pokušení strhává z cesty, ctnosti a kázně a kdy jim satan zastírá Ježíše, hleděly k Ježíši a prosily: „Pane, pomoz, abych nepodlehl.“ Po takové modlitbě je obklopí anděle, kteří je bezpečně povedou. *CD 246.1*

Kristus se modlíval za své učedníky, ne aby byly vzaty ze světa, ale aby byli zachováni od zlého, aby byli uchráněni od pokušení, které je budou na každém kroku potkávat. To je modlitba, která by měla být obětována každým otcem a každou matkou. Ale mají takto u Boha o své děti žebrotit a pak jim nechat na vůli, ať si dělají co chtějí? Mají tak dlouho hovět svým choutkám, až se stanou jejich Pány a očekávají pak, že se dají děti omezovat? Nikoliv, střídmost a sebeovládání se musí učit již od kolébky. Tuto odpovědnost má předně matka. Pouto mezi matkou a dítětem je velmi něžné a také matčin příklad působí proto na dítě víc než příklad otcův. Ovšem, matka má velkou odpovědnost a otec ji musí soustavně pomáhat. – CTBH 63, 64 (1890); FE 152, 153 *CD 246.2*

366. Vyplatí se vám, matky, využít drahocenných chvil, kterých se vám dostalo od Boha k tomu, abyste utvářely povahu svých dětí a abyste je naučily přísně dbát zásad střídmosti v jídle a pití.

... *CD 247.1*

Satan ví, že nemá takovou moc nad člověkem, který ovládá svou chuť. Snaží se lidi neustále svádět k podlehnutí. Nezdravý pokrm otupuje i mysl a narušuje vnímání. Ovšem, vina takového člověka, který křivdí svému svědomí, až je mrtvé, není menší. – CTBH 79, 80 (1890); FE 143 *CD 247.2*

367. Otcové a matky, bděte a modlete se. Chraňte se jakékoli nestřídmosti. Předkládejte dětem zásady pravé zdravotní reformy. Poučujte je, čeho se mají v zájmu zdraví vystříhat. Hněv Boží začal stíhat neposlušnost dětí. Kolik zločinů, hříchů a nepravosti všude vidíme! Jako lid chraňme naše děti před zkaženými společníky. – 9T 160, 161 (1909) *CD 247.3*

*(Venkovský domov; jeho vztah k životosprávě a morálce – 711)*

## 14. Zdravá kuchyně

### **Nedostatečné vaření hříchem**

368. Předkládat lidem bídně uvařené jídlo je hřích, protože pokrm má vliv na prospěch celé bytosti. Pán si přeje, aby Jeho lid pochopil, že musí vařit tak, aby v žaludku nedocházelo ke kvašení a tím ke špatné náladě. Nezapomeňme, že každý bochník chleba je ukázkou praktického náboženství.

CD 251.1

### **Znalost vaření má velkou cenu**

Nepřehlížejme úkol kuchařky. Co by se na světě stalo, kdyby se všichni lidé zaměstnaní v kuchyni, vzdali práce s omluvou, že není dostatečně oceněná? Vaření není snad tak lákavé, ale ve skutečnosti je to největší věda. Tak hledí Bůh na přípravu zdravého jídla. Váží si těch, kteří věrně chystají chutné a zdravé pokrmy. Ti, kteří se v tomto umění vyznají a také je provozují, zaslouží si větší pochvaly, než kterýkoli jiní pracovníci. Kuchařské umění je drahocenné, protože ovlivňuje zdraví člověka. Je nerozlučně spjata s životem a zdravím, proto je to dar nejceněnější ze všech. – Manuscript 95, 1901

CD 251.2

### **Vážnost kuchařky**

369. Vážím si své švadleny a písáčky, ale nejdůležitější místo zastává v naší rodině kuchařka, která umí dobře vařit a tím vyživovat mozek, kosti a svaly a udržovat život. – 2T 370 (1870)

CD 251.3

370. Mládež, která se učí šít, nebo jde do učení do tiskárny a nakladatelství či studuje, se někdy vznešeně odděluje od kuchařů.

CD 252.1

Zaměstnanci kuchařství pak mají dojem, že jejich postavení není pro společnost tak důležité. Divíte se pak, že dívky touží po jiném zaměstnání? A že je tak málo opravdu dobře školených kuchařek? Divíme se však, že tak mnozí snesou tolik přehlížení.

CD 252.2

Kuchařka zastává důležité postavení v domácnosti. Zdraví všech členů rodiny je závislé na její zručnosti a inteligenci. Važme si těch, kteří se starají o domácnost, aby tato práce nebyla podceňována. – CTBH 74 (1890)

CD 252.3

371. Je velmi mnoho děvčat, které se vdaly a mají rodiny, schází jim však praktické vědomosti o povinnostech připadajících na ženu a matku. Ony umí číst, hrát na hudební nástroje a neumí vařit. Nedokážou upéct dobrý chleba, který je velice podstatný pro zdraví rodiny. ... Dobře vařit a předkládat dobré jídlo na stůl v lákavé úpravě, vyžaduje inteligenci a zkušenost. Ta, která připravuje potravu, která má být umístěna v našich žaludcích a která musí být proměněna v krev vyživující tělesné orgány, zaujímá nejvyšší a nejvznešenější postavení. Postavení písáček na stroji, švadlen, nebo učitelek hudby se nemůže srovnávat s důležitostí a postavením kuchařek. – 3T 156-158 (1873)

CD 252.4

### **Každá žena se má vyznat v kuchařském umění**

372. Sestrám, jež neumí vařit, doporučuji: Zajděte si za nejlepší kuchařkou a naučte se od ní výtečně vařit. Kdybych měla i 40 let, udělala bych to. Vaší povinností je naučit se vařit a naučit tomu i své dcerky. Tím je obklopíte hrází, která je uchrání mnohé pošetlosti a pokušení. – 2T 370 (1870)

CD 252.5

373. Ženy se musí naučit vařit a uplatnit to v praxi. Lidé trpí, protože se v tomto směru nedokonalují. Probud'te své dřímající síly a informujte se. Nemyslete si, že uvažujete-li o způsobech zdravého vaření, je to ztráta času. Žena, která má na starosti rodinu, musí se bez ohledu na věk naučit o ni vhodně pečovat. – CTBH 49 (1890); CH 117

CD 253.1

### **Muži i ženy se mají učit vařit**

374. Mnozí přijmou zdravotní reformu a stěžují si, že jim nevyhovuje. Jakmile s nimi zasedu ke stolu, vidím, že příčinou je špatně upravené jídlo. Vyzývám rozumné muže a ženy: Učte se vařit. Není to omyl, že pravím „muži,“ poněvadž i oni mají umět připravit prostý, zdravý pokrm. Často jsou v takovém zaměstnání, kde nedostanou zdravý pokrm. Snad jsou celé týdny v prostředí,

kde to ani není možné. Vyznají-li se ve vaření, mohou své znalosti dobře uplatnit. – CTBH 56, 57 (1890); CH 155 CD 253.2

### **Zkoumejte zdravotnické časopisy**

375. Ti, kteří nedovedou vařit, mají se tomu naučit. Mohou si předplatit i dobré zdravotní časopisy, kde se poučí i v tomto směru. Kdo se nesnaží, nikdy se zdravě vařit nenaučí. ... CD 253.3

Avšak ti, kterých srdce je přístupné dojmům a pokynům Velkého Učitele, naučí se mnohému a mohou poučit i ostatní. Bůh jim dá k tomu nadání i porozumění. – Letter 135, 1902 CD 254.1

### **Podrobujte nadání v tomto směru**

376. Pán si přeje, aby se lidé snažili upravovat pokrmy z darů své země. Budou-li v tom podpořeni a upnou svůj zrak k Pánu, Duch svatý je povede a oni se naučí chystat zdravé jídlo. Tak budou moci poučovat i chudé, jak mohou vařit bez masa. Tato práce bude pokračovat s posvěcenou horlivostí. Kdyby se to dělalo už dávno, bylo by mnohem více lidí v pravdě. Poznejme své povinnosti a žijme podle toho. Nesmíme být závislí na druhých a bezmocní, aby jiní za nás vykonali dílo, které nám svěřil Bůh. – 7T 133 (1902) CD 254.2

### **Školy, kde by se učilo vařit**

377. U našich sanatorií a škol by měly být kuchařské školy. Na všech našich školách mají být lidé, kteří by mohli žáky v tomto směru vyučovat. – Manuscript 95, 1901 CD 254.3

378. Učit kuchařskému umění je službou pro Pána. Je to právě tak důležité dílo jako ostatní odvětví. Mělo by se pracovat i po domech, aby se lidé prakticky naučili dobře vařit. – RH June 6, 1912 CD 254.4

*(Viz Část III. „Kuchařské školy“ v kapitole 25.)*

### **Zdravotní reforma a správné vaření**

379. Mnozí povolili v provádění zdravotní reformy proto, že se nenaučili připravovat pokrmy dobře, prostě a zdravě. Uboze připravené jídlo jim proto nechutná a prohlašují pak, že se nemohou reformou řídit. Takové špatné vlivy domnělé zdravotní reformy škodí zažívání a znechutí jiné. Hlásíte se ke zdravotní reformě, naučte se proto vařit chutně. Posloužíte sobě i jiným. – CTBH 119 (1890); CH 450, 451 CD 255.1

### **Přechod od masitých pokrmů**

380. Radíme vám, abyste změnili svůj způsob života. Učinte to však rozumně. Znáám rodiny, které přestaly jíst maso, nejedí však výživně. Upravují pokrmy tak uboze, že se to žaludku protiví. Tito lidé si pak stěžují na zdravotní reformu a na tělesnou slabost. Úspěch se nedostavil proto, že jedli nedostatečnou a jednotvárnou stravu. Současně by se nemělo podávat mnoho druhů jídel, ale jídla se zas nemají stále do nekonečna opakovat. Pokrmy mají být prosté, ale vzhledné. Veškeré druhy sádla vyřadte, poněvadž to pokrm jen znečistí. Jezte hodně ovoce a zeleniny. – 2T 63 (1868) CD 255.2

381. Vaření je zvláště důležité tam, kde lidé nejedí maso. Pokrmy nahrazující maso mají být upraveny tak, aby lidé po něm ani netoužili. – Letter 60a, 1896 CD 256.1

382. Lékaři mají za úkol vychovávat, vychovávat a zase vychovávat. Mají perem i slovy vzdělávat ty, kteří chystají pokrmy. – Letter 73a, 1896 CD 256.2

383. Potřebujeme lidi, kteří se chtějí naučit zdravě vařit. Mnozí dovedou upravovat maso a zeleninu (v nejrůznějších formách), ale neumí připravit prosté a chutné jídlo. – YI May 31, 1894 CD 256.3

*(Jídla bez chuti – 324, 327)*

*(Představení táborového shromáždění – 763)*

*(Potřeba náhražky masa poukázána v 1884 – 720)*

*(Zručné upravení hojnosti, pomoc ve zdravotní reformě – 710)*

*(Takt a soudnost potřebná při poskytování instrukcí jak vařit bez masa – 816)*

### **Nedostatečná kuchyně příčinou nemoci**

384. Nejedna matka předkládá své rodině z neznalosti bídě připravené pokrmy, jež soustavně narušují zažívací ústrojí a vytváří nedobrou krev. Následkem toho vznikají nemoci a smrt. ... CD 256.4

Můžeme si dopřát pestrou, zdravou a zdravě upravenou stravu, aby všem chutnala. Kuchařské umění je nesmírně důležité, aby lidé byli zdraví a radostní a aby chápali nebeské věci. Ve správném vaření je více náboženství než si dovedete představit. Na cestách jsem někdy musela sníst chléb a jiné věci, které mi rozhodně nepřidaly na zdraví. V zájmu udržení života jsem však musela něco po-  
jíst. Ale takové jídlo je v očích nebes hříšné. – CTBH 156-158 (1890) CD 256.5

### **Vhodné náhrobní kameny**

385. Nedostatečná a špatná strava kazí krev, poněvadž zeslabuje krvetvorné orgány. To pak přináší vzápětí nemoci, podrážděné nervy a špatnou náladu. Je na tisíce a deseti tisíce obětí ubohého kuchařského umění. Nad nejedním hrobem by mohlo být napsáno: „Zemřel následkem špatného vaření.“ Anebo: „Zemřel na utýraný žaludek.“ CD 257.1

### **Duše zahynou pro špatnou kuchyň**

Je důležité naučit se správně vařit, aby nedošlo ke ztrátám lidských duší. Dobrých kuchařek je ve skutečnosti málo. Mnohé ženy podceňují práci v kuchyni a v domácnosti a nemají po svatbě ani představu o povinnosti ženy a matky. CD 257.2

### **Důležitý vědní obor**

Vaření patří mezi nejdůležitější vědní obory života, které by měly znát všechny ženy. A je možné se mu naučit. Hospodyně se mají naučit upravovat jídla tak, aby chutnala právě proto, že jsou prostá. CD 257.3

Každá žena, která je v čele rodiny a neosvojila si umění zdravého vaření, měla by se odhodlat naučit se tomu, co je tak potřebné ku blahu její domácnosti. V tom ohledu se naskýtá všude příležitost k poučení ve zdravotních kuchařských školách. Nemůže-li žena využít této příležitosti, pak by se měla dát poučit od dobré kuchařky. Aby byla způsobilá, musí ve svém snažení vytrvat tak dlouho, až bude v kuchařském umění mistryní. – MH 302, 303 (1905) CD 257.4

*(Vaření jako nejhodnotnější umění protože je tak úzce spojeno s životem – 817)*

### **Učte se hospodařit**

386. Položme si otázku: „Jak upravovat jídla co nejpřirozeněji a nejlevněji?“ Nic nesmí přijít u stolu nazmar. Využijme i úlomků. Takové umění hospodaření je hotovým štěstím. V létě připravuje méně jídla a více v suchém stavu. Mnozí jsou chudí proto, že nedovedou s jídlem hospodařit. – Manuscript 3, 1897 CD 258.1

### **Běžný způsob jídla může stát i život**

387. Mnozí chtějí za každou cenu udržet ve všem krok s módou a žádná práce jim v tom není zatěžko. Obětují na oltář módy vzdělání, zdraví i pohodlí. Móda šíří svůj osudný vliv i ve stolování. Zdravá úprava pokrmů je druhořadá. Podávání velkého množství nejrozumnějších jídel stojí čas, peníze a vyčerpávající práci a nic dobrého nedosáhne. Snad je to běžným zvykem podávat třeba 5-6 chodů u jednoho jídla, ale rozhodně to škodí zdraví. Rozumní mužové a ženy se mají životem i slovy proti takovému zvyku postavit. Mějte trochu ohled na život své kuchařky. „*Zdaliž není život více nežli pokrm, a tělo nežli oděv?*“ (Mt 6,25) CD 258.2

Domácí povinnosti spotřebují mnoho času ženy. Bylo by v zájmu jejího zdraví, kdyby příprava pokrmů byla jednodušší. Každoročně zahyne na tomto oltáři tisíce lidí, kteří ještě mohli žít, kdyby nemuseli do nekonečna konat tyto povinnosti zbytečně. Nejedna matka předčasně zemře, ačkoli by mohla sloužit své rodině, církvi a společnosti, kdyby žila jednodušeji. – CTBH 73 (1890) CD 258.3

*(Škodlivost podléhání módy a nesmyslným povinnostem – 218)*

### **Důležitost výběru a úpravy pokrmů**

388. Není nutno tolik vyvářet. Avšak strava by neměla být chudá co do kvality a kvantity. – Letter 72, 1896 CD 259.1



389. Důležité je, aby byl pokrm upraven pečlivě, aby si nezkažená chuť na něm pochutnala. Přestože zásadně vynecháváme maso, koření, lůj a to, co dráždí organismus, neměl by si nikdo myslet, že nám už na tom, co jíme nemusí záležet. – 2T 367 (1870) *CD 259.2*

390. Jíst pouze pro ukojení chutě je nesprávné. Nebuďme však lhostejní, jaké jídlo a v jaké úpravě jíme. Nepochutnáme-li si na jídle, tělo z toho nemá tolik. Vybírejme si stravu pečlivě a upravujme ji vkusně a pěkně. – MH 300 (1905) *CD 259.3*

### **Jednotvárná snídane**

391. Za dobrou kuchařku bych dala nejvyšší cenu, než za jakoukoliv jinou práci. ... Není-li to osoba šikovná, pozná se to na jednotvárných snídaních – kaše – nanejvýš chleba z pekárny, kompot a trochu mléka. Máme s tím zkušenost. Když to lidé jedí celé měsíce a vědí předem, co přijde na stůl, děsí se chvíle, která by měla být pro ně zajímavá. Myslím, že dokud to neprožijete, ani to nepochopíte. Ale mě to opravdu mrzí. Jídlo musí být připraveno tak, aby se nezprotivilo. – Letter 19c, 1902 *CD 259.4*

### **Přemýšlejte a žijte podle toho**

392. Mnozí nemají v této věci pocit povinnosti, proto se asi nepokoušejí správně připravovat pokrm. To může být konáno lehce, prostě a zdravě, bez používání slaniny, másla nebo masitých pokrmů. Zručnost se musí spojit s jednoduchostí. Aby to tak bylo, musí ženy číst a potom to trpělivě provádět v praxi. Mnohé raději trpí, než by si s tím dělaly starosti. Takovým říkám: Je na čase, abyste vyburcovaly své spící síly a vše si pročetly a naučily se, jak vařit prostě a přece tak, že budete předkládat tu nejchutnější a nejzdravější stravu. *CD 260.1*

Podvyživená strava není vůbec správná. Mnozí jsou z ní zeslabení a potřebují výživnou, plnohodnotnou, dobře upravenou stravu. ... *CD 260.2*

### **Důležitý obor**

Je náboženskou povinností všech, kteří vaří, aby se naučili, jak připravovat zdravé pokrmy na různé způsoby, aby mohly být s potěšením pojídány. Matky by měly učit své děti vařit. Které odvětví výchovy může být pro mladou dívku tak důležité, jako právě toto? Jídlo má úzkou spojitost se životem. Nedostatečné, ochuzené, špatně připravené jídlo neustále kazí krev tím, že oslabuje krevtovné orgány. Je velmi důležité, aby se na kuchařské umění pohlíželo jako na nejdůležitější odvětví výchovy. Máme jen velmi málo dobrých kuchařek. Mladé ženy mají za to, že stát se kuchařkou, znamená snížit se k otrocké službě. Tak to však není. Nepohlížejí na to ze správného stanoviska. Umění zdravě připravovat pokrmy, zvláště chléb, není podřadnou vědou. ... *CD 260.3*

Matky zapomínají vychovávat v tomto směru své dcery. Pracují a starají se samy až do úpadu a jejich dcery si jdou na návštěvu či za vlastní zálibou. To je nesprávná láska a vlídnost. Matka tak poškozují dítě někdy i na celý život. Takové dítě se nebude umět správně postavit do života a bude se vyhýbat povinností, bez ohledu k nesmírně vyčerpané matce. Dcera nechce být nevlídná, je však bezstarostná a nedbalá, jinak by si povšimla unaveného pohledu a výrazu bolesti v matčině tváři. Snažila by se jí pomoci a nést těžší část břemene, aby si matka mohla odpočinout a nemusela ulehnout anebo dokonce umřít. *CD 261.1*

Proč jsou matky tak zaslepené a nedbalé ve výchově svých dcer? Byla jsem znepokojena, když jsem při návštěvě rodin musela vidět, jak dcera, kypící zdravím a svěžestí, necítí žádnou odpovědnost. Kolikrát je doma sezvaná společnost a dcera si klidně povídá se svými mladými přáteli a přenechá veškerou starost matce. Věřte, že jsem měla co dělat, abych bezmyšlenkovitou dívku nevyzvala k práci. Dopřejte matce klidné posezení a potěšení v kruhu milých přátel. *CD 261.2*

Ovšem, jediná vina není na dcerách. Zavinila to matka. Neučila dcery trpělivě vaření. Ví, že v tomto směru pokulhávají a že ji jejich pomoc příliš nepomůže. Musí si udělat vše, co vyžaduje starost, přemýšlení a pozornost. Mladé dívky by měly být důkladně a pečlivě vyučovány vaření. Cokoli jim život přinese, jsou vědomosti, které mohou prakticky využít. Odvětví výchovy má nejpřímější vliv na lidský život, zvláště na život těch, kteří nám jsou nejdražší. *CD 261.3*

Mnohá žena a matka, která neměla správnou výchovu a postrádá zručnost ve vaření, předkládá denně své rodině špatně upravená jídla, která ustavičně a jistě ničí zažívací ústrojí, tvoří špatnou krev a často vyvolávají akutní záněty a způsobují předčasnou smrt. ... *CD 262.1*

### **Povzbud'te ochotné žáky**

Je náboženskou povinností každé křesťanské ženy a dívky, aby dovedla upéct z celozrnné pšeničné mouky. Tomu je mohou naučit matky; ovšem, dá to práci a vyžaduje to trpělivost, lásku, slovo povzbuzení i chvály. Nevadí, že dívka to i třikrát zkazí. Však už je sama téměř zoufalá a má chuť říct: „Nemá to cenu, neumím to.“ V takové chvíli není pokárání vhodné. Její vůle je zeslabena. Potřebuje naopak povzbuzení a vzpruhu slovy: „Nevadí, že jsi udělala chyby. Jsi teprve učeďník a nemůžeš se divit, že to neumíš. Jen to zkus a dělej to z celého srdce. Dej si pozor a určitě se ti to podaří.“ Nejedna matka přehlíží tento druh práce a raději si vše udělá sama, aby neměla potíže s vyučováním dětí. A i když se dcera o něco pokusí, pošle ji pryč se slovy: „Nemá to cenu, nedovedeš to. Působíš mi více starostí než pomoci.“ *CD 262.2*

Mnohé matky si neuvědomují důležitost tohoto odvětví vědění a raději udělají všechno samy, než by podstoupily nesnáze a potíže s vyučováním svých dětí a než by snášely jejich chyby a přehmaty v době učení. Když jejich dcery mají v učení nezdar, posílají je pryč se slovy: „To nemá smysl, stejně to neumíš. Vyrušuješ a mateš mne více než mi pomáháš.“ *CD 262.3*

Tak je žák zaražen hned na začátku. Prvý nezdar zchladí jeho zájem a touhu a nechce se o to pokusit znovu. Proto řekne, že bude raději šít, plést, uklízet, jen ne vařit. Matka se dopustila velké chyby. Měla být trpělivá, aby dcera cvikem dosáhla zručnosti, jež by potlačila zbabělost a přinesla nezkušené pracovníci přece jen zadostiučinění. – 1T 681-685 (1868) *CD 262.4*

### **Hodiny vaření důležitější než hudba**

393. Někdo musí stále jen vařit a myslí si, že to je podřadná práce. Ale vaření předčí hudbu i šití. Nechci sice tyto obory přehlížet, neb i ony mají své místo v životě. Ale příprava zdravých pokrmů je důležitější. Věnujme mu více pozornosti. Je to vlastně zdravotní misie. *CD 263.1*

Zdravotní reforma se často pro nesprávnou přípravu jídla zvrhne. Zdravé vaření nepřijde samo sebou, bez učení. I mnoha matka se tomu ještě musí naučit. ... *CD 263.2*

Dobrych kuchařek je málo. Velmi mnoho matek potřebuje lekce vaření dříve, než připraví úhledně naservírované jídlo před své rodiny. *CD 263.3*

Učme děti nejprve vařit a pak teprve jim dávejme hodiny hudby. To neznamena, aby se neučily hrát, ale hudba není tak důležitá jako příprava zdravé chutné stravy. – Manuscript 95, 1901 *CD 263.4*

394. Je v pořádku, že vaše dcery milují hudbu, to oblaží rodinu. Ale znalost hudby bez znalostí vaření mnoho neprospěje. Až bude mít dcera svoji rodinu, nepomůže jí její znalost hudby a jiných umění připravit dobrý oběd, aby se nemusela stydět nabídnout jej váženým hostům. Matky máte posvátný úkol. Kéž vám Bůh pomůže, abyste jej splnily s ohledem na Boží slávu. Pracujte trpělivě, opravdově a s láskou pro časné i věčné blaho vašich dětí. – 2T 538, 539 (1870) *CD 263.5*

*(Nepravidelné jedení a pojídání jídel, když je rodina sama – 284)*

### **Učte tajům vaření**

395. Naučte své děti vařit, i to je součást náboženské výchovy. Dávejte jim naučení z fyziologie a současně je učte dobře vařit. To je základ nejlepší výchovy. Pochybují o náboženství lidí, kteří jsou tak nevědomí a lhostejní, že se neučí vařit. ... *CD 264.1*

Ubohé vaření podřívá životní energii tisíců. Je to životu a zdraví nebezpečné, jedí-li lidé těžký, kyselý chléb a ostatní nevhodnou stravu. Matky, zasvěťte své děti do tajů vaření. Ukažte jim, že to je součást jejich výchovy i křesťanství. Jen zdravý, chutný pokrm se může proměnit v dobrou krev a nahradit odumírající tkáň. – 2T 537, 538 (1870) *CD 264.2*

*(Snaha nahradit místo cukru při zdravém vaření – 527)*

*(Vliv jídelního stolu na zásady střídmosti – 351, 354)*

*(Pokud je přetíženo zažívání, je to potřeba vyšetřit – 445)*

*(Méně vaření, více potravin v přirozeném stavu – 466, 546)*

## 15. Zdravé pokrmy a hygienické restaurace

### **Nebeský Rádce**

396. Z příběhu, jak Pán zázračně proměnil vodu ve víno a nasýtil zástupy se můžeme hodně poučit. Výroba a příprava zdravých pokrmů je v souladu s Božím plánem. Nebeský Rádce neponechá svůj lid na pochybách, jak má v každé době a při každé příležitosti připravit nejlepší pokrm. – 7T 114 (1902) *CD 267.1*

### **Jako manna**

397. Viděla jsem v noci mnoho věcí. Výroba a prodej zdravých pokrmů si vyžaduje pečlivé úvahy a modliteb. *CD 267.2*

Je mnoho lidí na mnohých místech, kterým dá Pán jistě poznat, jak připravovat zdravé a chutné pokrmy, bude-li vidět, že toto poznání užijí správně. Zvířata jsou neustále víc a víc nemocné a zanedlouho mnozí neadventisté přestanou jíst maso. Je důležité připravovat zdravé pokrmy, aby lidé nemuseli jíst maso. *CD 267.3*

Pán poučí lid v různých částech světa, jak mají kombinovat ovoce, obilniny a zeleninu k jídlu, aby to podporovalo zdraví a zabránilo nemocem. Ti, kteří dnes nevědí, jak vyrobit zdravé pokrmy a pustí se rozumně do práce, budou jednotlivé produkty země zkoušet a Pán jim dá potřebné světlo i známost. *CD 267.4*

Pán si přeje, aby potraviny různých zemí byly zpracovány tak, aby se daly použít v krajích, pro které jsou vhodné. Tak jako Bůh dával izraelskému lidu mannu, dá lidem v nejrůznějších částech světa moudrost, aby dovedli připravit pokrmy, nahrazující maso. – 7T 124, 126 (1902) *CD 267.5*

398. Bůh, který dal Izraelitům mannu, žije a kraluje dodnes. On svému lidu pomůže a povede jej. Přeje si, aby Jeho dívky připravovaly zdravé pokrmy nejen pro sebe a pro svoji rodinu, nýbrž i pro potřebné. Mají mít Ježíšovu štědrost, a uvědomovat si, že představují Boha a že vše, co mají, je od Něho. – Letter 25, 1902 *CD 268.1*

### **Božská známost**

399. Pán chce dát svému lidu vědomosti, týkající se zdravotní reformy. Je to důležitý učební předmět na našich školách. Při vyučování přítomné pravdy je důležité učit zdravě vařit. Učte lidi, jak mají vařit bez masa. Učte je jednoduché životosprávy. *CD 268.2*

Pán si vede svůj lid, aby si uměl z ovoce a obilí zhotovit jednodušší a levnější jídlo, než jak tomu bylo doposud. Mnozí nemohou dostat drahé potravinové přípravky, ale přesto nemusí být podvyživení. Bůh, který nasýtil tisíce na poušti, poučí i dnes svůj lid, jak si má přichystat stravu jednoduchým způsobem. – Manuscript 96, 1905 *CD 268.3*

400. Když k lidem přijde adventní poselství a uslyší pravdu pro přítomný čas, uvidí že musí v jejich jídelníčku udělat velkou reformu. Pochopí, že musí přestat jíst maso, protože to vzbuzuje touhu po pití alkoholu a zatěžuje organizmus nemocí. Maso zeslabuje tělesné, duševní a mravní síly. Člověk se skládá z toho, co jí. Ten, kdo jí maso, kouří a pije, má hodně tělesných rysů. Pán dá svému lidu moudrost, aby dovedl ze zemských plodin vyrobit potraviny, nahrazující maso. Prostá kombinace ořechů, obilnin a ovoce zachutná i nevěřícím. Ovšem, většinou se užívá ořechů příliš mnoho v různých kombinacích. – Manuscript 156, 1901 *CD 268.4*

### **Prostá, zdravá a snadno zpracovatelná strava**

401. Musím vám říct, co mi Pán ukázal o otázce zdravých pokrmů. Lidé některé výrobky považují za lidský výmysl, ale je to podle Boží vůle, aby to přineslo Jeho lidu požehnání. Boží dílo v sobě zahrnuje dílo zdravotních pokrmů a nesmí se stát spekulací pro osobní zisk. *CD 269.1*

Členové všech sborů mají využít schopností, které jim Pán dá. Pak budou moci připravovat s plodů země jednoduché, zdravé a snadno zpracovatelné pokrmy a nebudou se muset vymlouvat, že potřebují maso. *CD 269.2*

Ti, kterým se dostalo poznání, jak připravovat takovéto jídlo, musí nesobecky použít tyto vědomosti. Mají pomáhat svým potřebným bratřím a mají být jako dobrý výrobci pro spotřebitele. *CD 269.3*

Pán nechce, aby chudí lidé měli nedostatek. Volá proto všechny, aby pracovali v moudrosti, kterou jim nabízí. Nebudme zmalomyslnění a beznadějní. Snažme se co nejlépe osvětit ostatní. – Manuscript 78, 1902 *CD 269.4*

### **Jednodušší a levnější**

402. Výrobky našich podniků mohou být mnohem zdravější. Pán poučí své služebníky, aby vyráběli ještě prostší a levnější potraviny. Poučí si ještě mnohé, kteří chtějí v tomto díle pomáhat a spolupracovat. – 7T 127, 128 (1902) *CD 270.1*

403. Pracujte s méně nákladnými plodinami. Budou-li výživně upraveny, splní svůj účel. Snažte se vyrobit pokrmy z obilovin a ovoce levněji. Vždyť nám to vše Pán dal k dispozici. Drahá příprava nezaručuje zdraví. Požíváním prostě upraveného ovoce, obilnin a zeleniny můžeme právě tak získat zdraví. – Manuscript 75, 1906 *CD 270.2*

404. Je v naší moudrosti abychom připravovali prosté, nenákladné, zdravé pokrmy. Mnozí z našeho lidu jsou chudí a mělo by se dbát, aby zdravé pokrmy byly poskytnuty za ceny, které mohou zaplatit i chudí. Je Božím úmyslem, aby i ti nejchudší lidé na každém místě dostali levné, zdravé pokrmy. Na mnoha místech by měli být zřízeny továrny na výrobu těchto pokrmů. To, co je pozhledným tomuto dílu na jednom místě, bude požehnáním i na jiném místě, kde se peníze vydělávají těžším způsobem. *CD 270.3*

Bůh pracuje pro svůj lid. Nechce, aby byli bez prostředků. Přivádí je zpět k původní stravě, kterou dal člověku. Jejich pokrm má pozůstat z potravy, kterou On opatřil. Hlavní složkou těchto pokrmů bude ovoce, obilí a ořechy, avšak je možné použít i různou kořenovou zeleninu. – 7T 125, 126 (1902) *CD 270.4*

### **S přibýváním hladu bude potrava jednodušší**

405. Otázka stravy není ještě dokonale vyřešena. Musíme se ještě mnohému přiučit. Pán si přeje, aby mysl Jeho lidu byla tak přístupná, aby přijala Jeho pokyny o výrobě určitých potravin. *CD 271.1*

S přibýváním hladu, nedostatku a těžkostí na světě, bude výroba zdravotních jídel zjednodušena. Ti, kteří pracují v tomto díle, musí se neustále učit od Velkého Učitele, který svůj lid miluje a má na zřeteli jen jeho dobro. – Manuscript 14, 1901 *CD 271.2*

*(Záměr zdravých potravin jako náhražka masa, také mléka a másla – 583)*

### **Kristovo naučení o hospodárnosti**

406. Jedná se o mnoho. Je nutno zkoumat různé plodiny země, aby se z nich dala vytvořit levná, zdravá potrava. *CD 271.3*

Modleme se za tuto otázku a prosme Boha o moudrost. Ten, který nasýtil pětitisícový zástup, naplní potřeby svých dítek dnes. Když Kristus učinil tento zázrak, dal naučení o šetrnosti. Jakmile se lidé najedli, přikázal: „*Zbeřte ty drobtý, kteříž zůstali, ať nezhytnou. I sebrali a naplnili dvanácte košů drobtů*“ (J 6,12-13) – Letter 27, 1902 *CD 271.4*

### **Výrobky z místních potravin**

407. Bůh dá lidem v nejrozumnějších částech světa moudrost, týkající se zdravých pokrmů. Může prostřít stůl i na poušti. Zdravá jídla by měla být připravována našimi sbory, které se snaží zachovávat principy zdravotní reformy. Ale zatímco to tak dělají, někteří tvrdí že tak činí na základě vlastního porozumění. Ale kdo jim dal tu moudrost k přípravě těchto pokrmů? – sám Bůh nebes. Tento samý Bůh dá moudrost svým lidem v různých krajinách, aby používali ingredience svých zemí v přípravě zdravých jídel. Naši lidé mají jednoduchými a levnými způsoby experimentovat s ovocem, obilninami a hlízami v zemích, ve kterých žijí. V těchto různých krajinách levná, zdravá jídla mají být připravována k užítku chudých, a k užítku rodin našich vlastních lidí. *CD 271.5*

Pán mi dal poselství, že v cizích zemích nemá být Jeho lid závislý na dovozu zdravých potravin z Ameriky. Dovozem a clem by se to tak prodražilo, že by si to prostý lid nemohl dopřát a Pán jej má právě tak rád, jako všechny ostatní. *CD 272.1*

Pán poučí svůj lid v misijních polích, aby vhodně kombinovali plody země, aby se najedli prostě, levně a zdravě. Musí hledat od Boha moudrost, aby mohli tyto potraviny dobře uplatnit. Pán mi přikázal, abych řekla: Nebraňte jim. – Manuscript 40, 1902 *CD 272.2*

### **Zdravé pokrmy mají předcházet pokročilou zdravotní reformu**

408. Postarejte se o zdravé a levné potraviny. V mnoha zemích mohou v této výrobě pracovat lidé, kteří pro pravdu přijdou o místo. Připravte dobré výrobky, které si lidé už sami použijí. Pak můžete vhodně poukazovat na zásady zdravotní reformy a posluchači budou usvědčeni a uvěří. Dokud však nemůžeme přinést chutné, výživné, levné a zdravé pokrmy, nesmíme lidem předkládat nepokročilejší část zdravotní reformy. – Letter 98, 1901 *CD 272.3*

*(K povzbuzení rozvoji jednotlivých talentů – 376)*

409. Při zvěstování pravdy je nutno poukazovat i na správnou přípravu jídel. Bůh si přeje, aby se lidé všude na světě učili využívat to, co je snadno k dostání. Je důležité vést lid moudře k tomu, aby pěstoval určité plodiny anebo si je získal ve svém kraji. Tak se naučí žít zdravě nejen majetní, ale i prostý lid. – 7T 132 (1902) *CD 273.1*

### **Ořechy používat šetrně**

410. Pán chce, aby Jeho dítky všude ve světě využily moudře toho, co zem dává. Musí uvažovat, co je pro ně nejlepší a nejpřístupnější. Člověk dokáže vyrobit nákladné druhý jídla, ale přesto není potřeba kupovat to nejdražší. ... *CD 273.2*

Před třemi lety jsem dostala dopis: „Nemohu jíst ořechy, můj žaludek je nesnáší.“ Pán mi ukázal několik předpisů. V jednom bylo, že ořechy se musí kombinovat s jinými částmi jídla a nesmí se konzumovat ve velkém množství. Desetina až šestina ořechů v té či oné směsi plně vyhovuje. Vyzkoušeli jsme to a vyhovovalo nám to dobře. *CD 273.3*

*(Viz „Ořechy a pokrmy z ořechů“ v kapitole 22.)*

### **Slazené suchary**

Pán mi ukázal i další. Mluvílo se o slazených sucharech. Vyrábějí se, protože některým lidem to chutná, ale pak je pojídají i lidé, kteří by je jíst neměli. Je důležité ještě mnohé zlepšit a Bůh bude spolupracovat se všemi, kteří budou pracovat s Ním. – Letter 188, 1901 *CD 274.1*

*(Viz buchty, koláče, sušenky – 507, 508)*

*(Některé tzv. „zdravé zákusky,“ ne neškodné – 530)*

411. Ti, kteří chystají recepty do tisku, musí být opatrní. Vždyť některé potraviny se ještě musí upravovat jinak. Někteří holdují příliš ořechům. Mnozí mi píšou: „Ořechy mi nevyhovují, co mám jíst tedy místo masa?“ Jedné noci jako bych stála před mnoha lidmi. Pravila jsem, že jedí příliš často ořechy a že je tělo ve větším množství nemůže využít. Mnohém lépe je pro organizmus menší množství ořechů. – 7T 126 (1902) *CD 274.2*

### **Hygienická jídelna na táborových shromážděních**

412. Postarejme se o to, aby se náš prostý lid na našich táborových shromážděních najedl co nejlevněji a přitom zdravě. Bylo by dobré, kdyby nějaká jídelna podávala chutná, zdravá jídla. Bude to dobrou lekcí i pro ty, kteří dosud nejsou členy. Nepřehlížejme toto dílo, jako by nepatřilo k ostatní činnosti evangelizace. Všechna odvětví Božího díla jsou v úzké souvislosti a všichni mají jít v dokonalé jednotě vpřed. – 7T 41 (1902) *CD 274.3*

413. V našich městech se rozvine bohatá misijní činnost. Budou zřízeny zdravotní jídelny. Ale je nutno postupovat krajně pečlivě! Zaměstnanci jídelny se mají neustále snažit zdokonalovat přípravu chutných zdravých jídel. Každý takový podnik má být školou pro příslušné pracovníky. Tato práce se dá mnohem lépe provést ve velkoměstě než v malých městech. Ale všude kde je sbor nebo sborová škola, je nutno poukazovat na přípravu zdravých, jednoduchých pokrmů, aby byly k dispozici těm, kteří chtějí žít podle zdravotní reformy. Podobnou práci lze konat ve všech misijních polích. – Manuscript 79, 1900 *CD 274.4*

### ***Naše jídelny mají trvat na zásadě***

414. Musíte být stále na stráži, aby se vám to či ono nevloudilo do vašeho programu, neboť někdy je to něco zdánlivě neškodného, ale mohlo by to vést k narušení zásad našich jídelen. Nemysleme si, že lidé, kteří celý život holdovali chuti, budou najednou umět připravovat zdravý, prostý a chutný pokrm. Tomuto umění se mají naučit jídelny v našich sanatoriích a ve městech. *CD 275.1*

Přichází-li snad do našich jídelen méně strážníků proto, že nechceme ustoupit ze zdravých zásad, nevádí. Musíme jít cestou Páně ve zlém právě tak jako v dobrém. *CD 275.2*

Píšu vám to proto, abyste se snadněji přidrželi toho, co je správné a abyste se varovali toho, co nemůžeme bez upuštění od zásad uplatnit. – Letter 201, 1902 *CD 275.3*

### ***Varujme se přílišné pestrosti***

415. Hrozí nám nebezpečí, že budeme předkládat příliš velkou pestrost v jídlech. Žaludek trpí, má-li při jednom stolování snést tolik druhů potravy. Jednoduchost je součástí zdravotní reformy. Hrozí nám nebezpečí, že naše dílo si nezaslouží jméno, které neslo. *CD 275.4*

Chceme-li působit ve prospěch zdraví, musíme chuť brzdit, pomalu jíst a nikdy se nepřejídat. Opakujme si toto naučení často. Nezapomeňme, že pokrm pro duši je mnohem důležitější než tělesný pokrm. – Letter 271, 1905 *CD 275.5*

### ***Poslání vegetariánských jídelen***

416. Bylo mi ukázáno, že se nemáme spokojit s jednou vegetariánskou jídelnou, ale že máme usilovat o další. Lidé žijící ve velkoměstě (New York) často vůbec nevědí, co je na druhém konci města. Budou-li muži a ženy jíst v jídelnách založených na různých místech, poznají, že se cítí zdravější. Jakmile získáme jejich důvěru, budou přístupnější k přijetí poselství pravdy. *CD 276.1*

Všude, kde se koná zdravotní misijní práce, mělo by se učit vařit a kdekoliv vzrůstá mocné výchovné dílo, měla by být zřízena restaurace, která by byla praktickým příkladem správného výběru a zdravé přípravy pokrmů. – 7T 55 (1902) *CD 276.2*

417. Pán má poselství pro naše velkoměsta. Zvěstujme je pomocí přednášek a podobně, rovněž literaturou. Navíc zřizujme zdravotnické jídelny, které by přinášely zvěst o střídmosti. Přitom ko-nejme přednášky o zdraví a křesťanské střídmosti, poučme lidi o přípravě zdravého jídla a o jiných důležitých bodech. Tyto přednášky mají být sloučeny s modlitbou a zpěvy a se zvěstováním jiných vhodných biblických témat. Poučme-li lidi o tom, jak si mohou zachovat zdraví, budeme moci zasít nejedno semínko pro království evangelia. – 7T 115 (1902) *CD 276.3*

### ***Konečný cíl výroby zdravých potravin***

418. Věnujme se práci s potravinami tak, abychom mohli lidi upozornit na Krista. Varuji proti činnosti, která k tomuto cíli nevede. Bylo by velkou chybou konat rozsáhlou práci v oboru výroby zdravých potravin, kdybychom přitom nesytili zástupy chlebem života. Dílo, které neukazuje na cestu věčného života, skrývá mnoho nebezpečí. – Manuscript 10, 1906 *CD 277.1*

*(Pro důkladnější studium ohledně zdravého jídla a práce v restauraci viz 7T 110-131; CH 471-496)*



## 16. Strava v sanatoriích

### ***Dobrá péče a dobrá strava***

419. Zřizujeme ústavy pro nemocné, kde by se o ně starali bohabojní zdravotní misionáři. Většinou tam přijdou lidé, kteří si přivodili nemoc nevhodnými zvyky v jídle a pití, proto jim je třeba podávat prostou, zdravou a chutnou stravu. Nesmí trpět hladem. Jídlo musí být lákavé. – Manuscript 50, 1905 *CD 281.1*

420. Chceme zřídit sanatorium, kde by se léčilo přírodně a kde by se lidé učili, co mají v nemoci sami dělat. Naučili by se rovněž jíst střídavě a zdravou stravu a vyhýbat se narkotikům, – čaji, kávě, kvašenému vínu a jiným dráždidlům, – jakož i masu mrtvých zvířat. – Manuscript 44, 1896 *CD 281.2*

### ***Odpovědnost lékařů, dietetiku a ošetřovatelek***

421. Lékař musí dbát, aby pacienti dostávali vhodnou stravu, připravenou tak, aby jejich organismus pracoval klidně. – Letter 112, 1900 *CD 281.3*

422. Lékaři se mají mnoho modlit, jsouce si vědomi, že mají nesmírnou zodpovědnost. Mají pacientům předepisovat pro ně nejvhodnější stravu. Ti, kteří ji připravují, mají si být vědomi, že konají velmi důležitou práci. – Manuscript 93, 1901 *CD 281.4*

423. Mezi důležité ošetřovatelské povinnosti náleží strava. Pacient nesmí trpět nebo slábnout nedostatkem živin. Jeho zeslabené zažívání nesmí být rovněž přetěžováno. Příprava a podání jídla musí být chutné a přizpůsobené co do kvantity i kvality potřebám pacientů. Vyžaduje to um. – MH 221 (1905) *CD 282.1*

### ***Usilujme o pohodlí pacientů a snažme se, aby měli dobrou vůli***

424. Pacienti mají dostávat tak chutnou stravu, aby netoužili po mase. Strava může být lekcí ve zdravotní reformě. Věnujte velkou péči úpravě a střídání pokrmů. Je to velmi důležité a kdo to dovede, má Boží moudrost. *CD 282.2*

Doba jídla má být zařízena tak, aby pacienti cítili, že vedení sanatoria má na mysli jejich pohodlí a zdraví. Při odchodu nebudou mít předsudky. Rozhodně si pacienti nesmí myslet, že doba jídla je stanovena nezaměnitelným zákonem. *CD 282.3*

Pokud po vydávání třetího denního jídla vidíte na výsledcích, že to lidi odrazuje od vaší instituce, vaše povinnost je jasná. Musíme pamatovat na to, že i přesto že někteří lidé raději jí jen dvakrát denně, jsou tu i takoví, kteří jí méně při každém pokrmu, a proto cítí, že potřebují něco jíst i večer. Tělo má mít dostatek jídla na posílení šlach a svalů. Musíme si pamatovat, že to je právě jídlo které jíme, díky kterému poté naše mysl získává sílu. Část zdravotně misijní práce, kterou mají pracovníci našich sanatorií vykonávat je ukazovat na hodnotu těla prospěšného jídla. *CD 282.4*

Někteří lidé jedí málo a musí jíst třikrát denně. Nezapomeňme, že jídlo posiluje. Nepodávejme ovšem čaj, kávu nebo maso. Pro mnohé je to sice velká změna a přísné omezování. Proto by nebylo dobré měnit ještě počet jídel denně, poněvadž to by nadělalo více škody než dobroty. – Letter 213, 1902 *CD 283.1*

*(Viz „Počet jídel“ v kapitole 9.)*

### ***Vyžadujte jen nejnutnější změny obyčejů a zvyků***

425. Zaměstnanci sanatoria si musí uvědomit, že se mají pacientům přizpůsobit. Máme být Boží pomocnou rukou a máme zvěstovat přítomnou pravdu. Nezasahujme proto zbytečně do zvyků pacientů a hostů. Mnozí sem přijdou jen na pár týdnů. Kdybychom je pro tak krátký čas nutili, aby změnili dobu jídla, bylo by jim to velmi nepříjemné. Učiníte-li to, poznáte, že jste se dopustili chyby. Snažte se poznat jejich zvyky a nesnažte se je předělat, pokud tím snad něco zvláštního nedocílíte. *CD 283.2*

Prostředí v ústavu má být příjemné, domácí a společenské, aby se lidé cítili jako doma. Kdybychom zbytečně měnili jejich zvyky, necítili by se dobře. A nebudou-li mít dobrou náladu,

připraví se o požehnání, jež by jinak měli. Je-li nutno jejich zvyklosti měnit, udělejte to tak pečlivě, aby v tom poznali blahodárnost nikoli nevýhodu. ... CD 283.3

Různá pravidla předkládejte tak rozumně, aby je uznali i ti, kteří byli dosud vedeni jinak. Uvádíte-li nové proměňující zásady pravdy, dejte nemocným znát, že se nemusí rozhodnout pro to, co sami nechtějí. – Letter 213, 1902 CD 283.4

### ***Dietní změny provádějte pozvolna***

426. Mluvila jsem v nočním vidění s vámi oběma. Řekla jsem vám, jak si máte počínat v otázce stravy v sanatoriu. Lidé tam přicházejí ze světa, kde jedli příliš bohatě a nyní trpí. Potřebují změnu stravy, ale musí k ní dojít pozvolna. Mají-li být tito lidé získáni pro zdravotní reformu, musí dostat k jídlu velký výběr zdravé stravy, upravené bohatěji, než my obvykle jíme. ... CD 284.1

Pán chce, abyste se k lidem přiblížili v jejich temnotě a nestřídmosti. Co se mě týče, jsem rozhodně pro prostou a zdravou stravu. Ale těmto světským pacientům nemůžeme předložit tak důslednou stravu, aby se nepostavili proti reformě. To by je nepřesvědčilo. Vychovávejte je pozvolna, aby nahlédli, že potřebují prostou stravu. Nechte jim čas na rozmyšlenou. Modlete se a pracujte a usměrňujte je co nejnápadněji. CD 284.2

Vzpomínám si, jak jsem jednou seděla v \_\_\_\_ u stolu s pacienty, abychom se navzájem poznali. Viděla jsem, že rozhodně chybujete. Jídlo bylo bez chutě a zdaleka nestačilo. Ani já jsem si nevybrala, abych se najedla. Snažila jsem se v tomto směru zapůsobit, a doufám, že došlo k nápravě. – Letter 331, 1904 CD 285.1

### ***Vzdělání doprovázející reformy***

Když se staráme o pacienty v našich sanatoriích, musíme tak činit od příčiny k následku. Musíme pamatovat na to, že celoživotní návyky a praktiky nelze změnit během jedné chvíle. Za pomoci chytrého kuchaře a vydatné zásoby prospěšného jídla můžeme ustanovit reformy, které budou skvěle fungovat. Každopádně, někdy to může trvat, než tyto reformy můžeme implementovat. Usilovná snaha by neměla být používána, pokud o ni není přímo zažádáno. Musíme pamatovat na to, že jídlo, které může vypadat lákavě pro zdravotního pracovníka, může být velice nepřítažlivé pro ty, kteří jsou zvyklí na hodně ochucená jídla. Měly by se dávat lekce, které vysvětlují proč jsou reformy ve stravě důležité, a které ukazují jak hodně ochucená jídla způsobují záněty jemných stěn trávicích orgánů. Nechť je ukazováno, proč jsme my jako lidé změnili naše zvyky ve stravě a pití. Vysvětlete proč zamezujeme tabák a jakékoliv opojné nápoje. Předkládejte principy zdravotní reformy jasně a jednoduše, a s nimi také dávejte na stůl hojnost prospěšného jídla, chutně připraveného; a Pán vám pomůže učinit nutnost reformy pro lidi působivou, a pomůže jim poznat, že tato reforma je pro jejich nejlepší dobro. Bude jim chybět jejich hodně ochucené jídlo, na které byli zvyklí, ale musí být vynaložena snaha na to, aby jim bylo dáno jídlo které je jak prospěšné, tak i chutné, takže jim jejich nezdravé pokrmy nebudou poté tolik chybět. Ukažte jim, že léčba jim poskytována, nebude prospěšná, pokud neudělají změnu ve svých návycích ohledně jídla a pití. CD 285.2

427. Ve všech sanatoriích by měl být vystaven rozsáhlý soupis jídel v jídelně pacientů. Neviděla jsem nic extravagantního v žádné z našich zdravotních institucí; ale viděla jsem některé stoly, na kterých vědomě chybělo dobré, chutné a lákavé jídlo. Častokrát se pacienti po chvíli strávené v takovýchto institucích rozhodli, že velké peníze, které platí za pokoj, členství v instituci a léčbu, nestojí za to, co za ně dostávají, a proto poté odešli. Samozřejmě, brzy nato se začaly šířit stížnosti, poškozující pověst těchto institucí. CD 286.1

### ***Dva extrémy***

Jsou zde dva extrémy, kterým bychom se měli vyhnout. Ať Pán pomůže každému, kdo je nějak spojen s našimi zdravotními institucemi, aby se nezastával tenkých zásob jídla. Muži a ženy přicházející do našich sanatorií mají často zvrhlé chutě. Radikální změny nemohou být zavedeny pro každého. Někteří nemohou být vystaveni takové obvyčejné zdravotní reformě, jaká by byla akceptována v rodině. V zdravotní instituci mají pacienti různé chutě, které chtějí uspokojit. Někteří k uspokojení jejich specifických chutí vyžadují pečlivě připravenou zeleninu, zatímco ostatní nejsou schopni zeleninu ani používat, aniž by poté trpěli toho důsledky. Ubozí, nemocní pesimisté

potřebují slyšet mnoho slov povzbuzení. Tato slova budou napomáhat zdraví pacientů. Všechny tyto věci musí být zařizovány pečlivě a na modlitbách. Pán hledí na to, aby se dalo vyhnout těžkostem, a On sám bude vašim pomocníkem. ... – Letter 45, 1903 *CD 286.2*

### **Rozličná strava**

Včera jsem vám napsala některé věci, o kterých doufám, že vás nebudou mást. Možná jsem toho napsala až moc o důležitosti svobodné stravy v našich sanatoriích. Byla jsem v několika zdravotních institucích kde zásoby jídla nebyly tak svobodné, jak by měly. Jak už všichni víte, při starání se o chudé nemůžeme následovat jen jednolitou nastavenou životosprávu, ale často musíme měnit jídelníček a připravovat rozličná jídla. Věřím, že vám Pán všem dá moudrost dobře se rozhodovat ohledně připravování jídel. *CD 286.3*

428. Strava v léčebném ústavu musí být rozličnější než v rodině. Nikdo nesmí odcházet od stolu hladov a nespokojen. Těm, co přicházejí do našich sanatorií pro léčbu, by měla být poskytnuta rozsáhlá zásoba dobře uvařeného jídla. Jídlo podáváno před tyto pacienty musí být rozličnější v typech než jak by tomu bylo u normální rodiny doma. Nechť je strava taková, aby na hosty dávala dobrý dojem. Toto je věc velice důležitá. Klientela sanatoria bude větší, pokud je zde poskytována rozsáhlá zásoba jídla. – Letter 37, 1904 *CD 287.1*

429. Nemůžeme od cizích pacientů očekávat, že přijmou okamžitě to, co my praktikujeme už léta. Vždyť dosud ani mnozí kazatelé nepřijali světlo zdravotní reformy. Nemůžeme proto chtít od lidí, kteří si dosud v jídle vždy hověli, že se budou cvičit v sebezapření, byť to jejich tělo vyžadovalo, jakmile jim to řekneme. Znova a znova jsem opouštěla stoly našich sanatorií hladová a nenasycená. Mluvila jsem s těmi, kdo byli vedoucími těchto institucí, a řekla jsem jim, že jejich pokrmy musí být více rozsáhlé a jídlo více chutné. Řekla jsem jim, aby vkládali do práce svůj důvtip, aby byla udělána nezbytná změna tím nejlepším způsobem. Řekla jsem jim, aby pamatovali na to, že to co snad vyhovuje chuti zdravotních pracovníků nebude vyhovovat všem těm, kteří vždy jedli tak, co se dá nazvat přepychově. Mnoho se dá naučit z pokrmů připravených a podávaných v dobře vedené, čistotné restauraci. ... *CD 287.2*

### **Braň extrémům**

Pokud nebudete věnovat pozornost této záležitosti, vaše klientela se bude namísto zvětšování zmenšovat. Je zde nebezpečí v zacházení do extrému v reformě jídla. *CD 287.3*

Včera v noci jsem ve spánku mluvila s doktorem \_\_\_\_\_. Řekla jsem mu: Musíš stále zdokonalovat svou snahu ohledně extrémů ve stravě. Nesmíš se těmto extrémům poddávat jak ty sám, tak ani v přípravě jídla pro pracovníky a pacienty v sanatoriu. Pacienti platí dost peněz za to, že tu mohou být, a proto by měli mít pestrou stravu. Někteří zde přicházejí žádajíc tvrdé odříkání v chuti a nejjednodušší jídla, ale jakmile se jejich zdravotní stav zlepší, měli by být zásobeni výživnými pokrmy. *CD 287.4*

Možná se budete divit tomu, co píši, ale včera večer mi bylo řečeno, že změna ve stravě by udělala velkou změnu ve vaší klientele. Je potřeba více pestré, svobodné stravy. *CD 288.1*

429. V sanatoriích se musí zacházet proti nebezpečí v chození do extrémů, co se týče stravy. Nemůžeme očekávat, že světské lidi okamžitě přijmou to, co se naši učili dělat roky. I dnes je zde mnoho našich kazatelů, kteří nežijí podle zdravotní reformy, navzdory osvícení, které jim v tomto oboru bylo přiděleno. Nemůže očekávat, že ti, kteří nic neví o nutnosti střídmosti ve stravě a nikdy s tímto neměli žádnou praktickou zkušenost, najednou učiní tento velký krok mezi užíváním si jídla a držením usilovné diety podle zdravotní reformy. *CD 288.2*

Těm, co přicházejí do sanatoria, musí být poskytnuta prospěšná strava, připravená co nejvíce přijatelným způsobem podle správných principů. Nemůžeme od těchto lidí očekávat, že budou žít tak, jak žijeme my. Tato změna by pro ně byla příliš velká. Je zde mezi námi velice málo těch, kteří žijí tak odříkavě jak to zamýšlel doktor \_\_\_\_\_. Změny nesmí být činěny zprudka, když na ně nejsou pacienti připraveni. *CD 288.3*

Jídlo předkládáno před pacienty by mělo být takové, aby z něj měli pacienti dobrý pocit. Vajíčka mohou být připraveny mnoha způsoby. Na citronový koláč by se nemělo zapomenout. *CD 288.4*

Málo pomyslení a snahy bylo věnováno připravování stravy tak, aby byla chutná a výživná. Nechceme, aby sanatorium postrádalo pacienty. Nemůžeme muže a ženy vyvést z jejich omylu, pokud s nimi nenakládáme s rozumem. *CD 288.5*

Obstarejte si co nejlepšího kuchaře, a neomezujte jídla jen na taková, která by chuťově vyhovovala nějakým otužilým, zdravotním reformátorům. Kdyby se pacientům podávalo jen takovéto jídlo, znechutilo by se jim, díky své mdlé chuti. Toto není způsob, jakým máme získávat duše pro pravdu v našich sanatoriích. Necht' se dbá na varování ohledně stravy, která Pán ukázal bratrovi a sestře \_\_\_\_\_. Bylo mi řečeno, že doktor \_\_\_\_\_ musí změnit svou stravu a jíst více výživná jídla. Je zcela možné vyhnout se drahému, nákladnému vaření a přesto připravit chutný pokrm. Víím, že každý extrém ve stravě, který je přinášén do sanatoria jen ublíží reputaci této instituce. *CD 288.6*

Je zde vždy způsob, jak zkombinovat a připravit jídlo tak, aby bylo jak prospěšné, tak chutné a výživné. Ti, kteří mají na starost vaření v našich sanatoriích by měli vědět jak na to. S touto záležitostí by se mělo zacházet podle biblického hlediska. Existuje věc, jako je okrádání těla o výživu. Příprava jídla tím nejlepším způsobem se stává vědou. – Letter 127, 1904 *CD 289.1*

*(Další citáty ohledně extrémů stravy v sanatoriích – 324, 331)*

### ***Vliv malých porcí a vliv nechutné stravy***

430. Musí mít... různé druhy zdravého jídla té nejlepší kvality. Pokud ti, co byli zvyklí na uspokojování své chutě jakýmkoliv přepychem, přijdou, a zjistí že jejich první pokrm je velice skromný, hned si usmyslí, že to co slyšeli o Adventistech, kteří žijí chudě a naschvál hladoví až na smrt, je určité pravda. Jedno jídlo v malých porcích poškodí více pověst instituce než vliv čehokoliv jiného oproti tomu. Pokud chceme, aby se lidé dostali tam, kde dnes jsou a přivést je k praktické zdravotní reformě ve stravě, nesmíme začít tím, že před ně předložíme radikální stravu. Na stůl musí být pokládány dobře uvažené pokrmy, a hojnost dobrého, chutného jídla, jinak ti, co moc myslí na to, co jí, si budou myslet že umřou hladu. Chceme mít dobré pokrmy, pěkně připravené. – Letter 61, 1886 *CD 289.2*

### ***Masité pokrmy nepatří do jídelníčku sanatorií***

431. Pán mi ukázal, že v našich sanatoriích nemáme podávat maso. Místo toho máme dát zdravou chutnou stravu. – Letter 37, 1904 *CD 289.3*

432. Bratře a sestro \_\_\_\_\_, přeji si vám představit pár bodů na uvážení, které mi byly ukázány od té doby, kdy poprvé vznikly těžkosti ohledně otázky o vynechávání masa ze stolů našich léčebných institucí. ... *CD 290.1*

Pán mi též ukázal, že trvají-li pacienti přes poučení na mase, musí si je sníst na pokoji. Zaměstnanci nemají maso jíst vůbec. Ale jak jsem již řekla, trvá-li několik pacientů přes všechna vysvětlení na masité stravě, podejte jim je vlídně na pokoj. Nedivme se, že jsou zvyklí na maso, chtějí je mít i během léčby. Nezveřejňujte proto zbytečně jídelní lístek, aby je bezmasá strava neodradila. Ovšem, jak už bylo řečeno dříve, pár pacientů, poté co zjistí, že zvířecí maso není podáváno na naše jídelní stoly, budou maso vyžadovat. Vesele jim jej doneste, ale do jejich pokojů. *CD 290.2*

Díky tomu, že mnoho lidí je zvyklých na jedení masa, není nic neobvyklého že jej očekávají na stolech našich sanatorií. Možná zjistíte, že je nevhodné zveřejňovat jídelníček a seznam jídel do-  
dáván na stůl; absence masa na jídelníčku se může zdát jako hrozivá zábrana pro ty, co se chtějí stát hosty toho sanatoria. *CD 290.3*

Necht' je jídlo připravováno chutně a servírováno přitažlivě. Kdyby se používalo maso, muselo by se připravovat více chodů než je nutné. Jiné věci mohou být poskytnuty, jako náhrada za maso. Mléko a smetana může vyhovovat některým. – Letter 45, 1903 *CD 290.4*

### ***Nepředepisujte maso***

433. Pán mi ukázal, že lékaři, kteří jedí maso a předepisují je pacientům, nemají být na našich ústavech zaměstnáváni. Nevychovávají totiž pacienty v tom směru, aby se vzdali toho, co jim působí nemoc. Takový lékař svým postojem vede pacienty k hovnění zvrácené chuti. *CD 290.5*

Lékaři našich ústavů mají být v tomto směru i po každé jiné stránce reformátory. Pacienti často potřebují poznat lepší způsob života a stravování. Jak to dokáže lékař, který jí maso? Svými špatnými zvyky maří svoji práci a stává se neužitečným. *CD 291.1*

Mnozí pacienti uznají sami, že chtějí-li být zdravější, musí ze svého jídelníčku škrtnout maso. Často se tím zbaví dlouhodobých bolestí. Mnozí neadventisté se stali z tohoto sobeckého důvodu – poznali, že se jim to vyplatí – zdravotní reformátory. Postavili se zásadně v otázce stravy i odívání. A adventisté sedmého dne chtějí nadále setrvat při svých nezdravých zvycích? Nebudou dbát na napomenutí: „*Bud'to že jíte neb pijete, všechno k chvále Boží činite.*“? – Manuscript 64, 1901 *CD 291.2*

### **Opatrnost v odříkání masa**

434. Uvažujme hodně o světle, které nám Pán dal o nemoci a jejich příčinách. Vždyť zlozvyky v jídle a nedostatečná péče o tělo a čistota zavíní mnoho nemocí. *CD 291.3*

Nesmíte předepisovat, že se nesmí jíst maso, nýbrž vychovávejte a poučujte, aby se svědomí lidí v otázce ovládání a očisty probudilo. ... *CD 291.4*

Pozor na otázku masa. Kdo přejde od dráždivé stravy k ovoci a zelenině, cítí se zpočátku slabý a málo průbojný. Pak si myslí, že musí jíst maso. Ale právě to by mělo ukázat, že maso je nežádoucí. *CD 291.5*

Neradíme však, aby přešli k této změně náhle, zvláště ne ti, kteří mají mnoho práce. Nejdříve musí být vychováno svědomí, posílena vůle a pak lidé provedou změnu ochotněji. *CD 292.1*

Lidé tuberkulózní, kteří jsou již nad hrobem, nemají se již v tomto směru měnit. Je však nutno dbát, aby se jim dostalo co nejzdravějšího masa. *CD 292.2*

Stejně tak lidé trpící rakovinou v pokročilém stádiu, nemají být touto otázkou zatěžováni. Nedonucujeme je k rozhodování. Dílu reformy to neposlouží a jim také ne. Raději vychovávejte, protože reformace z donucení je bezcenná. ... *CD 292.3*

Studentům i lékařům je potřeba zdůraznit, že celé živočišné stvoření je více méně nemocné. Nemocné maso není vzácné, nýbrž běžné. Masem mrtvých zvířat se do lidského těla dostává mnoho nemocí. Kdo přejde od masité stravy k bezmasé, překoná záhy počáteční slabost. Musí však k tomu dojít rozumně a vyčkat, až si zvykne. Pak bude mít zdravé svaly i nervy. – Letter 54, 1896 *CD 292.4*

435. Byla mi od doktora \_\_\_\_ položena otázka, zda bych za určitých okolností radila nemocným slepičí polévku a to v případě, že nemohou jíst nic jiného. Odpověděla jsem: „Jsou lidé, umírající na souchotiny. Chtějí-li takovou polévku, dejte jim ji. Ale já bych byla opatrná.“ Tento příklad nesmí poškodit dobré jméno ústavu, anebo vést ostatní k názoru, že i oni mohou chtít výjimku. Doktor \_\_\_\_ mi řekl, že má jednu slabou sestru, která nedokáže jíst nic, ale vařené kuře ano. Radila jsem mu, aby ji raději v sanatoriu nenechával. Pán mi totiž ukázal, že kdyby se ona sestra vzchopila a naučila se jíst zdravou stravu, bylo by jí dobře. *CD 292.5*

Měla totiž své představy a satan využil její tělesné slabosti; sama se nenaučila snášet těžkosti všedního života. Potřebuje dobré, posvěcené léčení duše, růst ve víře a činnost pro Krista. Musí také cvičit práci své svaly. Tělesná činnost jí bude největším požehnáním. *CD 293.1*

Nemusí být tak nemohoucí. Naopak, může být zdravá a čilá. Nebude-li však sestra sama chtít, žádné léčení jí nepomůže. – Letter 231, 1905 *CD 293.2*

*(Rozeznání náhlých urgentních stavů – 699, 700)*

### **Další pokyny**

436. Mluvila jsem asi dvě hodiny s lékařem a bratrem \_\_\_\_, a řekla jsem jim vše, co jsem měla na srdci. Poukázala jsem jim, že byli v pokušení a že podlehli. Chtěli si zajistit dostatek pacientů, proto podávali maso. Jenže, časem se od nich bude vyžadovat čaj, káva a jiné jedy. ... Řekla jsem: Nezavádějte žádná masitá jídla, nebudete tak muset od nich upouštět. Kdosi řekl, že budou dávat maso do doby, než by pacienty v tomto směru vychovali. Ale jelikož stále přicházejí noví nemocní, jedlo by se maso do nekonečna. Proto s ním opravdu nezačínajte. A až budete otázku masa projednávat, bude váš postoj souhlasit s vašimi slovy. – Letter 84, 1898 *CD 293.3*

### **Čaj, káva a maso jen na pokoj**

437. Nepodávejme v našich ústavech čaj, kávu ani masitá jídla. V ojedinělých případech, kdy pacient na tom trvá, by mohl tyto věci dostat pouze na pokoji. – Letter 213, 1902 *CD 294.1*

### **Podávání čaje, kávy a masa**

438. Lékaři nemají předepisovat maso, neboť ono způsobilo nemoc pacientů. Hledejte Pána. Pak budete tiší a pokorní. Nebudete-li sami jíst maso mrtvých zvířat, nedáte svým dětem rovněž ani kousek. Nebudete pacientům předepisovat čaj, kávu či maso, ale budete více poukazovat na prostotu stravy. Škrtnete z jídelníčku vše nezdravé. *CD 294.2*

Dovolí-li naši vedoucí lékaři, aby lidé svěřeni jejich péči jedli maso, nemají být – jak mi Pán po léta ukazuje – na vedoucích místech. Pán nedává světlo zdravotní reformy, aby je odpovědní a vlivní činitelé přehlíželi. Pán svá slova doopravdy myslí a máme Ho podle toho oslavit. Tyto body musí být osvětleny. Uvažujte důsledně o otázkách stravy a zaříd'te vše podle zdravotních zásad. – E. from U. T. 4. 5 (1896) *CD 294.3*

*(Viz postupnou reformu stravy v institucích Adventistů Sedmého dne – 720-725)*

### **Lihoviny nepodávat**

439. Sanatorium nemá být hotel. Přijměte jen takové pacienty, kteří jsou ochotni jíst stravu, kterou jim můžeme s klidným svědomím podat. Kdybychom jim dovolili lihoviny na pokoj anebo kdybychom jim vařili maso, neposkytli bychom jim pomoc, kterou mají právo od nás očekávat. Ať vidí, že tyto věci zásadně z našich ústavů vyřazujeme. Nechceme, aby naši bližní byli zbaveni nemocí a slabostí a aby se těšili zdraví a síle? Buďme proto zásadní tak, jako magnetická střelka vždy směřuje k pólu. – 7T 95 (1902) *CD 294.4*

### **Chutná jídla**

440. Nemůžeme mysl světských lidí ovlivnit najednou, proto se snažme vytvořit pestrý jídelníček, aby změnu tolik nepocíťovali. Mají konečně právo na to, aby jídlo bylo co nejlákovější a nejchutnější, byť bezmasé. ... *CD 295.1*

Ti, co platí za členství a léčbu, by měli mít své jídlo připraveno co nejlepším způsobem. Důvod za tím je zcela jasný. Když je lidské tělo zbaveno jídel obsahující maso, systém tuto změnu pocítí. Vyskytuje se pocit zklamání, a tito lidé budou vyžadovat více svobody v jejich stravě. Pokrmy by měly být připravovány tak, aby byly chuťově lákavé, a příjemné na pohled. – Letter 54, 1907 *CD 295.2*

### **Strava pro nemocné**

441. Pacientům má být předkládána výběrová strava, ale dbejme na to, že jsou nemocní. Strava v sanatoriu nemůže být stejná jako v restauraci. Je velký rozdíl, máme-li předložit pokrm zdravým lidem, kteří mohou takřka vše strávit anebo těžce nemocným. *CD 295.3*

Často hrozí nebezpečí, že se lidem, kteří přišli z prostředí hojnosti v jídle, předloží velmi omezená strava. *CD 296.1*

Dbejte, aby na stole bylo dostatek ovoce. Jsem ráda, že máte možnost předkládat pacientům čerstvé ovoce přímo z naší zahrady. To je velká výhoda. – Letter 171, 1903 *CD 296.2*

*(Ne každý může používat zeleninu – 516)*

### **Výchova stolování**

442. Příprava pokrmů má být světelným paprskem, který poučuje stolovníky. Také hosté, kteří přicházejí do našich léčebných ústavů, mají být takto ovlivněni reformačními zásadami. – Letter 71, 1896 *CD 296.3*

443. Věnujme přípravě a úpravě jídla pro pacienty velkou pozornost. ... *CD 296.4*

### **Strava na stole pomocníků**

Pán si přeje, aby adventní ústavy byly nejkrásnějším a nejspokojenějším místem na světě. Věnujte stravě pacientů co největší péči, aby tato neohrozila jejich zdraví a aby byla dobrým doporučením naší zdravotní reformy. Stane-li se tak, zapůsobí to příznivým dojmem na pacienty. Poznají tak výhody zdravé životosprávy. A až opustí ústav, budou všude šířit tento dobrý dojem. – Letter 73, 1905 *CD 296.5*



### **Stůl pomocníků**

444. Přehlížíte své zaměstnance a nevěnujete jim v přípravě jídla dostatečnou pozornost. Potřebují dostatek čerstvé stravy. Jsou stále zatíženi prací a musí si uchovat svěžest. Vychovávejte jejich zásady. Právě oni mají v sanatoriu dostávat nejlepší a nejzdravější stravu, která dává sílu. Strava vašich pomocníků se nemá skládat z masa, nýbrž z dostatku ovoce, obilnin a zeleniny. Dbejte na pěknou a zdravou úpravu. Zanedbali jste to na úkor zdraví svých pracovníků. To se Pánu nelíbí. Vliv této stravy není vašim zaměstnancům doporučením vašich zásad. – Letter 54, 1896 *CD 297.1*

### **Kuchař je zdravotním misionářem**

445. Obstarejte si nejlepší kuchařské síly. Je-li příprava jídla taková, že zatěžuje trávení, vyšetřete si to. Pokrm lze upravit zdravě i chutně. – Letter 100, 1903 *CD 297.2*

446. Kuchař sanatoria má být úplným zdravotním reformátorem. Neodpovídá-li chuť a strava člověka jeho vyznání víry, není obrácen. *CD 297.3*

Kuchař má proto být školeným zdravotním misionářem. Měl by to být schopný člověk, který není závislý na receptech a dovede si poradit i sám. Pán nás miluje a nechce, abychom si ublížili nezdavými recepty. *CD 297.4*

V každém sanatoriu se najdou lidé, kteří si budou stěžovat, že to či ono jídlo jim nevyhovuje. Poučujme je o škodlivosti nezdavých pokrmů. Jak může být mozek čistý, trpí-li žaludek? – Manuscript 93, 1901 *CD 297.5*

447. Kuchař v našem sanatoriu má své práci dokonale rozumět, má mít zkušenosti a má být rozumný, aby nezaváděl pokrmy, které tam nepatří. – Letter 37, 1901 *CD 298.1*

448. Připravují se ve vaší kuchyni pokrmy, v nichž pacienti poznají obměnu své stravy? Je nutno upravovat jídlo zdravě a chutně a poněvadž bohatěji, než bychom jedli my doma. – Letter 331, 1904 *CD 298.2*

449. Kuchař má nejzodpovědnější postavení. Musí umět hospodařit, aby nic nepřišlo nazmar. Zaměstnanci našeho díla musí dbát Kristova naučení: „*Seberte drobty, aby nic nepřišlo nazmar.*“ (J 6,12) Šetrnosti se mají vychovatelé naučit nejen teoreticky, ale názorně a právě tak se tomu musí naučit i pomocníci. – Manuscript 88, 1901 *CD 298.3*

## 17. Strava přirozeným lékem

### **Přírodní léčba**

450. Je důležité seznámit se s přínosem stravy v nemoci. Všichni by si měli umět v tomto směru poradit. – Manuscript 86, 1897 *CD 301.1*

451. Léčba může probíhat různými způsoby; nebesa však souhlasí pouze s jedním. Božími léky jsou léky přírody, které jsou tak jednoduché, že tělo nezatíží ani nezeslabí. Mnozí umírají nedostatkem čerstvého vzduchu, vody, čistoty, vhodné stravy, čistého života a pevné důvěry v Boha. To jsou nejlepší léky. Ale tyto léky vycházejí z módy, protože lidé s nimi nedovedou zacházet. Čerstvý vzduch, pohyb, čistá voda a čisté, milé prostředí jsou na dosah ruky a téměř zdarma; léky stojí mnohem víc a také jejich vliv na organismus je náročnější. – 5T 443 (1885) *CD 301.2*

452. Čistý vzduch, slunce, zdrženlivost, odpočinek, pohyb, vhodná strava, použití vody, důvěra v Boží moc – to vše jsou skutečné léky. Každý by se měl vyznat v přírodní léčbě. Je nutno vědět, jak se má zacházet s nemocnými a je třeba získat praxi, aby se tyto znalosti uplatnily. *CD 301.3*

Použití přírodních léků vyžaduje mnoho práce a úsilí, které lidé nechtějí vynaložit. Příroda vrací zdraví a svěžest pozvolna a pacientovi to připadá příliš dlouho. Má-li se vzdát škodlivých požitků, vyžaduje to obět'. Později se však ukáže, že nespoutaná příroda vykoná svoji práci moudře a dobře. Ti, kteří budou trvale poslušni jejich zákonů, sklídí odměnou tělesné i duševní zdraví. – MH 127 (1905) *CD 301.4*

453. Pacienti často cestují do ciziny k minerálním pramenům nebo k moři a hledají zdraví v dále. Kdyby však střídme jedli, pěstovali pohyb a radostnou mysl, získali by opět zdraví a ušetřili by si ve většině případů čas i peníze. Pohyb, dostatek čerstvého vzduchu a slunce – požehnání, které nebesa dopřejí všem – vrátila by v mnoha případech utýraným nemocným život a sílu. – CTBH 160 (1890) *CD 302.1*

### **Co dokážeme sami**

454. Musíme se pozorně zamyslet nad tím, co můžeme pro sebe udělat sami. *CD 302.2*

Musím poznat sám sebe, musím se stále učit, jak se mám o své tělo starat, poněvadž mi je dal Bůh a tak si je uchovám ve zdraví. Musím jíst to, co mi nejlépe prospěje a budu také dbát na svůj oděv, aby podporoval správný krevní oběh. Nesmím se olupovat o pohyb a vzduch. Musím se snažit mít co nejvíce slunce. Musím si počínat moudře a být věrným strážcem svého těla. *CD 302.3*

Byl bych velmi nerozumný, kdybych šel zpocený do studené místnosti anebo do průvanu, abych se podchlادil. Je nemoudré sedět se studenými nohama a rukama, poněvadž krev se pak hrne k mozku a do vnitřních orgánů. Za vlhkého počasí musím chránit nohy. Měl bych co nejpravidelněji zdravě jíst a taky střídme pracovat. Jakmile přestoupím zákony své bytosti, mám to litovat, činit pokání a mám se vystavit co nepříznivějším vlivům Božích lékařů, – čistému vzduchu, vody a uzdravujícího, vzácného slunečního svitu. *CD 302.4*

Voda může ulevit v utrpení nejrůznějším způsobem. Sklenička čisté, horké vody před jídlem nikdy neuškodí, naopak prospěje. – Letter 35, 1890 *CD 303.1*

### **Víra a správné jídlo a pití**

455. Nemocní se mají všemožně snažit napravit své zvyky v jídle, pití a odívání. Mají se rozumně pohybovat a zdraví se jim vrátí. Poučme své pacienty, že mají spolupracovat s Bohem v navrácení zdraví. „*Boží jste zajisté příbytek.*“ (podle 1 K 3,9) Bůh stvořil nervy a svaly, aby sloužily. Nečinnost lidského organismu přináší utrpení a nemoc. – Letter 5, 1904 *CD 303.2*

456. Ti, kteří ošetřují nemocné, mají ve své důležité práci spoléhat na Boha, že požehná přírodní prostředky, které nám v hojnosti dal – čistý vzduch, čistotu, zdravou stravu, vhodné střídání práce a odpočinku, použití vody. – 1T 561 (1867) *CD 303.3*

### **Léčení v sanatoriu**

457. Pán mi ukázal, že v našich sanatoriích se má léčit pomocí přírodních léků. Učme lidi, jak se mají oblékat, jak dýchat a jíst – jak zabránit správnou životosprávou nemocem. – Letter 79, 1905  
*CD 303.4*

458. Doporučujeme v našich sanatoriích používání jednoduchých léčivých prostředků. Odrazujeme v používání léků, poněvadž otravují krev. Poučujeme však pacienty, jak mají jíst, pit, oblékat se a žít, aby se uchovali zdraví. – Manuscript 49, 1908 *CD 303.5*

459. Otázka zdravotní reformy není probírána tak, jak je to nutné. Kdyby se v našich sanatoriích léčilo pomocí prosté stravy, příroda by vzápětí obnovila ztracené tělesné síly a nemocní by se uzdravovali. – Letter 73a, 1896 *CD 304.1*

### **Léčivá strava**

460. Příliš časté jídlo a v nepřiměřeném množství přetěžuje zažívací orgány, způsobuje v těle horečnaté stavy. Krev se znečišťuje a vznikají nejrůznější nemoci. Lidé pošlou pro lékaře, ten jim předepíše léky, které však často příčinu neodstraní, jen pozmění formu nemoci. Vlastní zlo se ukáže v tím větší míře. Příroda se snažila zbavit se nahromaděných nečistot a kdyby ji člověk v tom podporoval, uzdravil by se pomocí vzduchu a vody poměrně rychle. *CD 304.2*

Tito trpící si mohou nejvíce prospět sami. Měli by pomoci přírodě, aby se zbavila nahromaděného břemene. Musí odstranit příčinu. Poš'te se kratší dobu a dopřejte žaludku odpočinek. Použijte opatrně a rozumně vodu. Pomůžete tak přírodě, aby se zbavila nečistoty. Většinou však jsou nemocní lidé netrpěliví. Nejsou ochotni se zapřít a snést trochu hladu. ... *CD 304.3*

Necítí-li pacient, že musí vykonat svůj podíl v otázce stravy, nemůže vykonat mnoho ani voda.  
*CD 304.4*

Mnozí přestupují zdravotní zákony a nevědí, jaký vztah má jídlo, pití a práce k udržení zdraví. Nepoznají svůj stav, dokud se příroda nepostaví proti ubližování bolestmi a utrpením. Ale ještě i tenkrát mohou trpící vynaložit úsilí a obrátit se k zanedbaným prostředkům – k použití vody a vhodné stravy. Přírodě by se jen dostalo toho, co jí náleží a co měla mít již dávno. Obvykle se pacient docela dobře zotaví. – 4SG 133-135 (1864) *CD 304.5*

461. Nestřídmost v jídle bývá příčinou nemocí a příroda potřebuje ulehčení. Někdy by bylo nejlépe, kdyby pacient jedno až dvě jídla vynechal a přepracované zažívací ústrojí by si odpočinulo. Několikadenní ovocná strava by velmi prospěla duševně pracujícím. Příroda si často snadno pomůže, zřekne-li se člověk na kratší dobu jídla a pak začne jíst prostě a skromně. Mnohý trpící by po jednom až dvou měsících zdrženlivosti ve stravě poznal, že cesta odříkání je cestou ke zdraví. – MH 235 (1905) *CD 305.1*

### **Přísná střídmost lékem**

462. Vidí-li lékař, že pacient trpí nemocí, kterou si přivodil nesprávným jídlem a pitím, nebo jiným špatným návykem a neřekne mu to, páchá zlo na svém bližním. Opilce, šílence a oběti bezuzdných vášní má lékař nepokrytě a otevřeně napomenout. Má říci, že hříchy jsou příčinou jejich utrpení. Ti, kteří rozumějí základním pravidlům života mají se vážně snažit, aby čelili příčinám nemoci. Může lékař mlčet, když vidí neustálý zápas s bolestí, a musí neúnavně mírnit utrpení? Je soucitný a laskavý, nedoporučuje-li jako léčivý prostředek přísnou střídmost? – MH 114 (1905) *CD 305.2*

### **Potřeba nejlepší stravy**

463. Lékaři se mají modlit a uvědomit si, že jejich postavení je velmi zodpovědné. Měli by svým pacientům předepisovat pro ně nejvhodnější stravu. A tuto stravu má připravovat člověk, který si je vědom svého významného postavení. – Manuscript 93, 1901 *CD 305.3*

*(Olivy jako projímadlo – 614, 615)*

*(Léčivá hodnota vajíček – 628, 629, 631)*

## 18. Ovoce, obilniny a zelenina

### Část I. – Ovoce

#### **Požehnání čerstvého ovoce**

464. Jsem tak vděčná Bohu, že když Adam ztratil svůj rajský domov, nepřišel o ovoce. – Letter 157, 1900 *CD 309.1*

465. Pán si přeje, aby si lidé na venkově uvědomili, jakého požehnání se jim dostalo, že mají po mnoho měsíců v roce čerstvé ovoce. Čím více jíme čerstvě utržené ovoce, tím blahodárněji to působí. – 7T 126 (1902) *CD 309.2*

466. Bylo by lepší, kdybychom méně vařili a více jedli čerstvé ovoce. Učme lidi, aby jedli hodně čerstvých hroznů, jablek, broskví, hrušek, drobných bobulovin a nejrůznějšího ovoce. Nakládejme si je i na zimu, dle možnosti do skla, nikoli do plechovek. – 7T 134 (1902) *CD 309.3*

*(Ovoce je skvělá potravina, ušetří spoustu vaření 546)*

467. Není-li žaludek v pořádku, lze sice předložit na stůl ovoce, ne však příliš mnoho najednou. – 2T 373 (1870) *CD 309.4*

468. Doporučujeme v zájmu zdraví ovoce. Pokud jsme se už ale najedli do sytosti, nemáme jíst ještě ovoce. – Manuscript 43, 1908 *CD 309.5*

469. Vhodně připravená zelenina a ovoce jsou velmi prospěšné, nesmí však být nahnílé či nakažené. Nemáme ani tušení, kolik lidí umírá následkem zkaženého ovoce a zeleniny, jež pak v žaludku kvasí a otravují krev. – Letter 12, 1887 *CD 309.6*

470. Prostá, avšak bohatá zásoba ovoce je nejlepším pokrmem pro ty, kteří se připravují pro práci Boží. – Letter 103, 1896 *CD 310.1*

*(Ovoce a obiloviny, strava pro ty, kteří se připravují na přenesení do nebe – 488, 515)*

#### **Význam přiměřené stravy**

471. Stvořitel určil k jídlu obilí, ovoce, ořechy a zeleninu. Nejzdravější a nejvýživnější je, připravíme-li je prostě a co nejpiroženější. Dodávají sílu, vytrvalost a rozumovou svěžest, jak to nedodá složitá a dráždivá strava. – MH 296 (1905) *CD 310.2*

*(Ovoce, obiloviny, zelenina s mlékem a smetanou, nejzdravější strava – 487)*

*(Zelenina na stole Ellen G. Whiteové – Dodatek I:4, 8, 15)*

472. V obilí, ovoci, zelenině a ořechách se nalézají veškeré prvky potřebné stravy. Přijdeme-li k Pánu s prostou myslí, naučí nás, jak máme upravovat pokrmy úplně bez masa. – Manuscript 27, 1906 *CD 310.3*

*(Ovoce jako součást vhodné stravy – 483, 486, 513)*

*(Přírodní zdroje ovoce, ořechů a obilovin – 485)*

*(Ovoce jako složka zdravé potravy – 399, 400, 403, 404, 407, 810)*

#### **Přechodně ovocná strava**

473. Nestřídmost bývá příčinou nemoci a příroda touží po ulehčení. Často je vynechání 1-2 jídel nejlepším příspěvkem k oddechu zažívacího ústrojí. Několikadenní ovocná strava přináší velkou úlevu duševně pracujícím. Zdrží-li se někdo úplně jídla po kratší dobu a pak používá jen střídmě jednoduchá jídla, přivodí si příroda uzdravení vlastním úsilím. Střídmá dieta po jeden nebo dva měsíce by přesvědčila mnoho trpících, že cesta sebezapírání je cestou ku zdraví. – MH 235 (1905) *CD 310.4*

#### **Náhrada škodlivých látek**

474. V našich ústavech se musí lidem dostat správného vysvětlení o střídmosti. Musí poznat, že lihoviny jsou jed a že abstinence přináší požehnání. Mají být vyzváni, aby se zřekli toho, co jim

zničilo zdraví a aby místo toho jedli hodně ovoce. Pomeranče, citróny, švestky a jiné ovoce bývá k dostání; vždyť obdělávání půdy přináší ve světě hojnost. – Letter 145, 1904 *CD 311.1*

475. Nejezte příliš mnoho soli, varujte se kyselých octových okurek a kořeněných jídel, jezte mnoho ovoce a pozvolna zmizí podráždění, které si vyžaduje mnoho pití. – MH 305 (1905) *CD 311.2*

*(Namísto masité stravy – 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795)*

*(Namísto dezertů – 546)*

*(Nedoceneně těmi, kdo jsou zvyklí jíst tučnou a silně kořeněnou stravu – 563)*

*(Namísto přílišné konzumace kaše – 490, 499)*

### **Nakládání a sušení**

476. Tam, kde roste dost ovoce, je třeba na zimu zavařit a nasušit. Drobné ovoce, které roste na keřích je velmi vydatné a jejich pěstování je nenáročné. *CD 311.3*

Doma zavařujte raději do lahví. Zavařované ovoce musí být bezvadné. Přidávejte málo cukru a nevařte zbytečně dlouho. Nahradí vám to v zimě báječně čerstvé ovoce. *CD 311.4*

Kde je levně k dostání sušené ovoce jako hrozinky, švestky, jablka či meruňky, zásobte se víc než doposud. Podporuje to zdraví a svěžest všech pracujících vrstev. – MH 299 (1905) *CD 311.5*

477. Jablečný kompot je zdravý a chutný. Též z jiného ovoce (hrušky anebo třešně) je výborný kompot na zimu. – Letter 195, 1905 *CD 312.1*

478. Zásobte se alespoň jablky, nemáte-li nic jiného. ... Není důležité mít co největší výběr ovoce, ovšem je dobré, přece jen se včas o něco postarat a obstarat si alespoň jablka. Z ovoce se nejjednodušji uskladňují na zimu jablka. – Letter 5, 1870 *CD 312.2*

### **Čerstvé ze zahrady či sadu**

479. Budou-li u našich sanatorií zahrady, bude to jen výhodné. Ovoce je se stromu čerstvé a nezkažené a vždy k použití. – Manuscript 114, 1902 *CD 312.3*

480. Také naše rodiny by se měly více věnovat obdělávání půdy. Kdyby věděly, jak hodnotné jsou produkty země, snažily by se o ně více. Všichni by měli vědět, že ovoce a zelenina, utržené přímo na zahradě a podané na stůl, mají nesmírnou hodnotu. Pěstujte také vinnou révu, užití jejich plodů je mnohostranné. – Manuscript 13, 1911 *CD 312.4*

*(Potřeba pěstování ovoce a zeleniny pro podávání na stůl – 519)*

*(Ovoce a zelenina během jednoho jídla – 188, 190, 722)*

*(Použití ovoce na stole E. G. Whiteové – Dodatek I:4, 9, 15, 22, 23)*

*(Ovoce ve stravě sanatoria – 441)*

*(Používání ovoce pro stůl pracovníků – 444, 651)*

*(Ovoce jako součást stravy během táborového shromáždění – 124, 765)*

*(Jako součást jednoduché stravy pro návštěvníky – 129)*

*(Součást zdravé a chutné stravy – 204, 503)*

*(Rajčata doporučena E. G. Whiteovou – Dodatek I:16, 22, 23)*

## **Část II. – Obilí**

### **Součást stravy na začátku**

481. Obilí, ovoce, ořechy a zelenina tvoří stravu, kterou nám vybral Stvořitel. Je to nejzdravější strava, je-li připravena prostě a přirozeně. Dává sílu, vytrvalost a duševní svěžest, jak to žádná jiná složitá strava nedokáže. – MH 296 (1905) *CD 313.1*

*(Pro souvislost viz 111)*

482. Ti, kdo jedí maso, jedí vlastně obilí a zeleninu z druhé ruky, neboť zvířata čerpají z těchto látek výživu, která jim dává vzrůst. Život těchto obilnin a zeleniny vniká do těla těchto zvířat. Oč lepší je jíst přímo potravu, kterou nám Pán Bůh dal k požívání. – MH 313 (1905) *CD 313.2*

*(Potřeba přivést lidi zpět ke stravě skládající se z ovoce, zeleniny a obilovin – 515)*

### **Součást přiměřené stravy**

483. Ten, kdo si myslí, že pouze maso dává sílu svalům, se velmi mylí. Potřeby těla můžeme uhradit i bez masa. Obilí, ovoce, ořechy a zelenina obsahují všechny výživné složky, potřebné pro tvorbu dobré krve. – MH 316 (1905) *CD 313.3*

484. V ovoci, ořeších, zelenině a obilí jsou všechny potřebné části potravy. Přijdeme-li pokorně k Pánu, naučí nás připravovat zdravé pokrmy bez masa. – Manuscript 27, 1906 *CD 313.4*

*(Obsah nezbytných výživných složek – 513)*

### **Dostatečné zásoby**

485. V přírodě je dostatek ovoce, ořechů a obilí a rozšířená přeprava zboží umožňuje dobré zásobování. Některé části potravy, které byly do nedávna považovány za přepych, jsou tak denně dostupné. – MH 297 (1905) *CD 313.5*

468. Budeme-li moudře plánovat, můžeme si v každé zemi zajistit nejzdravější potravu. Vždyť můžeme dostat koupit rýži, pšenici, kukuřici a jiné obilniny a rovněž luštěniny. Přidáme-li k tomu domácí nebo dovezené ovoce, můžeme si vybrat jídelníček, který je i bez masa dokonalý. – MH 299 (1905) *CD 314.1*

*(Obiloviny jako jeden z největších luxusů přírody – 503)*

### **Vhodná úprava**

487. Ovoce, obilí a zelenina – vše prostě upraveno – bez koření a živočišných tuků, tvoří s přidáním mléka nebo smetany nejzdravější potravu. Dávají tělu výživu, odolnost a rozumovou svěžest, jak to nedokáže dráždivá strava. – CTBH 47 (1890); CH 115 *CD 314.2*

*(Pro souvislost viz 137)*

488. Ti, kteří se připravují na proměnění, mají jíst obilniny a ovoce – bez živočišných tuků – a to podle možnosti v nejpřirozenějším stavu. – 2T 352 (1869) *CD 314.3*

*(Potřeba vzdělávání se, jak se uživit z ovoce, obilovin a zeleniny – 514)*

*(Obiloviny jako základ zdravých potravin – 399, 400, 403, 404, 407, 810)*

### **Obilné kaše**

489. Obilné kaše a tekutá strava nejsou již tak prospěšná jako suché pokrmy, jež musíme řádně rozkousat. – MH 301 (1905) *CD 314.4*

490. Někdo si poctivě myslí, že správný jídelníček se skládá jen z obilných kaší. Ale to by nebylo pro zaživací ústrojí nejzdravější, neboť je to příliš tekuté. Podporujme jedení ovoce, zeleniny a chleba. – YI May 31, 1894 *CD 314.5*

*(Přílišné jedení kaše je omylem – 499)*

### **Šrotová kaše**

491. Dělejte si šrotovou kaši, která se zvláště hodí pro větší počet lidí. Je-li pšeničný šrot příliš hrubý, prosejte si jej, a uvařte v mléce. – 2T 603 (1871) *CD 315.1*

### **Náhrada masa**

492. Maso je nutno nahradit obilím, ořechy, zeleninou a ovocem. To je jak výživné tak i chutné. Maso se má nahradit zdravými, nenákladnými potravinami. – MH 316, 317 (1905) *CD 315.2*

*(Na místě masité stravy – 765, 795)*

*(Masité pokrmy jsou nepotřebné tam, kde je dostatek ovoce, obilovin a ořechů – 138)*

*(Zahrnutí jednoduché stravy pro návštěvy – 129)*

*(Použití obilovin na stole pomocníků – 444, 651)*

*(Na stole E. G. Whiteové – Dodatek I:15-23)*

*(Výuka pacientů v sanatoriu – 767)*



### Část III. – Chléb

#### **Podpora života**

493. Zbožné matky dovedou upéct nejlepší chléb. Musí být dobře propečený, lehký a suchý. Je to v zájmu žaludku. Chléb tvoří doslova základ potravy, proto jezme jen nejlepší jakost, jakou dostaneme. – Manuscript 34, 1899 *CD 315.3*

#### **Náboženství a dobrý bochník**

494. Někdo si myslí, že dobrá úprava pokrmů nepatří do náboženství a proto se o to nesnaží. Pečeme-li si domácí bochánky z tmavé mouky, musíme si počínat moudře. Těsto nesmí být kyselé. V dobrém bochníku chleba je více náboženství než si mnozí myslí. – CTBH 49 (1890); CH 117 *CD 315.4*

495. Je náboženskou povinností také křesťanské dívky a ženy, aby se naučila péct dobré, lehké, sladké chlebové bochánky. Matky mají své dcery zaučit do kuchyňských prací dokud jsou malé. – 1T 684 (1868) *CD 316.1*

*(Znalost výroby chleba nevyhnutelná – 822)*

#### **Soda v chlebu**

496. Péct chléb se sodou nebo práškem do pečiva je škodlivé a zbytečné. Soda dráždí žaludek a často otravuje celý systém. Mnohá hospodyně si myslí, že by bez podobných prostředků nemohla udělat dobrý chléb. Kdyby se snažila naučit lepšímu způsobu, byl by její chléb mnohem zdravější a svou přirozenou chutí chutnější. – MH 300-302 (1905) *CD 316.2*

*(Použití kypřicího prášku v chlebě – viz „Kypřicí prášek“ 565, 569)*

#### **Použití mléka v kynutém chlebě**

Pečeme-li chléb s droždím nebo kváskem, nedávejme místo vody mléko. Použití mléka je rozmnožením výdajů a zmenšuje užitkovou cenu chleba. Mléko neuchová chléb tak dlouho sladký jako voda a snadněji v žaludku kvasí. *CD 316.3*

#### **Horký chléb**

Nedovolme v chlebu ani trochu kyselosti. Bochánky mají být malé a tak propečené, aby se zárodky kvasnice zahubily. Teplý nebo vůbec jakýkoli čerstvý chléb není dobře stravitelný. Nemá přijít na náš stůl. To se však netýká nekvašených placek. Dobře vypečené pšeničné pečivo bez kvásku či droždí je také zdravé a chutné. ... *CD 316.4*

#### **Suchar**

Suchar neboli dvakrát pečený chléb je nejstravitelnější a nejchutnější potravou. Nakrájejme běžný chléb na krajíčky a usušme v troubě, až zmizí poslední stopa vlhkosti. Potom pozvolna nechávejme zhnědnout. Tento chléb vydrží na suchém místě déle než běžný chléb a zahřeje-li se před podáním, bude jako čerstvý. *CD 317.1*

*(Opékaný chleba vhodný jako večerní jídlo – 273)*

*(Opékaný chleba ve stravě E. G. Whiteové – Dodatek I:22)*

#### **Starý chléb lepší než čerstvý**

497. Chléb, starý 2-3 dny je zdravější než čerstvý. Chléb usušený v peci, je nejzdravější potravinou. – Letter 142, 1900 *CD 317.2*

#### **Zlé následky kyselého chleba**

498. Často narazíme na těžký, kyselý a nepropečený celozrnný chléb. To je z nedostatečného zájmu o učení a provádění důležité povinnosti kuchařky. Často shledáváme, že jsou sušenky nebo měkké koláče vysušené a ne upečené, a taktéž i jiné pečivo. A tu vám kuchařky říkají, že se dobře vyznají ve starém způsobu vaření, ale mají-li říct pravdu, jejich rodina nemá ráda grahamky, že by zemřeli, kdyby jim tak vařily. *CD 317.3*

Řekla jsem si, že se tomu nedivím. Je to váš způsob připravování pokrmů, který je činí tak nechutnými. Jíst takové jídlo určitě přivodí porušené zažívání. Tyto ubohé kuchařky a ti, kteří musí jejich pokrmů jíst, vám zcela vážně řeknou, že jim zdravotní vaření nesvědčí. *CD 317.4*

Žaludek nedokáže proměnit těžký, kyselý chléb v dobrou krev. Dokáže však proměnit zdravý žaludek v nemocný. Takoví lidé cítí, jak slábnou. Není zde nějaká příčina? Říkají si sice zdravotní reformátoři, ale nejsou. Pečou pečivo i grahamový chléb, vaří brambory, ale vše je jednotvárné, téměř beze změny, a tělo není posíleno. Myslí si, že na získávání zkušenosti ve vaření a pečení je škoda času. ... *CD 317.5*

V mnoha rodinách se setkáváme s poruchami trávení. Častá příčina bývá špatný chléb. Páni domu rozhodne, že se nesmí vyhodit a tak jej musí rodina jíst. Má se takto používat špatného chleba? Dáte jej do žaludku, aby byl přeměněn v krev? Má žaludek takovou sílu, aby přeměnil kyselé chléb v sladký? Těžký chléb v lehký a plesnivý v čerstvý? ... *CD 318.1*

Mnoha žena a matka, která neměla správnou výchovu a postrádá zručnosti ve vaření, předkládá denně své rodině špatně upravená jídla, která ustavičně a jistě ničí zažívací ústrojí, tvoří špatnou krev a často vyvolávají akutní záněty a způsobují předčasnou smrt. Mnozí se připravili do hrobu po jídání těžkého, kyselého chleba. Slyšela jsem jednou dokonce o služebné, která naházela kyselé a těžký chléb dvěma velkým prasatům. Ráno našel hospodář jedno prase mrtvé. Když se vyptával, dívka se přiznala. Nenapadlo ji, že by chléb mohl zvířatům tak ublížit. Dokáže-li těžký, kyselý chléb zabít vepře, který je zvyklý pozřít ledacos odporného, jak asi musí působit na jemný lidský žaludek? – 1T 681-684 (1868) *CD 318.2*

### **Výhoda chleba a jiných tvrdých potravin**

499. Přecházíme-li od masité stravy k bezmasé, je nutno dbát na to, aby rodina dostala moudře upravenou a dobře uvařenou stravu. Nejezte příliš mnoho kaše. Jezte více suchých poživatin, které musíte kousat. Tmavý chléb je zdravý, nesmí však být kyselý. *CD 318.3*

Kdo snáší dobře zeleninu, má ji jíst raději než jemné kaše. Ovoce se starším chlebem je rovněž zdravější než s chlebem čerstvým. Důkladně vše rozzvýkejte a tělu se dostane, čeho je třeba. – Manuscript 3, 1897 *CD 319.1*

*(Dobrý chléb na místo tučných pokrmů – 312)*

### **Horké piškotové lahůdky**

500. Horké piškotové těsto a masité pokrmy jsou docela v rozporu se zásadami zdravotní reformy. – E. from Z. T. 2 (Written 1884) *CD 319.2*

501. Horké piškotové těsto (s práškem) se často jí jako pochutina. Ale zeslabené zažívací orgány tím musí trpět. – Letter 72, 1896 *CD 319.3*

502. Jdeme více směrem do Egypta než ke Kanaánu. Nechceme se polepšit? Dejme na stůl zdravou, prostou stravu. Zřekneme se horkých piškotových lahůdek, které narušují zažívání. – Letter 3, 1884 *CD 319.4*

*(Důvod podrážděného trávení – 720)*

### **Pečivo s práškem**

503. Teplé pečivo se sodou nebo práškem do pečiva nemá přijít na stůl. Nehodí se do žaludku. Z celozrnné mouky lze připravovat dobré placky. Zadělávají se s vodou a mlékem. Ale náš lid se nerad učí skromnosti. Když to našim přátelům doporučujeme, říkají, že to znají. Ale jak jsme zklamání, když se pak podávají kynuté. Je-li voda příliš tvrdá, přidejte víc sladkého mléka a nebo přidejte jedno vejce. Nízké placky dobře propečte. Jsou chutné a zdravé. *CD 319.5*

Důležité je, že se toto pečivo musí dobře žvýkat a to slouží zubům i žaludku, krvi a tělesné síle. Sníme-li k tomu dost ovoce nebo zeleniny, nemůžeme si přát nic lahodnějšího. – RH May 8, 1883 *CD 320.1*

### **Celozrnný pšeničný chléb lepší než bílý**

504. Bílá mouka nemůže tělu dodat to co mouka celozrnná, která je zdravější. Vaše játra jsou nečinná. Jemná mouka jen vaše potíže zvyšuje. – 2T 68 (1868) *CD 320.2*

505. Nejjemnější bílá mouka se nehodí příliš na chleba. Není to zdravé ani hospodárné. Bílá mouka postrádá prvky, jež má chléb z celého zrna. Zaviňuje často zácpu a jiné nezdravé poměry. – MH 300 (1905) *CD 320.3*

*(Nebílená nebo grahamová mouka nejlepší pro tělo – 171, 495, 499, 503)*

*(Obiloviny používány v přirozeném stavu – 481)*

*(Grahamový chléb během táborových shromáždění – 124)*

*(Náboženská povinnost vědět, jak udělat chleba z celozrnné mouky – 392)*

### **Různé druhy obilnin**

506. Není dobře jíst soustavně jen potraviny z pšeničné mouky. Užitečnější je směs různých druhů mouky (pšeničná, ovesná, žitná). – Letter 91, 1898 *CD 321.1*

### **Sladké pečivo**

507. Sladké pečivo jíme u nás málokdy. Čím méně člověk jí sladkého jídla, tím lépe. Ony způsobují v žaludku jen poruchy a vedou k netrpělivosti a podrážděnosti při častém užívání. – Letter 363, 1907 *CD 321.2*

508. Nedávejme do chlebového pečiva cukr. Někteří je mají nejraději sladké, ale škodí tím svému zažívacímu ústrojí. – Letter 37, 1901 *CD 321.3*

*(Slazené pečivo – 410)*

*(Chleba nedoceněn lidmi zvyklými na tučná a silně kořeněná jídla – 563)*

## **4 – Zelenina**

### **Čerstvá, jednoduše upravená zelenina**

509. Lidé by se měli seznámit s užitečností čerstvého ovoce a zeleniny, přímo se zahrady. – Manuscript 13, 1911 *CD 321.4*

*(Povzbuzujte konzumaci zeleniny – 490)*

*(Žádný větší luxus – 503)*

510. Ovoce, obilí a zelenina, upravena prostě, bez koření a živočišných tuků, tvoří s mlékem a smetanou nejzdravější potravu. Dodávají tělu výživu, odolnost a rozumové schopnosti, jak to dráždivá strava nedokáže. – CTBH 47 (1890); CH 115 *CD 321.5*

*(Ovoce, obiloviny a zelenina jako vhodná strava pro návštěvníky – 129)*

*(Nebezpečí při používání hnijící zeleniny – 469)*

*(Poskvrněné díky použití tuku při přípravě – 320)*

*(Strava podle volby Stvořitele – 471)*

*(Ustanovení zdravých jídel – 403, 404, 407, 810)*

511. Kdo může používat dobrou zeleninu, má z ní větší užitek než ze samých kaší. – Manuscript 3, 1897 *CD 322.1*

512. Zelenina se může ochutit trochou mléka nebo smetanou anebo něčím podobným. – 9T 162 (1909) *CD 322.2*

### **Část dokonalé stravy**

513. Prosté obilniny, ovoce, zelenina – vše obsahuje látky, tvořící dobrou krev. Masitá strava to nedokáže. – Letter 70, 1896 *CD 322.3*

*(Nevhodná strava – 483, 484, 486)*

### **Dostatek zeleniny**

514. Naše tělo se skládá z toho, co jíme. Budeme jíst živočišnou stravu a podporovat tělesné sklony? Místo abychom si zvykali na masitou stravu, je skutečně na čase, abychom jedli raději ovoce, obilí a zeleninu. Vždyť lze připravit spoustu zdravých a výživných pokrmů bez masa. Člověk potřebuje hodně zeleniny, ovoce a obilnin. – Letter 3, 1884 *CD 322.4*

*(Pro stůl pracovníků – 444, 651)*  
*(Na místo masité stravy – 492, 649, 765, 795)*  
*(Na místo tučných a kořeněných pokrmů – 312)*  
*(Ti, kteří přestupují přírodní zákony, nejsou radostí – 204, 563)*  
*(Masitá strava jako zelenina z druhé ruky – 482)*

515. Pán má v úmyslu, že si svůj lid přivede zpět k prostému ovoci, zelenině a k obilí. – Letter 72, 1896 CD 322.5

### **Někdo nesnáší zeleninu**

516. V lékařském zařízení je mnoho nejrozumnějších pacientů a tím i chutí. Někdo vyžaduje dobře upravenou zeleninu. Jiní nemohou jíst zeleninu, poněvadž jim působí potíže. – Letter 45, 1903 CD 322.6

### **Brambory**

517. Nemyslíme, že by smažené brambory byly zdravé, poněvadž se musí připravovat na tuku nebo másle. Upečené nebo vařené brambory jsou nejzdravější se smetanou a špetkou soli. Zbytek bramborového pokrmu se má připravit s trochou smetany a soli, znovu upéci, ale nesmažit. A je to chutné. – Letter 322, 1905 CD 323.1

### **Fazole jsou zdravé**

518. Velmi prostým ale zdravým pokrmem jsou vařené nebo pečené fazole. Můžete přidat trochu mléka nebo smetany. – 2T 603 (1871) CD 323.2

### **Pěstování a uchovávání zeleniny**

519. Mnozí nechápou, jak je důležité mít kousek půdy a pěstovat tam ovoce a zeleninu, aby měli něco čerstvého. Pán mi přikázal, abych řekla všem rodinám a sborům: Budete-li vykonávat své spasení s bázní a třesením, požehná vám, nebudete-li však nemoudrým zacházením se svým tělem mařit Boží plán. – Letter 5, 1904 CD 323.3

*(Všichni by měli být seznámeni s hodnotou ovoce a zeleniny přímo ze sadu a zahrady – 480)*

520. Snažte se získat sušené sladké plody. I dýně se může sušit, a v zimě sloužit na koláč. – Letter 195, 1905 CD 323.4

### **Zelenina a rajčata ve stravě Ellen G. Whiteové**

521. Mluvíte o mé stravě. Nejsem tak omezená, abych jedla jen jeden druh jídla. Co se týče zeleniny a natě, nemějte starost. Pokud vím, je v kraji, kde žijete, mnoho druhů zeleniny, jejichž nat' mohou používat. Také jejich zelené listy mohou dobře sloužit. A věřte, není-li někde dost zeleniny, tak jsou tu obilniny. – Letter 31, 1901 CD 323.5

522. Před odchodem na Východ, jsem ztratila chuť. Ale nyní se vrací. Kdykoli je doba jídla, mám velký hlad. Uvařené kopřivy, upravené na smetaně a s citrónovou šťávou jsou velmi chutné. Při jednom jídle mám hustou polévku z rajčat, při druhém něco zeleného. Začala jsem jíst i bramborovou mouku. Mé pokrmy jsou chutné. Připadám si teď jako pacient po horečce, který hladověl a teď má hrozitánskou chuť k jídlu. – Letter 10, 1902 CD 324.1

523. Rajčata, která jste mi poslali, jsou velmi pěkná a chutná. Mám dojem, že je to pro mně nejlepší strava. – Letter 70, 1900 CD 324.2

*(Viz také Dodatek I:16, 22, 23)*

524. Pěstujeme si i obilí a hrách. Obilí si v zimě pomeleme a vaříme. Děláme z něho polévky a mnoho jiného. ... CD 324.3

Když zraje ovoce, máme hrozny, švestky a jablka, třešně, broskve, hrušky a olivy a sami si je zpracováváme. Pěstujeme rovněž spoustu rajčat. Nikdy se neomlouvám, když něco dávám na stůl. Myslím, že Pán si to ani nepřeje. Naši hosté jedí to, co jíme my, a zdá se, že jim naše strava chutná. – Letter 363, 1907 CD 324.4

*(Kukuřice používána E. G. Whiteovou – Dodatek I:22, 23)*  
*(Varování používání zeleniny s ovocem – 188, 190)*  
*(Varování používání zeleniny s dezerty – 189, 722)*

*(Ve stravě E. G. Whiteové – Dodatek I:4, 8, 15)*

## 19. Dezerty

### Část I. – Cukr

525. Cukr není pro žaludek dobrý. Působí kvašení, to zatemňuje mozek a nepůsobí dobře na náladu. – Manuscript 93, 1901 *CD 327.1*

526. Obvykle se příliš mnoho sladí. Koláče, sladké pudinky, krémy, rosoly, džemy jsou přímými příčinami zažívacích poruch. Zvláště škodí směsi, jejichž hlavní součástí je mléko, vejce a cukr. Varujme se hojného požívání sladkého mléka. – MH 302 (1905) *CD 327.2*

*(Viz mléko a cukr – 533, 536)*

*(Používej jenom trochu v ovocných zavařeninách – 476)*

*(Trochu cukru je dovoleno – 550)*

527. Cukr zatěžuje organismus a brzdí jeho chod. *CD 327.3*

Uvedu vám jeden příklad z Michiganu. Setkala jsem se tam s urozeným, vysokým a statným mužem. Byla jsem totiž vyzvána, abych ho navštívila, protože byl nemocen. Předtím jsem s ním mluvila o životosprávě. Pohled jeho očí se mi však nelíbil. Jedl velké množství cukru. Na můj dotaz proč, odpověděl, že přestal jíst maso a nevěděl, čím by to lépe nahradil. Jídlo mu nechutnalo, protože jeho žena neuměla vařit. *CD 327.4*

Někteří z vás posíláte své dcery na studia, ačkoli neumějí to nejdůležitější – vařit. Zde byla žena, která se nenaučila připravovat zdravé pokrmy. Žena a matka vykazovala velký nedostatek. Následkem nedostatečné stravy došlo k nemírnému konzumování cukru, což způsobilo nemoc celého těla. Život muže byl zbytečnou obětí špatného vaření. *CD 327.5*

Snažila jsem se této rodině podat co nejlepší vysvětlení a on byl vzápětí zdravější. Někdy však přecenil své síly nebo snědl něco málo závadného a byl opět nemocen. Nebylo mu tentokrát už pomoci. Jeho tělo jako by bylo celé nakažené. Zemřel. Cukr celou situaci zhoršil. *CD 328.1*

Často je u bratří a sester zvykem, že hodně užívají mléka s cukrem. To tělo zatěžuje, dráždí zažívací orgány a postihuje mozek. Vše co brzdí činnost živého mechanismu, působí přímo na mozek. Pán mi ukázal, že požívání velkého množství cukru škodí víc než maso. Tyto změny musí nastat pozvolna tak, abychom nevyvolali nechuť a předsudky lidí, které chceme poučit a pomoci jim. – 2T 369, 370 (1870) *CD 328.2*

*(Sladký chléb a sušenky – 410, 507, 508)*

528. Nesmíme sníst nic, co by neprospělo našemu zdraví, bez ohledu na to, že nám to chutná. Proč? Protože jsme Božím vlastnictvím. Čeká nás koruna, nebesa, a můžeme se vyhnout zahynutí. Proto vás pro Ježíše Krista prosím: Zasvitne-li vám jasné světlo, chcete se odvrátit se slovy, „mám to a ono rád“? Bůh nás vyzývá všechny, abyste začali plánovat, abyste s Ním v Jeho péči a lásce spolupracovali na zušlechtění, povznesení a posvěcení celé duše, těla a ducha. Tak budeme Božími spolupracovníky. *CD 328.3*

Lépe bude, když úplně zanecháte sladkosti. Nechte sladké zákusky, které se objevují na vašem stole. Nepotřebujete je. Potřebujete jasnou mysl, abyste mohli uvažovat podle Boží vůle. – RH Jan. 7, 1902 *CD 328.4*

*(Viz část III – Sladké koláče, dorty, pudinky)*

*(Bonbóny nevhodné pro kojence – 346)*

### **Prodej pamlsku na našich shromážděních**

529. Nedávno jsem musela z Božího příkazu pokárat vedoucí našeho táborového shromáždění. Zavedli tam prodej prolezelých sýrů a jiných škodlivin jako například cukroví, přestože jsem se snažila poučit mladé i staré, aby peníze věnovali na misi místo na pamlsky. Děti se tak naučí sebezapření. – Letter 25a, 1889 *CD 329.1*



530. Pán mi ukázal, jak je tomu s potravinami, které se na našich shromážděních poskytují. Často jsou to věci, jež nesouhlasí se zdravotní reformou. *CD 329.2*

Chceme-li kráčet podle Božího světla, musíme náš lid – mladé i starší – vychovávat, aby se zřekli potravin, které slouží pouze ukojení chutě. Naše děti musí být vedeny k tomu, aby si odřekli cukroví, žvýkačku, zmrzlinu a jiné pamlsky a věnovaly tyto ušetřené peníze do pokladničky sebezapření. Taková pokladnička má být v každé rodině. Tím způsobem lze ušetřit pro dílo Boží velké i malé obnosy. *CD 329.3*

Mnoho našich členů potřebuje poučení o zdravotní reformě. Výroba doporučuje nejrůznější zdánlivě neškodné pamlsky, ale já musím o nich podat jiné svědectví. Ve skutečnosti nejsou zdravé a nepodporujeme proto jejich požívání. Musíme se přidržet přísněji prosté stravy z ovoce, ořechů, obilnin a zeleniny. – Manuscript 87, 1908 *CD 329.4*

Ať nejsou jídla a cukrovinky, která odporují světlu danému našim lidem ohledně zdravotní reformy, přinášena na naše táborová shromáždění. Nepřekrucujme naše chuťové pokušení tím, že budeme říkat, že peníze získané z prodeje těchto věcí mohou být použity na dobrou práci. Jakémukoliv takovému pokušení v nestřídmosti by se mělo tvrdě odolávat. Nepřesvědčujme se k děláni něčeho, co je nám nepřínosné, vymlouváním se, že z toho vyjde něco dobrého. Necht' se každý z nás sám naučí, co to znamená být sebezapírající, ale zdravý, aktivní misionář. *CD 329.5*

### **Cukr ve stravě E. G. Whiteové**

531. Vše je jednoduché, ale přínosné, jelikož to není jen tak chaoticky naházeno dohromady. Na našem stole nemáme žádný cukr. Naše omáčka, na které jsme závislí jsou jablka, pečená nebo dušená, oslazená jen jak je nutné, už před servírováním na stůl. *CD 330.1*

Vždy jsme používali jen trochu mléka a cukru. To jsme nikdy neodsuzovali – ani v našem psaní, ani v našich kázáních. Věříme, že jednou bude dobytek tak postihnutý nemocí, že tyto věci budou odejmuté z našeho jídelníčku, ale ještě není čas na to, aby cukr a mléko byly kompletně odstraněny z našich stolů. – Letter 1, 1873 *CD 330.2*

## **Část II. – Mléko a cukr**

533. Nyní k mléku s cukrem; vím o lidech, kteří se zalekli zdravotní reformy a nechtějí s ní mít nic společného, protože mluví proti těmto věcem (požívaným ve větší míře). Je nutno přecházet ke změnám opatrně a moudře. Chceme si počínat tak, aby se náš způsob zamlouval rozumným lidem. Požívání většího množství mléka s cukrem je škodlivé. Zatěžuje tělo nečistotou. Kdybychom měli jistotu, že maso dobytka je naprosto zdravé, spíše bych lidem doporučila, aby jedli maso, než aby požívali větší množství slazeného mléka. Ani maso nenatropí tolik škody, jako cukr v mléce. Cukr překáží činnosti lidského organismu. – 2T 368, 369 (1870) *CD 330.3*

534. U bratří a sester často pozorují, že jedí mnoho mléka s cukrem. To tělo zatěžuje, dráždí zažívací orgány a postihuje mozek. – 2T 370 (1870) *CD 331.1*

*(Pro souvislost viz 527)*

535. Někdo si myslí, že mléčné kaše, hezky oslazené, slouží zdravotní reformě. Ale cukr s mlékem snadno působí v žaludku kvašení, proto to škodí. – CTBH 57 (1890); CH 154 *CD 331.2*

536. Zvláště škodlivé jsou pudinky a šlehaná smetana, jsou-li v nich ještě vejce a dost cukru. Pozor na mléko s cukrem. – MH 302 (1905) *CD 331.3*

*(Zmrzlina – 530, 540)*

*(Zákusek z mléka a smetany – 552)*

## **Část III. – Sladké koláče, dorty, pudinky**

537. Sladkosti, které dají mnoho práce, bývají zdraví škodlivé. – FE 227 *CD 331.4*

### **Přílišné pokušení**

538. Často se stává, že lidé se už najedí dost a tělo má potřebnou výživu, ale v tom následuje další chod jako sladké koláčky, krémy a podobně. A lidé překročí mez, ačkoli se už najedli a snědí

svůdný dezert, který jim však rozhodně neposlouží. Kdyby se ho raději vzdali, udělali by lépe. – Letter 73a, 1896 *CD 331.5*

539. Lidé jedí tučné koláčky, krémy přeslazené pudinky a ostatní pamlsky, protože je to běžné a zkažené chuti vyhovuje. Stůl se musí prohýbat pod dobrotami, jinak by nebyli spokojeni. Tito ot-roci chutě mívají po ránu nečistý dech a povleklý jazyk. Nejsou zdraví a diví se, proč je bolí hlava a podobně. – 4SG 130 (1864) *CD 332.1*

540. Lidé si vypěstovali přílišnou chuť na tučné potraviny, až se stalo zvykem, že toho musí být co nejvíc. Zvláště při slavnostních příležitostech lidé svoji chuť neomezují. Bývají bohaté obědy a pozdní večere, které se skládají z tučných a kořeněných mas, omáček, tukových zákusků a koláč-ků atd. – H. to L., ch. I, p. 53 (1865) *CD 332.2*

541. K vůli zvyklostem chystají i prostí pracující lidé hostům různé těžké zákusky, koláče a podobné, ačkoli to škodí. Měli by si za tyto peníze raději pořídit oblečení. Také čas, věnovaný takto ukojení chutě ke škodě žaludku, měl by sloužit raději mravní a náboženské výchově dětí. – H. to L., ch. I, p. 54 (1865) *CD 332.3*

*(Pro souvislost viz 128)*

*(Výživná strava působí touhu po dráždidlech – 203)*

### **Není to součást zdravé, výživné stravy**

542. Mnozí dovedou péct nejrůznější zákusky, ale to není nejlepší potrava. Sladké dorty, pu-dingy či krémy rozladí zažívací ústrojí, proč bychom tedy pokoušeli stolovníky takovými „pochuti-nami“? – YI May 31, 1894 *CD 332.4*

543. Maso, tučné zákusky a koláčky, všelijak ochucené, nejsou nejzdravější a nejvýživnější. – 2T 400 (1870) *CD 333.1*

544. Sladké a tukové dezerty působí více škody než dobra. Nejlepší potravinou je ovoce. – Let-ter 91, 1898 *CD 333.2*

545. Lidé dávají do jídla příliš mnoho cukru. Koláče, sladké nákypy, paštiky, želé a konzervy velmi přispívají k špatnému trávení. Zvláště škodlivé jsou koláče a nákypy, jejichž hlavní součástí je mléko, vejce a cukr. Měli bychom se vyvarovat hojného používání mléka a cukru dohromady. – MH 302 (1905) *CD 333.3*

546. Ti, kteří hlásají zdravotní reformu, musí se také podle ní řídit. Necht' se varují všeho, co podrývá zdraví. Jezte prostě a zdravě. Ovoce je báječné a ušetří mnoho vaření. Vyhýbejte se tučným krémům, dortům, zákuskům a všemu, co pokouší chuť. Jezte u jednoho jídla méně druhů potravin, jezte však s důvěrou. – Letter 135, 1902 *CD 333.4*

### **Prosté zákusky nejsou zapovězeny**

547. Prosté, jednoduché koláče mohou sloužit jako zákusek. Kdo však sní dva tři kousky jen pro chuť, nehodí se k službě pro Pána. Někdo se už sice najedl, ale vezme si zákusek, poněvadž chutná. Těžko odolají pokušení, aby si při pobízení nevzali druhý i třetí kousek a přetížený žaludek to má vše zvládnout. Takový člověk se nikdy nenaučil sebeovládání. Oběť chutě je tak svedena, že nechápe jakou škodu si způsobuje. – Letter 17, 1895 *CD 333.5*

548. V zájmu zdravé chutě je možné jíst mírně i mléko, trochu cukru, soli, pro změnu bílý chléb, různě upravenou grahamovou mouku, prosté koláče s hrozkami, rýže s hrozkami či ovo-cem a podobně. To vše může tvořit změnu a poslouží výborně lidské chuti. – 2T 383, 384 (1870) *CD 334.1*

549. Potrava pro pacienty má být upravena zvláště pěkně. Vajíčka lze upravit různým způso-bem. Nezakazujeme citrónový koláč. – Letter 127, 1904 *CD 334.2*

*(Citrónový koláč používaný E. G. Whiteovou – Dodatek I:22)*

550. Dezert se má předložit na stůl současně s ostatním jídlem. Často se totiž stává, že je před-ložen zákusek, a žaludek už má dost a každá maličkost je přítěží. – Letter 53, 1898 *CD 334.3*

### **Jasná mysl a silné tělo**

551. Kéž bychom byli všichni zdravotní reformátory. Jsem proti nejrůznějším míchaným kré-mům. Není to zdravé. Kdo jí rád sladkosti a krémové zákusky a nejrůznější koláčky a vůbec má rád

u jídla co největší výběr, nemůže mít dobré trávení a jasnou mysl. Když se při takovém způsobu života nachladíme, tělo je tak zaneseno odpadem a zeslabeno, že nemá žádnou odolnost ani sílu proti nemoci. Než jíst tolik sladkých dortů a krémů, tak je lepší maso. – Letter 10, 1891 *CD 334.4*

552. Zdravotní reformátoři nesmí zapomenout, že budou-li rozšiřovat recepty, které neslouží zdraví, natropí jen škodu. Pozor na různé krémy. Sladké zákusky se smetanou působí v těle kvašení a pak se ukážou slabiny v lidském těle. Narušený žaludek má vliv i na mozek. Kdyby však lidé rozumně uvažovali a vyřadili vše, co škodí zažívání a způsobuje bolesti hlavy, byli by rychleji zdraví. Kdyby lidé jedli skromně, mohli by vykonat mnoho práce, ale poněvadž si počínají nerozumně, škodí si. – Letter 142, 1900 *CD 334.5*

553. Jsem přesvědčena, že nikdo se nemusí přípravami na táborové shromáždění přepracovat, kdyby dbal při vaření na zákony přírody. Kdyby se nechystaly koláčky a zákusky, ale raději něco z celozrnné mouky a k tomu ovoce, třeba zavařeného nebo sušeného, nedalo by to tolik práce a námahy. – 2T 602 (1871) *CD 335.1*

554. Nechte raději sladkosti stranou. Nepředkládejte na stůl sladké zákusky a jste-li někde, raději je nejezte. Nepotřebujete je, chceme mít podle Boží vůle jasnou mysl. Měli bychom se už zařídit podle zdravotních zásad. – RH Jan. 7, 1902 *CD 335.2*

*(Dorty, buchty, zmrzliny servírovány na honosných obědech a pozdních večerích – 233)*

*(Příprava na honosná setkání – 128)*

*(Výchova chuti k přijetí jednoduché stravy – 245)*

*(Půst jako pomoc při překonávání zvrácené chuti – 312)*

*(Ačkoliv zákusky atd. jsou vynechány, jídlo by mělo být připravováno se zvláštní pozorností – 389)*

*(Koláče a buchty by neměli být součástí přípravy na táborové shromáždění – 57, 74)*

*(Bohaté pokrmy a dezerty nepodávány v domě Whiteových – Dodatek I:4, 13)*

*(Čím méně příchutí a dezertů, tím lépe – 193)*

*(Bohaté dezerty podávány se zeleninou – 722)*

*(Bohaté zákusky ubližují žaludku a dráždí nervy – 356)*

*(Zhoubný vliv dezertů v dětském jídelníčku – 288, 350, 355, 360)*

*(Výživná strava není nejlepší pro sedavá zaměstnání – 225)*

*(Potřeba učinění smlouvy s Bohem o skončení konzumace bohatých jídel – 41)*

## 20. Koření atd.

### Část I. – Příchuť a koření

555. Koření, tak běžné ve světě, podřívá tělesnou soustavu. – Letter 142, 1900 *CD 339.1*

556. Do narkotik a dráždivel patří spousta věcí, jež v podobě nápoje či pokrmu dráždí žaludek, otravují krev a vzrušují nervy. Jejich používání je nanejvýš škodlivé. Lidé touží po vzrušení dráždivel, poněvadž jejich působení je přechodně příjemné. Ale vždy dochází k reakci. Používání nepřírodných dráždivel vždy vede k nestřídmosti a přispívá k tělesnému úpadku a rozkladu. *CD 339.2*

Čím méně dráždivé stravy v tomto uspěchaném věku jíme, tím lépe. Koření je v podstatě škodlivé. Hořčice, pepř a jiné koření, kyselé okurky a podobné dráždí žaludek a vytváří v krvi nečistotu a horečnaté stavy. Zaníceny žaludek opilce bývá často představován jako typická ukázka vlivu lihovin. Podobný stav vytváří dráždivé koření. Běžná strava záhy chuť neuspokojí. Tělo cítí potřebu, chuť na něco ostřejšího. – MH 325 (1905) *CD 339.3*

557. Ostré koření, přidávané do jídla působí na trávení podobně jako ruský čaj, zrnková káva a alkohol mají údajně pomáhat pracujícímu člověku v jeho práci. Jakmile vyprchá dráždivý účinek, jsou tito lidé na tom ještě hůře, než nakolik se dráždivými substancemi zvýšila jejich nálada. Krev je nakažena a zaručeně budou mít záněty. – E. from U. T. 6 (1896) *CD 339.4*

#### **Koření dráždí žaludek a podněcuje nepřírozené touhy**

558. Na našich stolech se má objevovat pouze zdravá, nedráždivá strava. Touha po lihovinách vzniká právě kořeněnou stravou. Tak vzniká v těle horečnatý stav a člověk je podrážděn, má chuť pít. Cestují často do různých zemí, ale nemohu se stravovat v restauracích, hotelích a jídelních vozzech proto, že jejich strava mi nevyhovuje. Pokrmy jsou velmi solené a kořeněné, člověk má takřka téměř nesnesitelnou žízeň. ... Jemná žaludeční sliznice by velmi těmito pokrmy utrpěla. ... Taková strava se dokonce dává i dětem. Vzniká z toho nervozita a žízeň, kterou voda neuhasí. ... Pokrmy mají být připraveny co nejjednodušeji, bez koření a dokonce nemají být ani příliš solené. – RH Nov. 6, 1883 *CD 339.5*

*(Kořeněné pokrmy zvyšují touhu po nápojích během jídla – 570)*

559. Někteří jsou takovými otroky chutě, že jim nechutná jíst, nemají-li to, co jim chutná. Dostanou-li silně kořeněná jídla, žaludek začíná pomocí tohoto biče pracovat; vychovali si ho tak, že nechce nedráždivou stravu uznat. – Letter 53, 1898 *CD 340.1*

560. Děti dostávají různé lahůdky – kořeněná jídla, tučné omáčky, zákusky a krémy. Taková potrava žaludek dráždí. A nejen že je chuť pokoušena nevhodnými jídly, kterých se mohou dosyta najíst; smějí dokonce jíst mezi jídlem. A často jsou již ve 12 až 14-ti letech nemocni se žaludkem a podobně. *CD 340.2*

Viděli jste již jistě obrázek žaludku alkoholika. Podobný stav vyvolává dráždivý vliv pálivého koření. Žaludek v takovém stavu chce neustále víc, něco silnějšího, jinak se chuť nespokojí. – CT-BH 17 (1890) *CD 340.3*

*(Pro souvislost viz 355)*

#### **Jejich požívání způsobuje slabost**

561. Jsou lidé, kteří se hlásí k pravdě. Nekouří, nepijí čaj ani kávu a přece různým způsobem holdují chuti. Mají rádi silně kořeněné omáčky s masem a jejich chuť je tak zvrácená, že se ani nespokojí s masem, připraveným jednodušeji. Žaludek je rozpalován, zažívací ústrojí je přetíženo, ale přesto se žaludek snaží své břímě zdolat. Jakmile svou práci vykoná, je vyčerpán, a to způsobuje slabost. Mnozí si mylně myslí, že to je projev hladu a místo aby žaludku dopřáli odpočinek, dají mu další jídlo. A čím víc chuti hoví, tím více se chuť dožaduje ukojení. – 4SG 129 (1864) *CD 341.1*

562. Koření nejdříve podráždí jenom žaludeční sliznici, později však přirozenou citlivost této jemné tkáně zničí. Krev se rozpaluje, živočišné sklony se probouzejí, kdežto mravní a rozumové sí-

ly slábnou a stávají se otroky nižších pudů. Matka má uvažovat, jak by své rodině předložila prostou, ale výživnou stravu. – CTBH 47 (1890); CH 114 *CD 341.2*

563. Lidé, kteří hověli chuti a jedli dost masa, silně kořeněné omáčky a nejrůznější tučné moučníky a sladké marmelády, nemohou si hned pochutnat na jednoduché, zdravé a výživné stravě. Jejich chuť je tak zvrácená, že jim zdravá strava skládající se z ovoce, obyčejného chleba a zeleniny nechutná. Nesmí však čekat, že jim hned zachutná pokrm, který je tak odlišný od toho, co dosud jedli. – 4SG 130 (1864) *CD 341.3*

564. Když se nám už dostalo tolik vzácného světla v literatuře o zdraví, nesmíme si dovolit žít lhostejně a nedbale, nesmíme jíst a pít, jak se nám líbí a holdovat dráždivým choutkám, narkotikům a koření. Nezapomeňme, že můžeme svou chuť buďto získat nebo ztratit, a že to je nanejvýš důležité, jak se zachováme k otázce střídmosti. Je krajně důležité, abychom se osobně rozhodli správně a abychom dobře chápali, co máme jíst, pít a jak máme žít, abychom si uchovali zdraví. Všichni musí být vyzkoušeni, aby se ukázalo, kdo přijme zásady zdravotní reformy a kdo se bude i nadále řídit chuti. – Manuscript 33, 1909 *CD 341.4*

*(Reformátoři ve střídmosti by se měli probrat a vidět zlo používání ochucovadel – 747)*

*(Ačkoliv dortíky a koření jsou vynechány, mělo by být jídlo pečlivě připraveno – 389)*

*(Ztráta času při přípravě kořeněného jídla, které ničí zdraví, zvyšuje podrážděnou náladu a zatemňuje mysl – 234)*

*(Koření a ochucovadla vhodná pro děti – 348, 351, 354, 360)*

*(Kořeněná jídla podporují přejídání a produkují zánětlivý stav organismu – 351)*

*(Neomezené používání octové nakládané zeleniny a ochucovadel nervózním a podrážděným dítětem. – 574)*

*(Nemůže být přeměněno na dobrou krev – 576)*

*(Odmítnutí kořeněných jídel atd. dokazují, že pracovníci jsou praktickými reformátory zdraví – 227)*

*(Používání kořeněných jídel zvyšuje nižší vášně – 348)*

*(Pokrmy pro pobyt na táborovém shromáždění by neměly obsahovat koření a tuk – 124)*

*(Nepoužívání koření v domě Whiteových – Dodatek I:4)*

*(Kořeněné pokrmy a ochucovadla dráždí nervy a oslabují intelekt – 356)*

*(Požehnání ze stravy bez koření – 119)*

*(Jednoduché pokrmy bez koření jsou nejlepší – 487)*

*(Ti, kteří touží po ochucovadlech, mají přijmout světlo – 779)*

## Část II. – Soda a prášek do pečiva

565. Také soda nebo prášek do pečiva se nemá přidávat do chleba. Soda způsobuje dráždění žaludku a často otravuje celé tělo. Mnohé hospodyně si myslí, že soda je nepostradatelná. Ale to je omyl. Přirozená chuť se snadno bez ní obejde. – MH 300, 301 (1905) *CD 342.1*

566. Horké piškotové těsto pečené se sodou nebo práškem do pečiva by se na našem stole neměly objevit. To se do lidského žaludku nehodí. *CD 343.1*

Můžeme péct celozrnný chléb a placky, které se zadělávají s čistou studenou vodou nebo mlékem. Jenže naši lidé se neradí učí jednoduchosti a zadělávají rádi s práškem anebo kyselým mlékem a sodou. To není důkaz reformy. Pečivo z celozrnné pšeničné mouky, do něhož se dá trochu vody nebo mléka, je výtečné. Lze přidat i vajíčko. Bochánky – placky musí být důkladně propečené. – RH May 8, 1883 *CD 343.2*

567. Na cestách vidím, jak jsou celé rodiny nemocné následkem špatné kuchyně. Málokdo jí zdravý, sladký chléb. Těžký, nezdravý chléb a pečivo pečené se sodou podráždí zažívací ústrojí deseti tisíců. – HR Aug., 1873 *CD 343.3*

568. Někteří nepovažují správné vaření za součást náboženství, proto se nesnaží učit. Pečou-li, nechají těsto příliš zkysat a to je nezdravé. – CTBH 49 (1890); CH 117 *CD 343.4*

569. Všude kde jsme, vidíme nezdravé zjevy a setkáváme se s trpícími. Když však zasedneme ke stolu a vidíme, že tito lidé jedí celé měsíce, snad léta stejnou stravu, divím se, že ještě žijí. Použí-

vají mnoho prášku do pečiva a zapomínají, že jim to neprospívá, ano, škodí. Je nutno být i v tomto směru dobrým žákem. Je zdraví rodiny takovou hodnotou, že stojí zato, být naplněn ctižádostí a naučit se dobře vařit i jíst? – 2T 537 (1870) *CD 343.5*

### Část III. – Sůl

570. Nejezte mnoho soli. Varujte se kyselých okurek a kořeněné stravy. Jezte hodně ovoce a pozvolna přejde dráždění, které si žádá tolik tekutin. – MH 305 (1905) *CD 344.1*

571. Pokrm má být připraven tak, aby byl chutný i výživný. Nesmí postrádat to, co tělo potřebuje. Vždy používám trochu soli, poněvadž malé množství soli neškodí, naopak, je pro krev prospěšné. – 9T 162 (1909) *CD 344.2*

572. Jistý lékař \_\_\_\_ nás jednou učil vařit podle zdravotní reformy a podle svých představ. Vařilo se bez soli a bez jakýchkoli příchutí. Zkusila jsem to, ale zeslábla jsem tak, že jsem od toho muse-la upustit a záhy bylo vše v pořádku. Říkám vám to proto, že vám hrozí nebezpečí. Pokrm musí být výživný. ... *CD 344.3*

Používám trochu soli, poněvadž mi Pán ukázal, že krev potřebuje trochu soli. Neznám důvody, ale podávám vám toto naučení tak, jak jsem je převzala. – Letter 37, 1901 *CD 344.4*

*(Trocha soli by měla být používána – 548)*

*(Vyhněte se nevhodnému množství soli – 558)*

*(E. G. Whiteová používala trochu soli – Dodatek 1:4)*

### Část IV. – Kyselé okurky a ocet

573. Čím je strava jednodušší, tím je pro dnešní spěch lepší. Koření je svou povahou škodlivé. Hořčice, pepř, ostré koření, nakládaná zelenina a jiné věci podobného charakteru dráždí žaludek, rozehřívají krev a znečišťují ji. – MH 325 (1905) *CD 345.1*

574. Seděla jsem jednou u stolu v rodině s malými dětmi. Jedli hodně masa a přikusovali okurky, silně kořeněné hořčicí a octem. Dítě bylo pověstné svou nervozitou a podrážděností, a tyto pálivé přísady byly jako vypočteny na to, aby vyvolaly takový stav. – CTBH 61, 62 (1890); FE 150, 151 *CD 345.2*

575. Skořicové koláčky a octové okurky by se neměly do lidského žaludku dostat. Tvoří špatnou krev. – 2T 368 (1870) *CD 345.3*

576. Krvetvorné orgány nemohou proměnit koření, skořici, kyselé okurky a nemocné maso v dobrou krev. – 2T 383 (1870) *CD 345.4*

*(Pro souvislost viz 336)*

577. Nepoužívejte příliš mnoho soli, nejezte kyselé okurky a kořeněná jídla. Jezte však hodně ovoce a pozvolna nebudete mít u jídla takovou žízeň. – MH 305 (1905) *CD 345.5*

*(Octová nakládaná zelenina dráždí žaludek a znečišťuje krev – 556)*

#### Ocet

578. Saláty se často připravují s olejem a octem. V žaludku dochází ke kvašení a strava nemůže být dobře zažita. Naopak, rozkládá se. Tím není krev vyživená, plní se nečistotou a dochází k potížím jater a střev. – Letter 9, 1887 *CD 345.6*

*(Osobní zkušenost vítězství nad octem – Dodatek 1:6)*

## 21. Tuky

### Část I. – Máslo

#### **Postupná reforma**

579. Reforma stravy musí být postupná. Lidé se musí dovědět o přípravě pokrmů bez mléka a másla. Řekněte jim, že brzy přijde doba, kdy nebude bezpečné jíst vejce, mléko, smetanu či máslo, poněvadž nemoci zvířat rostou úměrně s lidskou zkažeností. Blíží se doba, kdy celé živočišné stvoření bude pro nepravost padlého lidstva úpět pod zlořečením nemoci. *CD 349.1*

Bůh dá svému lidu schopnost i takt, aby se naučil připravovat pokrmy bez těchto věcí. Zbavme se nezdravých receptů. – 7T 135 (1902) *CD 349.2*

*(Zdravotně vzdělávací snahy Jamese a Ellen Whiteových v nichž se zrodilo „pozitivní svědectví“ proti „čaji, kávě, masitým pokrmům, máslu a koření“. V roce 1871 – 803)*

580. Chléb namazaný máslem není tak škodlivý, jako když se máslo dává do vaření. Ovšem lépe je obejít se bez másla. – MH 302 *CD 349.3*

*(Horké pečivo z kypřícího prášku a másla – 501)*

#### **Nahradit olivami, smetanou, ořechy a zdravotními jídly**

581. Olivy lze tak připravit, že je s prospěchem můžeme jíst při každém jídle. Předností másla lze dosáhnout používáním správně připravených oliv. Olivový olej odstraňuje zácpu a prospívá tuberkulózním lidem, jako i těm, kdo trpí na podrážděný žaludek; je to lepší než kterýkoli jiný lék. Jako pokrm má větší hodnotu, než kterýkoli jiný zvířecí tuk. – 7T 134 (1902) *CD 349.4*

582. Vhodně upravené olivy, mohou jako ořechy nahradit máslo a maso. Olej olivy působí projímavě. Je to vydatný žaludeční lék. – MH 298 (1905) *CD 350.1*

583. Výroba zdravých potravin si vyžaduje peníze a spolupráce našeho lidu, aby vykonala své. Měla by dodat lidu potraviny nahrazující maso, mléko i máslo, které s přibývajícím onemocněním zvířat nejsou již zdaleka tak nezávadné. – AUCR Jan. 1, 1900 *CD 350.2*

*(Možnost nahradit smetanou – 586, 610)*

#### **Co se nehodí pro děti**

584. Dětem se běžně dávají masité pokrmy, koření, hodně másla, proleželé sýry, tučné krémy a podobně. Smí jíst nepravdělně a mezi jídlem. Rodiče si neuvědomují, že zasévají símě, které přinese nemoc a smrt. – 3T 136 (1873) *CD 350.3*

*(Máslo jako dráždidlo – 61)*

*(Neomezené užívání másla dětmi – 288, 356, 364)*

*(Vyřazení másla z principu – 389)*

#### **Hojné požívání narušuje trávení**

585. Je-li máslo na stole, berou si ho někteří příliš mnoho a to vadí trávení. Ovšem, trošku másla na chléb ti někdy neuškodí, chutná-li ti to lépe. Uškodí ti to méně, než budeš-li jíst nestravitelné pokrmy. – Letter 37, 1901 *CD 350.4*

#### **Když není možné dostat čisté máslo**

586. Osobně jím pouze dvakrát denně a dosud se řídím světlem, kterého se mi před 35-ti léty dostalo. Maso nejím. Otázka másla je pro mě rovněž vyřešena. Prostě je nejím. Není-li k dostání bezvadné máslo, lépe nejíst žádné. Máme dvě dobré krávy, takže jejich smetana nám vyhovuje. – Letter 45, 1903 *CD 351.1*

*(Použití smetany místo másla v domě Whiteových – Dodatek I:20, 23)*

*(Použití másla v domě Whiteových – Dodatek I:4)*



*(Máslu ne na stole ale při vaření v domě Whiteových – Dodatek I:14)*

*(Máslu ne na stole ani jinak používáno v domě Whiteových – Dodatek I:5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23)*

### **Máslu není jako maso**

587. Mléko, vejce a máslu nelze řadit k masu. Občasné používání vajec prospěje. Není ještě doba, abychom řekli, že se máme varovat používání mléka a vajec. Některé chudé rodiny jedí převážně chléb a mléko. Nemají dost ovoce a nemohou si dovolit ořechy. Přinášíme-li zdravotní reformu, musí se k lidem přiblížit tam, kde jsou. Tak to děláme v celé evangelizační práci. Pokud je nenaučíme připravovat zdravě, chutně, výživné a nenákladné pokrmy, nesmíme jim předkládat nejpokročilejší myšlenky zdravotní reformy. – 7T 135 (1902) *CD 351.2*

### **Ponechte jiným jejich přesvědčení**

588. Nezapomeňme, že na světě je mnoho nejrozumnějších lidí. Nesmíme si tedy myslet, že všichni budou mít v otázce stravy přesně tytéž názory jako my. Lidé mají rozdílné názory. Osobně nejím máslu, ale někteří členové mé rodiny je užívají. Nevadí mi, že si občas vezmou kousek másla. Mnozí naši upřímní bratři a sestry mají na stole máslu a necítím se povinná nutit je k něčemu jinému. Nesmí to nikdy přinášet mezi bratři neshody. Tam kde je dost ovoce a dobré smetany, nevidím potřebu másla. *CD 351.3*

Dovolme těm, kteří milují Boha a slouží Mu, aby se řídili svým přesvědčením. Nám to snad svědomí nedovolí, ale takový rozdíl v názorech nesmí způsobit rozdělení. – Letter 331, 1904; MM 269 *CD 352.1*

589. Vidím, že se snažíš co nejlépe žít podle zásad zdravotní reformy. Buď šetrný, ale neodříkej si potraviny, které si tělo nutně vyžaduje. Co se týče ořechů, jsou lidé, kteří je nemohou jíst. Má-li tvůj manžel rád máslu, nech ho, dokud nepozná, že to není v zájmu jeho zdraví to nejlepší. – Letter 104, 1901 *CD 352.2*

### **Varujme se extrémů**

590. Některé se v přinášení zásad zdravotní reformy snadno dopustí chyby, že budou provádět změny, které neposlouží k lepšímu. Zdravotní reforma nesmí být vnucována radikálním způsobem. Dnes ještě nemůžeme říct, že je nutno vystříhat se docela mléka, másla a vajec. Buďme v tom opatrní. Budeme-li přinášet extrémní učení svědomití lidé se rozhodně dopustí extrémů. Jejich chabé zdraví pak dílo reformy poškodí, poněvadž málokdo umí vhodně nahradit to, co vyřadí. – Letter 98, 1901 *CD 352.3*

591. Přestože byly dány výstrahy o máslu, jenž někdy způsobuje nemoci, a o libovolném podávání vajec u malých dětí, nesmíme si myslet, že sníme-li vejce od zdravých slepic, porušíme zásadu. Vejce obsahují látky, jež dovedou léčebně působit proti určitým jedům. *CD 352.4*

Některé se zřeknou mléka, másla a vajec, ale nedodají tělu vhodnou výživu a zeslábnou a nejsou schopni pracovat. Tak se zdravotní reforma dostává do špatného světla. Snažíme se vybudovat dílo na dobrých základech, ale někteří je maří postupem, který Bůh nežádá. To подрývá síly církve. Ale Pán Bůh zakročí proti následkům těchto příliš usilovných názorů. Evangelium musí být hříšnému lidstvu přístupné. Má přinést všechny bez rozdílu k Ježíšovým nohám. – 9T 162 (1909) *CD 353.1*

592. Když chudí slyší o zdravotní reformě, ptají se, co budou jíst, když si nemohou dovolit kupovat ořechy. Pán mi ukázal, že mám těmto lidem říct, aby jedli to, co je nejvýživnější. Nemohu jim říct: „Nesmíte jíst vejce, mléko či smetanu. Nesmíte používat do jídla máslu.“ Evangelium musí být zvěstováno chudým, a dosud nenastal čas, abychom předepisovali tu nejpřísnější stravu. ... *CD 353.2*

### **Bůh chce vést**

Chtěla bych však říct, že až nastane doba, kdy už nebude bezpečné jíst mléko, smetanu, máslu a vejce, Pán Bůh to zjeví. Nehlásejme extrém ve zdravotní reformě. Zatím nemáme příkaz mluvit proti mléku, máslu a vejcím. Ať je všem známa vaše střídmost. – Letter 37, 1901 *CD 353.3*

## Část II. – Sádlo – živočišné tuky

593. Mnozí se nesnaží o vhodnou úpravu pokrmů, poněvadž to nepovažují za svoji povinnost. Ale přesto lze pokrmy připravovat prostě, jednoduše a zdravě, bez sádla a živočišných tuků anebo bez masa. Musíme sloučit zručnost s jednoduchostí. Ženy se musí vzdělávat v tomto směru a pak trpělivě své poznatky uplatňovat v praxi. – 1T 681 (1868) *CD 353.4*

*(Sádlo nepoužívejte z principu – 317)*

594. Ovoce, obilí a zelenina připravené co nejjednodušeji, bez koření a bez živočišných tuků tvoří s mlékem či smetanou nejzdravější stravu. – CTBH 47 (1890); CH 115 *CD 354.1*

595. Pokrmy mají být upraveny prostě, ale tak pěkně, aby lákaly chuť. Vyřadte z jídla sádlo. Znečišťuje veškeré pokrmy. – 2T 63 (1868) *CD 354.2*

596. Nejedna matka chystá na stole své rodině osidlo. Mladí i starší jedí neomezeně maso, máslo, sýry, tučné krémy a kořeněné jídla. To vše narušuje žaludek, bičuje nervy a zeslabuje intelekt. Krvetvorné orgány nemohou tyto poživatiny proměnit v dobrou krev. Sádlo zatěžuje trávicí ústrojí. – CTBH 46, 47 (1890); CH 114 *CD 354.3*

597. Smažené brambory nejsou zdravé, protože se musí připravovat více méně na sádle anebo másle. Nejzdravější jsou pečené nebo vařené brambory, podávané se smetanou a mírně osolené. Smažení neslouží zdraví. – Letter 322, 1905 *CD 354.4*

598. Všichni, kteří zasedají za váš stůl, mají vidět před sebou dobře vařenou, hygienickou a chutnou stravu. Buďte velmi opatrní na to, co jíte a pijete, abyste nebyli nemocní. Jezte pravidelně a nepoužívejte vůbec sádlo. – Letter 297, 1904 *CD 354.5*

599. Prostá strava, připravená bez koření, masa a živočišných tuků, vám bude ku pozhledání. Tím své manželce ušetříš mnoho utrpení, zármutku a zoufalství. – 2T 45 (1868) *CD 354.6*

600. Ti kteří tvrdí, že se připravují pro proměnění do nebe, mají jíst obilniny a ovoce, připravené dle možnosti v nejpřírodnějším stavu a bez sádla. – 2T 352 (1869) *CD 355.1*

*(Sádlo v domě Whiteových nepoužíváno – Dodatek I:4)*

*(Jídlo na stanovém shromáždění by mělo být jednoduché a bez tuku – 124)*

*(Tučné směsi nepoužívány v domě Whiteových – Dodatek I:21)*

## Část III. – Mléko a smetana

### **Součást výživné, chutné diety**

601. Bůh dal člověku s nezkaženou chutí dost dobrých věcí. Předložil mu zemské plodiny – bohatý výběr potravin, které jsou chutné a výživné. Náš dobrý nebeský Otec prohlásil, že z těch můžeme jíst bez omezení. Ovoce, obilí a zelenina, připravené prostě, bez koření a bez živočišného tuku, tvoří s mlékem či smetanou nejzdravější dietu. Dávají tělu výživu, sílu a duševní svěžest. To dráždivá strava nedokáže. – CTBH 47 (1890); CH 114, 115 *CD 355.2*

602. Pokrm má být připraven tak, aby byl chutný i výživný. Nesmí postrádat nutné živiny. Užívám trochu soli, poněvadž v malém množství neškodí, nýbrž je potřebná pro krev. Vylepšeme zeleninu mlékem nebo smetanou, či něčím podobným. ... *CD 355.3*

Někteří se zřeli mléka, vajec a másla a zapomněli dodat tělu potřebné výživné látky. Následkem toho zeslábli a stali se neschopni práce. To zdravotní reformě jen škodí. ... *CD 355.4*

Přijde doba, kdy se budeme muset zříct mléka, smetany a vajec, jež dosud používáme. Není však nutno působit si předčasně starosti a nemoudré omezování. Vyčkejte, až to okolnosti budou vyžadovat a Pán si cestu připraví. – 9T 162 (1909) *CD 355.5*

### **Nebezpečí nezdravého mléka**

603. Nezařazujme mléko, vejce a máslo mezi masité pokrmy. Vejce mohou mít i blahodárný vliv. Ještě není čas, aby se náš lid plně odřekl mléka a vajec. Některé chudé rodiny se převážně živí chlebem a mlékem. Ovoce mnoho nemají a na ořechy jim nezbývá. Učme zdravotní reformu tak jako ostatní části evangelia, přiblížme se lidem tam, kde žijí. Naučme je nejdříve připravovat zdravé,

chutné, výživné a levné pokrmy a teprve pak můžeme pokračovat a předkládat jim nejpokrokovější návrhy zdravotní reformy. *CD 356.1*

Reforma stravy musí být postupná. Připravme lid na to, že přijde doba, kdy nebude bezpečné jíst pokrmy z mléka, vajec a s máslem, poněvadž nemocí zvířat přibývá současně s růstem zločinnosti u lidí. V nedaleké budoucnosti bude celé živočišné stvoření úpět působením nemocí, jež jsou kletbou naší země. – 7T 135 (1902) *CD 356.2*

*(Není dobré mléko naprosto zavrhnout zvláště těmi, kteří mléko potřebují – 625)*

*(Lidé mají být vyučováni, jak vařit bez mléka – 807)*

604. Používáme trochu mléka a málo cukru. Nikdy jsme to slovem ani písmem neodsuzovali. Ovšem, jsme přesvědčeni, že dobytek bude časem tak nemocný, že od těchto věcí upustíme. Ovšem, teď ještě není doba, kdy má z našeho stolu mléko a cukr zmizet docela. – Letter 1, 1873 *CD 356.3*

*(Používání mléka a cukru dohromady, viz „Mléko a cukr“ část II. v kapitole 19.)*

605. Zvířata, která nám skýtají mléko, nebývají vždy zdráva. Kolikrát je kráva ráno zdánlivě zdravá a do večera je mrtvá. To znamená, že už byla ráno nemocná a tím bylo nemocné i mléko, ale nikdo z nás to nevěděl. I zvířata trpí nemocemi. – 2T 369 (1870) *CD 356.4*

606. Pán mi ukázal, že se zanedlouho budeme muset vzdát veškeré živočišné stravy, i mléka. Nemocí houfně přibývá. Boží zlořečení stíhá zemi, poněvadž člověk vlastně na ni uvalil kletbu. – AUCR July 28, 1899 *CD 357.1*

### **Sterilizované mléko**

607. Mléko má být před použitím důkladně sterilizováno. Při tomto postupu nehrozí takové nebezpečí onemocnění. – MH 302 (1905) *CD 357.2*

608. Přijde doba, kdy nebude bezpečné pít mléko. Jsou-li však krávy zdravé a mléko se dobře povaří, není nutno působit předčasně těžkosti. – Letter 39, 1901 *CD 357.3*

### **Náhrada másla**

609. Jím pouze dvakrát denně a dosud se řídím světlem, které mi dal Pán před 35-ti lety. Maso nejím. Osobně jsem se zřekla i másla. Není-li k dostání dobré maslo, je lépe ho nejíst. Používáme smetanu od našich dvou dobrých krav, takže máme vyhovující smetanu (místo másla). – Letter 45, 1903 *CD 357.4*

610. Nevím, proč by lidé měli jíst maslo tam, kde je dostatek ovoce a sterilizované smetany. – Letter 331, 1904; MM 269 *CD 357.5*

*(Pro souvislost viz 588)*

611. Máslo na stůl nepředkládáme. Upravujeme zeleninu chutně s mlékem nebo smetanou. Máme za to, že mírné množství zdravého mléka není na závalu. – Letter 5, 1870 *CD 357.6*

*(Mléko a smetana používané v domě Whiteových – Dodatek I:4, 13, 14, 16, 22)*

*(Použití mléka a smetany při přípravě pokrmů – 517, 518, 522)*

*(Doporučení pro stravování se během táborových shromáždění – 491)*

### **Nejpřísnější strava není nejlepší**

612. Musíme přijít do styku s masami lidí. Budeme-li jim předkládat zdravotní reformu v nejkrajnější formě, uškodíme jen. Požádejme je, aby nechali masa, čaje a kávy. To je v pořádku. Ale někteří trvají ještě na odřeknutí se mléka. Tady je nutno postupovat opatrně. Jsou chudé rodiny, které se živí převážně chlebem a mlékem a trochou ovoce, dostanou-li je. Masitých pokrmů je nutno se vystříhat, ale do zeleniny je vhodné přidat trochu mléka, smetany a podobně. Když slyší chudí o zdravotní reformě, diví se, co budou jíst, když na ořechy nemají. Pán mi dal pokyn, že nám při zvěstování evangelia chudým říct, aby jedli nejvýživnější stravu. Nemohu jim říct, aby nejedli vejce, mléko nebo smetanu a aby se vzdali másla. Ještě nenastal čas, aby se předepisovala tak přesně vymezená strava. *CD 358.1*

Přijde doba, kdy se budeme muset vzdát taky mléka, smetany a vajec, jež dosud používáme. Ale přináším vám poselství, abyste si předčasně nepřivodili dobu těžkostí a strádání až na smrt. Vyčkejte, až Pán připraví cestu. *CD 358.2*

Ujišťuji vás, že nemáte rozumné názory o stravě pro nemocné. Naléháte na příliš velké změny. Masité pokrmby řadím mezi škodlivé, ale proto je nutno jíst něco méně závadného a to by byla vejce. Nezakazujte pít mléko anebo připravovat mléčné pokrmby. Kupujte si dobré, zdravé mléko a sterilizované. *CD 358.3*

Přijde čas, kdy nebude bezpečné používat mléko tak volně, jak jej používáme dnes; v současnosti ještě ten čas nenastal. ... *CD 358.4*

Přeji si říci, že až přijde čas, kdy nebude bezpečné používat mléko, smetanu, máslo a vejce, Bůh nám to oznámí. Ve zdravotní reformě by se neměly obhajovat žádné extrémny. Otázka ohledně používání mléka, másla a vajíček se zodpoví sama. V současnosti tímto nejsme zatěžováni. Ať je vaše mírnost známa všem lidem. – Letter 37, 1901 *CD 359.1*

*(Zdravé pokrmy mají nahradit mléko a máslo – 583)*

### **Bůh to ukáže**

613. Vidíme, že dobytek je stále churavější, země zkaženější a víme, že přijde doba, kdy používání mléka a vajec nebude nejlepší. Ale dosud tomu tak není. Víme však, že Pán to v pravý čas ukáže. Mnozí si kladou významnou otázku: Prostře Pán stůl na poušti? Myslím, že můžeme odpovědět: Ano, Bůh se postará, aby Jeho lid měl co jíst. *CD 359.2*

Pán to ve světě zařídí, abychom měli náhradu za mléko a vejce. A také nám ukáže, kdy se máme těchto poživatin vzdát. Chce, abychom byli ujištěni, že máme milosrdného Otce v nebesích, který nás o všem poučí. Dá nám moudrost k přípravě stravy a poučí svůj lid na celém světě, jak má produktů přírody využít ve prospěch svého zdraví. – Letter 151, 1901 *CD 359.3*

*(Použití mléka při výrobě chleba – 496)*

*(Použití mléka v celozrnném pečivu – 503)*

### **Část IV. – Olivy a olej**

614. Vhodně upravené olivy nahrazují právě tak jako ořechy máslo a masité pokrmby. Olej je mnohem zdravější než živočišné tuky. Jeho působení je blahodárné. – MH 298 (1905) *CD 359.4*

615. Olej je mnohem lepší než živočišné tuky, které jsou vlastně z druhé ruky. – 7T 134 (1902) *CD 359.5*

616. Olivový olej je lékem při zácpě a onemocněních střev. – Letter 14, 1901 *CD 360.1*

## 22. Proteiny

### Část I. – Ořechy a pokrmy z ořechů

#### **Součást přiměřené stravy**

617. Obilí, ovoce, ořechy a zelenina tvoří stravu, kterou nám Stvořitel vybral. Tyto potraviny, upravené co nejjednodušeji a podle možnosti v přírodním stavu, jsou nejzdravější a nejvýživnější. Dodávají sílu, odolnost a rozumové schopnosti, jak to složitá a dráždivá strava nedokáže. – MH 296 (1905) *CD 363.1*

618. V obilí, ovoci, zelenině a ořeších jsou všechny prvky, jež v potravě potřebujeme. Přijdeme-li v pokoře k Pánu, naučí nás, jak máme upravovat zdravou stravu bez masa. – Manuscript 27, 1906 *CD 363.2*

*(Vhodná strava – 483)*

*(Strava poskytnuta Bohem – 404)*

*(Co mají být pacienti sanatoria učeni – 767)*

#### **Pokrmy z ořechů připravujeme pečlivě a nenákladně**

619. Bůh nám dal velký výběr zdravých potravin a každý si má vybrat to, co mu ze zkušenosti a v souladu se zdravým rozumem, nejlépe vyhovuje. *CD 363.3*

V přírodě je hojnost ovoce, ořechů a obilnin. Výrobky všech zemí se každoročně vyvázejí. ... *CD 363.4*

Ořechy a pokrmy z ořechů z velké části nahrazují masité pokrmy. Ořechy se mají přidávat k obilninám, ovoci a podobně, aby strava byla zdravá a výživná. Ovšem, nesmíme jíst příliš mnoho ořechů. Možná že někteří již poznali na sobě, že příliš mnoho ořechů jim neslouží; omezí-li je, zbaví se potíží. – MH 297, 298 (1905) *CD 363.5*

*(Obiloviny, ořechy, zelenina a ovoce jako náhrada za masité pokrmy – 492)*

620. Kdo se chce naučit dělat jídlo z ořechů, musí se tomu důkladně naučit. Neomezme se však pouze na několik jídel výhradně z ořechů. Většina lidí tyto ořechové přípravky nesežene a mnozí je správně neupraví, i když je dostanou koupit. – Letter 177, 1901 *CD 364.1*

621. Potrava má odpovídat podnebí. Strava vhodná v určité zemi, nemusí být vhodná jinde. Pokrmy z ořechů mají být co nejlevnější, aby si je mohli dopřát i ti chudí. – Letter 14, 1901 *CD 364.2*

#### **Poměr ořechů k jiným složkám potravy**

622. Dejme pozor na správné užívání ořechů. Některé druhy ořechů nejsou tak zdravé jako jiné. Nejezte jen samé ořechové přípravky. Není vhodné jíst příliš mnoho ořechů. Kdyby jich někteří lidé jedli méně, cítili by se lépe. Některé kuchařské předpisy uvádějí poměrně velké množství ořechů a jídlo je tak tučné, že je tělo nemůže správně využít. – Letter 135, 1902 *CD 364.3*

623. Pán mi ukázal, že lidé někdy nejsou moudří v pojídání ořechů; jedí jich najednou mnoho. Ukázal mi také, že ořechy mají různou hodnotu. Mandle jsou lepší než arašidy. Ovšem, menší množství burských oříšků může ve spojení s obilninami vydat výživné a stravitelné jídlo. – 7T 134 (1902) *CD 364.4*

624. Dostala jsem dopis: „Nemohu jíst jídlo s ořechy. Žaludek to nemůže strávit.“ Bylo mi ukázáno několik předpisů. Jeden pravil že ořechy musí být vhodně kombinovány a že jich nemá být příliš mnoho. Stačí 1/10 až 1/6, podle toho, s čím se podávají. Vyzkoušeli jsme to a úspěch se dostavil. – Letter 188, 1901 *CD 364.5*

*(Používání příliš velkých porcí ořechů – 400, 411)*

*(Ne všichni mohou používat ořechové pokrmy – 589)*

*(Používání ořechových pokrmů v domě Whiteových – Dodatek I:16)*

## Část II. – Vejce

### **Používání vajec bude stále nevhodnější**

625. Lidé žijící v chudých krajích a tam, kde je málo ovoce a ořechů, nesmí být nabádáni k tomu, aby ze svého jídelníčku vyřadili mléko a vejce. Je sice pravda, že lidé silní s tělesnými sklony se mají dráždivých potravin vyvarovat. Zvláště rodiny, kde i děti mají sklon k smyslnosti, nemají jíst vajíčka. Ale lidé, jejichž krvetvorné orgány jsou slabé – zvláště, nemohou-li dostat náhradní potraviny – nemají se zříkat mléka a vajec. Ovšem, je důležité dbát na kvalitu mléka i vajec a vařit vejce tak, aby byla nejstravitelnější. *CD 365.1*

Reforma v dietě musí být postupná. Čím více se rozmáhají choroby zvířat, tím méně bude vhodné jíst vejce a pít mléko. Snažme se nahradit to něčím zdravým a levným. Vedme lid k tomu, aby podle možnosti upustil i od těchto potravin, ale aby jedl zdravě a chutně. – MH 320, 321 (1905)

*CD 365.2*

### **Neřad'te to mezi masité pokrmy**

626. Nezařazujme mléko, vejce a máslo mezi masité pokrmy. Někdy působí vejce blahodárně. Dosud nenastala doba, aby se dalo říct, že už je nutno jíst bez mléka a vajec. ... *CD 365.3*

Reforma výživy by měla být postupná. Lid se má naučit připravovat si pokrmy bez mléka a másla. Řekněte lidem, že brzy přijde čas, kdy nebude bezpečné používat vajec, mléka, smetany nebo másla, neboť zvířecích nemoci přibývá tou měrou, jak se rozšiřuje bezbožnost mezi lidmi. Blízko je čas, kdy bude pro nepravost padlého pokolení celé zvířectvo vzdychat pod kletbou nemocí, které jsou zlořečení naší země. Bůh dá svému lidu schopnost a uzpůsobí ho, aby si připravoval zdravé pokrmy bez těchto potravních článků. Náš lid by měl zahrnout všechny nezdravé recepty. – 7T 135 (1902) *CD 366.1*

### **Dráždivé pro děti**

627. Učte své děti. Poučte je o tom, jak se mají vyhýbat zkaženosti a neřesti dnešního věku. Místo toho uvažujete jen o tom, co byste dobrého snědli. Dáváte dětem máslo, vejce a maso a to jen podněcuje jejich tělesné žádosti. Pak přijdete do sboru a prosíte Boha, aby vašim dětem požehnal a spasil je. Kam dojdou vaše modlitby? Nejdříve se musíte sami přičinit. Až učiníte vše pro své děti, co Bůh od vás očekává, pak můžete s jistotou prosit o Jeho přispění a vyslyší vás. – 2T 362 (1870)

*CD 366.2*

### **Ve vejcích jsou léčivé složky; pozor na přemíru**

628. Nezabíhejte v otázce zdravotní reformy do krajnosti. Někteří naši členové v ní velmi pokulhávají, ale proto ještě nemusíš být extremistou. Neochuzuj se o pokrmy, které tvoje tělo potřebuje. Horuješ tak pro správné zásady, že tvoje strava není již dobrým doporučením zdravotní reformy. A to je nebezpečné. Jakmile cítíš, že tělesně slábneš, musíš okamžitě něco změnit. Doplni svoji stravu o to, co jsi vynechal. Je to tvá povinnost. Jez dobrá, čerstvá vejce. Jez je vařená nebo syrová. Zamíchej si je syrová do nejlepšího nekvašeného moštu. To ti dá potřebnou sílu. Nemysli si ani na okamžik, že to není správné. ... *CD 366.3*

Přijde doba, kdy nebude možno požívat tolik mléka jako dnes, ale zatím tato doba není. A vejce obsahují látky, které dovedou léčebně zakročit proti jedům. ... *CD 367.1*

### **V sanatoriu**

Maso bych vyřadila, protože je škodlivé. Ale místo toho bych použila něco méně závadného, a to by byla vejce. Nezakazujte pacientům mléko a mléčné pokrmy. *CD 367.2*

Ovšem dbejte na jeho nezávadnost. Až bude nutno zříct se i másla, smetany a vajec, Pán Bůh nám to zjeví. Proto nehlásejme extrémy ve zdravotní reformě a buďme střizliví. – Letter 37, 1901 *CD*

*367.3*

*(Pro souvislost viz 324)*

629. Když jsem dostala zprávu, že doktor \_\_\_\_ umírá, Pán mě poučil ještě téže noci, že musí změnit svoji stravu. Měl si vzít 2-3 krát denně syrové vajíčko, aby získal potřebnou výživu. – Letter 37, 1904 *CD 367.4*

630. Ti, kteří přicházejí do sanatoria, musí dostat zdravou stravu, připravenou co nejchutněji a ve shodě se správnými zásadami. Nemůžeme od pacientů čekat, že budou žít jako my. Jídlo, které dostanou na stůl, musí na ně udělat dobrý dojem. Vajíčka mohou být upravena nejružnějším způsobem. – Letter 127, 1904 *CD 367.5*

### **Nezapomínejme na dostatečnou výživu**

631. Ačkoli se nám dostalo varování, že z nezdravého másla mohou vzniknout různé nemoci a že není dobře dávat malým dětem hodně vajec, nemáme se domnívat, že nesmíme sníst čerstvé, zdravé vajíčko. Jsou v něm obsaženy látky, které velmi dobře působí proti určitým jedům. *CD 368.1*

Někteří lidé se vzdali mléka, másla a vajec a nepamatovali na dostatečnou výživu. Pak zeslábli a nemohli pracovat. To je hanba pro zdravotní reformu. Dílo, které jsme se snažili pevně budovat, zatemňují nesprávné náhledy, které nejsou podle Boží rady, a síly sboru jsou pak ochromeny. Bůh však zasáhne, aby zabránil výsledkům těchto příliš omezených představ. Evangelium má sjednocovat hříšné lidstvo. Má přivést chudého i bohatého k nohám Ježíše. *CD 368.2*

Přijde čas, kdy se budeme muset vzdát některých druhů potravy, které nyní používáme, jako je mléko, smetana a vejce, není však nutné přivádět se do zmatku předčasným a extrémním omezováním. Počkejte, až si to okolnosti vyžádají a Pán k tomu připraví cestu. – 9T 162 (1909) *CD 368.3*

*(Pro souvislost viz 327)*

## **Část III. – Sýr**

### **Nehodí se k jídlu**

632. Sýr by se do žaludku neměl nikdy dostat. – 2T 68 (1868) *CD 368.4*

633. Máslo je lepší na kousku chleba než ve vařených pokrmech; zpravidla je však lepší obejít se bez něho. Sýr (*V německém vydání přeloženo jako „silný, ostrý sýr“, se schválením Ellen Whiteové.*) je však docela závažný a nehodí se vůbec k jídlu. – MH 302 (1905) *CD 368.5*

634. Nejedna matka chystá své rodině stůl, který je pro ni osídlem. Mladí i starší požívají maso, máslo, sýry, tučné krémy, silné kořeněná jídla a podobné. To velmi žaludku škodí, vybičuje nervy a zeslabuje rozum. Krvetvorné orgány nemohou tyto poživatiny proměnit v dobrou krev. Pokrmy jsou připraveny na živočišném sádle a jsou těžko stravitelné. Účinek sýru je škodlivý. – CTBH 46, 47 (1890); CH 114 *CD 368.6*

635. Děti je dovoleno jíst maso, koření, sýry, tučné krémy a také koření. Mohou jíst nepravdělně a mezi jídly. Rodiče nechápou, že zasévají símě, které přinese nemoc a smrt. – 3T 136 (1873) *CD 369.1*

636. Když jsme zahájili táborové shromáždění v Nora, Illinois, cítila jsem že musím říct něco o jídle. Řekla jsem, že členové dělali zbytečné přípravy na toto shromáždění, týkající se jídla. Některí si přinesli i sýry a jedli je. Ačkoli byly nové, byly tak silné pro žaludek, že by neměli být nikdy používány. – RH July 10, 1870 *CD 369.2*

637. Bylo usneseno, že v prostorách táborového shromáždění se sýr nebude prodávat. Když však Dr. Kellogg přišel, podivil se, že bratři zakoupili v obchodě větší množství sýra. Měl proti tomu námitky a jiní se k němu přidali. Avšak ti, kteří měli stánek s potravinami na starosti, prohlásili, že sýr zakoupili se souhlasem bratra \_\_\_\_ a že nemohou investované peníze promrhat. Doktor Kellogg se zeptal na cenu a všechen sýr koupil. Uvažoval rozumně. Věděl, že lidé mohou něco považovat za zdravé, zatímco je to velmi škodlivé. – Letter 40, 1893 *CD 369.3*

*(Prodávání sýru na táborových shromážděních – 529)*

### **Zvyk paní Whiteové**

638. Co se týče sýra, vím že po léta už nepřišel na náš stůl. V naší stravě s ním nepočítáme. – Letter 1, 1875 *CD 370.1*

*(E. G. Whiteová nepoužívala sýr – Dodatek I:21)*



## 23. Masité pokrmy (proteiny)

### **Masitá strava – dědictví hříchu**

639. Bůh dal našim prarodičům potravu, kterou mělo lidstvo podle Jeho úmyslu jíst. Původně si nepřál, aby člověk připravoval zvířata o život. V ráji smrt nebyla. Ovoce rajských stromů mělo ukojit potřeby lidského těla. Bůh dovolil člověku jíst maso teprve po potopě. Vše bylo zpustošeno a člověk neměl co jíst, proto Pán dovolil v nouzi, aby Noe jedl z čistých zvířat, která si vzal do korábu. Ale živočišná strava (maso zvířat) nebyla pro člověka nejvhodnější. *CD 373.1*

Lidé žijící před potopou, jedli maso a uspokojovali své choutky, až dovršili míru nepravosti a Bůh očistil zemi od mravní zkázy potopou. Pak spočinula na zemi třetí hrozná kletba. První kletbou byli stížení Adamovi potomci na zemi pro neposlušnost. Druhá kletba stihla zem, když Kain zabil bratra Abela. Třetí strašnou Boží kletbou byla potopa. *CD 373.2*

Po potopě jedli lidé hodně masa. Bůh viděl, že jejich cesty jsou zkažené a že se staví pyšně proti Stvořiteli a krácejí podle svých žádostí. Dovolil, aby dlouhověké pokolení jedlo živočišnou stravu, aby se jejich hříšný život zkrátil. Záhy po potopě lidé rapidně ztráceli na velikosti i na délce let. – 4SG 120, 121 (1864) *CD 373.3*

### **Předpotopní zkaženost**

640. Obyvatelé předpotopního světa byli nestřídmí v jídle a pití. Chtěli mít maso, ačkoli jim Bůh nedovolil jíst maso zvířat. Jedli a pili bez omezení. Holdovali ohavné modloslužbě. Byli krutí, suroví a tak zkažení, že Bůh je už nemohl déle snést. Kalich jejich nepravosti se naplnil a Bůh očistil zemi od mravní náказы potopou. Když se lidé po potopě na zemi rozmnožili, zapomněli na Boha a žili bezbožně. Nestřídmost se všude velmi rozmohla. – H. to L., ch. I, p. 52 (1865) *CD 373.4*

### **Pád Izraele a duchovní ztráta**

641. Strava určena na počátku člověku, neobsahovala živočišnou potravu. Teprve po potopě, kdy vše zelené na zemi bylo zničeno, obdržel člověk povolení jíst maso. *CD 374.1*

Bůh vybral člověku v ráji stravu a ukázal, co je pro něho nejlepší. Když vybral potravu Izraelským, přinesl jim totéž naučení. Vyvedl je z Egypta a začal je vychovávat, aby se stali Jeho lidem. Chtěl skrze ně požehnat světu a přinést mu naučení. Dával jim pokrm, který jim nejlépe vyhovoval, nikoli maso, ale mannu, „*chléb z nebe*“ (Neh 9,15). Maso jim dal jen proto, že byli nespokojeni a reptali, že měli v Egyptě plné hrnce masa. Ale bylo to jen na krátký čas. Maso jim přineslo nemoc a tisícům i smrt. Nikdy však nepřijali bezmasou stravu s ochotnou myslí. Projevovali neustále svoji nelibost a reptání, ať už to bylo veřejně nebo tajně a toužili neustále po mase. *CD 374.2*

Když se Izraelité usadili v Kanaánu, dovolil jim Bůh za jistých omezení jíst maso, aby zlé následky nebyly alespoň tak velké. Zapověděl jim jíst vepřové maso, jakož i jiná zvířata, ptáky a raky, jejichž maso označil jako nečisté. Ale i z dovoleného masa přísně zakázal používání tuku (lůj, sádlo – poznámka překladatele) a krve. *CD 374.3*

Směli jíst pouze maso velmi zdravých zvířat. Nesměli jíst maso zvířat roztrhaných, zdechklých anebo těch, z nichž nebyla pečlivě odstraněna krev. *CD 374.4*

Tím, že se Izraelští uchýlili od Bohem daného plánu, utrpěli velkou ztrátu. Toužili po masité stravě a sklízeli následky. Nedosáhli Božího ideálu charakteru a nesplnili Jeho úmysly. Pán „*dal jim, čehož se jim chtělo, a však dopustil hubenost na život jejich*“ (Ž 106,15). Vážili si pozemského víc než duchovního a obětovali vynikající postavení, jež nikdy nezískali, ačkoli jim bylo Bohem určeno. – MH 311, 312 (1905) *CD 375.1*

### **Bezmasá strava mírní sklony člověka**

642. Pán jasně pravil svému lidu, že budou-li zachovávat Jeho přikázání a budou zvláštním lidem, sešle na ně mnoho požehnání. Prostřednictvím Mojžíše je na poušti varoval a prohlásil, že budou-li poslušni, získají zdraví. Stav mysle je v těsné souvislosti s tělesným zdravím a zvláště se zdravím zaživacích orgánů. Bůh nedával svému lidu na poušti maso, poněvadž věděl, že to povede k nemocem a k umíněnosti. Chtěl jejich povahu zmírnit, aby se uplatnily víc vyšší duševní síly, pro-

to jim nedával maso mrtvých zvířat. Dával jim nebeskou mannu – andělskou stravu. – Manuscript 38, 1898 *CD 375.2*

### **Vzpoura a trest**

643. Bůh sytil i nadále izraelský lid chlebem z nebe; ale oni nebyli spokojeni. Jejich zkažená chuť toužila po mase, jež jim Bůh do značné míry zadržel. ... Satan, původce nemoci a bídy se přibližuje k Božímu lidu tam, kde může mít největší úspěch. Od svého vítězství nad Evou v ráji ovládá do značné míry lidskou mysl – tenkrát ji svedl, aby jedla ze zapovězeného ovoce. Nyní přišel se svým pokušením nejdříve ke smíšenému zástupu, k věřícím Egyptanům a přiměl je k hroznému reptání. Nechtěli se spokojit se zdravou stravou, kterou jim Bůh dával. Jejich zkažená chuť toužila po větší pestrosti, zvláště po mase. *CD 375.3*

Toto reptání později nakazilo téměř všechen izraelský lid. Bůh hned nevyhověl jejich žádostivé chuti, ale dopustil na ně své soudy. Ty, kteří se nejvíc provinili, zahladil bleskem. Místo, aby se pokořili, reptali tím více. Když Mojžíš slyšel, jak lidé ve dveřích svých stanů naříkají, byl znechucen. Předložil Pánu svojí nesnadnou situaci a nepoddajného ducha Izraelských. Bůh ustanovil Mojžíše jako otce nad lidem, aby se o ně staral a aby cítil s jejich těžkostmi. ... *CD 376.1*

Pán nařídil Mojžíšovi, aby si dal zavolat sedmdesát starších, kteří měli být vůdci lidu. Nemuseli to být sami staří lidé, ale lidé vážení, rozumní a zkušení, kteří by mohli být soudci neboli úředníky. „*I přivedeš je ke dveřím stánku úmluvy a státi budou tam s tebou. A já sestoupím a mluvit budu s tebou a vezmu z ducha, kterýž je na tobě, a tak ty ho sám neponeseš.*“ *CD 376.2*

*Lidu pak díš: Posvěťte se k zítřku a budete jísti maso. Nebo když jste plakali v uších Hospodinových, řkouce: Kdo nám dá najísti masa? Jistě že lépe nám bylo v Egyptě. I dá vám Hospodin masa a budete jísti. Nebudete toliko jeden den jíst, ani dva, ani pět, ani deset, ani dvacet. Ale za celý měsíc, až vám chrípění poleze a zoškliví se vám, protože jste pohrdli Hospodinem, který jest uprostřed vás a plakali jste před Ním, říkajíc: Proč jsme vyšli s Egypta?*“ *CD 376.3*

*I řekl Mojžíš: Šestkrát stotisíc pěších jest tohoto lidu, mezi nimiž já jsem, a ty pravíš: Dám jim masa, aby jedli za celý měsíc. Zdali ovci a volů nabije se jim, aby jim postačilo? Aneb zdali všechny ryby mořské shromáždí se jim, dosti bylo? Tedy řekl Hospodin Mojžíšovi: Zdali ruka Hospodinova ukrácena jest? Již nyní uzříš přijde-li na to, co jsem mluvil, čili nic.*“ *CD 376.4*

*„Tedy strhl se vítr od Hospodina a zachvátiv křepelky od moře, spustil je na stany tak široce a dlouze, co by mohl za jeden den cesty ujít všude vůkol tábora, téměř na dva lokty zvýší nad zemí. Protož vstav lid, celý ten den a celou noc, i celý druhý den shromažďovali sobě ty křepelky. A kdož nejméně shromáždil, měl jich s deset měř. I rozvěšeli je sobě pořád okolo stanů.*“ *CD 377.1*

*Ještě maso vězelo v zubích jejich a nebylo právě sežvýkáno, když hněv Hospodinův vzbudil se na lid. I ranil Hospodin lid ranou velikou náramně.*“ (Nu 11,16-23.31-33) *CD 377.2*

V této chvíli dal Bůh lidu to, co nebylo pro ně nejlepší, poněvadž po tom velmi toužili. Nechtěli se podříditi a nechtěli od Pána to, co by jim bylo k dobrému. Začali hrozně proti Mojžíšovi i Bohu reptat, že nedostali to, co jim mělo být ke škodě. Řídili se zkaženou chutí a Bůh jim dal maso, jak si přáli. Následky své nezřízené chutě si však museli nést sami. Velmi mnoho lidí zahynulo. Ti, kteří vynikali v reptání, zahynuli ve chvíli, kdy teprve ochutnali maso, po němž se jim stýskalo. Kdyby se byli podřídili, aby jim Pán vybral pokrm a kdyby dovedli být vděční a spokojeni za stravu, kterou mohli jíst klidně a beze škody, nebyli by přišli o Boží přízeň. Nebyli by ani za své strašné reptání potrestáni a nezahynul by tak velký počet lidí. – 4SG 15-18 (1864) *CD 377.3*

### **Boží úmysl s Izraelem**

644. Když Bůh vyvedl izraelský lid z Egypta, chtěl je usadit v zemi Kanaán jako čistý, šťastný a zdravý národ. Povšimněme si, jakým způsobem toho chtěl dosáhnout. Nařídil určitou kázeň. Kdyby se jí radostně poddali, získali by pro sebe a pro své potomky jen dobro. Do značné míry jim odňal maso. Dal jim maso těsně před příchodem k hoře Sinaj, poněvadž nesmírně po něm toužili, ale pouze na jeden den. Pán Bůh jim mohl dávat maso právě tak snadno jako mannu, ale pouze na jeden den. Toto omezení bylo v jejich zájmu. Chtěl jim dávat pokrm, který se mnohem lépe hodil pro jejich potřeby než dráždivá strava, na niž byli mnozí v Egyptě zvyklí. Zkažená chuť se měla

upravit, aby byla zdravá, aby jim chutnala strava, která byla dána člověku původně – ovoce, které dal Bůh Adamovi a Evě v ráji. *CD 377.4*

Kdyby ochotně svoji chuť zkontrolili a kdyby byli poslušni Božímu omezení, nevěděli by, co je to slabost a nemoc. Jejich potomci by měli tělesnou a duševní sílu. Chápali by jasně pravdu a povinnost, měli by dobrý rozhled a zdravé názory. Ale oni se nechtěli Božím požadavkům podřít a nedosáhli úrovně, kterou jim Bůh vytyčil. Nepřijali také požehnání, které jim bylo určeno. Stěžovali si na Boží omezení a toužili po egyptských hrncích masa. Bůh jim maso dal, ale to se jim stalo kletbou. – CTBH 118, 119 (1890) *CD 378.1*

### **Příklad pro vás**

645. „*Ty pak věci ku příkladu nám se staly, abychom nebyli žádosti zlého, jako oni žádali. „Toto pak všechno u figuře dalo se jim, a napsáno je k napomenutí našemu, kteří jsme na konci světa.“* (1 K 10,6.11) *CD 378.2*

646. Sbor v Battle Creeku nepodporoval svým příkladem náš ústav. Nepoctili světlo zdravotní reformy a nežili podle ní ve svých rodinách. Kdyby se členové řídili světlem, jež jim Bůh dal, nemusilo být v rodinách tolik nemocí. Nedbali na světlo jako starý Izrael a právě tak jako on neviděli nutnost sebeovládání. Synové izraelští chtěli maso a pravili: Bez masa zemřeme, tak jako říkají mnozí dnes. Bůh dal odbojným Izraelským maso, ale současně i zlořečení. Tisíce zemřely, dokud bylo ještě maso v jejich zubech. Máme příklad starého Izraele a výstrahu, abychom si nepočínali jako oni. Jejich zprávy o nevěře a vzpouře jsou zaznamenány proto, abychom nešli v jejich šlépějích a abychom nereptali pro Boží požadavky. Jak můžeme být tak lhostejní? Jak můžeme jít po svých cestách, kam nás naše oči vedou a jak můžeme zacházet stále dál, jako Izraelští? Bůh nemůže vykonat pro svůj lid veliké věci pro tvrdost srdce a hříšnou nevěru. *CD 378.3*

Bůh není přijímač osob; ale v každém pokolení ti, kteří se bojí Hospodina a činí spravedlnost, příjemní jsou Jemu. Ale ti, kteří reptají, nevěří a jsou odbojní, nezískají Jeho přízeň ani požehnání, zaslíbené těm, kteří milují pravdu a jdou za ní. Ti, kteří mají světlo a nedbají ho, přehlíží Boží požadavky. Poznaj, že jejich požehnání se změní ve zlořečení a jejich přednosti v soudy. Bůh chce, abychom se při čtení dějin lidu izraelského naučili pokorě a poslušnosti. Byl to Jeho vyvolený lid, který si sám přivodil záhubu, protože šel po vlastních cestách. – 3T 171, 172 (1873) *CD 379.1*

647. Naše zvyky v jídle a pití dokazují, jsme-li ze světa anebo patříme-li mezi ty, které si Pán svojí pravdou ze světa vyvedl. Ti jsou jako zvláštním lidem, horlivě následovný dobrých skutků. Bůh mluví ve svém slovu. Daniel a jeho tři druhové jsou kázáním o zdravotní reformě. Bůh mluvil v dějinách starozákonního lidu, jemuž chtěl v jeho zájmu odříct maso. Krmil je chlebem s nebe, „*pokrmem andělským*“ (Ž 78,25 – KJV). Ale oni trvali na své pozemské chuti, a čím více si vzpomínali na egyptské hrnce masa, tím více nenáviděli pokrm, který jim Pán Bůh dal, aby byli tělesně, duševně a morálně zdraví. Toužili po mase, tak jak to činí mnozí dnes. – 6T 372 (1900) *CD 379.2*

*(Podrobnější citáty ohledně používání masa v době před potopou a za doby Izraelitů – 231, 233)*

### **Zpět k původní stravě**

648. Viděla jsem několikrát, že Pán si nás chce vést zpět, krok za krokem, k svému původnímu úmyslu – aby se člověk živil přírodními produkty země. – CTBH 119 (1890); CH 450 *CD 380.1*

649. Naše strava se má skládat ze zeleniny, ovoce a obilnin. Do našeho žaludku se nemá dostat ani kousíček masa. Jedení masa je nepřirozené. Máme se vrátit k Božímu původnímu plánu, který při stvoření člověka měl. – Manuscript 115, 1903 *CD 380.2*

650. Není na čase, aby se všichni snažili skoncovat s masitými pokrmy? Jak mohou ti, kteří se chtějí stát čistí, ušlechtilí a svatí, nadále jíst pokrm, který tak škodlivě působí na tělo i duši? Jak mohou připravovat o život Boží stvoření, jen aby si pochutnali na jejich mase? Kéž by se raději vrátili ke zdravé a chutné stravě, kterou člověk dostal na začátku. Ať naučí i své děti soucitu a lásce k němým tvorům, jež Bůh stvořil pod naši správu. – MH 317 (1905) *CD 380.3*

### **Připravení k proměnění**

651. Ti, kteří čekají na Pánův příchod, nebudou nakonec jíst maso; nebude již součástí jejich stravy. Měli bychom mít tento cíl na paměti, abychom se ho snažili dosáhnout. Nedovedu si představit, že bychom jedením masa žili v souladu se světlem, jež nám Bůh milostivě dal. Všichni, kteří jsou nějak ve spojení s našimi zdravotními ústavy, by se zvláště měli vychovat, aby se živili ovocem, obilninami a zeleninou. Budeme-li v tom směru zásadní, budeme-li jako křesťanští reformátoři vychovávat vlastní chuť a přizpůsobíme svou stravu božskému plánu, budeme moci šířit bohubíby vliv i na druhé. – CTBH 119 (1890) *CD 380.4*

652. Uspokojování chutě není hlavním smyslem života. Tělesné potřeby je nutno ukojit; ale je proto nutné, aby se člověk dal ovládat svou chutí? Bude lid, který usiluje o svatost, čistotu a ušlechtilost, aby mohl žít ve společnosti nebeských andělů, i nadále brát život Božím stvořením, aby si pochutnal na jejich mase? Pán mi ukázal, že se to změní a Boží zvláštní lid bude střdmý ve všem. – CTBH 48 (1890); CH 116 *CD 381.1*

653. Ti, jimž se dostalo naučení o zlých následcích používání masa, čaje, kávy, tučné a nezdavé přípravy pokrmů a kteří chtějí s Pánem učinit smlouvu při obětech, nebudou hověť chuti v tom, o čem vědí, že to není zdravé. Bůh si přeje, aby chuť byla očištěna a abychom se cvičili v sebezapření ve všem, co není dobré. K tomu musí dojít dříve, než Jeho lid může stát před Ním jako lid dokonalý. – 9T 153, 154 (1909) *CD 381.2*

654. Pán radí církvi ostatků, aby se ve vlastním zájmu vyhýbala požívání masa, čaje, kávy a jiných škodlivin. Je dost jiných zdravých a dobrých věcí, které můžeme jíst. – Manuscript 71, 1908 *CD 381.3*

### **Úsilí o svatost**

655. Mezi lidem, který tvrdí, že očekává brzký Kristův příchod, by se měla projevit větší reforma. Zdravotní reforma se musí v našem lidu projevit tak jako nikdy dosud. Mnozí by se měli probudit a poznat nebezpečí jedení masa, ačkoli je stále jedí a ohrožují své tělesné, duševní a duchovní zdraví. Mnozí, kteří jsou v otázce masa jen zpola obrácení, opustí Boží lid a více se k němu nevrátí. *CD 382.1*

Musíme být ve všem poslušni zákonů, jež Bůh dal, aby tělesné a duchovní síly pracovaly harmonicky. Lidé mohou mít zdání pobožnosti, mohou i kázat evangelium a nemusí být pročištěni a posvěceni. Kazatelé mají být v jídle a pití přísně zdrženliví, aby nechodili křivými cestami, takže by kulhaví – slabí u víře – sešli s cesty. Jestliže lidé, kteří zvěstují nejvážnější a důležité Boží poselství k lidem, bojují proti pravdě tím, že hoví svým zlovykům v jídle a pití, ubírají poselství veškerou vážnost. *CD 382.2*

Ti, kteří holdují masu, čaji a rádi se přejírají, zasévají símě, jež přinese žeň bolesti a smrti. Dostane-li se do žaludku nezdravý pokrm, posiluje chuť bojující proti duši a rozvíjí tělesnost. Masitá strava podporuje tělesné vášně, pudy. A rozvoj tělesnosti potlačuje duchovnost, takže mysl nemůže vnímat dobře pravdu. *CD 382.3*

Boží slovo nás jasně varuje, že nebudeme-li se zdržovat od tělesných žádostí, nastane boj mezi tělesnou a duchovní přirozeností. Žádostivé jídlo bojuje proti zdraví a klidu. Tak vzniká rozpor mezi vyššími a nižšími sklony člověka. Silné a vyvinuté nízké pudy zotročují duši. Kdo hoví chuti, neposvěcené nebesy, ohrožuje své nejvyšší zájmy. – RH May 27, 1902; CH 575, 576 *CD 382.4*

656. Ti kteří tvrdí, že věří pravdě, mají bedlivě střežit síly těla a mysli, aby svými slovy anebo činy nepotupili Boha a Jeho dílo. Zvyky a obyčeje je nutno podrobit Boží vůli. Bylo mi jasně ukázáno, že Boží lid se má jasně postavit proti jedení masa. Dával by Bůh po třicet let poselství, že chce-li Jeho lid mít čistou krev a jasnou mysl, musí se vzdát masa, kdyby si nepřál, aby se tímto poselstvím řídili? Používání masa posiluje tělesnou přirozenost a zeslabuje duchovní stránky člověka. – Letter 48, 1902 *CD 383.1*

657. Morální následky jedení masa nejsou o nic méně výrazné než tělesné svízele. Maso škodí zdraví, a vše, co má vliv na tělo, působí na mysl a duši. Jen si uvědomte, kolik krutosti ke zvířatům si vynucuje jedení masa. A jak to působí na ty, kteří tato zvířata porážejí a na ty, kteří to vidí. Jak to ničí soucit, který bychom měli k těmto Božím tvorům mít! – MH 315 (1905) *CD 383.2*

658. Běžné požívání masa mrtvých zvířat má zhoubný vliv na morálku i na tělesnou soustavu. Kdybychom uvažovali do důsledků, poznali bychom, že nejružnější choroby jsou způsobeny jedením masa. – Manuscript 22, 1887 *CD 383.3*

659. Ti, kteří jedí maso, přehlíží veškeré výstrahy, jež Bůh v tomto směru dal. Nemají žádný důkaz, že krácejí bezpečnou stezkou. Nemají sebemenší výmluvu, proč jedí maso mrtvých tvorů. Svět zvířat je postižen Boží kletbou. Maso se často v žaludku rozkládá a způsobuje nemoc. Rakovina, vředy a plicní choroby bývají většinou zaviněny jedením masa. – PUR Oct. 9, 1902 *CD 383.4*

660. Ach, kdyby všichni mohli tyto věci vidět tak, jak je vidím já. Vidím ty lhostejné, kterým nezáleží na růstu charakteru; ty, kteří touží jen po masité stravě. Kdyby to tak viděli, nikdy by neomlouvali svoji chuť na maso mrtvých zvířat. Taková strava kazí krev v žilách a podněcuje nízké tělesné chťiče. Zeslabuje klidné uvažování a duševní svěžest, týkající se Boha a Jeho pravdy, jakož i poznání sama sebe. – Manuscript 3, 1897 *CD 384.1*

### **Používání masa dnes obzvláště nebezpečné**

661. Maso nebylo nikdy nejlepší potravou. Ale dnes je jeho používání dvojnásob závadné, poněvadž nemocí u zvířat rychle přibývá. – MH 313 (1905) *CD 384.2*

662. Zvířata jsou stále nemocnější a zanedlouho se budou i mnozí neadventisté masu vyhýbat. Připravujte zdravá a vydatná jídla, aby lidé nemuseli jíst maso. – 7T 124 *CD 384.3*

663. Kdy se ti, kteří znají pravdu, postaví na stravu správných zásad, rozhodujících o časnosti i věčnosti? Kdy budou věrni zásadám zdravotní reformy? Kdy poznají, že požívání masitých pokrmů je nebezpečné? Pán mi dal pokyn, abych řekla, že dnes už rozhodně není bezpečné jíst maso. – Manuscript 133, 1902 *CD 384.4*

664. Pán mi ukázal, že zanedlouho se budeme muset vzdát používání masa. Dojde i na mléko. Nemocí hrozně přibývá. Boží zlořečení spočívá na zemi, poněvadž člověk na ni uvedl kletbu. Zvyky a obyčeje lidí přivolaly na zemi takový stav, že už se musí živit něčím jiným než živočišnou stravou. Maso vůbec nepotřebujeme. Bůh nám může dát něco jiného. – AUCR July 28, 1899 *CD 384.5*

665. Kdybyste věděli, jaké maso jíte, kdybyste viděli zvířata, jež pojídáte, dokud jsou na živu, odvrátili byste se od masa s odporem. Zvířata, která jíte, jsou často tak nemocná, že by zašla, kdyby je lidé neporazili dokud ještě dýchají a pak je přinesou na trh. Přijímáte do těla nejhorší nádory, vředy a různé jedy, a přece si to neuvědomujete. – 2T 404, 405 (1870) *CD 385.1*

### **Utrpení zvířat a důsledek**

666. Často přijdou na trh zvířata, která jsou tak nemocná, že se je majitelé bojí mít déle. Také některý způsob vykrmování přivodí nemoc. Často jsou zvířata chována v temných místnostech, bez čerstvého vzduchu, vdechují ovzduší špinavých chlívů a někdy se živí rozkládající se potravou. Tak je celé jejich tělo prolezlé hnilobou. Dobytek se často dopravuje dlouho a než přijde na trh, hodně zkusí. *CD 385.2*

Zvířata jsou vzata se zelených pastvin a převážejí se po celé hodiny po prašných silnicích anebo jsou vtěsnána do nákladních vozů. Zde jsou často bez potravy a bez vody, utrápená a vyčerpaná a tak jsou ubohé stvoření hnáni na smrt, aby si lidé pochutnali na jejich mrtvolách. – MH 314 (1905) *CD 385.3*

667. Mnozí umírají na nemoci, zaviněné jedením masa; ale svět se nic nepoučí. Než přijdou zvířata na porážku, musí být často na cestě dlouhé hodiny. Jejich krev je rozpálena. Ačkoli byla zvyklá na pohyb, musí nyní stát na jednom místě, často jsou skleslá a vyčerpaná, a v tomto stavu se zabíjejí na trh. Ti, kteří jejich maso pak jedí, otravují se sami. Na někoho to nepůsobí hned, ale jiní mají různé potíže a umírají následkem horečky, cholery či nějaké nepoznané choroby. *CD 385.4*

Mnohá zvířata přicházejí na trh a jejich majitelé vědí, že nejsou zdráva. Často to dokonce vědí i kupující. Zvláště se to stává ve větších městech, kde lidé vůbec nevědí, že jedí maso nemocných zvířat. *CD 386.1*

Některá zvířata hnaná na zabítí, instinktivně cítí, co se stane a zuří až šílí. V tomto stavu jsou zabíjena a jejich maso je připravováno na trh. Maso je samý jed a způsobuje v konzumentech křeče, mrtvici a náhlou smrt. Ale příčiny tohoto utrpení nejsou připsány na vrub jedení masa. *CD 386.2*

S některými zvířaty se cestou na porážku jedná nelidsky. Jsou doslova mučena a po mnoha hodinách nevýslovného utrpení jsou zabita. Vepři jsou připravováni na prodej dokonce i když jsou nakaženi morem, a jejich jedovaté maso rozšiřuje nakažlivé choroby a následuje velká úmrtnost. – 4SG 147, 148 (1864) *CD 386.3*

### ***Tělesné následky masité stravy zvyšují náklonnost k nemocem a k náhle smrti***

668. Jedení masa zvyšuje desetinásobně sklon k nemocem. – 2T 64 (1868) *CD 386.4*

669. Světští lékaři nechápou, proč mezi lidmi přibývá tolik nemoci. Ale my víme, že mnoho utrpení je zaviněno jedením mrtvého masa. – Letter 83, 1901 *CD 386.5*

670. Zvířata jsou nemocná. Tím, že je jíme, zaséváme zárodky nemoci do vlastní krve a tkáně. Jakmile jsme vystaveni změnám v prostředí malárie, prožíváme je tím hůře. Organismus rovněž hůře odolává epidemiím a nakažlivým chorobám. – E. from U. T. 8 (1896) *CD 386.6*

671. Jíte maso, ale to není nejlepší potrava. Cítíte se proto hůře. Kdybyste jedli skromněji, takže byste ubrali několik kila na váze, nepodléhali byste tak snadno nemocem. Vaše tělo je stále zaníceno a chystá se propadnout nemoci. Snadno podlehnete náhlým onemocněním a náhlé smrti, poněvadž váš organismus nemá sílu vzdorovat nemoci a zdolat ji. Přijde doba, kdy se ukáže, že vaše domnělá síla a zdraví jsou ve skutečnosti slabosti. – 2T 61 (1868) *CD 387.1*

### ***Nemocná krev***

672. Cítím nutkání Ducha svatého, abych poukázala na skutečnost, že mnozí trpí a mají chabé zdraví, poněvadž přehlížejí světlo o zdravotní reformě. Ukázala jsem jim, že masitá strava, která je pro ně zdánlivě nepostradatelná, nebyla potřebná a že jejich mozek, kosti a svaly jsou nezdravé, poněvadž se skládají z toho, co snědí. Vždyť jedí maso mrtvých zvířat. Proto je jejich krev touto nevhodnou stravou nakažena, a řekla jsem jim, že jedí vlastně maso nezdravé, takže celý jejich vnitřní organismus je úplně zkažený. – E. from U. T. 4 (1896) *CD 387.2*

673. Masité pokrmy mají zhoubný vliv na krev. Připravte silně kořeněné maso a pak ještě jezte tučné zákusky a dorty a budete mít nedobrou krev. Tělo je při zpracovávání tohoto pokrmu silně zatíženo. Tučné koláče a kyselé okurky, jež by nikdy neměly do lidského žaludku přijít, vydají ubohou kvalitu krve. Taková ubohá strava, nedostatečně upravená a dokonce v nedostačujícím množství nevytvoří rovněž dobrou krev. Vidíme tedy, že masité a tučné pokrmy a podvyživená strava vedou ke stejným výsledkům. – 2T 368 (1870) *CD 387.3*

674. Vředy, rakovina, nádory a zánětlivá onemocnění bývají povětšinou zaviněny jedením masa. *CD 388.1*

Bůh mi ukázal, že rakovina a jiné zhoubné nádory jsou velmi často zaviněny hojným používáním mrtvého masa. – E. from U. T. 7 (1896) *CD 388.2*

### ***Rakovina, tuberkulóza, nádory***

675. Otázka stravy je velmi vážným problémem. Musí se lidské bytosti živit masem mrtvých zvířat? Podle světla, jež mi Bůh dal, odpovídám: Ne, rozhodně ne. Ústavy zdravotní reformy mají v tomto směru vychovávat. Lékaři, kteří mají za to, že rozumí lidskému tělu, nemají povzbuzovat pacienty, aby pojídali maso mrtvých živočichů. Měli by poukázat na zvýšenou chorobnost zvířat. Průzkum dokazuje, že málokteré zvíře je bez nemoci a že hojné používání masa přispívá k nejružnějším výskytům nemocí – rakoviny, nádorů, skrofulózy, tuberkulózy a jiných chorob. – Manuscript 3, 1897 *CD 388.3*

676. Ti, kteří jedí maso ani nevědí, co jedí. Kdyby to věděli, odvrátili by se od masa s odpo-rem. Lidé jedí neustále maso, které je plné zárodků tuberkulózy a rakoviny. A takto se přenášejí tuberkulóza, rakovina a jiné osudné nemoci. – MH 313 (1905) *CD 388.4*

677. Nejeden křesťanská žena předkládá na stůl tolik různých jídel, že to dráždí žaludek a narušuje celý systém. Maso je v některých rodinách hlavní součástí stravy a není divu, že jejich tělo je plné rakovinných a skrofulózních nádorů. Jejich tělo se skládá z toho, co jedí. Jakmile jsou však postiženi nemocí, považují to za dopuštění Prozřetelnosti. – 3T 563 (1875) *CD 388.5*

### ***Snižuje duševní svěžest***

678. Ti, kteří jedí hodně masa, nebývají velmi duševně čilí. Jedení masa totiž přispívá k zhrubnutí a k uspávání jemných duševních schopností. – CTBH 47 (1890); CH 115 *CD 389.1*



679. Bůh si přeje, aby Jeho lid měl jasnou a schopnou mysl, která by se vytrvale uplatnila. Živíš-li se masitou stravou, nečekej, že budeš duševně čilý. Myšlení musí být pročištěno, aby Boží požehnání spočinulo na Jeho lidu. – GCB April 12, 1901 *CD 389.2*

680. Je nemožné, aby ti, kteří jedí hodně masa, měli jasnou a čilou mysl. – 2T 62, 63 (1868) *CD 389.3*

681. Mnozí si vůbec neuvědomují, jak jsou smyslní a to je zlé. Jsou však zvyklí na masitou stravu. To podněcuje nízké pudy v lidském těle. – E. from U. T. 4 (1896) *CD 389.4*

682. Masitá strava člověka mění a posiluje tělesnost. Skládáme se z toho, co jíme, a masitá strava snižuje duševní čilost. Studenti by se učili mnohem lépe, kdyby nejedli žádné maso. Jakmile jedením masa zesílí živočišné sklony v člověku, zeslabují se duševní síly. Člověk žije snáze náboženským životem, vyhne-li se masu. Tato strava totiž nesmírně podporuje tělesné žádosti a zeslabuje morální a duchovní přirozenost. „*Tělo žádá proti Duchu a Duch proti tělu.*“ (Ga 5,17) – E. from U. T. 7 *CD 389.5*

### **Nízké pudy sílí**

683. Je na čase, abychom jedli co nejjednodušeji. Naše děti by neměly dostávat maso. Ono vzbuzuje a posiluje nízké chťiče a zeslabuje a umrtvuje mravní síly. – 2T 352 (1869) *CD 389.6*

684. Bylo mi ukázáno, že masitá strava dodává člověku více živočišného rysu a olupuje muže a ženy o vzájemnou lásku a soucit. Podle toho co jíme, také vypadáme. Ti, kteří žijí převážně z masa, dovolí snadno nízkým vášním, aby ovládly vyšší síly jejich bytosti. ... *CD 390.1*

Nepředepisujeme každou podrobnost stravy. Je mnoho druhů zdravé stravy. Ale prohlašujeme, že maso není vhodnou potravou pro lid Boží. Dodává člověku mnoho tělesných rysů. Jak se můžeme domnívat, že musíme jíst maso mrtvých zvířat v zemi, kde je dostatek ovoce, obilí a ořechů? – Manuscript 50, 1904 *CD 390.2*

685. Kdyby to v našich rodinách vypadalo tak, jak si Pán přeje, vykonali bychom pro Něho dvojnásob práce. Dostalo se mi světla, že musíme v otázce zdravotní reformy přinášet velmi rozhodné svědectví. Ti, kteří jedí maso, posilují tělesné sklony a uvolňují cestu nemocem. – Letter 200, 1903 *CD 390.3*

686. Vaše rodina jí hlavně maso, čímž zesílily tělesné sklony a duchovnost ustoupila do pozadí. Živíme-li se převážně masem mrtvých zvířat, je jasné, že přijmeme i jejich povahu. Podporujete hrubší rysy své přirozenosti a zeslabujete jemnější. – 2T 60, 61 (1868) *CD 390.4*

687. Kéž by působivý duch a pravda Božího slova nadchly každého účastníka konference. Kéž pochopí, že maso není vhodnou potravinou. Taková strava pěstuje v dospělých i v dětech tělesné vášně. Bůh si přeje, abychom ve svých dětech vypěstovali správné zvyky v jídle, odívání a v práci. Chce, abychom dle možnosti dali do pořádku pochroumaný lidský mechanismus. – GCB April 12, 1901 *CD 390.5*

*(Vliv masa a kořeněných pokrmů na děti – 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711)*

### **Bezpečná cesta**

688. Pravidelné jedení masa zeslabuje rozumové, morální a tělesné síly člověka. Maso narušuje organizmus, zatemňuje mozek a uspává mravní citlivost. Říkám ti drahý bratře a sestro, nejbezpečnější bude, když maso necháte být. – 2T 64 (1868) *CD 391.1*

### **Nepoznaná příčina**

689. Lidé snad nepoznají příčinu jedení masa ihned; ale to neznamená, že maso není škodlivé. Málokdo se žel dá přesvědčit o tom, že právě maso otrávil jeho krev a způsobuje mu potíže a utrpení. – MH 315 (1905) *CD 391.2*

690. Pán mi ukázal tuto otázku z několika hledisek. Lidé nepoznávají, že jedení masa zvyšuje úmrtnost; kdyby to věděli, neslyšeli bychom tolik argumentace a výmluv ve prospěch pochutnávání si na mrtvém masu. Je dostatek jídla, které utiší hlad, abychom nemuseli náš jídelníček doplňovat mrtvolami. – E. from U. T. 8 (1896) *CD 391.3*

691. Mnozí umírají přímo následkem používání masa, ačkoli to většinou sami netuší a ani jiní to nepředpokládají. Někdo necítí následky hned, ale to neznamená, že maso není škodlivé. Působí pomalu a jistě, ale oběť si to momentálně neuvědomuje. – CTBH 48 (1890); CH 115 *CD 391.4*



692. Často na omluvu opakujete: „Jiným možná maso škodí, ale mně ne, poněvadž je jím už celý život.“ Ale to nevíte, jak byste se cítili, kdybyste maso nejedli. – 2T 61 (1868) *CD 391.5*

### **Vepřové zvlášť odsouzeníhodné**

693. Bůh nám dal světlo a poznání a víte, že pochází přímo od Něho. Chce, abyste zapřeli svoji chuť. Vepřové maso je Bohem přímo zakázáno, nikoli proto, že by chtěl dokázat svou autoritu. Naopak, protože ví, jak je nesmírně škodlivé. Ovlivňuje celý organismus, otravuje ho a zatemňuje chápání pro věci duchovní. – 2T 96 (1868) *CD 392.1*

694. Vepřové maso je naplněno parazity. Bůh o vepři řekl: „*Masa jejich nebudete jísti, ani těla jejich mrtvého se dotýkati, nečistá budou vám.*“ (Lv 11,8) Dal tento příkaz proto, že vepřové není vůbec k jídlu. Vepř je vlastně mrchožrout a také jen proto je na světě. Vepřové maso nebylo nikdy a za žádných okolností povoleno k jídlu. – MH 313, 314 (1905) *CD 392.2*

695. Ačkoli je vepřové maso tak rozšířené, je nejškodlivější. Bůh zákazem vepřového nechtěl zdůrazňovat svoji autoritu, ale chtěl říct, že toto maso se vůbec nehodí k jídlu. Jeho maso přenáší skrofulózu a zvláště v teplém podnebí podporuje vznik malomocenství a nejrozličnějších nemocí. Jeho vliv na tělo v takovém prostředí byl mnohem škodlivější než v chladnějších krajinách. Přesto Bůh nikdy nedovolil, aby lidé jedli vepřové. Pohané jedli vepřové a naše národy si velmi na vepřovém pochutnávají. Vepřové maso však není v přirozeném stavu chutné. Musí se velmi dochutit, aby bylo přijatelné. Ovšem tím se vše ještě zhoršuje. Vepřové vytváří ze všech mas nejhorší situaci v krvi. Ti, kteří jedí vepřové, musí být nemocní. Lidé pracující na vzduchu, nepocítují zhoubné následky vepřového masa jako ti, kteří jsou většinou v uzavřené místnosti, kteří při práci sedí anebo pracují duševně. *CD 392.3*

Vepřové však nepostihuje jen tělesné zdraví. Působí i na mysl a toto špatné maso úplně zaslepuje jemnocit. Není možné, aby maso živočichů, kteří se cítí nejlépe ve špíně, bylo zdravé, když se živí vším ohavným. Maso prasete je složeno z toho, co samo sní. Jedí-li je pak lidé, nakazí se jejich krev a celé tělo nečistotou použitého vepřového masa. *CD 393.1*

Používání vepřového masa zapříčinilo skrofulózu, malomocenství a rakovinné nádory. Způsobuje lidstvu dosud největší utrpení. – H. to L. ch. I, p. 58 (1865) *CD 393.2*

*(Danielův postoj k vepřovému masu – 34)*

### **Živočišný tuk a krev**

696. Vaše rodina není zdaleka zdravá. Používáte živočišný tuk, ačkoli jej Bůh přímo zapověděl: „*Ustanovením věčným bude vám po rodech vašich, že nebudete jísti tuku zvířat ani krve.*“ „*Kdožkoli by jedl krev zvířat nebo ptáků, duše ta vyřata bude z lidu.*“ (Lv 3,17; 7,26.27) – 2T 61 (1868) *CD 393.3*

697. Lidé mají velmi rádi tučné maso. Pochutnávají si na krvi i na tuku zvířat. Pán však dal jasný pokyn, že se to nesmí jíst. Proč? Protože jejich používání způsobuje nemoci krevního oběhu v těle. Neuposlechnutí Božích příkazů přineslo lidem mnoho utrpení a nemocí. Vnášejí-li si do těla to, co nemůže vyrobit dobrou krev, musí snášet následky neuposlechnutí Božího slova. – Letter 102, 1896 *CD 393.4*

### **Ryby jsou často nakaženy**

698. Ryby jsou často nakaženy nečistotou, kterou se živí a proto jsou příčinou nemocí. To platí zvláště o rybách přicházejících do styku s odpadem velkoměst. Ryba, která se živila odpadem stok, snad odplave do vzdálených vod a je chycena ve vodě čisté a čerstvé. A když ji lidé snědí a jsou postiženi nemocí nebo i smrtí, nikdo netuší nebezpečí. – MH 314, 315 (1905) *CD 394.1*

### **Uznejme případy tísnivých okolností**

699. Tam, kde je dost mléka a ovoce, nelze omlouvat jedení živočišné stravy. Není nutno brát život Božím tvorům, abychom se najedli. U některého onemocnění nebo při vyčerpání vzniká dojem, že nejlépe je jíst trochu masa. Pozor však na výběr, aby to bylo maso zdravých zvířat. Stává se vážnou otázkou, zda je dnes vůbec vhodné jíst maso. Lépe nejíst maso vůbec než jíst maso ne-zdravých zvířat. Když jsem někdy nedostala potřebnou stravu, snědla jsem kousek masa. Ovšem, bojím se ho čím dál tím víc. – CTBH 117, 118 (1890) *CD 394.2*

*(Ellen G. Whiteová okolnostmi donucena sníst někdy trochu masa – Dodatek I:10)*

700. Někteří si poctivě myslí, že správný jídelníček se skládá hlavně z kaše. Kaše nepodporuje zdraví zažívacích orgánů, poněvadž je příliš řídká. Ved'te lidi k tomu, aby jedli ovoce, zeleninu a chleba. Masitá strava není nejzdravější, přesto bych však nikdy nechtěla tvrdit, že každý se ho musí nadobro vzdát. Lidé se slabým zažívacím ústrojím mohou často maso jíst, poněvadž nesnášejí zeleninu, ovoce nebo obilné kaše. Chceme-li si uchovat zdraví, nejezme při jednom jídle současně ovoce a zeleninu. Slabý žaludek to nesnáší, mozků to rovněž škodí a duševní činnost je postižena. Jezte zeleninu u jednoho jídla a ovoce u druhého. ... *CD 394.3*

Sladké dorty, přelázané pudinky a krémy rozladí zažívací ústrojí. Proč máme pokoušet stolovníky a předkládat jim to? Čím více masa budou učitelé a žáci jíst, tím méně bude jejich mysl chápat duchovní věci. Naopak zesílí tělesné sklony a zatemní se jemné vnímání. Pilné studium nebývá hlavní příčinou zhroucení duševních sil. Základní příčinou je nevhodná a nepravidelná strava a nedostatek tělesného pohybu. Nepravidelnost v jídle a spánku odsává síly mozku. – *YI May 31, 1894 CD 395.1*

*(Nepřipraveni v roce 1844 naprosto vynechat konzumaci masa v našich institucích, ačkoliv se k tomuto kroku nakonec dospělo – 720)*

*(Maso z přijatelných zdrojů je lepší než nadměrné používání mléka a cukru – 527, 533)*

*(Lékaři mají vzdělávat pacienty jak nejíst maso, ale nepředepisovat recept, kde maso zakazují – 434, 438)*

*(Možné nemoudré změny masité stravy těch, kteří umírají touhou po mase – 435)*

*(Masitá strava by neměla být odsuzována, když není dostatek nemasité stravy – 796)*

*(Masitá strava není vhodná pro Boží lid v zemích, kde je dostatek ovoce, obilovin a ořechů – 719)*

*(Maso podávané pacientům v sanatoriích do jejich pokojů – 437)*

### **Bezmasá strava vyhovuje**

701. Maso není potřebné pro zdraví či sílu, jinak by se Pán Bůh dopustil chyby, když připravil Adamovi a Evě před pádem stravu. Veškeré výživné prvky jsou obsaženy v ovoci, zelenině a obilninách. – *RH May 8, 1883 CD 395.2*

702. Je chybné domnívat se, že svalová síla je závislá od jedení masa. Potřeby tělesného systému lze lépe zásobit a udržet bez masa. Obilí, ovoce, ořechy a zelenina obsahují veškeré výživné složky, jež krev potřebuje. Tyto živiny se nenahrazují tak dobře a dokonale masem. Kdyby maso bylo v zájmu zdraví a síly potřebné, bylo by zahrnuté do stravy, jež byla člověku na počátku určena. – *MH 316 (1905) CD 396.1*

*(Maso nedoporučeno jako obohacující pokrm – 319)*

### **Proč používat pokrmy z druhé ruky?**

703. Zvířata se živí zeleninou a obilím. Musí se zelenina stát živočišnou složkou, tím, že pronikne do těla zvířat, abychom ji mohli jíst? Musíme získat zeleninu jedením masa zabitých zvířat? Bůh dal našim prarodičům ovoce v přírodním stavu. Dal Adamovi ráj, aby jej spravoval. Měl jej obdělávat a pečovat o něj. Řekl mu: „*To bude vám za pokrm.*“ (*Gn 1,29*) Ani zvířata se neměla navzájem požírat. – *Letter 72, 1896 CD 396.2*

704. Ti, kteří jedí maso, jedí pouze obilí a zeleninu z druhé ruky. Zvíře totiž z těchto poživatin přijímá výživu, nutnou k svému růstu. Život, obsažený v obilí a zelenině, vyprchá do vzduchu. My jej přijímáme jedením masa. Oč lepší by bylo, kdybychom přímo jedli potravu, kterou nám Bůh dal k užívání! – *MH 313 (1905) CD 396.3*

### **Maso typickým dráždidlem**

705. Když lidé přestanou jíst maso, cítí často slabost a nedostatek svěžesti. Mnozí si myslí, že to je důkazem, jak je maso potřebné. Je to však proto, že potrava tohoto druhu dráždí, rozpaluje krev a vzrušuje nervy. V tom je jejich omyl. Pro někoho je tak těžké přestat jíst maso jako pro alkoholika přestat pít. Ale jakmile se pro to lidé rozhodnou, budou se cítit lépe. – *MH 316 (1905) CD 396.4*

(Viz též – 61)

706. Jídlo z masa je škodlivé. Jeho účinek je stimulující a to je dostatečný důvod proti jeho používání. Téměř v celém světě rozšířená nemocnost zvířat činí z masa dvojnásobně nevyhovující potravinu. Dráždí nervy a burcuje vášně, čímž se síly kloní na stranu nízkých pudů. – Ed 203 (1903) *CD 397.1*

707. Jsem poněkud překvapena, že namítáš, jak jsi při masité stravě silný. Budeš-li uvažovat nestranně, sám rozum ti řekne, že maso není tak výhodné, jak se domníváš. Víš, co bys řekl kuřákovi na jeho námítky a výmluvy, proč kouří. Přesto namítáš ty podobně, proč bys neměl nadále jíst maso mrtvých zvířat. *CD 397.2*

Píšeš, že bez masa cítíš slabost. To je nejlepší důkaz, abys maso přestal nadobro jíst. Ti, kteří jedí maso, cítí se jakoby vzpružení a mají dojem, že jim to dodává sílu. Jakmile člověk přestane jíst maso, může cítit přechodnou slabost, ale jakmile se jeho tělo pročistí, slabost pomine. Také nebude cítit touhu po tom, co dříve považoval za důležité jíst v zájmu tělesné síly. – Letter 73a, 1896 *CD 397.3*

*(Slabost pociťována E. G. Whiteovou při konzumaci spousty masa – Dodatek I:4, 5, 10)*

*(Boj E. G. Whiteové při opuštění masité stravy – Dodatek I:4, 5)*

### **Dostatečná náhrada**

708. Kdo přestane jíst maso, musí jíst různé druhý obilnin, ořechů, zeleniny a ovoce. To je výživné a chutné. Zvláště důležité je to u lidí slabých anebo neustále pracujících. V některých chudších zemích je maso nejlevnější potravou. Za těchto poměrů se změna provede hůř; ale i tam to jde. Nezapomeňme však na to, kde lidé žijí a jak silný je celoživotní zvyk a nevnučujme nevhodně ani správné názory. Nevnučujme nikomu, aby provedl náhlou změnu. Maso musí být nahrazené nenákladnými potravinami. Hodně to záleží na kuchaře. Dá-li si na tom záležet, může připravit jídla výživná i chutná, jež do značné míry nahradí maso. *CD 397.4*

Rozhodně však vychovávejte svědomí, podporujte sílu vůle, snažte se obstarat zásobu zdravé potravy a touha po mase brzy pomine. – MH 316, 317 (1905) *CD 398.1*

709. Správná příprava pokrmů je krajně důležitá. Zvláště tam je nutno dobře vařit, kde se nevaří běžně maso. Musí se jíst to, co by maso nahradilo a tyto pokrmy musí být připraveny tak dobře, aby lidé po mase netoužili. – Letter 60a, 1896 *CD 398.2*

*(Dělejte změny rozumně – 320, 380)*

*(Potřeba vhodné stravy při vynechávání masa – 320)*

*(Bůh poskytne schopnosti k přípravě zdravých pokrmů jako náhradu za maso – 376, 400, 401, 404)*

*(Strava plná ovoce, obilovin, ořechů a zeleniny jako náhrada za maso – 472, 483, 484, 513)*

### **Nerozumné výmluvy**

710. Jakmile satan ovlivní mysl člověka, záhy vybledne světlo a naučení, které Pán milostivě dal ztratit moc! Mnozí si vymýšlejí výmluvy a vytvářejí vymyšlené okolnosti, aby omluvili své nesprávné počínání, proč pošlapávají světlo. Mluvím s přesvědčením. Největší překážkou zdravotní reformy je to, že náš lid podle ní nežije. Přesto prohlašuje docela vážně, že nemůže žít podle zdravotní reformy, chce-li si uchovat sílu. *CD 398.3*

V takových případech snadno poznáme, proč podle zdravotní reformy nemohou žít. Pokud se s ní neřídí do všech důsledků, nemohou mít požehnání, které přináší. Někteří se dopouštějí té chyby, že vyřadí sice maso, ale nenahradí je nejlepším ovocem a zeleninou, připravenými v nejpřírodnějším stavu, bez živočišných tuků a koření. Kdyby jen rodiče důmyslně upravili dobroty, jimiž je Stvořitel obklopil a kdyby i děti poučili, aby je v tomto směru následovaly, chutnala by jim jednoduchá strava a pak by mohli rozumně mluvit o zdravotní reformě. Ti, kteří reformu nikdy zcela nepřijali a nezařídili se podle ní, nemohou posuzovat, jaké dobrodiní přináší. Ti, kteří pro ukojení chutě příležitostně jedí krmeného krocana anebo jiný druh masa, poškozují svoji chuť a nemohou mluvit o dobrodiní systematické zdravotní reformy. Jsou totiž ovládáni chutí, nikoli zásadou. – 2T 486, 487 (1870) *CD 399.1*

### **Vážná výzva k nápravě**

711. Mnozí rodiče se chovají jako by neměli rozum. Jsou otupěli, jako by spali vlivem zvrácené chutě a nečistých žádostí. Naši kazatelé, kteří znají pravdu, by měli lid z jeho spánku probudit a vést ho k tomu, aby upustil od toho, co podněcuje touhu po masu. Zanedbají-li nápravu, ztratí duchovní moc a jejich žádost je zavede stále hlouběji do hříchu. V mnoha domovech panují zvyky, na které nebesa hledí s odporem, zvyky, jež staví lidské bytosti pod úroveň zvířat. Všichni, kteří znají pravdu, by měli říci: „*Utíkej od tělesných žádostí, které rytěřují proti duši.*“ (1 Pt 2,11) *CD 399.2*

Žádný kazatel by neměl dávat jedením masa špatný příklad. Kazatelé a jejich rodiny mají žít podle světla zdravotní reformy. Nemají do své povahy a do povahy svých dětí vnášet živočišné pudy. Děti, kterým bylo vše dovoleno, jsou v pokušení hovět běžné nestřídmosti, navíc však povolují svým tělesným žádostem bez ohledu na čistotu a ctnost. Satan tyto duše vede nejen k vlastní zkáze, ale chce, aby šířili špatný vliv i mezi ostatními. Rodiče, zaslepení hříchem, sami často tyto věci ani nevidí. *CD 399.3*

Rodičům, kteří žijí ve velkoměstech, posílá Pán toto varování: Shromáždíte své děti ve svém domově, nenechávejte je mezi těmi, kteří přestupují Boží přikázání, učí a provozují zlo. Opusťte velké města dle možnosti rychle. *CD 400.1*

Rodiče si mohou zřídit prostý domov na venkově, kde by měli i kousek pozemku. Mohli by tam mít ovocnou i zeleninovou zahradu, aby získali ovoce náhradou za maso, které tak poškozuje krev, proudící v žilách. – Manuscript 133, 1902 *CD 400.2*

### **Půst a modlitba dodává sílu**

712. Touží-li vaše chuť po masu mrtvých zvířat, musíte se postit a modlit. Pán vám dá sílu, abyste zapřeli tělesné žádosti, bojující proti duši. – Letter 73, 1896 *CD 400.3*

*(Půst požehnáním při rozhodnutí se k nepoužívání masa a kořeněných pokrmů ve stravě – 312)*

### **Kdy se nemáme modlit za nemocné**

713. Mnozí adventisté sedmého dne se nebudou řídit světlem v této otázce. Maso tvoří součást jejich potravy. Propadnou nemoci. Když pak trpí následkem svého nesprávného jednání, prosí Boží služebníky o modlitby. Ale jak se k nim Pán může přiznat, nejsou-li ochotni plnit Jeho vůli a nechtějí-li dbát naučení, jež ve zdravotní reformě dal? *CD 400.4*

Světlo o zdravotní reformě svítí již po 30 let lidu Božímu, ale mnozí si z něj tropí posměch. Holdují dál kávě, čaji, koření a masu. Jejich tělo je plné nemocí. Prosím vás, jak můžeme tyto lidi předkládat Pánu, aby je uzdravil? – Letter 200, 1903 *CD 400.5*

714. Horké piškotové pečivo a maso nejsou v souladu se zásadami zdravotní reformy. Kdybychom místo nálady a smyslných žádostí volali na pomoc rozum, ani bychom maso mrtvých zvířat neokusili. Co je tak odporné než řeznictví, kde je cítit maso? Pach syrového masa je nepříjemný všem, kteří nejsou zkaženi pěstováním nepřirozené chutě. Když člověk přemýšlí o tom, že zvířata se musí zabíjet, aby člověk snědl jejich maso, není to hrozná představa a pohled? Budou-li lidé přehlížet světlo zdravotní reformy, neučiní Bůh zázrak a nedá zdraví těm, kteří si svým chováním přivodí nemoc. – E. from U. T. 2 (Written 1884) *CD 401.1*

### **Vedoucí reformy**

715. Nečiníme otázku jedení masa zkušebním kamenem, nechceme nikoho násilím nutit, aby se ho zřekl. Ale přesto je naší povinností žádat, aby se žádný náš kazatel nestavěl proti reformě v tomto bodu a aby ji nebral na lehkou váhu. Budete-li nadále jíst maso, přestože Bůh ukázal, jaké následky to má na organizmus, musíte si nést následky. Ale nezaujímejte před lidem stanovisko, na jehož podkladu se může domnívat, že v otázce jedení masa není třeba reformy. Reformu totiž žádá Pán. Pán nám svěřil úkol hlásání zdravotní reformy. Nemůžete-li vykročit mezi ty, kteří toto poselství hlásají, jak můžete o něm mluvit? Podrýváte snažení svých spolupracovníků, kteří zdravotní reformu přinášejí a tím vystupujete z řady a pracujete na nesprávném místě. – Letter 48, 1902 *CD 401.2*

*(Práce zdravotních reformátorů půjde vpřed; nestavějte se do opozice – 42)*

716. Nechceme jako Boží poslové nést jasné svědectví proti hovění zvrácené chuti? ... Bůh nám dal dostatek ovoce a obilí, které lze podávat ve zdravé úpravě a ve vhodném množství. Proč te-

dy lidé i nadále jedí maso? Můžeme mít důvěru ke kazatelům, kteří jedí s ostatními u stolu maso?...

CD 401.3

„*Pilně ostříhejte příkázání Hospodina, Boha svého.*“ (Dt 6,17) Každý, kdo přestupuje zdravotní zákony, pocítí zaručeně Boží nelibost. Ó, jakou míru Ducha svatého bychom mohli na každý den mít, kdybychom kráčeli rozvážně, v sebezapření a kdybychom měli ctnosti Kristova charakteru. – PUR Oct. 9, 1902 CD 402.1

717. Naši pracovníci a kolportéři by se měli postavit pod korouhev střídmosti. Nestyd'te se říct: „Děkuji, ale maso nejím. Mám oprávněné důvody proti jedení masa mrtvých zvířat.“ Podává-li se ruský čaj, odmítněte a vysvětlíte klidně proč. Řekněte, že je to škodlivé a že to sice na čas vzpruží, ale jakmile povznesená nálada pomine, následuje přiměřený útlum. – Manuscript 113, 1901 CD 402.2

718. O masité stravě můžeme všichni říct: Nechceme ji. Všichni se mají také jasně postavit proti čaji a kávě a neužívat je. Jsou to narkotika, poškozující mozek a ostatní orgány těla. Ještě nepřišel čas, abych mohla říct, že se máme docela zřici mléka a vajec. Neřaďme mléko a vejce k masitým pokrmům. Vejce působí při některých potížích blahodárně. CD 402.3

Členové všech našich sborů mají zapírat sobecké choutky. Každá koruna vydaná za čaj, kávu a masité pokrmy je hůř než promrhaná, protože tyto věci brzdí nejlepší rozvoj tělesných, duševních a duchovních sil. – Letter 135, 1902 CD 402.4

*(Masité pokrmy nepodávány v domě E. G. Whiteové – Dodatek I:4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23)*

*(Maso vykázano ze stolu E. G. Whiteové – Dodatek I:12, 13)*

### Souhrn

719. Kdyby to bylo pro naše dobro, abychom jedli maso, nečinila bych tuto výzvu. Vím však, že nemůžeme hovět své chuti. Tělesné pokrmy poškozují naše tělesné blaho a měli bychom si bez nich zvykat. Ti, kteří si mohou zajistit bezmasou stravu, ale řídí se raději svou chutí, jedí a pijí, jak jim je libo, budou časem přehlížet i jiná Boží naučení, týkající se přítomné pravdy. Pak ztratí pojem o tom, co je vlastně pravda a budou sklízet to, co rozsévali. CD 402.5

Bylo mi ukázáno, že žáci na našich školách nemají dostávat maso anebo takové přípravy pokrmů, které nejsou zdravé. Na stůl nesmí přijít nic, co vzbuzuje chuť na něco dráždivého. Volám staré, mladé i lidi středního věku. Zapřete chuť v tom, co vám škodí. Služte Pánu v obětavosti. CD 403.1

I děti se mohou dobře podílet na tomto díle. Všichni jsme členy Boží rodiny. Pán si přeje, aby Jeho mladé i staré dítky se rozhodly, že zapřou svoji chuť. Ušetřené prostředky mohou věnovat na potřebné modlitebny a na podporu misionářů. CD 403.2

Rodičům mám vyřídit: Postavte se celou duší a celou myslí v této otázce na Boží stranu. Musíme si stále uvědomovat, že v těchto dnech zkoušky žijeme před zrakem Pána vesmíru. Nechcete se vzdát choutek, které vám škodí? Slova vyznání nestojí mnoho. Dokažte skutky sebezapření, že uposlechnete příkazů, jež Bůh dal svému zvláštnímu lidu. A vložte pak do pokladny část prostředků, jež svým odříkáním ušetříte a přispějete na šíření Božího díla. CD 403.3

Mnozí mají dojem, že se neobejdou bez masa. Kdyby se však postavili na Boží stranu a kdyby se pevně rozhodli, že půjdou tak, jak je povede, dostali by sílu a moudrost jako Daniel a jeho přátelé. Poznali by, že jim Pán dal zdravý úsudek. Mnozí by se podivili, kolik se dá sebezapřením ušetřit pro Boží dílo. Drobné částky, získané skutky sebezapření, vykonají pro budování Božího díla víc, než velké obnosy, jež nevyžadovaly sebezapření. CD 403.4

Adventisté sedmého dne mají v rukou slavné pravdy. Pán nám dal před více než 40-ti lety (napsáno 1909) zvláštní světlo o zdravotní reformě. Jak podle tohoto světla kráčíme? Kolik členů odmítlo jít podle těchto Božích rad! Měli bychom jako lid činit pokrok, odpovídající přijatému světlu. Naší povinností je, abychom pravdy zdravotní reformy pochopili a respektovali. V otázce střídmosti bychom měli být mezi lidmi první. Přesto je mezi námi mnoho velmi poučených členů, dokonce i kazatelů evangelia, kteří prokazují malou úctu světlu, jež nám Bůh v tomto směru dal. Jedí a pracují, jak jim to vyhovuje. ... CD 404.1

Nechceme v otázce stravy předepisovat určité příkazy. Ale prohlašujeme, že v zemích, kde je ovoce, obilí a ořechy, není maso vhodnou potravou pro Boží lid. Byla jsem poučena, že maso vnáší do naší povahy zvířecí pud, okrádá muže a ženy o povinnou lásku a sympatie a způsobuje rozvoj



nižších pudů na úkor vyšších. Bylo-li kdy jedení masa zdravé, není tomu tak dnes. Rakovina, nádory a plicní choroby jsou většinou zaviněny jedením masa. CD 404.2

Nečinně otázku masa zkušebními kamenem společenství. Zamysleme se však nad tím, jaký vliv šíří domnělí věřící, kteří jedí maso, na ostatní. Nechceme jako Boží poslové lidu říct: „*Protož buď že jíte, neb pijete, aneb cožkoli činíte, všecko ke slávě Boží činite.*“ (1 K 10,31) Nechceme nést rozhodné svědectví proti holdování zvrácené chuti? Chtějí být služebníci evangelia, kteří zvěstují lidu nejvážnější pravdy, jež kdy byly smrtelníkům dány, příkladem toho, jak se vracíme k egyptským hrncům masa? Chtějí si ti, kteří jsou podporováni z desátku z Boží pokladny, dovolit otravovat životodárnou krev? Chtějí přehlížet světlo a Boží výstrahy? Zdraví těla je nutné pro rozvoj v milosti a vyrovnané povahy. Nevěnujeme-li správnou péči žaludku, brzdíme růst přímého, mravního charakteru. Mozek a nervy souvisí se žaludkem. Nesprávné jídlo a pití způsobuje nesprávné smýšlení a jednání. CD 404.3

Všichni musí projít zkouškou. Byli jsme pokřtěni v Krista. Přispějme svým dílem a oddělme se od všeho, co nás strhává a co z nás činí to, čím nemáme být a dostane se nám síly, abychom rostli v Kristu, který je naší živou hlavou. Pak užijeme spasení Boží. – 9T 156-160 (1909) CD 405.1

### **Postupná reforma stravy v ústavech a. s. d.**

*(Z dějin adventního lidu víme, že adventní zdravotní ústavy zpočátku podávaly pacientům a zaměstnancům více-méně maso. Náprava v tomto směru zdravého života byla postupná. Po velkých bojích zmizelo později maso ze starších ústavů. V případě sanatoria v Battle Creeku došlo k této změně roku 1898, hlavně na základě rady paní Whiteové, uvedené v této kapitole. V sanatoriu Sv. Heleny došlo k tomu roku 1903. Mezitím se výchova v otázce bezmasé stravy velmi rozšířila a maso bylo z jídelníčku pacientů a hostů vypuštěno mnohem jednodušeji než na počátku. Vedoucí starších ústavů se s radostí dovídali, že se v nových zařízeních už masitá strava vůbec nepodává. Rada o otázce masité stravy by nebyla úplná, kdybychom neuvedli, kolik bojů stálo zavedení bezmasé stravy. Vysvítá to z různých zpráv paní Whiteové a z pokynů, vyžadujících naléhavou reformou ve stravě. Důležité je zamyslet se i nad touto skutečností a nad dobou, kdy byly různé výroky napsány. – SESTAVOVATELÉ) CD 405.2*

### **Výzva k opuštění masa v našich počátečních lékařských zařízeních (1884)**

720. Vstala jsem ráno ve čtyři hodiny a chci vám napsat několik řádků. V poslední době hodně přemýšlím o tom, jak se může ústav, jehož jsi vedoucím, stát tím, co Pán Bůh z něj chce mít. Mám několik návrhů. CD 405.3

Jsme zdravotní reformátory a chceme se dle možnosti co nejvíce vrátit k Božímu původnímu plánu střidmosti. Otázka střidmosti nezahrnuje v sobě jen zřeknutí se alkoholických nápojů a kouření; sahá mnohem dále. Musí ovlivnit i naši stravu. CD 406.1

Všichni znáte světlo o zdravotní reformě. Kdykoli však ústav navštívím, vidím, že v otázce masa se velmi odchylujete od zdravotní reformy. Jsem přesvědčena, že musí nastat změna a to okamžitě. Vaše strava se skládá převážně z masa. To není Boží přání. Nepřítel se snaží postavit otázku stravy na nesprávnou základnu a vede správce ústavu, aby se přizpůsobil chuti pacientů. CD 406.2

Když Bůh vyvedl izraelský lid z Egypta, chtěl jej usadit v zemi kananejské jako lid čistý, svatý a zdravý. Zkoumejme Boží plán a poznáme, jak toho dosáhl. Omezil jejich stravu. Do značné míry jim odřekl maso. Ale oni dychtili po egyptských hrncích masa a Bůh jim maso dal – a sním i zaručenou odplatu, jako následek. CD 406.3

Zdravotní ústav byl zřízen za velkých nákladů, aby se pacienti léčili přírodní cestou. Ve všem musí převládat hygienické zásady. Podávání omamných léků by mělo být co nejdříve odstraněno a vyřazeno. Je důležité pacienty vychovávat v otázce správné stravy, oděvu a pohybu. Nejenom náš lid musí být vychován. A ti, jimž se nedostalo světla zdravotní reformy, by měli být poučeni, jak mají zdravě žít, podle Božího řádu. Nemáme-li však sami v tomto směru správné měřítko, proč budujeme drahý institut? V čem se projevuje zdravotní reforma? CD 406.4

Nemohu říct, že bychom jednali v souladu s Boží vůlí. Musíme mít buď jiný řád věcí, anebo se vzdát jména Zdravotní ústav; toto je totiž naprosto nevhodné. Pán mi ukázal, že zdravotní ústav nesmí být přizpůsobován chuti a názorům lidí. Zdá se mi, že se vymlouváte na jedení masa ve vašem

ústavu proto, že někteří požitkáři nejsou spokojeni s jinou stravou. Ať tedy jdou tam, kde dostanou stravu podle svého přání. Nemůže-li se institut řídit správnými zásadami ani u hostů, pak ať se svého jména vzdá. Výmluva však dnes neplatí, poněvadž cizích lidí přichází velmi málo. *CD 406.5*

Soustavné jedení masa velmi organismu škodí. Není proto omluvy. Je to jen zkažená a zvrácená chuť, která si to žádá. Tázete se: To chceš maso docela vyřadit? Odpovídám. Jednou k tomu dojde, ale teď nejsme pro tento postup připraveni. Ale jedení masa půjde stranou. Maso zvířat nebude tvořit pak naši stravu, a na řeznictví se budeme dívat s nechutí. ... *CD 407.1*

Naše tělo se skládá z toho co jíme. Budeme jedením zvířecího masa posilovat tělesné pudy? Místo, abychom vychovali chuť pro tuto potravu, je na čase, abychom si zvykali na ovoce, obilniny a zeleninu. To je úkolem všech, kteří jsou ve spojení s našimi ústavami. Používejte stále méně masa, až jej nakonec nebudete jíst vůbec. Vyvarujete-li se masa, nebudete-li chuť tímto směrem cvičit, budete-li si libovat v ovoci a obilí, bude to záhy takové, jaké to Bůh chtěl mít na počátku. Jeho lid nebude jíst maso. *CD 407.2*

Až nebudete jíst maso naučíte se lépe vařit a dokážete maso nahradit něčím jiným. Lze upravit mnoho zdravých jídel bez živočišného tuku (sádla) a bez masa mrtvých zvířat. Je mnoho jídel, jež jsou dokonale zdravá, výživná a neobsahují maso. Statní lidé musí mít hodně zeleniny, ovoce a obilnin. Občas lze přesporním podat kousek masa, poněvadž jsou zvyklí na maso tak, že si myslí, že by bez něj nebyli silní. Byli by však silnější, kdyby se raději masa vzdali. *CD 407.3*

Hlavním důvodem, proč mají lékaři a zaměstnanci ústavu námitky proti vyřazení masa z jídelníčku je, že je sami chtějí mít a pak tvrdí, že je musí mít. Proto jeho požívání podporují. Bůh si však nepřeje, aby ti, kteří přicházejí do zdravotních ústavů, si zvykali na masitou stravu. Vychovávejte je pohovory a názorně, aby maso nejedli. To vyžaduje velkou zručnost v přípravě pokrmů. Bude to vyžadovat více práce, ale musí k tomu dojít. Jezte méně masa. Ti, kteří vaří a ti, kteří mají odpovědnost, musí vychovat vlastní chuť a zvyky v jídle, aby odpovídaly zdravotním zákonům. *CD 408.1*

Jdeme zpět do Egypta místo do Kanaánu. Nechceme změnit směr? Nechceme předkládat na stůl zdravou potravu? Nevzdáme se práškového čerstvého pečiva, jež způsobuje jen zažívací poruchy? Ti, kteří zvedají úroveň, aby byla co nejpodobnější Božímu přání, v souladu se světlem Božího slova a svědectví Jeho Ducha, nezmění svůj způsob života, aby vyhověli přání svých přátel či příbuzných. Nechtějí si počínat proti Božímu moudrému řádu. Budeme-li v tomto směru zásadní i v otázce stravy, vychováme-li jako křesťané svou chuť podle Božího plánu, budeme šířit vliv, s nímž bude Bůh spokojen. Otázka zní: „Jsme ochotní být pravými zdravotními reformátory?“ *CD 408.2*

Je důležité, aby jídlo nebylo jednotvárné. Je-li v jídle změna, lépe chutná. Buďte rozumní. Nedávejte při jednom jídle na stůl mnoho chodů a podruhé žádnou pestrost. Uvažujte a počítejte. Nedbejte na lidi, že budou reptat. Nevyhovuje-li jim to, ať si mluví. Izraelští neustále reptali proti Mojžíšovi i Bohu. Vaší povinností je udržet úroveň zdravotní reformy. Úpravou stravy lze pro nemocné vykonat víc než veškerými koupelemi, jež dostávají. *CD 408.3*

Peníze, které byste vydali za maso, věnujte na ovoce. Ukažte lidem, jak mají správně žít. Kdybyste to dělali hned od začátku v \_\_\_\_, byl by Pán potěšen a požehnal by vaše úsilí. ... *CD 408.4*

Jídlo musí být připraveno pečlivě a důmyslně. Doufám, že doktor \_\_\_\_ splní dobře svůj úkol a že se bude radit s kuchařem, aby jídlo ve zdravotním ústavu odpovídalo zdravotní reformě. Chce-li někdo holdovat chuti, nesmí dokazovat, že to je jeho způsob života. Nemůže chtít, aby se ústav přizpůsobil jeho chuti a zvyklostem. Odpovědní mužové a ženy by se měli často společně radit, aby jednali jednomyslně. *CD 409.1*

Prosím vás, jen nedokazujte, že jedení masa musí být oprávněné, poněvadž ten či onen – otrok chuti – říká, že nemůže v našem ústavu bez masa žít. Není dobré žít se masem mrtvých zvířat. Jako lid musíme provést změnu – nápravu. Musíme lidi poučovat, že jídlo lze upravit zdravě, takže budou mít více síly a budou zdravější než při jedení masa. *CD 409.2*

Naše doba se vyznačuje hříchem přejídání a nadměrného pití. Mnozí se klanějí bůžku chuti. Ti, kteří pracují ve zdravotním ústavu, mají být v těchto věcech dobrým příkladem. Mají si počínat v bázni Boží podle svého svědomí a nesmí se dát ovládat zvrácenou chutí. Mají se dobře obeznámit se zásadami zdravotní reformy a mají za všech okolností stát pod její korouhví. *CD 409.3*



Doufám, doktore \_\_\_\_, že se také naučíš stále lépe vařit. Opatří dostatek dobré zdravé stravy. V tomto směru nešetří. Omez účty za maso, ale dopřej lidem hodně ovoce a zeleniny. Budeš potěšen, jak bude lidem tato úprava jídla chutnat. Nemysli, že dobrá, hygienická strava se v těle ztratí. Vytvoří krev, svaly a dá sílu ke každodenním povinnostem. – Letter 3, 1884 *CD 409.4*

*(V našich školách se nemá vyučovat vaření masitých pokrmů – 817)*

*(Lékaři, kteří jí maso, nemají být zaměstnáni v našich sanatoriích – 433)*

721. Přemýšlela jsem mnoho o zdravotním ústavu v \_\_\_\_\_. Mám toho plnou hlavu a něco vám z toho sdělím. *CD 410.1*

Připomínám si světlo, jež mi Bůh dal a tím i vám. Týká se zdravotní reformy. Snažíte se opravdu a s modlitbou pochopit Boží vůli v tomto směru? Slýchávám výmluvy, že přesporní se dožadují masa. Jsem však přesvědčena, že by se při umu a dovednosti dala připravit jídla, kterými by se do značné míry maso nahradilo. Zanedlouho by i oni přivykli bezmasé stravě. Vaří-li však osoba, která je závislá hlavně na mase, může a bude podporovat jedení masa a zkažená chuť si najde tisíce výmluv pro tento druh stravování. *CD 410.2*

Když jsem viděla jak to chodí – když kuchařka neměla maso, nevěděla co má místo toho uvařit –, poznala jsem, že se něco musí stát. Snad si nemocní tuberkulózou žádají maso, ale ať je snědí na svém pokoji a nepokoušejí stejně zhýčkanou chuť těch, kteří je jíst nemají. Namítneš snad, že bez masa nemůžeš pracovat. Také jsem si to kdysi myslela. Vím však, že Bůh ve svém původním plánu nepočítal ve stravě člověka s masem mrtvých zvířat. Jen zkažená chuť přijme tuto stravu. Také skutečnost, že maso je povětšinou nemocné, by nás mělo vést k tomu, abychom se horlivě snažili docela se masa vzdát. Osobně už nechci maso používat. Pro někoho bude takové rozhodnutí těžké, asi tak jako pro alkoholika je nesnadné zřít se sklenky rumu. Ale po provedení změny se stav zlepší. – Letter 2, 1884 *CD 410.3*

### **Správné stanovisko**

722. Sanatorium koná dobrou práci. Právě jsme se dostali ke sporné otázce masité stravy. Nemají pacienti dostat zprvu maso a pak by měli být poučeni, aby se jej pozvolna zřekli? ... Před lety mi bylo ukázáno, že nemáme rozhodně trvat na upuštění od veškerého masa, poněvadž toto bylo v některých případech lepší než dezerty a sladké chody. Tyto určitě působí potíže. Směsice masa, zeleniny, ovoce, vína, čaje, kávy, sladkých zákusků a tučných dortů ničí žaludek. Lidé se tak snadno mohou stát invalidy se všemi důsledky nemoci i ve své povaze. ... *CD 410.4*

Poukazuji na Boží slovo. Následkem přestoupení stihla zemi kletba, jež dopadla i na dobytek a na veškerý život. Lidské bytosti trpí následkem svého jednání, protože se uchýlily od Božích přikázání. Také zvířata trpí tímto zlořečením. *CD 411.1*

Maso by nemělo být součástí stravy nemocných, pokud o tom rozhodují lékaři, kteří mají v této věci jasno. Nemoci zvířat zaviňují, že jedení masa je stále nebezpečnější. Boží zlořečení spočívá na zemi, na člověku, na dobytku, na mořských rybách; a jelikož se hřích stává všeobecným, dopustí Bůh, aby i zlořečení šlo do hloubky jako přestoupení. Požívání masa zvyšuje nemocnost. Nemocné maso těchto mrtvol se prodává k jídlu a z toho vznikají zaručeně i nemoci. *CD 411.2*

Pán chtěl, aby Jeho lid dospěl k tomu, že se masa mrtvých zvířat nebude ani nedotýkat. Proto ať maso nedoporučují lékaři, kteří znají přítomnou pravdu. Maso mrtvých zvířat není zdravé na jídlo. Zanedlouho nebude Boží lid zachovávající přikázání, pít ani mléko. Ti, kteří berou Boha za slovo a jsou ze srdce poslušni Jeho přikázání, budou mít požehnání. On bude jejich ochranou a štítem. Ale Bůh nebude vysmíván. Nebude-li člověk Bohu důvěřovat, bude-li neposlušen a uchýlí se od Boží vůle a cesty, dostane se tam, kde mu Pán nemůže poskytovat svoji přízeň. ... *CD 411.3*

Musím se ještě vrátit k otázce stravy. V otázce masa si dnes nemůžeme dovolit to co v minulosti. Maso bylo vždy pro lidstvo kletbou. Ale dnes je tomu dvojnásob, poněvadž je zřetelné zlořečení, jež Bůh pro hřích člověka vyslovil nad dobyt看kem. Nemoci zvířat jsou stále zřejmější a bezpečně budeme jediné tehdy, když vůbec nebudeme jíst maso. Dnes jsou rozšířeny ty nejhorší choroby a co je ještě horší, dostanou-li pacienti předepsáno maso. A to radí lékaři, kteří mají světlo. Právě proto, že v této zemi se jí tolik masa, jsou mužové a ženy demoralizováni, jejich krev je nakažena a tělo je prosáklé nemocemi. Mnozí následkem masa umírají a příčinu ani neznají. Kdyby věděli

pravdu, dověděli by se, že to bylo maso zvířat, jež prošla smrtí. Pomyšlení na to, že člověk by měl jíst mrtvé maso, je odporné. Ale to není vše. Jíme-li mrtvé maso, přebíráme i jeho nemoc a to rozsévá v lidském těle zkázu. *CD 412.1*

Piši ti, milý bratře, aby se v našem sanatoriu zásadně nedoporučovalo pacientům maso. To nelze mluvit. Nikdo člověka nezachrání před důsledky. Buďme zdravotními reformátory v pravém slova smyslu. Jen ať lidé vědí, že v našem ústavu se již maso nikomu nepředkládá. Pak bude výchova v otázce masa nejen teoretická, nýbrž praktická. Bude-li méně pacientů, budiž. Tyto zásady budou mít mnohem větší cenu, pochopí-li je lidé a poznají, že pro udržení života křesťana nesmí padnout za oběť život žádného tvora. – Letter 59, 1898 *CD 412.2*

### **Druhý dopis**

723. Dostala jsem tvůj dopis a pokusím se ti otázku masa co nejlépe osvětlit. Slova, jež uvádíš, jsou z dopisu pro \_\_\_\_ a jiným z doby, kdy ve zdravotním institutu byla sestra \_\_\_\_ (720). Dala jsem si tyto dopisy vyhledat. Některé byly zkopírované, některé nikoli. Řekla jsem svým pomocníkům, aby jednotlivé výroky označili datem. Tehdy se ještě maso hodně doporučovalo a používalo. Dostalo se mi světla, že nemáme okamžitě upustit od jedení zdravého masa, ale že se mají konat přednášky v tomto směru. Mělo se poukazovat na to, že ovoce, obilí a vhodně upravená zelenina stačí pro udržení zdraví člověka. Je však nutno nejdříve ukázat, že tam, kde je dostatek ovoce (Kalifornie), není maso nutné. Ale v ústavu nebyli připraveni na náhlou změnu, když používali tolik masa. Museli by zpočátku jíst maso skrovněji a postupně od něj upustit docela. Smí být však pouze jeden takzvaný stůl pacientů – jedlíků masa. Na ostatních stolech maso být nemá. ... *CD 412.3*

Usilovala jsem horlivě o to, aby zmizelo všechno maso z jídelničky; ovšem, tato obtížná otázka musí být vyřešena taktně a neukvapeně. Vždyť se tam maso jedlo třikrát denně. Pacienti musí být vychováváni ze zdravotního hlediska. *CD 413.1*

To je vše, co si v tomto směru vzpomínám. Ale Pán nám dal ještě mnoho dalšího světla. Zvířata jsou nemocná a těžko určíme, kolik nemocí vzniká mezi lidmi následkem jedení masa. Stále se dovídáme o kontrolách masa a často není některý druh masa připuštěn k prodeji. *CD 413.2*

Pán mi po léta dával světlo, že jedení masa není dobré pro zdraví ani pro morálku. Ale je to zvláštní, že musím stále ještě otázku masa řešit. Měla jsem velmi důkladný a rozhodný rozhovor s lékaři zdravotního ústavu. Tam se maso pacientům dávalo. Když jsem byla v sobotu na australské unijní konferenci ve Stanmore, cítila jsem působení Božího Ducha, abych promluvila o situaci zdravotního ústavu, který je nedaleko Stanmore. *CD 413.3*

Poukázala jsem na to, jaké výhody byly sanatoriu poskytnuty. Poukázala jsem, že se maso nemá dávat jako pokrm, že tisíce lidských životů je obětováno na oltářích, na nichž se nabízí maso k jídlu. Nikdy jsem nemluvila vroucněji a rozhodněji. Řekla jsem: Jsme vděční, že máme ústav, kde se pacientům nedává maso mrtvých zvířat. Můžeme říct, že na stůl lékařů, zaměstnanců a pacientů nepříjde ani kousek masa. Máme důvěru k našim lékařům, že budou tuto otázku řešit se zdravotního hlediska. Nesmíme nikdy zapomenout, že mrtvoly se nehodí jako součást stravy křesťana. *CD 414.1*

Nijak jsem tuto otázku neobalovala. Řekla jsem, že přinesou-li zaměstnanci zdravotního ústavu na stůl masitou potravu, stihne je Boží nelibost. Vždyť tím poskvrní Boží chrám a jim by pak platila slova: Kdo poskvrňuje Boží chrám, toho zničí Bůh. Bůh mi dal světlo, že Jeho zlořečení spočinulo na zemi, moři, dobytku a zvířatech. Zanedlouho nebude bezpečné chovat stáda nebo živočišstvo vůbec. Země se působením Božího zlořečení rozkládá. – Letter 84, 1898 *CD 414.2*

### **Buďme věrní zásadám**

724. V poslední době se počet pacientů v našem sanatoriu snížil. Ovšem, nemohli jsme si pomoci. Myslím, že jedním důvodem k tomu bylo stanovisko vedoucích ústavu, že se pacientům nebude předkládat maso. Na počátku se totiž v jídelně podávalo maso. Byli jsme přesvědčeni, že je na čase, abychom se proti této zvyklosti rozhodně postavili. Věděli jsme, že Bůh neměl radost z toho, že se pacientům předkládá maso. *CD 414.3*

Nyní se ve zdravotním ústavu nepodává čaj, káva ani maso. Jsme rozhodnutí, že budeme prožívat zásady zdravotní reformy a že půjdeme cestou pravdy a spravedlnosti. Nechceme být z obavy o příznivce polovičatými reformátory. Rozhodli jsme se již a s Boží pomocí vytrváme. Strava zajiš-

řovaná pro pacienty, je zdravá a chutná. Skládá se z ovoce, obilí a ořechů. Zde v Kalifornii máme hojnost nejrůznějšího ovoce. *CD 414.4*

Přijdou-li pacienti, kteří mají dojem, že bez masa nevydrží, pokusíme se je o tomto bodu poučit z rozumného hlediska. Nechtějí-li se však přizpůsobit, chtějí-li nadále jíst to, co ničí zdraví, neodmítneme jim to. Musí však být ochotni sníst si maso na pokoji a nést si následky. Musí se však rozhodnout sami. Neschvalujeme jejich počínání. Netroufáme si zneuctit své postavení tím, že bychom schvalovali používání toho, co poskvřňuje krev a přivodí nemoci. Kdybychom činili něco, s čím Pán nesouhlasí, byli bychom Mu nevěrní. *CD 415.1*

To je naše stanovisko. Rozhodli jsme se, že budeme věrni zásadám zdravotní reformy. Modlím se, aby nám Pán pomohl. *CD 415.2*

Musíme podniknout něco, aby pacientů přibývalo. Ale bylo by to správné kdybychom proto podávali masitá jídla? Dáme nemocným to, co u nich vyvolalo nemoc a co jim nenavrátí zdraví? Nechceme být raději mezi těmi, kteří jsou rozhodnutí provádět zásady zdravotní reformy? – Manuscript 3a, 1903 *CD 415.3*

*(Čaj, káva a maso podávané v pokojích pro pacienty – 437)*

725. Někteří v našich ústavech tvrdí, že věří zásadám zdravotní reformy. Přesto však jedí masitou stravu a jiné pokrmy, o nichž vědí, že škodí zdraví. Takovým lidem pravím jménem Páně: Nestáňte se zaměstnanci našich ústavů, když nechcete žít podle zásad, jež tam jsou. Tím nesmírně ztěžujete dílo učitelů a vedoucích, kteří se snaží vést dílo dobře. Uvolněte cestu Králi, ustaňte v tra-sování cesty poselství, které On posílá. *CD 415.4*

Bylo mi ukázáno, že zásady dané nám na počátku díla v poselství, mají být pokládány za právě tak správné a důležité našim lidem dnes jako byly tehdy. Někteří se neřídí světlem, jehož se nám v otázce stravy dostalo. Je načase, abychom světlo postavili na kbelec, aby se mocně a jasně rozzářilo. – Manuscript 73 1908 *CD 416.1*

*(Nevhodné k servírování v našich sanatoriích – 424, 431, 432)*

*(Nevhodné k servírování našim pomocníkům – 432, 444)*

*(Nadměrné používání sladkostí stejně škodlivé jako použití čistého masa – 533, 556, 722)*

## 24. Nápoje

### Část I. – Pití vody

#### **Čistá voda požehnáním**

726. Čistá voda je nejvzácnějším požehnáním nebes ve zdraví i v nemoci. Správné požívání vody podporuje zdraví. Je to nápoj, který Bůh dal k uhašení žízně všech živých tvorů, i člověka. Pijte ji plnými doušky. Dodá vašemu tělu to co potřebuje a pomůže přírodě v odolávání nemocem. – MH 237 (1905) *CD 419.1*

727. Jezme šetrně, abychom tělo zbytečně nezatěžovali; podporujeme radostnou mysl a dopřejme si dobrodiní vhodného pohybu na čerstvém vzduchu. Často se koupejme a pijme čistou, dobrou vodu. – HR January, 1871 *CD 419.2*

#### **Použití vody v nemoci**

728. Voda používaná různými způsoby může ulevit v utrpení. Několik doušek čisté, teplé vody před jídlem (pohár) nikdy neuškodí, spíše prospěje. – Letter 35, 1890 *CD 419.3*

729. Tisíce lidí zemřelo nedostatkem čisté vody a zdravého vzduchu, ačkoli tu ještě mohli být. Kdo chce být zdrav, neobejde se bez tohoto požehnání. Kdyby si dali lidé říct a kdyby se raději obešli bez léků a zvykli si na pohyb na čerstvém vzduchu a na čistý vzduch v bytě – v zimě i v létě – kdyby hodně pili vodu a koupali se, byli by poměrně zdraví a šťastni a neplahočili by se životem. – H. to L., ch. 4, p. 56 (1866) *CD 419.4*

#### **Při horečce**

730. Kdyby se lidem při horečce dalo pít dost vody a kdyby dostávali také obklady, ušetřili by si celé dny a noci bolesti a ne jeden pacient by nezemřel. Ale tisíce lidí umřelo, zmítáno jsouc horečkou, až byl žár, který horečku živil, spotřebován, právě tak i vitalita. Jejich utrpení bylo nesmírné. Přitom jim nebylo dopráno dost vody. – H. to L., ch. 3, pp. 62, 63 (1866) *CD 419.5*

#### **Správné a nesprávné použití vody**

731. Mnozí se dopouštějí chyby, že při jídle pijí studenou vodu. Takto použitá voda během jídla, ředí žaludeční šťávy a doslova snižuje její tvorbu. Čím je voda studenější, tím více žaludku škodí. Studená voda nebo ledová limonáda u jídla zarazí trávení, dokud se tělo neohřeje natolik, aby žaludek mohl pokračovat v práci. Horké nápoje rovněž ubližují, a lidé se snadno stanou i v tomto směru otroky. Pokrmu nemají být splachovány; k jídlu není třeba připíjet. Jezte pomalu, aby se sliny mohly promísit s potravou. Čím více tekutiny s pokrmem do žaludku přijde, tím hůře probíhá trávení; protože nejprve se musí vstřebat tekutina. Nejezte mnoho soli, vzdejte se nakládaných okurek a kořeněné stravy, jezte k jídlu ovoce a podráždění, jež si žádá tolik pití, vymizí. K uhašení žízně je nejlepší čistá voda, vypitá chvíli před jídlem anebo chvíli po jídle. To je vše, co si žádá příroda. Nepijte nikdy čaj, kávu, pivo, víno či jiné alkoholické nápoje. Voda je nejlepší tekutina k pročištění tkání. – RH July 29, 1884 *CD 420.1*

*(Více o pití během jídla – 165, 166)*

*(Jeden z Božích léků – 451, 452, 454)*

### Část II. – Čaj a káva

#### **Dráždivý účinek čaje a kávy**

732. Dráždivá strava dneška (a pití) neslouží zdraví. Čaj, káva, tabák, to vše způsobuje dráždění a navíc obsahuje jedy. Je to nejen zbytečné, nýbrž škodlivé. Chceme-li mít nejen vědomosti, ale též praktickou střidmost, musíme se toho všeho vystříhat. – RH Feb. 21, 1888 *CD 420.2*

733. Čaj je pro lidský organismus jedem. Křesťané by měli od jeho pití upustit. Vliv kávy je do určité míry stejný jako vliv čaje, ale její účinek na organismus je ještě horší. Její vliv je povzbuzující-

cí, ale v jaké míře pozvedne nad normál, právě v takové míře přivodí vyčerpanost a vysílení. Znamky toho můžeme pozorovat ve tvářích těch, kteří používají kávu a čaj. Jejich pokožka bývá bledá a vypadá jako bez života. Na jejich tváři není vidět zdravá barva. – 2T 64, 65 (1868) *CD 421.1*

734. Čaj, káva a stejně tak i narkotika, opium a kouření způsobují nejružnější nemoci. Člověk se musí všech těchto škodlivin rozhodně vzdát. Jsou to látky, jež tělu ubližují a hubí tělesné, duševní a mravní síly. Musíme je proto ze zdravotního hlediska zamítnout. – Manuscript 22, 1887 *CD 421.2*

*(Zasévání semínek smrti – 655)*

735. Nepijte nikdy čaj, kávu, pivo, víno a jiné alkoholické nápoje. Nejlepší tekutina k pročištění tkání je voda. – RH July 29, 1884 *CD 421.3*

736. Čaj, káva, tabák a lihoviny jsou nestejnorodá umělá dráždidla. *CD 421.4*

Účinek čaje a kávy je podobný jako účinek vína, lihovin a kouření. ... *CD 421.5*

Káva je škodlivá. Pití kávy přechodně vzbudí mysl k neobvyklé činnosti, ale pak následuje vyčerpání, strnulost tělesných, mravních i duševních sil. Nervy mozku nejsou dostatečně vyživené a nepřekoná-li člověk usilovným snažením tento zlozvyk, jeho mozková činnost zeslábně. Všechny tyto nervové „vzpruhy“ odčerpávají životní síly a způsobují neklid, nesoustředěnost, netrpělivost, duševní slabost. To vše brzdí duchovní rozvoj. Nemají se ti, kteří hlásají střídmost a nápravu, postavit do horlivého boje proti škodlivému vlivu těchto nápojů? V některých případech je pro člověka tak nesnadné vzdát se čaje a kávy jako pro alkoholika upustit od lihovin. Peníze, vydané na čaj a kávu, jsou docela vyhozené, ba ještě hůř. Vždyť neustále poškozují zdraví. Ti, kteří pijí čaj, kávu a alkohol anebo užívají opium, mohou se někdy dožít vysokého věku. Tato skutečnost však není důkazem ve prospěch těchto dráždivel. Teprve velký Boží den zjeví, co tito lidé mohli dokázat, v čem jim však jejich nestřídmost zabránila. *CD 421.6*

Ti, kteří v čaji a kávě hledají vzpruhu k práci, pocítí zlé následky později: budou mít chvění nervů a nedostatek sebeovládání. Unavené nervy potřebují pokoj a klid. Příroda potřebuje čas, aby vyčerpanou energii nahradila. Jsou-li však její síly vybičovány užíváním dráždivel, ubývají ve skutečnosti s každým použitím pravé síly. Člověk může přechodně pod vlivem těchto nápojů vykonat více práce, ale časem nebude moci své síly natolik vyburcovat, že nakonec vyčerpaná příroda vypo-  
ví. *CD 422.1*

### **Škodlivé následky se přisuzují něčemu jinému**

Pití čaje a kávy je horším zvykem, než bychom se domnívali. Mnozí, kteří si zvykli na takové nápoje, trpí bolestmi hlavy, nervovou slabostí a jsou často nemocní. Mají pocit, že bez těchto „vzpruh“ nemohou žít a nechápou, jaký to má vliv na jejich zdraví. Nejnebezpečnější je, že tyto špatné účinky se často přisuzují něčemu jinému. *CD 422.2*

### **Vliv na mysl a morálku**

Užíváním stimulačních (dráždivých) látek trpí cele tělo. Následuje nervová rozladěnost, špatná činnost jater, nesprávný krevní oběh, bledá a necitlivá pokožka. To má vliv i na mysl. Okamžitým působením dráždivých látek se mozek vybičuje k nevhodné činnosti, pak je vysílen a nedokáže se přizpůsobit. Následuje duševní, tělesná a mravní vyčerpanost. Vidíme spoustu nervózních mužů a žen, kteří nemají zdravý úsudek a nejsou vyrovnaní. Bývají často ukvapení, netrpěliví, popudliví, chyby druhých vidí jako pod zvětšovací sklem a své chyby později nevidí už vůbec. *CD 422.3*

Když se sejdou lidé, kteří holdují čaji a kávě, ukáže se zhoubný vliv jejich zlozvyku. Všichni si pochutnávají na oblíbených nápojích dle libosti a když jsou pod jejich vlivem, uvolní se jim jazyky a oni dovedou všelicos říct o druhých. Mluví mnoho a nevybírají si. Zabývají se pomluvami a různými jedovatými řečmi. Tito bezmyšlenkovití pomlouvачi zapomínají, že mají svědka. Neviditelný Strážný zaznamenává jejich slova v nebeských knihách. Pán Ježíš zaznamenává všechnu tuto nelaskavou kritiku a přemrštěné zprávy a pocity závistí, vyslovené pod dojmem vzrušujícího šálku čaje, bere Ježíš na sebe. „*Co jste učinili jednomu z nejmenších těchto, mně jste učinili.*“ (Mt 25,40) *CD 423.1*

Trpíme už dost pro chyby našich otců, ale jak si mnozí počínají hůře než oni! Opium, čaj, káva, nikotin a alkohol rychle odsávají zbytky vitality, která je ještě v lidstvu. Ročně se vypije miliony a miliony litrů lihovin a mnoho milionů se vydá za kouření. A tito otroci chutě, utrácající soustavně

peníze za tělesné požitky, okrádají své děti o jídlo, oděv a vzdělání. Pokud trvá toto zlo, nemůže se stav společnosti zlepšit. – CTBH 33-36 (1890) *CD 423.2*

### **Vytváří nervové vzrušení, nikoli sílu**

737. Jsi velmi nervózní a vznětlivý. Čaj ovlivňuje nervovou činnost a káva mozek otupuje; obojí je nesmírně škodlivé. Buď opatrný na to, co jíš. Jez nejzdravější, vydatnou stravu, uchovej si klidnou mysl a nerozčíliš se tak snadno a nevybuchneš. – 4T 365 (1879) *CD 423.3*

738. Čaj je jako dráždidlo a do jisté míry obsahuje jed. Účinek kávy a mnoha jiných oblíbených nápojů je podobný. Prvý účinek je povznášející. Nervy žaludku se podráždí, přenesou vzruch do mozku, dále vzniká zvýšená činnost srdce a krátkodobá energie v celém těle. Člověk zapomene na únavu a jako by měl více síly. Mozek se vyburcuje, člověk lépe myslí. *CD 424.1*

Pro tyto důvody si mnozí myslí, že jim jejich čaj či káva prospívají. Ale to je omyl. Čaj a káva neposkytují tělu výživu. Jejich účinek vzniká dávno předtím, než je tělo může strávit a přizpůsobit. To, co člověk považuje za sílu, je pouhé nervové podráždění. Jakmile tento vliv vyprchá, nepřirozená energie ochabne a nastává úměrný úbytek schopností a čilosti. *CD 424.2*

Soustavné používání těchto omamných látek vyvolává bolesti hlavy, nespavost, bušení srdce, špatné zažívání, chvění a mnoho jiných nepříjemností, které ubírají člověku životní sílu. Unavené nervy potřebují odpočinek a klid místo bičování a přepracování. Příroda potřebuje čas, aby mohla spotřebovanou energii nahradit. Jsou-li její síly vybičovány k činnosti, dokáže člověk přechodně víc; ale stálé používání těchto látek tělo oslabuje a časem je o to těžší dosáhnout nějakého výsledku. Člověk stále hůře ovládá chuť na omamné látky, které ho později ovládnou a zdá se, že tato nepřirozená žádost se ničím nepřekoná. Tělo si vyžaduje stále silnějších stimulantů, až vyčerpaná přirozenost povolí. – MH 326, 327 (1905) *CD 424.3*

*(Čaj a káva ničí žaludek – 722)*

### **Jídlo bez nutriční hodnoty**

739. Požívání přechodných dráždivel neslouží zdraví, nýbrž způsobuje později reakci, která strhne tělo ještě níže. Čaj a káva na čas energii vybudí, ale když vyprchá jejich působení, dochází k depresi. Tyto nápoje nemají v sobě žádnou výživu. Veškerou výživou v šálku kávy či čaje je mléko a cukr. – Letter 69, 1896 *CD 425.1*

### **Otupělé duchovní vnímání**

740. Čaj a káva dráždí. Jejich účinek se podobá účinku nikotinu, je pouze slabší. Ti, kteří požívají tyto pozvolné jedy, si myslí jako kuřák, že bez nich nemohou žít. Jakmile tyto své oblíbené modly nemají, cítí se bídne. Ti, kteří holdují zvrácené chuti, činí tak ke škodě zdraví i intelektu. Nemohou oceňovat hodnotu duchovních věcí. Jejich vnímání je zastřeno a hřích není pro ně již tak hříšný. Také pravdu nehodnotí víc než pozemské statky. – 4SG 128, 129 (1864) *CD 425.2*

741. Pití čaje a kávy je hřích – škodlivý zlovyk. Škodí duši právě tak jako ostatní špatnosti. Tyto choutky způsobují vzrušení a chorobnou činnost nervového systému. Jakmile přejde přechodné působení dráždivla, dostává se člověk ještě na nižší hladinu svěžesti, než jakou pociťoval předtím. – Letter 44, 1896 *CD 425.3*

742. Ti, kteří pijí čaj, kávu a kouří, měli by se těchto model vzdát a vložit ušetřený obnos do Boží pokladny. Někteří ještě pro dílo Boží nic neobětovali a nevnímají, co Bůh od nich žádá. Často musí ti nejubožejší tvrdě bojovat, aby se vzdali těchto omamných látek. Bůh nežádá tyto osobní oběti proto, že by měl nedostatek prostředků. Ale musí vyzkoušet každé lidské srdce. Také se musí ukázat rozvoj charakteru. Zásadou je, že Boží lid musí přidat ruce k dílu. V životě se musí uplatnit živé zásady. – 1T 222 (1861) *CD 425.4*

### **Touhy jsou v rozporu s pobožností**

743. Čaj, káva a nikotin působí na tělo zlobně. Účinek čaje není sice tak jedovatý, ale v podstatě se podobá účinku alkoholických nápojů. Káva otupuje rozum a energii mnohem víc. I když nepůsobí jako tabák, ale účinky jsou podobné. Argumenty proti kouření se dají použít i proti účinku čaje a kávy. *CD 426.1*

Ti, kteří si zvykli na čaj, kávu, nikotin, opium anebo alkohol, nemohou dobře sloužit Bohu, nemají-li tyto jedovaté látky. Jakmile se účastní bohoslužby a jsou (nedobrovolně) připraveni o tato dráždiva, Boží moc nemůže oživit jejich modlitby či svědectví. Tito vyznavači křesťanství neuvažují o tom, co jim působí potěšení. Jsou to pozemské zájmy anebo nebeské? – RH Jan. 25, 1881 *CD 426.2*

### **Otupělý přestupník není bez viny**

744. Satan dobře ví, že nemůže tak ovládat mysl člověka, který ovládá svoji chuť. Snaží se proto svádět lidi k povolnosti v tomto směru. Nezdravá strava přispívá k otupění, mysl se zatemňuje a není vnímavá. Vina přestupníka není však o nic menší proto, že svědomí bylo narušováno tak dlouho, až se stalo necitlivé. *CD 426.3*

Jelikož zdravý stav myslí je závislý na přirozených podmínkách vitality, dbejme, abychom neužívali dráždivel ani narkotik! Žel, že i někteří domnělí křesťané kouří. Mluví s politováním o nestřídmosti v pití, ale klidně propadají kouření. Zde musí dojít k rozhodné změně, aby zlo nezvítězilo. Čaj a káva vzbuzují touhu po silnějších dráždivlech. Ale pojďme ještě dál: Jak je tomu s přípravou jídla? Jsme střídmí ve všem? Prosazujeme nápravu, která je v zájmu zdraví důležitá? *CD 426.4*

Všichni opravdoví křesťané budou ovládat své chutě a vášně. Dokud se nevymaní z otroctví chutě, nemohou být věrnými a poslušnými služebníky Božími. Holdování chuti a žádostem znehodnocuje vliv pravdy na srdce. – CTBH 79, 80 (1890) *CD 427.1*

### **Prohraný boj s chutí**

745. Nestřídmost má svůj počátek u stolu, v používání nezdravých pokrmů. Stálým používáním zažívací ústrojí zeslábné a pokrm neuspokojí. Vznikají nezdravé poměry a lidé touží stále po dráždivější stravě. Čaj, káva a maso působí okamžitě. Vlivem těchto jedů je nervový systém podrážděn a někdy se mozková činnost přechodně zvýší. Pro tyto přechodné příjemné pocity mnozí usuzují, že tyto látky potřebují a holdují jim. Ale vždy dochází k reakci. Nepřirozeně vydrážděný nervový systém si vypůjčil sílu pro tuto chvíli z budoucích zásob. Po všech takových „zpruhách“ dochází k depresi. Pokles výkonnosti takto povzbuzených orgánů je úměrný dočasnému „oživení“. Chuť si zvyká chtít stále něco silnějšího, aby příjemný pocit trval co nejdéle, až dochází k ustálenému zvyku a touze po neustále silnějších věcech jako je kouření, víno a lihoviny. Čím více člověk hoví své chuti, tím více jí bude podléhat a nesnadněji ovládat. A čím je organizmus slabší a čím méně se obejde bez nepřirozených dráždivel, tím větší je touha po těchto věcech. Později dojde k umrtvení vůle a člověk cítí, že nemůže odolat nepřirozené touze po těchto choutkách. *CD 427.2*

### **Jediný bezpečný směr**

Jediné bezpečí je v tom, že se nebudeme dotýkat kávy, čaje, vina, opia a alkoholických nápojů. Dnešní lidé musí dvojnásobně uplatňovat sílu vůle, posílenou Boží milostí, aby dokázali odolat satanovým nástrahám a sebemenšímu pokušení chutě. – 3T 487, 488 (1875) *CD 428.1*

### **Boj mezi pravdou a podlehnutím**

746. Případ Chóreho a jeho společníků, kteří se vzbouřili proti Mojžíšovi a Aronovi a tak proti Hospodinu, je zaznamenán Božím lidu jako výstraha. Zvláště však těm, kteří žijí ve světě na sklonku světových dějin. Satan svedl lidi k tomu, aby napodobovali Chóreho, Dátana a Abirana v odboji. Ti, kteří se odvažují postavit se proti jasným svědectvím, svádí sebe a mají dojem, že ti, kterým Bůh svěřil odpovědnost za své dílo jsou povzneseni nad Boží lid a že jejich rady a pokárání nejsou potřebné. Staví se proti svědectvím, jež mají dle Boží vůle nést proti hříchů uprostřed Božího lidu. Určitá třída lidí se pohoršuje nad svědectvím proti škodlivosti čaje, kávy, kouření a podobně, poněvadž tím jsou dotčeny jejich modly. Mnozí se nedovedou rozhodnout, mají-li své choutky cele obětovat anebo zavrhnout jasné svědectví a hověť své chuti. Mají boj mezi přesvědčením a žádostivostí. Jsou proto slabí a často podléhají chuti. Používáním těchto pozvolných jedů ztratili pojem pro svatost a pošetile se rozhodli, že si nic nebudou odříkat bez ohledu na následky. Toto strašné rozhodnutí vytvořilo zeď mezi nimi a mezi těmi, kteří se očišťují, jak to Bůh přikázal, od poskvrn těla i ducha a usilují v bázni Boží o svatost. Svědectví jim byla na obtíž, proto proti nim bojují a snaží se namluvit sobě i jiným, že nejsou pravdivá. Prohlašují, že vše je v pořádku, jen svědectví je zbytečně kárají. A pod korouhví nespokojenců se shlukují všichni odbojníci, duchovně sla-



bí, kulhaví a slepí, a snaží se svým vlivem rozptylovat a rozsévát neshody. – 4SG 36, 37 (1864) *CD 428.2*

### **Kořeny nestřídmosti**

747. Musíme se usilovně snažit bojovat proti nestřídmosti; nesmí se to však dít nesprávně. Zastánci střídmosti musí poznat, kolik zlého přináší nezdravá strava, koření, čaj i káva. Musí poznat hlouběji příčinu zla, proti kterému vystupují a musí být zásadní. *CD 429.1*

Je nutno lidem předkládat správnou rovnováhu duševních a mravních sil, závislou do značné míry na správném tělesném stavu. Veškerá narkotika a nepřírozená dráždidla, jež tělo zeslabují, působí nepříznivě na inteligenci a morálku. Základem veškeré nemravnosti ve světě je nestřídmost. Jakmile člověk hoví zvrácené chuti, ztrácí sílu k vítězství nad pokušením. *CD 429.2*

Bojovníci za střídmost musí lid v tomto směru vychovávat, aby poznal, že používání dráždivel ohrožuje zdraví, charakter i život, poněvadž podněcuje vyčerpané síly k nepřírozené činnosti. – MH 334 (1905) *CD 429.3*

### **Vytrvejte, a příroda si pomůže**

Nemějme nic společného s čajem, kávou, nikotinem a alkoholickými nápoji. Jejich účinek je přibližně stejný a člověk jim těžko odvyká. Lidé, kteří se chtějí vzdát čaje, kávy a podobně, necítí se nějaký čas dobře. Musí však vydržet a chuť po čase přejde. Příroda se musí teprve časem vzpamatoval po vzniklých škodách, dovede se však časem zotavit a splní svůj úkol dobře a vznešeně. *CD 430.1*

748. Satan působí svými svody zhoubně na lidskou mysl a vede do zahynutí. Pochopí náš lid, že hovění zvrácené chuti je hříchem? Vyhne se čaji, kávě, masu a veškeré dráždivé stravě a věnuje raději prostředky na šíření pravdy? ... V otázce kouření musí ve světě nastat hotová revoluce. Ale také čaj a káva vedou člověka k používání silnějších látek, jakými je nikotin a alkohol. – 3T 569 (1875) *CD 430.2*

749. Co se týče masa, rozhodněme se v jeho neprospěch. A vzdejme se také čaje a kávy; to je to nejlepší svědectví. Jsou to narkotika, poškozující mozek a ostatní orgány těla. ... *CD 430.3*

Členové našich sborů mají bojovat proti sobeckým choutkám. Peníze, vydané za čaj, kávu a masité pokrmy jsou úplně promrhané; tyto věci totiž brzdí nejlepší rozvoj tělesných, duševních a duchovních sil. – Letter 135, 1902 *CD 430.4*

### **Satanovo našeptávání**

750. Někteří se domnívají, že nemohou učinit nápravu, že zanecháním čaje, kouření a masa by ztratili zdraví. To je však satanovo našeptávání. Tyto škodlivé „povzbuzující“ prostředky zaručeně podrývají zdraví a připravují tělo pro akutní onemocnění, poškozují jemný tělesný systém a strhují obranné síly přírody proti nemoci a předčasné smrti. ... *CD 431.1*

Používání nepřírodných dráždivých prostředků škodí zdraví a otupuje mozek, který pak nemůže chápat věčné věci. Ti, kteří hoví těmto modlám, nemohou správně ocenit spasení, jež jim Kristus vydobyl svým životem sebezapření, utrpení a pohany a později svoji nevinnou smrti za život člověka. – 1T 548, 549 (1867) *CD 431.2*

*(Účinek čaje a kávy na děti – 354, 360)*

*(Čaj a káva v našich sanatoriích – 420, 424, 437, 438)*

*(Čaj, káva a masité pokrmy jsou nepotřebné – 805)*

*(Odmítnutí čaje a kávy, atd., prokáže, že pracovníci budou praktičtí zdravotní reformátoři – 227, 717)*

*(Důsledky používání čaje a kávy během svačin a večeří – 233)*

*(Ti, kdo mají chuť na čaj a kávu, mají být poučeni – 779)*

*(Potřeba udělat smlouvu s Bohem ohledně vzdání se čaje, kávy atd. – 41)*

*(E. G. Whiteová nepoužívala čaj a kávu – Dodatek I:18, 23)*

*(Čaj výjimečně použit E. G. Whiteovou jako lék – Dodatek I:18)*

### **Část III. – Obilniny jako náhražka čaje a kávy**

751. Nepodávejte čaj ani kávu. Místo těchto zdraví škodlivých nápojů lze podávat dobře upravenou praženou obilnou kávu. – Letter 200, 1902 *CD 431.3*

752. Třetí jídlo má být lehké. Dobře se k tomu hodí sušenky nebo suchary s ovocem či obilnou kávu. – MH 321 (1905) *CD 431.4*

753. Do prosté domácí kávy užívám trochu mléka. – Letter 73a, 1896 *CD 432.1*

#### ***Nestřídmé požívání horkých a škodlivých nápojů***

754. Horké nápoje se mají pít jen jako lék. Velké množství horkého pokrmu a nápoje žaludku velmi škodí. Zeslabují krk a zažívací ústrojí a tím i ostatní orgány těla. – Letter 14, 1901 *CD 432.2*

### **Část IV. – Jablečné víno**

755. Žijeme v době nestřídmosti. Lidé popíjejí různá domácí vína a hřeší tím proti Bohu. Spolu s ostatními dal jsi se do práce, protože jsi se neřídil světlem. Kdybys byl ve světle, nebyl bys to udělal, protože bys to nemohl udělat. Každý z vás, kdo se podílel na této práci, jste pod Božím odsouzením, nezměníte-li cele své zaměstnání. Musíte to brát vážně. Musíte toto dílo začít hned, abyste se zbavili odsouzení. ... *CD 432.3*

I při své rozhodnosti proti aktivní účasti v díle abstinentních společností, mohli jste si přece ponechat vliv nad ostatními, a to v zájmu dobra, kdybyste byli poctivě jednali podle své víry, kterou vyznáváte. Avšak tím, že jste se pustili do výroby ovocného vína, velice jste poškodili svůj vliv a co je ještě horší, potupili jste pravdu a ublížili své duši. Postavili jste překážku mezi sebou a dílem střídmosti. Vaše jednání vedlo nevěřící k pochybnostem o vašich zásadách. Nejdete přímou cestou; a to co je chromé, zdržuje se a klopýtá nad vaší ztrátou. *CD 432.4*

Nevidím, jak se ve světle Božího zákona mohou křesťané s klidným svědomím pustit do pěstování chmele anebo výroby vína či jiných opojných nápojů pro trh. To všechno lze použít a může být k určitému požehnání; ale také se to může zneužít a být pokušením a kletbou. Ovoce (jablka a hrozny) lze na dlouhou dobu konzervovat a použijeme-li je v nekvašeném stavu, nezbaví nás rozumu. ... – 5T 354-361 (1885) *CD 432.5*

#### ***Mírné popíjení vede k opilství***

Lidé se mohou vínem opít právě tak jako silnějšími lihovinami a tito takzvaní abstinenti se přesto mohou občas opít. V tomto opojení vystupují do popředí vášně a mění se i povaha. Několik pohárků vína může vyvolat chuť na silnější alkohol. Často se takovým příležitostným pitím položil základ pozdějšímu opilství. Pro některé osoby není vůbec bezpečné mít víno nebo burčák v domě. Zdědili chuť k dráždidlům, k nimž je satan ustavičně podněcuje. Povolí-li jeho pokušením nezastaví se; a chuť se dožaduje další povolnosti a je uspokojena k jejich zkáze. Mozek je zatemněn a oslaben; rozum neovládne uzdy a je vydán na pospas žádosti. Chlípnost, smilstvo a zločiny téměř každého druhu jsou výsledkem povolnosti chuti po vínu a burčáku. Miluje-li člověk tyto nápoje a hlásí se ke křesťanství, nemůže růst v milosti, hrubne a stává se smyslným, takže ctnost ustupuje do pozadí. *CD 433.1*

Mírné pití je školou, v níž se lidé připravují pro opilství. Satan odvádí od zásad střídmosti tak pozvolna a nepozorovaně, že člověk ani nepozoruje vliv popíjení vína a dostane se tak do pití. Přesťuje se chuť po dráždidlech; nervový systém je vykojen. Satan zachovává mysl v jistém horečnatém neklidu, a ubohá oběť v naději úplného bezpečí upadá, až jsou všechny překážky strženy a každá zásada obětována. Nejmocnější rozhodnutí jsou podkopány, věčné zájmy nejsou dostatečně silné, aby udržely nízkou chuť pod dohledem rozumu. *CD 433.2*

Někteří nejsou nikdy skutečně opojeni, nýbrž vždy jsou pod vlivem moštu anebo kvašeného vína. Jsou rozpálení, myšlenkově vykojen, neskutečně opojeni, nýbrž rozladěni; neboť všechny ušlechtilé myšlenkové síly jsou zvráceny. Sklon k nemocem různého druhu, jako vodnatelnost, nemoci jater, nervová slabost a naval krve do hlavy jsou výsledkem obvyklého používání kyselého moštu. Jeho používáním jsou mnozí trvale nemocní. Některé umírají na tuberkulózu, a další na mrtvici jen z tohoto důvodu. Mnozí trpí nechutenstvím. Každá životní funkce je oslabena. Lékaři jim

říkají, že trpí na játra. Kdyby neotevřeli sud moštu a znovu se z něho nenaplnili, jejich poškozené životní síly by se zotavily. CD 434.1

Pití ovocných zkvašených moštů vede k používání silných nápojů. Žaludek ztrácí svou přirozenou sílu a něco silnějšího je nutné na podnícení jeho činnosti. ... Vidíme sílu, kterou má nad lidmi chuť po silném nápoji. Vidíme, jak mnozí ze všech povolání a vážných zodpovědností, lidé vysokého postavení a skvělého nadání, velikých úspěchů a jemných citů, silných nervů a dobrého rozumu obětují všechno pro povolenost chuti. Nakonec jsou srazeni na úroveň zvířat; a v mnoha případech jejich pád začal používáním vína nebo moštu. CD 434.2

### **Náš vzor opravít**

A když inteligentní mužové a ženy křesťanského vyznání tvrdí, že připravováním vína nebo moštu pro trh nevzniká žádná škoda, protože tyto nezkvašené nápoje nejsou opojné, je mi smutno u srdce. Vím, že tato věc má také druhou stranu, k níž nechťejí přihlédnout; neboť sobectví zavřelo jejich oči před strašnými a zlými důsledky, které mohou vyplynout z používání těchto dráždivel. ...

CD 434.3

Jako lid vyznáváme, že jsme reformátoři a nositeli světla světu a věrnými Božími strážci, strážícími každý vchod, jímž by satan mohl vejít se svými pokušeními a zvrátit chuť. Náš příklad a vliv musí mocně působit v prospěch reformy. Musíme se zdržet všeho, co zatemní svědomí nebo podnítí pokušení. Nesmíme otevřít dveře, aby měl satan přístup k duši lidské bytosti stvořené na Boží obraz. Kdyby všichni bděli a věrně střežili malé otvory střídavého používání takzvaného vína a moštu, cesta k pití by byla uzavřena. V každém společenství je potřebné pevné rozhodnutí a vůle nedotýkat se, neochutnat a nemít s tím nic společného; pak reforma střídmosti bude mocná, trvalá a důkladná.

... CD 435.1

Vykupitel světa, který dobře ví, jaký je stav společnosti v posledních dnech představuje jedení a pití jako hříchy, které jsou kletbou tohoto věku. Řekl, že tak jako bylo za dnů Noe, stejně bude i za příchodu Syna člověka. „*Žrali a pili, ženili se a vdávaly se, až do toho dne, když Noé všel do kórábu. A nezvěděli, až přišla potopa, a zachvátila všecky.*“ (Mt 24,38.39) Právě takový stav bude existovat v posledních dnech a ti, kdo věří těmto napomenutím, použijí nejkrasnější opatrnosti, aby nepřijali z tohoto zlořečení, které je přivede k odsouzení. CD 435.2

Bratři, hleďme na tuto otázku ve světle Písma a vynaložme všechno úsilí v zájmu střídmosti ve všem. Jablka a hrozny jsou Boží dary; můžeme je skvěle použít jako zdravý pokrm anebo zneužít nesprávným použitím. Pán již ranil hrozny a jablka pro hříšné způsoby člověka. Stojíme před světem jako reformátoři. Nedejme žádnou příležitost nevěrným a nevěřícím, aby hanili naši víru. Kristus řekl: „*Vy jste sůl země,*“ „*světlo světa.*“ Ukažme, že naše srdce a svědomí je pod proměňujícím vlivem Božské milosti a že náš život je ovládán čistými zásadami Božího zákona i kdyby tyto zásady vyžadovaly obětování časných zájmů. CD 435.3

### **Pod drobnohledem**

756. Lidé, kteří zdělili chuť na nepřirozené vzrušující prostředky, nemají rozhodně mít pivo a víno na dosah ruky, aby nebyli v ustavičném pokušení. Dokonce sladké jablečné víno zakrátko kvasí a jeho ostřejší chuť mnohemu lépe chutná než chuť moštu. Takový labužník nerad přizná, že nápoj je již zkvašený, tedy alkoholický. CD 436.1

I v používání sladkého jablečného vína, jak se obvykle připravuje, spočívá pro zdraví nebezpečí. Kdyby lidé mohli vidět na jablečném víně, které koupili, to co zjevuje drobnohled, málokdo by je mohl pít. Častokrát ti, kteří vyrábějí jablečné víno na prodej nevšímají si pečlivě stavu upotřebení ovoce a mošt bývá vytlačován z červivých a nahnilých jablek. Mnozí, kteří na to nemyslí, aby jedovatá a shnilá jablka upotřebili jinak, budou pít z nich připravený jablečný mošt a nazývat jej lahůdkou; avšak mikroskop ukazuje, že se tento příjemný nápoj na pití nehodí ani když je čerstvý od lisu. CD 436.2

Opojení vzniká stejně vínem, pivem a moštem jako silnějšími nápoji. Používání těchto nápojů probouzí chuť po silnějších nápojích a takto vzniká počátek zlovyku pití alkoholu. Mírné pití je škola v níž se vychovávají muži pro životní dráhu alkoholiků. Působení těchto mírně opojných dráždivel je tak zálučné, že oběť nastoupila na cestu opilství dříve, než tušila její nebezpečí. – MH 332, 333 (1905) CD 436.3

## V. Ovocná šťáva

### **Sladký vinný mošt**

757. Čistá, nekvašená hroznová šťáva je zdravým nápojem. Avšak mnohé alkoholické nápoje, které jsou dnes ve velkém množství konzumované, obsahují smrtelné léčivé prostředky. Ti, kteří je popíjejí jsou často duševně změněni, zbaveni svého rozumu. Pod jejich smrtelným vlivem se lidé dopouštějí násilí a často i vraždy. – Manuscript 126, 1903 *CD 436.4*

### **Prospěšná zdraví**

758. Ovoce má tvořit vydatnou část vaší stravy. Pochutnejte si na ovocných šťávách a na chlebu. Dobré, zralé, nenakažené ovoce je darem, prospěšným našemu zdraví. Děkujme Bohu za něj. – Letter 72, 1896 *CD 437.1*

*(Užívání syrového vejce v nekvašeném vínu – 324)*

*(Použití citronové šťávy E. G. Whiteovou – 522)*

## 25. Učme zásadám zdraví

### Část I. – Zdravotní otázky

#### **Potřeba zdravotní výchovy**

759. Výchova v zásadách zdraví nebyla nikdy tak potřebná jako dnes. Je povážlivé, jak dochází k úpadku tělesné svěžesti a obranyschopnosti přes vzrůst pohodlí a životních výhod, hygieny a lékařské péče. Nad tím by se měli zamyslet všichni, kterým záleží na blahu bližních. *CD 441.1*

Naše vyumělkovaná civilizace má na svědomí špatné vlivy, jež podřývají zdravé zásady. Zvyk a móda zápasí s přírodou. Lidské obyčeje zeslabují tělesnou a duševní sílu a nesnesitelně člověka zatěžují. Všude převládá nestřídmost a zločinnost, nemoc a ubohost. *CD 441.2*

Mnozí přestupují zdravotní zákony nevědomě a potřebují poučení. Ovšem, většina ví, co má dělat. Musí jen pochopit, že je nutné, aby své vědomosti uplatnili v životě. – MH 125, 126 (1905) *CD 441.3*

760. Je nutno poučovat lid v otázkách stravy. Zlozvyky v jídle a nevhodná strava zapříčinily do značné míry nestřídmost, zločinnost a bídu světa. – MH 146 (1905) *CD 441.4*

761. Chceme-li povznést úroveň země, do níž přijdeme, musíme začít napravovat tělesné zvyky lidí. Charakterové ctnosti jsou závislé na správné činnosti duševních a tělesných sil. – MM November-December, 1892; CH 505 *CD 441.5*

#### **Mnozí budou osvíceni**

762. Pán mi ukázal, že praktický vliv zdravotní reformy zachrání mnohé před tělesným, duševním a mravním úpadkem. Budou se pořádat zdravotní přednášky a přibude i literatury. Lidé budou přijímat zásady zdravotní reformy a mnozí budou osvíceni. Všichni, kteří touží po světle, ocení vliv zdravotní reformy a přijmou postupně i zvláštní přítomnou pravdu. Tak se pravda setká se spravedlností. ... *CD 442.1*

Dílo evangelia má jít pospolu s dílem zdravotní misie. Evangelium má být úzce spjato se zásadami pravé reformy zdraví. Křesťanství musí proniknout do praktického života. Musí dojít k horlivé, důkladné reformaci. Pravé biblické náboženství je potrubím, kterým protéká Boží láska k padlému člověku. Lid Boží má jít vpřed a má působit na srdce těch, kteří hledají pravdu a kteří chtějí v této nesmírně vážné době vykonat svůj úkol. Předkládejme lidem zásady zdravotní reformy; snažme se přitáhnout lidi k tomu, aby pochopili nutnost těchto zásad a uváděli je do života. – 6T 378, 379 (1900) *CD 442.2*

#### **Jak šířili naši průkopníci zásady zdravotní reformy**

763. Když se v Battle Creeku konala výstava (1864), přinesli naši lidé na stanoviště asi 3-4 kamna a předváděli lidem, jak lze uvařit chutné jídlo bez masa. Bylo nám řečeno, že náš stánek byl nejlepší. Kdykoli se koná větší shromáždění, můžeme přijít s návrhy a můžete pro účastníky připravit zdravý pokrm. To bude kus výchovy. *CD 442.3*

Pán nám naklonil srdce lidí, takže jsme mohli často poukázat na to, jak se pomocí zdravotních zásad upravilo zdraví beznadějných případů. ... *CD 442.4*

#### **Táborové shromáždění a práce dům od domu**

Musíme lidem více poukazovat na zásady zdravotní reformy. Koná-li se konference, předvedme lidem, jak se mohou stravovat chutně a zdravě stravou z obilí, ovoce, ořechů a zeleniny. Kdekoli jsou duše přivedeny k pravdě, musí být také zasvěceny do umění, jak připravit zdravou stravu. Měli by být vybráni pracovníci, kteří by konali výchovnou činnost dům od domu. – Manuscript 27, 1906 *CD 443.1*

#### **Na místě také stan pro lékaře**

764. Čím více se blížíme času konce, tím usilovněji musíme pokračovat v otázce zdravotní reformy a křesťanské střídmosti. Musíme ji zdůrazňovat stále jasněji a rozhodněji. Musíme se neustá-

le snažit vychovávat lidi nejen slovy, nýbrž příkladem. Sloužíme-li naučení s praxí, budeme šířit dobrý vliv. *CD 443.2*

Při společných shromážděních je nutno lid poučovat o tématech zdraví. Když jsme měli stanové shromáždění v Austrálii, mluvili jsme denně o těchto otázkách a lidé jevíli velký zájem. Lékaři a ošetřovatelky měli k dispozici zvláštní stan, poskytovali mnoho užitečných rad a lid po nich toužil. Tisíce lidí přišlo na přednášky, a nespokojili se na konci táborového shromáždění jen s tím, co se dověděli. V některých městech, kde jsme pořádali taková shromáždění, žádali nás vedoucí činitelé, abychom zřídili pobočku sanatoria. Slíbili, že nám budou pomáhat. – 6T 112, 113 (1900) *CD 443.3*

### **Příklad a rady**

765. Při velkých shromážděních máme dobrou možnost poukázat lidem na zdravotní reformu. Před několika lety bylo při podobné příležitosti řečeno mnoho o zdravotní reformě a o blahodárném působení bezmasé stravy; současně se však účastníkům podávaly masité pokrmy a ve stáncích se prodávaly nejružnější nezdravé potraviny. Víra bez skutků je mrtvá; a poučení o zdravotní reformě vůbec nezapůsobilo, když nebylo uplatněno v životě. Při pozdějších shromážděních vedoucí činitelé učili lid slovy i příkladem. V jídelně se nepodávalo nic s masem. Zato ovoce, obilnin a zeleniny bylo hojnost. Když se lidé ptali, proč se nepodává maso, bylo jim klidně řečeno, že maso není nejzdravější potravou. – 6T 112 (1900) *CD 443.4*

*(Prodávání sladkostí, zmrzliny a jiných pochutin na místě táborového shromáždění – 529, 530)*

### **V našich sanatoriích**

766. Pán mi ukázal, že máme založit sanatorium, kde by se neléčilo za pomoci léků, ale prostými, přírodními metodami. V tomto ústavu mají být lidé poučeni o tom, jak se mají odívat, jak správně dýchat a jíst – aby správnou životosprávou zabránili nemocem. – Letter 79, 1905 *CD 444.1*

*(Viz též 458)*

767. Naše sanatoria mají osvětit ty, kteří se do nich přicházejí léčit. Pacienti musí poznat, jak by se mohli stravovat obilninami, ovocem, ořechy a jinými zemskými plodinami. Pán mi ukázal, že máme v sanatoriu pořádat pravidelné zdravotní přednášky. Lidé musí poznat, jak se mají vystříhat potravin, jež oslabují tělo a zdraví; vždyť Kristus za ně položil svůj život. Musí poznat zhoubné účinky čaje a kávy. Pacienti mají být poučeni o tom, jak se mohou zřeknout oněch částí potravy jež poškozují zažívací ústrojí. ... Pacienti musí být poučeni o tom, jak si mají zvyknout na zdravotní reformu, aby opět získali zdraví. Nemocní musí vědět, jak si mohou střídmostí v jídle a pití a pravidelným pohybem na čerstvém vzduchu udržet zdraví. ... Naše sanatoria mají přinášet úlevu v utrpení a mají navracet zdraví. Lidé musí poznat, že rozumné jídlo a pití uchovává zdraví. ... Odřeknutí se masitých pokrmů jim jen poslouží. Otázka stravy je nanejvýš důležitá. ... Naše sanatoria mají zvláštní účel: Mají lidem vštěpovat poznání, že nežijeme proto, abychom jedli, nýbrž že jíme proto, abychom žili. – Letter 233, 1905 *CD 444.2*

### **Výchova pacientů v domácím ošetření**

768. Ved'te pacienty k tomu, aby se co nejvíce pohybovali na čerstvém vzduchu. Přednášejte jim též povzbuzující krátké proslovy, obstarejte jim prostou a biblickou četbu, které by dobře rozuměli. Tak získají osvěžení duše. Mluvte s nimi o zdravotní reformě a nezatěžujte se natolik, abyste neměli čas, mluvit s nimi o zdravotní reformě. Ti, kteří opustí sanatorium, měli by být dobře poučení, aby mohli učít ostatní členy rodiny metodám upravování jídla. *CD 445.1*

Hrozí nebezpečí, že se vydává zbytečně mnoho peněz za nákladné pomůcky, jichž pacienti doma nebudou moci použít. Lepší by bylo, kdyby byli poučeni o tom, jak mají upravit svou stravu, aby jejich organismus fungoval souladně a zdravě. – Letter 204, 1906 *CD 445.2*

### **Naučení o střídmosti**

769. V našich lékařských ústavech je důležité podávat jasná naučení o střídmosti. Pacienti se mají dovědět o škodlivosti alkoholických nápojů a o požehnání úplné abstinence. Vybízejte je k tomu, aby se zřekli všeho, co jim zničilo zdraví a aby místo toho jedli hodně ovoce. Máme k dispozici

pomeranče, citróny, švestky, broskve a mnoho jiných druhů. Boží země vydává hojnost úrody, snaží-li se jí člověk pilně obdělávat. – Letter 145, 1904 CD 445.3

770. Ti, kteří bojují proti síle chuti, mají být poučení o zásadách zdravého života. Musíme jim ukázat, že přestupování zákonů zdraví vytváří sklony k nemocem a k nepřirozeným choutkám, čímž vzniká podklad pití lihovin. Jen ten, kdo žije poslušně podle zásad zdraví, má naději, že bude zproštěn touhy po nepřirozených dráždidlech. Musí spoléhat, že mu Bůh pomůže zlomit okovy chuti, současně však musí spolupracovat s Bohem a řídit se Jeho mravními i fyzickými zákony. – MH 176, 177 (1905) CD 445.4

### **Rozsáhlá přírodní reforma**

771. Jaké zvláštní dílo máme v našich zdravotních ústavech konat? Nesmíme slovem a příkladem vést k podléhání zvrácené chuti, naopak, odvádět od těchto sklonů. Pozvedejte všestranně úroveň reformace. Apoštol Pavel volá: „*Prosím vás, bratří, pro milosrdenství Boží, abyste přinášeli těla svá v oběť živou, svatou, bohulibou, rozumnou službou svou. A nepřizpůsobujte se světu tomu-to: ale buďte proměněni, tak abyste dokázali, jaká by byla vůle Boží dobrá, příjemná a dokonalá.*“ CD 446.1

Naše ústavy jsou zde proto, aby poukazovaly na zásady čisté a zdravé stravy. Lidé musí být vedeni k sebezapření a sebeovládání. Poukažme všem návštěvníkům našich ústavů na Ježíše, jako na Stvořitele a Vykupitele člověka. Musíme lidem poukazovat na cestu života, pokoje a zdraví krok za krokem, aby muži i ženy uznali nutnost nápravy. Musí být vedeni k tomu, aby se zřekli zhoubných zvyků a vlivů, jež existovaly v Sodomě a v předpotopním světě, jež Bůh pro jeho nepravosti zničil (viz Mt 24,37.39). ... CD 446.2

Všem kteří přijdou do našich zdravotních ústavů, se má dostat poučení. Plán vykoupení musí být přinesen všemu lidu, vznešeným i prostým bez rozdílu. Naše naučení musí být pečlivě připraveno, aby lidé uznali, že převládající nestřídmost v jídle, pití a následování dalších zlovyků je příčinou nemoci a utrpení. – Manuscript 1, 1888 CD 446.3

*(Jak přinášet reformu stravy – 426)*

### **Listí se stromu života**

772. Bylo mi ukázáno, že nesmíme otálet vykonat dílo, jež musí být splněno v otázce zdravotní reformy. Tímto způsobem máme získávat lidské duše na nejrůznějších místech. Pán mi dal zvláštní světlo, že mnozí v našich sanatoriích přijmou přítomnou pravdu a budou jí poslušni. Muži a ženy mají být v těchto ústavech poučení o tom, jak je nutno pečovat o lidské tělo a jak být zdravý u víře. Mají poznat, co to znamená jíst tělo Syna Božího a pít Jeho krev. Kristus prohlásil: „*Slova, kteráž mluvím vám, toť duch jsou a život jsou.*“ (J 6,63) CD 447.1

Naše sanatoria mají být školou, v níž by se lidem dostalo poučení o zdravotně misijní práci. Duše nemocné hříchem, mají získat listí ze stromu života, které jim navrátí pokoj, naději a víru v Ježíše Krista. – 9T 168 (1909) CD 447.2

### **Příprava k modlitbám za uzdravení**

773. Vedeme-li lidi k tomu, aby v Bohu spatřovali lékaře svých neduhů a neučíme-li je jak se prakticky zbavit nezdravých návyků, tato práce bude zbytečná. Mají-li být jejich modlitby vyslyšeny a požehnány, musí upustit od zlého a musí se naučit jednat správně. Musí žít ve zdravém prostředí. Musí mít správné životní zvyky. Musí žít v souladu s přírodními a duchovními Božími zákony. – MH 227, 228 (1905) CD 447.3

### **Lékař je povinen své pacienty poučit**

774. Zdravotní ústavy jsou nejvhodnějším místem, kde se trpící mohou naučit žít ve shodě se zákony přírody. Tam se odnaučí nevhodným a nezdravým zvyklostem v jídle, pití a odívání, které jsou ve shodě se zvyky a obyčejí světa, nejsou však podle Božího pořádku. Tyto ústavy tím vykonají dobré dílo k poučení světa... CD 447.4

Je nanejvýš důležité, aby i lékaři, reformátoři v oboru léčení nemocí, vynaložili větší úsilí ve prospěch vlastní osoby. Pak budou moci dobře poučit ty, kteří u nich hledají odbornou pomoc v neshodách. Zdravotníci mají zvláště poukazovat na Boží zákony, jež nemohou být beztrestně přestupo-



vány. Zabývají se často příliš samotnou nemocí a většinou nepoukazují na zákony, jež je nutno posvátně a rozumně v zájmu zdraví zachovávat. Zvláště tehdy, když lékař sám nemá správnou dietu, když sám nedokáže jíst prostě a zdravě a nedokáže se co nejvíce vyhýbat masu mrtvých zvířat – má totiž maso rád, – podporuje chuť k nezdravým pokrmům. Jeho názory jsou omezené, takže bude mít záhy na své pacienty a na jejich vkus a chuť takový vliv, že budou mít rádi to co on, poněvadž jim nepředkládá zdravé zásady reformy. Bude nemocným doporučovat maso, ačkoli to je nejhorší, co mohou jíst; maso dráždí, nedává však sílu. Lidé neuvažují o svých dosavadních zvycích v jídle a v ostatních zlozvycích, jež po celá léta připravovaly živnou půdu nemocem. *CD 447.5*

Svědomití lékaři mají poučovat nevědomé a mají radit obezřele a moudře, aby lidé nepoužívali to, co jim rozhodně neprospívá. Mají klidně říct, co ohrožuje zdravotní zákony, aby nemocní sami pomáhali vytvořit pro sebe příznivé podmínky a žili tak ve správném vztahu k zákonům života a zdraví. – Manuscript 22, 1887 *CD 448.1*

*(Povinnost doktorů a pomocníků vychovávat jejich vlastní chutě – 20)*

*(Zodpovědnost doktorů vzdělávat perem i slovem ke zdravému vaření – 382)*

*(Pacienti na ozdravných pobytech mají být učeni nejíst masitou stravu – 720)*

### **Vážná odpovědnost**

775. Jakmile lékař pozoruje, že pacient trpí následkem nevhodné stravy, avšak neřekne mu to, aby se mohl nemocný napravit, ubližuje mu. Opilci, šílenci, lidé prostopášní, ti všichni čekají, že jim lékař jasně a srozumitelně řekne, že jejich utrpení je zaviněno hříchem. V otázce zdravotní reformy se nám dostalo velkého světla. Proč tedy nejsme rozhodnější a nesnažíme se působit proti vlivům, jež způsobují nemoci? Jak mohou naši lékaři mlčet, vidí-li neustálý zápas, v němž se snaží utrpení zmírnit? Proč nevarují dostatečně? Jsou laskaví a milosrdní, nepoukazují-li lidem, že jediným lékem proti nemoci je přísná střídmost? – 7T 74, 75 (1902) *CD 448.2*

### **Zdravotní reformátoři musí mít mravní odvahu**

776. Budeme-li lidem poukazovat na to, jak mohou předejít utrpení a nemocem, způsobíme jim někdy více dobra, než když jejich choroby léčíme. Lékař, který svým pacientům poukazuje na požadavky přírody a na podstatu jejich nemocí a poučuje je, jak se jim mají vyhýbat, bude mít spoustu práce. Bude-li sám svědomitým reformátorem, bude mluvit jasně o zhoubném vlivu nezdrženlivosti v jídle, pití, odívání a přetěžování životních sil, jež způsobila nemocnost. Nebude zvyšovat toto zlo podáváním omamných léků, takže vyčerpaná příroda se už ani nemůže bránit; naopak, poučí nemocné, jak mají své zvyky upravit a jak mají přírodě umožnit, aby si pozvolna pomohla sama. *CD 449.1*

Ve všech našich zdravotních ústavech musíme obzvláště usilovat o to, abychom nemocné poučovali o otázkách zdravotních zákonů. Poukazujme pacientům i personálu na zásady zdravotní reformy. K tomuto dílu je zapotřebí velké mravní odvahy, poněvadž mnozí, sice tímto úsilím získají, ale jiní se urazí. Věrný učedník Ježíše Krista, který je ve shodě s Boží vůlí, je sice pilným žákem, ale současně dovede lidi učit a vést je vzhůru, od převládajících bludů světa. – CTBH 121 (1890); CH 451, 452 *CD 449.2*

### **Spolupráce sanatorií a škol**

777. Naše výchovné ústavy mají být dle možnosti všude propojeny se sanatorií. Práce obou institucí se má prolínat. Jsem vděčna, že máme školu v Loma Lindě. Odpovědní lékaři musí mít výchovné schopnosti, aby mohli ve škole vychovávat evangelisty pro zdravotní misii. Žáci musí být vedeni k tomu, aby se stali přísnými zdravotními reformátory. Poučení o nemoci a jejich příčinách, jakož i o prevenci a ošetřování nemocných se stane neocenitelnou výchovou, kterou by měli všichni naši studenti. *CD 450.1*

Budou-li školy zapojeny do práce sanatoria, přinese to mnoho výhod. Studentům se dostane ze strany sanatoria poučení, aby se snadněji vystříhali zvyků lhostejnosti a nestřídmosti v jídle. – Letter 82, 1908 *CD 450.2*

### ***Dílo evangelizace a práce ve městech***

778. Pán nám jako lidu svěřil úkol, abychom zvěstovali zásady zdravotní reformy. Někteří si myslí, že otázka stravy není tak důležitá a nezahrnují ji do evangelizační práce. Ale tyto lidé se velmi mylí. Slovo Boží prohlašuje: „*Buď že jíte, neb pijete, nebo cožkoli činíte, všechno k slávě Boží činite.*“ (1 K 10,31) Otázka střídmosti je nesmírně důležitá v díle vykoupění. *CD 450,3*

Kdekoli máme ve velkých městech misijní střediska, měli bychom mít vhodné místnosti, kam bychom mohli svolat zájemce. Toto nutné dílo nesmí být konáno tak nedostatečně, aby lidé měli nesprávný dojem. Vše, co podnikáme, má být dobrým svědectvím pro Původce pravdy a má správně reprezentovat posvátnost a význam trojandělského poselství. – 9T 112 (1909) *CD 450,4*

779. Při našich ústředích mají být zvoleny inteligentní ženy, které by měly na starosti otázky domácnosti, – ženy, jež dovedou dobře a chutně vařit. Na stůl má vždy přicházet jen to nejkvalitnější jídlo. Má-li někdo chuť na čaj, kávu, sladké zákusky a jiné nezdravé věci, poučte ho. Snažte se zapůsobit na lidské svědomí. Poukazujte na biblické zdravotní zásady. – CTBH 117 (1890); CH 449, 450 *CD 451,1*

### ***Kazatelé přinášejte zdravotní zásady reformace***

780. Musíme se vychovávat tak, abychom nejen žili v souladu se zásadami zdraví, ale abychom i jiné vedli k lepšímu životu. Mnozí, dokonce i ti, kteří tvrdí, že věří přítomné pravdě, nevědí mnoho o zdraví a střídmosti. Musí být postupně a zevrubně poučeni. Nesmíme tuto věc přecházet jako něco podřadného, neboť téměř všechny naše rodiny musí být v tomto směru vyburcovány. Probouzejme svědomí, aby lidé poznali, že jsou povinni provádět zásady opravdové reformy. Bůh žádá od svého lidu, aby byl ve všem střídmy. Dokud tedy nebudou skutečně střídmy, nebudou a nemohou být ovlivněni posvěcujícím vlivem pravdy. *CD 451,2*

Naši kazatelé by měli být v tomto směru dobře poučeni. Neměli by to přehlížet, ani by se neměli dát zastrašit lidmi, kteří je označují za extremisty. Měli by uvažovat, co tvoří základy pravé reformy, měli by o ní mluvit a jít tichým, zásadním příkladem vstříc. Na našich velkých shromážděních by se mělo mluvit o zdraví a střídmosti. Snažte se probudit rozum i svědomí. Uplatněte veškeré dary a schopnosti a vyučujte v tomto směru dle daných možností. „Vychovávejte, vychovávejte, vychovávejte,“ to je poselství, jež na mě nesmírně zapůsobilo. – CTBH 117 (1890); CH 449, 1890 *CD 451,3*

781. Čím více se blížíme ke konci času, tím více a důrazněji musíme mluvit o otázce zdravotní reformy a křesťanské střídmosti. Musíme o ní mluvit jasněji a rozhodněji. Musíme se snažit vychovávat lid nejen slovy nýbrž i příkladem. Naučení, spojené s příkladem bude mít nedožrnný vliv. – 6T 112 (1900) *CD 451,4*

### ***Výzva ke kazatelům, předsedům a jiným vedoucím***

782. Naši kazatelé se mají seznámit se zdravotní reformou. Musí se vyznat ve fyziologii a hygieně a mají být obeznámeni se zákony, jež řídí fyzický život a mají znát jejich vliv na duševní a duchovní zdraví. *CD 452,1*

Tisíce lidí neví, jaké úžasné tělo jim Bůh dal a jak mají o ně pečovat; často se však věnují věcem mnohem podřadnějším. Zde je úkol pro kazatele. Zaujmou-li v této věci správné stanovisko, mohou získat mnoho. Mají se ve vlastním životě a domově řídit zákony života, uplatňovat správné zásady a zdravě žít. Pak budou moci o této věci správně mluvit a povedou lid v díle reformy stále výš. Jakmile sami žijí podle světla, mohou přinášet nesmírně důležité poselství všem, kteří takové poselství potřebují. *CD 452,2*

Budou-li kazatelé ve své sborové činnosti často poukazovat na zdravotní otázky, přinesou mnoho pozhennání a bohatých zkušeností. Lidu se musí dostat světla o zdravotní reformě. Toto dílo bylo zanedbáno a mnozí jsou pro nedostatek světla na pokraji hrobu, ačkoli toto světlo potřebují, aby se mohli vzdát svých sobeckých žádostí. *CD 452,3*

Předsedové našich sdružení si musí uvědomit že je nejvyšší čas, aby se v této otázce postavili na správnou stranu. Kazatelé a učitelé mají jiným přinášet světlo, kterého se jim dostalo. Jejich práce je potřebná všude. Bůh jim pomůže a posilní své služebníky, kteří jsou neochvějný a nedají se ničím strhnout od pravdy a spravedlnosti ve prospěch svých libostí. *CD 452,4*

Dílo výchovy v odvětví zdravotní misie je nesmírně závažným krokem vpřed, poněvadž tak lidé mohou poznat své mravní odpovědnosti. Kdyby se kazatelé chopili tohoto díla v různých odděleních v souladu se světlem, jež Bůh dal, nastala by rozhodnější reformace v jídle, pití a odívání. Ale někteří stojí pokroku zdravotní reformy přímo v cestě. Svými lhostejnými nebo odsuzujícími slovy, vtipy a žerty lid přímo zdržují. Oni sami a i mnozí jiní mají nesmírné utrpení, ale přesto se nenaučili moudrosti. *CD 453.1*

Každý sebemenší pokrok stojí velký boj. Lid není ochoten se zapírat, nechce podřídít mysl a vůli Bohu; a jejich utrpení a vliv je ukázkou pro ostatní, jaké následky to přináší. *CD 453.2*

Církev píše své dějiny. Každý den znamená boj a pochod. Všude na nás dotírají síly nepřítele a my buď z Boží milosti vítězíme anebo jsme poraženi. Vybízím naléhavě ty, kteří jsou dosud v otázce zdravotní reformy nerozhodní, aby se obrátili. Máme vzácné světlo, a Pán mi dal poselství, abych naléhala na všechny odpovědné činitele v Božím díle: Usilujte o rozvoj pravdy v lidských srdcích a životech. Jedině tak lze odolat pokušením, jež na každého v životě doléhají. *CD 453.3*

### **Ten, kdo nežije podle zdravotní reformy, nehodí se jako kazatel**

Proč mají někteří naši spolubratři v kazatelském díle tak málo zájmu o zdravotní reformu? Poněvadž naučení o střidmosti odporuje jejich zvyklostem. Někde se to stalo přímo překážkou, aby náš lid zkoumal zdravotní reformu, řídil se jí a šířil ji. Nikdo se nemá stát učitelem lidu, dokud jeho vlastní učení či příklad odporuje svědectví o stravě, jež dal Bůh svým služebníkům. Svěříme-li přesto takovému člověku úřad učitele, nastane jen zmatek. Ten, kdo nedbá na zdravotní reformu, nehodí se za Božího posla. *CD 453.4*

Světlo, jež Bůh ve svém slovu na toto téma dává, je jasné a lidé budou zkoušení a testováni různými způsoby, zda jej budou poslušni. Každý sbor, každá rodina musí být poučena o křesťanské střidmosti. Všichni mají vědět, jak mají jíst a pít, aby si uchovali zdraví. Žijeme uprostřed závěrečných událostí dějin tohoto světa, a světitelé soboty mají jednat jako jeden muž. Ti, kteří stojí stranou a nepoučují v tomto směru lid, nekrácejí ve stopách Velkého Lékaře. Kristus prohlásil: „*Chce-li kdo za Mnou přijíti, zapři sám sebe a vezma kříž svůj, následuj mne.*“ (Mt 16,24) – 6T 376-378 (1900) *CD 454.1*

### **Zdravotní výchova v rodině**

783. Rodiče mají žít více pro děti a méně pro společnost. Uvažujte o otázkách, týkajících se zdraví a uplatňujte své vědomosti v praxi. Učte své děti, aby uvažovaly od příčiny k následkům. Řekněte jim, že chtějí-li mít zdraví a štěstí, musí být poslušny přírodních zákonů. Nebud'te zmalo-myslnění, ani když hned nepozorujete nápadné zlepšení. Pokračujte trpělivě a vytrvale v práci. *CD 454.2*

Učte své děti už od kolébky sebezapření a sebeovládání. Učte je vychutnávat krásy přírody, veďte je k užitečné práci, aby se systematicky uplatňovaly veškeré síly těla a mysli. Vychovávejte je tak, aby měly zdravou konstituci a dobrou morálku, aby byly vlídné a radostné. Působte na jejich vnímavou mysl, aby pochopily, že Bůh si nepřejí, abychom žili jen pro ukojení časných potřeb, nýbrž pro konečné dobro. Poučujte je o tom, že podléhat pokušení je slabošské a špatné; že však odolávání je ušlechtilé a mužné. Tato naučení budou jako sítě, zaseté do dobré půdy a přinesou ovoce, jež způsobí vašim srdcím radost. – MH 386 (1905) *CD 454.3*

### **Sobecké choutky brzdou Božího díla**

784. Poselství o zdravotní reformě musí proniknout do všech sborů. Toto dílo musí být vykonáno na všech školách. Výchova mládeže nemá být svěřena žádnému řediteli či učiteli školy, který nemá v tomto směru praktické zkušenosti. Někteří lidé si myslí, že mohou kritizovat zásady zdravotní reformy, pochybovat o nich a hledat na nich chyby, ačkoli o nich prakticky nic nevědí. Měli by stát po boku těch, kteří si počínají v tomto směru správně, a to celým srdcem. *CD 455.1*

Otázka zdravotní reformy byla ve sborech probrána, ale členové nepřijali toto světlo s radostí. Sobecké, zhoubné zvyky mužů a žen zatlačují vliv poselství, jež si má připravit lid pro veliký den Boží. Očekává-li církev sílu, musí žít podle pravdy, kterou jí Bůh dal. Zamítají-li členové našich sborů toto světlo, sklídí zaručený výsledek, duchovní a tělesný úpadek. A vliv starších členů církve nakazí nové stoupence víry. Pán nyní nepřivádí mnoho duší k pravdě, poněvadž mnozí členové

církve nejsou vlastně obráceni a jiní se sice kdysi obrátili, ale nyní ochladli. Jaký vliv by měli tito neposvěcení členové na nově pokřtěné duše? Nezneškodnotili by vliv božského poselství, jež mají jako lid nést? – 6T 370-371 (1900) *CD 455.2*

### **Každý člen má přinášet pravdu**

785. Nastala doba, kdy každý člen sboru se má chopit díla zdravotní misie. Svět je hotovou nemocnicí, v níž je spousta obětí tělesných a duchovních chorob. Všude hyne mnoho lidí následkem nedostatečného poznání pravdy, jež nám byla svěřena. Členové církve se musí probudit, aby poznali svou odpovědnost a aby tyto pravdy přinášeli. Ti, kteří byli osvíceni pravdou, mají její světlo přinést světu. Skrýváme-li dnes toto světlo, dopouštíme se hrozné chyby. Poselství k Božimu lidu dnes zní: „*Povstaň a zaskvěj se, nebo přišlo světlo tvé a sláva Hospodinova zjevila se nad tebou.*“ *CD 455.3*

Všude vidíme lidi, kteří mají mnoho světla a známosti a přesto se rozhodnou pro to špatné. Nesnaží se činit pokrok v reformě a je to proto s nimi stále horší. Boží lid ale nemá kráčet v temnotě. Má kráčet ve světle, protože to je reformační lid. – 7T 62 (1902) *CD 456.1*

### **Zřizujte nová centra**

786. Boží lid má povinnost pronikat dál. Musíme si získávat nová území a zřizovat co nejvíce nových středisek. Získejte pracovníky, kteří mají pravou misijní horlivost, aby šli do blízka i do dále šířit světlo a poznání. Necht' zanesou živé zásady zdravotní reformy do měst a obcí, kde dosud tyto zásady téměř neznají. Vytvářejte skupinky, kde byste přinášeli praktické pokyny ošetřování nemocných. – 8T 148 (1904) *CD 456.2*

787. Také ženám se naskýtá široká možnost uplatnění. Potřebujeme pomoc všech – kuchařek, švadlen, ošetřovatelek. Učte členy rodin, jak mají dobře vařit, jak si mají sami šít a spravovat šatstvo, jak mají pečovat o nemocné a jak mají udržovat domácnost. Už i děti mohou prokazovat drobné služby lásky a milosrdenství těm, kteří nejsou tak šťastní jako my. – 9T 36, 37 (1909) *CD 456.3*

### **Vychovatelé, jděte vpřed**

788. Dílo zdravotní reformy je Božím nástrojem k zmírnění utrpení ve světě a k pročištění církve. Učte lid, že může s Pánem spolupracovat v díle obnovy tělesného a duchovního zdraví. Toto dílo nese pečeť nebes a otevře cestu k proniknutí jiných vzácných pravd. Pro všechny, kteří chtějí rozumně konat toto dílo, je dost práce. *CD 456.4*

Pán mi přikázal, abych vám řekla: Zdůrazňujte dílo zdravotní reformy. Poukazujte na jeho hodnotu, aby lidé cítili všude jeho potřebu. Ovocem pravého náboženství je zřeknutí se veškeré škodlivé potravy a škodlivých nápojů. Ten, kdo je skutečně obrácen, opustí veškeré škodlivé zvyky a chutě. Úplnou abstinenci přemůže touhou po nezdravých choutkách. *CD 457.1*

Dostala jsem příkaz, abych vychovatelům na poli zdravotní reformy řekla: Jděte vpřed. Svět potřebuje každou trošku vašeho vlivu, jímž můžete potlačit či zadržet záplavu morální bída. Ti, kteří přinášejí trojandělské poselství, mají neochvějně hájit své barvy. – 9T 112, 113 (1909) *CD 457.2*

## **Část II. – Jak předkládat zásady zdravotní reformy**

### **Mějte na paměti důležitost reformy**

789. V otázce reformy diety je zapotřebí mnohého poučení. Zlozvyky v jídle a v používání ne-zdravé potravy jsou do značné míry odpovědny za nestřídmost, zločinnost a bídu světa. *CD 457.3*

Poukazujte při zdůrazňování zdravotních zásad na důležitost reformy, která má zajistit nejvyšší rozvoj těla, mysli a duše. Poukažte lidem na to, že zákony přírody jsou dány pro naše dobro stejně jako zákony Boží, a že jejich uposlechnutí zvyšuje životní štěstí v tomto životě a připravuje pro život věčný. *CD 457.4*

Ved'te lid, aby zkoumal projev Boží lásky a moudrosti v díle přírody. Nabádejte jej, aby zkoumal podstatu úžasného systému lidského těla a zákonů, které je ovládají. Ti, kteří pochopí důkazy Boží lásky a moudrosti i dobrodiní Jeho zákonů, jakož i výsledků poslušnosti, uznají své povinnosti a závazky z docela odlišného hlediska. Nebudou považovat poslušnost zdravotních zákonů za obět' či sebezapření, nýbrž za vzácné požehnání, jak tomu je ve skutečnosti. *CD 457.5*

Každý služebník evangelia má být přesvědčen, že poučování v zásadách zdravé životosprávy patří mezi jeho povinnosti. Toto dílo je velmi důležité a svět na ně čeká. – MH 146, 147 (1905) *CD 458.1*

790. Boží požadavky musí zapůsobit na lidské svědomí. Mužové a ženy musí poznat, že sebeovládání je jejich povinností právě tak, jako čistota a oproštění od zkažených choutek a poskvřujících zvyků. Musí uznat, že veškeré síly mysli a těla jsou Božím darem a že mají být uchovány pro Jeho službu v nejlepším stavu. – MH 130 (1905) *CD 458.2*

### ***Řiďte se Spasitelovými metodami***

791. Jedině Kristův způsob práce nám umožní získat si úspěšný přístup k lidem. Spasitel se stýkal s lidmi jako Ten, kdo chce jejich dobro. Projevil jim svůj soucit, sloužil jejich potřebám a získal si jejich důvěru. Pak je vybídl: „*Pojď a následuj mě.*“ *CD 458.3*

Musíme se k lidem osobně přiblížit. Věnujme méně času kázání, zato však více osobní službě a zakusíme lepší výsledky. Pomáhejte chudým, pečujte o nemocné, utěšujte zarmoucené a opuštěné, poučujte nevědomé a radme nezkušeným. Plačme s plačícími a radujme se s radujícími. Moc modlitby a moc Boží lásky bude doprovázena mocí přesvědčování a to nebude, nemůže být bez užitku. *CD 458.4*

Pamatujme, že zdravotní misijní služba má lidem nemocným hříchem, poukazovat na muže Golgoty, který snímá hříchy světa. Budou-li hledět na Něho, stanou se Mu podobnými. Povzbuzujeme nemocné a trpící, aby hleděli na Ježíše a aby získali život. Pracovníci, udržujte krok s Kristem, Velkým Lékařem a poukazujte na Něho těm, kteří jsou zmalomyslnění nemocí těla a duše. Poukažte jim na Toho, který dokáže uzdravit tělesné a duchovní nemoci. Vypravujte jim o Ježíši, který cítí s jejich slabostmi. Vybídněte je, aby se svěřili Tomu, který dal svůj život, aby jim umožnil život věčný. Mluvte o Jeho lásce, mluvte o Jeho zachraňující moci. – MH 143, 144 (1905) *CD 458.5*

### ***Používejte takt a zdvořilost***

792. Pamatujte při vši práci, že jste spjati s Kristem, že tvoříte součást plánu vykoupení. Vaším životem musí proudit uzdravující, životodárný proud Kristovy lásky. Mluvte v pěkných, milých slovech, služte nezištně, vaše chování necht' vyjadřuje radost a tak budete moci získávat jiné pro Jeho lásku a budete svědky o Jeho mocné milosti. Představujete Ho světu tak čistého a spravedlivého, aby Ho lidé spatřovali v Jeho kráse? *CD 459.1*

Nemá cenu útočit na případné zlozvyky jiných a chtít tím dosáhnout nápravy. Takové úsilí způsobí obvykle více škody než dobra. Kristus v rozmluvě se Samaritánkou netupil Jákobovu studnu, ale ukázal jí na něco lepšího. Řekl: „*Kdybys znala ten dar Boží a Toho, který ti praví. Dej mi napít, ty bys Ho prosila a dal by ti vody živé.*“ Obrátil řeč na poklad, který chtěl věnovat. Nabídl ženě něco lepšího než měla, nabídl ji živou vodu, radost a naději evangelia. *CD 459.2*

To je příklad, jak máme pracovat i my. Musíme lidem nabídnout něco lepšího než mají sami, Kristův mír a klid, který převyšuje lidský rozum. Musíme jim vyprávět o svatém Božím zákonu, který je vyjádřením Jeho charakteru a vyjádřením toho, jakými by se sami měli stát. ... *CD 459.3*

Reformátoři musí být ze všech lidí nejnezištnější, nejvládnější, nejzdvořilejší. V jejich životě se musí zjevovat pravá dobrota, skládající se z obětavých činů. Pracovník, který má nedostatek zdvořilosti, který projevuje nad nevědomostí či pochybením jiných netrpělivost, který mluví ukvapeně anebo jedná bezmyšlenkovitě, může si uzavřít dveře lidských srdcí a snad je už nikdy nezíská. – MH 156, 157 (1905) *CD 460.1*

### ***Reforma, týkající se stravy, musí být postupná***

793. Od začátku zdravotní reformy jsme viděli, že je nutno vychovávat a zase vychovávat. Bůh si přeje, abychom v této výchově Jeho lidu pokračovali. ... *CD 460.2*

Přinášíme-li zdravotní reformu, musíme se k lidem přiblížit právě tak jako v ostatním díle evangelia – tam, kde jsou. Dokud je nenaučíme upravovat zdravá jídla chutně, výživně a levně, nemáme právo přinášet jim nejpokročilejší návrhy zdravotní reformy. *CD 460.3*

Dílo zdravotní reformy musí být postupné. Učme lidi, jak mají vařit bez případného použití mléka či másla. Řekněte jim, že přijde čas, kdy nebude bezpečné používat vejce, smetanu, mléko či máslo, poněvadž nemoci zvířat se množí současně s rostoucí lidskou zkažeností. Blíží se doba, kdy



následkem nepravosti padlého lidstva bude celý živočišný svět úpět pod tíhou nemoci, jež jsou kletbou světa. CD 460.4

Bůh dá svému lidu možnosti i schopnosti, aby jedl zdravě bez těchto věcí. Náš lid musí však zahrnout všechny nezdravé předpisy. Musí se učit zdravě žít a své poznatky musí předávat ostatním. Tyto vědomosti mají lidem sdělovat právě tak jak to činí s podáváním biblických hodin. Mají lidem poukazovat na to, jak by si uchovali zdraví a jak by nabyli nových sil používáním většího množství syrové stravy. Velké vaření zaplnilo svět chronickými invalidy. Ukazujte názorně, že Bůh dal Adamovi pokrm v jeho bezhříšném stavu. To je pro člověka, který chce opět dosáhnout bezhříšnosti, nejlepší. CD 460.5

Ti, kteří poukazují na zásady zdravotní reformy, mají znát nemoci i jejich příčiny, aby mohli poukázat i na potřebné přizpůsobení se zákonům života. Světlo, které Bůh o zdravotní reformě dal, je pro naše spasení a pro spasení světa. Muži a ženy mají znát své tělo, které si Stvořitel vyhradil jako svůj příbytek a nad nímž máme věrně bdít. „*Nebo jste chrám Boha živého; jako Bůh řekl: Já přebývat budu v nich a budu jim Bohem a oni mi budou lidem.*“ (2 K 6,16) CD 461.1

Dodržujte zásady zdravotní reformy a Pán si povede upřímně srdcem. Přednášejte zásady střidmosti co nejpoutavěji. Rozšiřujte knihy, jež mluví o zdravé životosprávě. CD 461.2

### **Vliv naší zdravotnické literatury**

Lidé postrádají světlo, zářící ze stránek našich zdravotnických knih a časopisů. Bůh si přeje, aby tato literatura šířila světlo, které by lid upoutalo a upozornilo na varovné poselství třetího anděla. Naše zdravotní časopisy mají zvláštní měrou přinášet světlo, které obyvatelé světa potřebují, aby se připravili na den Boží. Ony šíří nesmírný vliv na poli zdravotní reformy, střidmosti a společenské očisty a vykonají v tomto směru mnoho dobrého. – 7T 132-136 (1902) CD 461.3

### **Traktáty o zdravotní reformě**

794. Musíme se mnohem více snažit poukazovat lidem na zdravotní reformu. Drobné i větší traktáty by měly vhodnými články poukazovat na tuto důležitou otázku a měly by všude ležet jako listí na podzim. – RH Nov. 4, 1875 CD 461.4

*(Pacienti sanatoria by měli být učeni lekci v salóncích – 426)*

*(Pacienti sanatoria by měli být učeni správné stravě vhodně připraveným stolem – 442, 443)*

*(Pacienti sanatoria mají být učeni střidmosti – 474)*

### **Pojednávejte moudře o otázce masa**

795. V této zemi (Austrálie) je organizovaná skupina vegetariánů, ale je jich poměrně málo. Lidé většinou jedí hodně masa. Je to to nejlevnější jídlo, a maso se obvykle jí i ve velmi chudých krajích. Proto je tím více zapotřebí mluvit rozvážně o otázce masa. Nepočínejte si v tom ukvapeně. Uvažujte, v jakých okolnostech lidé žijí; berte v úvahu jejich celoživotní zvyklosti. Nesmíme lidem své názory vnucovat, jako by se jednalo o zkušební otázku a jako by ti, kteří pojídají maso, byli největšími hříšníky. CD 462.1

Všem se musí dostat v tomto směru světla, ale číňme to opatrně. Zvyky, jež přetrvaly léta, nedají se změnit ukvapeně a stroze. Poučujme náš lid při nejrůznějších příležitostech, kdy pořádáme větší shromáždění. Poukazujme na zdravotní reformu a přidejme k tomu osobní příklad. V našich restauracích nebo konferenčních jídelnách nebudeme tedy podávat maso, zato však ovoce, obilniny a zeleninu. Žijme podle toho, jak mluvíme. Sedíme-li u stolu, kde se podává maso, neútočme na ty, kteří je jedí a nechme je být. Táže-li se nás však někdo na naše důvody, vysvětleme klidně, proč maso nejíme. – Letter 102, 1896 CD 462.2

### **Někdy je moudré mlčet**

796. Nepovažovala jsem nikdy za svou povinnost říci, že člověk nesmí nikdy za žádných okolností sníst kousek masa. Lidé jsou zvyklí žít se masem natolik, že podobné slovo by zacházelo do krajnosti. Nebyla jsem nikdy přesvědčena, že bych měla prohlašovat podobné věci. To, co jsem řekla, řekla jsem, poněvadž jsem cítila svoji odpovědnost. Byla jsem však ve svých výrocích opatrná. Vždyť bych nikomu nechtěla dát příčinu, aby se pak stal svědomím někomu jinému. ... CD 462.3

Prožila jsem v této zemi podobné zkušenosti jako v nových polích v Americe. Viděla jsem rodiny, žijící v takových poměrech, že by si nemohli opatřit zdravou stravu. Nevěřící sousedé jim poslali z domu maso, takže si pak navařili polévku a nasýtíli své početné rodiny s mnoha dětmi chlebem a polévkou. Nebylo mou povinností – a rozhodně ani někoho jiného – abych jim poukazovala na zhoubný vliv masa. Je mi líto rodin, které poznaly nedávno pravdu a jsou přitom tak chudé, že ani často nevědí, co budou mít příště k jídlu. Někdy je čas mluvit, jindy je lépe mlčet. V podobných případech je lépe povzbuzovat a být ku pozhnutí, ne odsuzovat a kárat. Ti, kteří po celý život jedli maso, nechápou proč by to mělo být nadále špatné. Jednejme s nimi proto pozvolna a jemně. – Letter 76, 1895 *CD 463.1*

797. Mluvíme sice proti obžerství a nestřídmosti, ale nezapomeňme, v jakém stavu se lidská rodina nalézá. Bůh učinil opatření pro lidi, kteří bydlí v nejrůznějších zemích světa. Ti, kteří chtějí být Božími spolupracovníky, musí dobře uvažovat, než řeknou, co se jíst má a co ne. Musíme přijít do styku s množstvím lidí. Kdybychom zvěštovali nejpřísnější formu zdravotní reformy lidem, jimž okolnosti nedovolí ji přijmout, natropili bychom více škody než dobra. Kdykoli zvěstuji evangelium chudým, mám pokyn, abych jim sdělila, že mají jíst to, co je nejvýživnější. Nemohu jim říci: „Nesmíte jíst vejce, mléko nebo smetanu, ani nesmíte při přípravě jídla používat máslo.“ Evangelium musí být zvěstováno chudým. Dosud nenastal čas, abychom předepisovali tu nejpřísnější stravu. – 9T 163 (1909) *CD 463.2*

### ***Mylný způsob práce***

798. Nelpěte na ojedinelých názorech a nedělejte z nich zkušební kámen. Nekritizujte ty, kteří snad s vaším názorem nesouhlasí. Zkoumejte tuto otázku do hloubky i do šířky a snažte se uvést své názory a zvyky do dokonalé shody se zásadami pravé křesťanské střídmosti. *CD 464.1*

Mnozí se snaží napravovat životy jiných a útočí na to, co uznají za zlozvyky. Jsou za těmi, kteří jsou podle nich v bludu a vytýkají jim to, nesnaží se však usměrnit mysl k pravým zásadám. Takový způsob často nezpůsobí žádoucí výsledek. Jakmile se snažíme dokázat, že chceme jiné napravit, vyprovokujeme často jejich bojovnost a způsobíme více škody než dobra. A také kárajícímu hrozí nebezpečí. Ten, kdo chce napravovat ostatní, snadno si zvyká na vyhledávání chyb a zanedlouho se soustředí hlavně na chyby a chybičky jiných. Nehlíďte ostatní, nehledejte na nich chyby, ani je neodhalujte. Vychovávejte je k lepšímu, mocí vlastního příkladu. *CD 464.2*

Připomínejte si stále, že zdravotní reforma má hlavně zajistit nejvyšší možný rozvoj mysli, duše a těla. Všechny zákony přírody, a to jsou zákony Boží – jsou určeny pro naše dobro. Budeme-li jich poslušni, budeme již v tomto životě šťastnější a připravíme se lépe pro příští život. *CD 464.3*

Můžeme mluvit o lepších věcech než o chybách a slabostech jiných. Mluvte o Bohu a o Jeho úžasných skutcích. Uvažujte o projevech Jeho lásky a moudrosti v díle přírody. – CTBH 119, 120 (1890) *CD 464.4*

### ***Učte názorně, příkladem***

799. Nenechte se ve styku s nevěřícími odvést od správných zásad. Jíte-li s nimi jezte střídmě a jen to, co nepůsobí v mysli zmatek. Varujte se nestřídmosti. Nemůžete si dovolit zeslabovat duševní či tělesné síly, poněvadž byste pak nemohli rozlišovat duchovní věci. Uchovejte si mysl v takovém stavu, aby Bůh na ni mohl zapůsobit vzácnými pravdami Jeho slova. ... Nečíhejte, jak byste na jiných odhalili chyby či omyly. Učte příkladem. Kéž je vaše sebezapření a vítězství nad chutí příkladem poslušnosti správných zásad. Váš život má být svědectvím o posvěcujícím, zušlechťujícím vlivu pravdy. – 6T 336 (1900) *CD 464.5*

### ***Předkládejte střídmost v nejpoutavější formě***

800. Pán žádá od všech kazatelů, lékařů, členů církve, aby byli opatrní. Nemají naléhat na ty, kteří neznají naše zásady, aby učinili náhle změny ve stravě. Způsobili by jim tím předčasné zkoušky. Držte se zásad zdravotní reformy a Pán si povede upřímné srdcem. Uslyší a uvěří. Pán nežádá od svých poslů, aby předkládali krásné pravdy zdravotní reformy takovým způsobem, aby v mysli ostatních vznikly předsudky. Nikdo nesmí klást kameny překážky (urážky) těm, kteří krácejí temnými stezkami nevědomosti. Nesmíme ani dobrou věc příliš vychvalovat, aby se neodradili ti, kteří naslouchají. Předkládejte zásady střídmosti co nejpoutavěji. *CD 465.1*



Nesmíme postupovat ukvapeně. Pracovníci, kteří přicházejí na nové působiště a zakládají sbory, nesmí zdůrazňováním otázky stravy působit nesnáze. Musí být opatrní, aby nezacházeli příliš do krajnosti. Jiní by se tím mohli zastrašit. Nepohánějte lidi, veďte je. Každé slovo v Kristu Ježíši. ... Pracovníci musí pracovat rozhodně a vytrvale, jsou si vědomi, že nic nejde najednou. Musí si pevně předsevzt, že budou učit velmi trpělivě. – Letter 135, 1902 *CD 465.2*

801. Neuvědomuješ si, že máme osobní zodpovědnost? Otázka stravy není podle nás zkušením kamenem, snažíme se však zapůsobit na rozum a probudit mravní schopnosti lidí, aby se rozumně postavili na stranu reformy. Tak to říká Pavel v Římanům 13,8-14; 1. Korintským 9,24-27; 1. Timoteovi 3,8-12. – Letter 1a, 1890 *CD 466.1*

### **Přibližte se lidem tam kde jsou**

802. Při jedné příležitosti byla Sára (McEnterferová) povolána do jedné rodiny v Dora Creeku, kde byli všichni nemocní. Otec byl z velmi vážené rodiny, ale dal se na pití. Jeho žena a děti trpěly bídu. V této době, kdy všichni onemocněli, nebylo v jejich domácnosti nic vhodného k jídlu. A oni nechtěli jíst nic od nás. Byli zvyklí na maso. Cítili jsme, že musíme něco podniknout. Řekla jsem Sáře: Jdi na náš dvůr, chyt' několik kuřat a uvař jim polévku. Sára se o ně v nemoci starala a krmila je dle mého návodu. Záhy se uzdravili. *CD 466.2*

Počínali jsme si tímto způsobem. Neřekli jsme jim: Nesmíte jíst maso. Ačkoli jsme maso sami nejedli, dali jsme jim ho v jejich kritické nemoci, poněvadž jsme byli přesvědčeni, že ho potřebovali. Jsou chvíle, kdy se musíme k lidem přiblížit tam, kde jsou. *CD 466.3*

Hlava rodiny – otec byl inteligentní člověk. Když se rodina uzdravila, otevřeli jsme jim Písmo a tento muž se obrátil a přijal pravdu. Zahodil dýmku, vzdal se pití a od té chvíle už nikdy nekouřil ani nepil. Jak to jen bylo možné, vzali jsme ho na naše hospodářství a dali jsme mu práci na vzduchu. Když jsme odjeli na shromáždění do Newcastle, tento muž zemřel. Naši pracovníci sice o něho pečovali, ale dlouho týrané tělo (kdysi špatnou životosprávou) se nemohlo vzpamatovat. Zemřel jako věrný křesťan. – Letter 363, 1907 *CD 466.4*

### **Příklad, jak zacházet s extrémními názory**

(Souběžný citát od Jamese Whitea, viz [Dodatek II.](#))

803. Když jsme se na podzim roku 1870 vrátili z Kansasu, onemocněl bratr B doma horečkou. ... Jeho stav byl kritický. ... *CD 467.1*

Nemohli jsme si odpočinout, ačkoli jsme nutně potřebovali klid. Vždyť musely vyjít časopisy *Reformer*, *Review and Herald* a *Instructor*. (Vydavatelé zrovna všichni onemocněli) ... Manžel se pustil do práce a já mu všemi silami pomáhala. ... *CD 467.2*

Časopis *Reformer* ztrácel odběratele. Bratr B prosazoval extrémní názory doktora Tralla. To způsobilo, že doktor vystoupil v časopise ostřeji, než by to jinak činil a odsuzoval mléko, cukr a sůl. Stanovisko, že od těchto věcí se posléze eventuálně má upustit, může být v určitém případě správné. Dosud však nenastal čas, abychom o těchto věcech mluvili všeobecně. A ti, kteří mluví proti mléku, máslu a cukru, neměli by to už jíst. Bratr B sice zastává názor s doktorem Trallem, že sůl, mléko a cukr škodí, ale sám se svým učením neřídí. Tyto věci přicházely denně na jeho stůl. *CD 467.3*

Mnoho našich lidí se přestalo o časopis *Reformer* zajímat a dostávali jsme denně dopisy se žádostí: „Nezasílejte mi už *Reformer*.“ ... Nepodařilo se nám získat předplatitele na tento časopis. Poznali jsme, že pisatelé časopisu *Reformer* se vzdálili od lidí a nechali je vzadu. Zastáváme-li názory, které nemohou přijmout ani svědomití křesťané, skuteční reformátoři, jak můžeme čekat, že prospějeme třídě lidí, které můžeme ovlivnit pouze se zdravotního hlediska. *CD 467.4*

### **Reformní hnutí vyžaduje trpělivost, moudrost a zásadnost**

Nesmíme jít tak rychle, aby s námi nestačili ti, jejichž svědomí i rozum jsou přesvědčeny o naší pravdě. Musíme brát lidi tak, kde jsou. Mnohým z nás to trvalo léta, než jsme dospěli k dnešním názorům o zdraví. Reforma stravy je velmi pozvolná. Musíme překonávat silnou chuť, poněvadž svět holduje přejídání. Kdybychom lidem dopřáli tolik času, kolik jsme potřebovali my, než jsme dospěli k dnešnímu stanovisku, byli bychom velmi trpěliví. Vyčkali bychom, až učiní postupný pokrok tak jako kdysi my, až by posléze jejich nohy spočinuly na základně zdravotní reformy. Buďme však

na pozoru, abychom nepokračovali příliš rychle, abychom nemuseli pak krok zpomalovat. V reformě je lépe raději kráčet pomaleji, byť bychom byli o stupeň pozadu, než zajít příliš daleko. Dopusíme-li se chyby, pak raději na straně lidu. *CD 468.1*

Rozhodně však nehlásejme – dokonce písemně – názor, který ve vlastní rodině, u vlastního stolu nedodržíme. To je předstírání, jistá forma pokrytectví. V Michiganu se obejdeme lépe bez soli, cukru a mléka než mnozí, kteří žijí na dalekém Západě nebo Východě, kde je málo ovoce. ... Víme, že neomezené používání těchto potravin rozhodně zdraví škodí a mnohdy by jistě bylo lépe pro zdraví, kdyby lidé od nich upustili. *CD 468.2*

Ale zatím není naší povinností mluvit proti těmto věcem. Lidé jsou tak pozadu a my vidíme, že zatím mohou jen stěží strávit to, co jim předkládáme o škodlivosti jejich choutek a dráždivých narkotik. Mluvíme jasně proti kouření, alkoholu, čaji, kávě, masu, koření, tučným zákuskům, skořicovým koláčkům, proti přemíře soli a všemu, co v jídle dráždí. *CD 468.3*

Přijdeme-li k lidem, kteří nechápou zdravotní reformu a poukážeme jim na poprvé na naše nejpádňější důvody, hrozí nebezpečí, že budou zmalomyslněni. Zaleknou se totiž, jak mnohých věcí musí zanechat a nebudou se o to ani pokoušet. Musíme lidi vést trpělivě a pozvolna a nesmíme zapomínat, jak těžko jsme se sami propracovávali. – 3T 18-21 (1870) *CD 468.4*

### **Část III. – Kuchařské školy**

#### ***Nanejvýš důležitý úkol***

804. Konáme-li práci zdravotní misie ve velkoměstech, musíme pořádat i kuchařské přednášky. Tam, kde zakotví výchovná misijní činnost, je nutno zřídit nějakou zdravotní restauraci či jídelnu. Byla by to praktická ukázka vhodného výběru a zdravé úpravy pokrmů. – 7T 55 (1902) *CD 469.1*

805. Pořádání kuchařských přednášek je nutné. Lidé se mají naučit správně zdravě vařit. Musí poznat, že je nutné se vzdát nezdravých jídel. Nepropagujme však hladovou stravu. I bez kávy, čaje a masa lze žít zdravě a vydatně. Je nanejvýš nutné, abychom učili lidi, jak si mají vypracovat zdravý a chutný jídelníček. – 9T 112 (1909) *CD 469.2*

806. Někteří lidé se vrátí od vegetariánské stravy opět k masu. To je opravdu pošetilé. Dokazuje to, že si nedovedou opatřit vhodnou potravu místo masa. *CD 469.3*

V Americe i v jiných zemích by se měly založit kuchařské školy, v nichž by působili moudří učitelé. Měli bychom učinit vše, co jen je možné, abychom lidem ukázali jak důležitá je reformní strava. – 7T 126 (1902) *CD 469.4*

807. Otázka stravy musí být postupná. S přibýváním nemocí zvířat bude stále nebezpečnější používat mléko a vejce. Snažme se proto nahradit tyto věci něčím zdravým a nenákladným. Lidé se mají učit vařit bez mléka a bez vajec, ovšem zdravě a chutně. – MH 320, 321 (1905) *CD 469.5*

808. Ti, kteří se mohou zúčastnit dobře pořádané přednášky zdravého vaření, budou mít z toho dvojí užitek: Pro sebe a také jiným budou moci o tom říci. – CTBH 119 (1890) *CD 470.1*

#### ***V každém sboru, v církevní škole a v misijním poli***

809. Každý sbor má být výchovnou školou pro křesťanské pracovníky. Členové se mají naučit dávat biblické hodiny, vést sobotní školu a učit v ní. Také mají pomáhat chudým, potřebným a pečovat o nemocné, jako i pracovat pro neobrácené. Měli bychom mít kurzy zdraví, kuchařské kurzy a třídy, týkající se nejrůznějších oborů křesťanské služby. Zkušení instruktoři by měli nejen učit, ale doslova zapracovávat. – MH 149 (1905) *CD 470.2*

810. Každá dietní jídelna má být školou pro všechny zaměstnance. Ve městech se tato práce musí uplatňovat mnohem více než na venkově a v menších obcích. Ale všude tam, kde je sbor a církevní škola, bylo by nutné podávat instrukce ohledně zdravé výchovy pokrmů pro ty, kteří chtějí žít ve shodě se zásadami zdravotní reformy. Podobné dílo lze konat i v našich misijních polích. *CD 470.3*

Pán si přeje, abychom z ovoce, semen, obilí a kořenové zeleniny vytvářeli zdravé pokrmy. Členové církve mají chodit pokorně s Bohem. Mají se snažit přinášet lidem světlo zdravotní reformy. – Manuscript 79, 1900 *CD 470.4*

### **Jejich oprávnění**

811. Naše táborová shromáždění mají zcela – dle možnosti – sloužit duchovním zájmům. Služební záležitosti a obchodní věci se mají vyřídit v kruhu přímých účastníků. Ovšem, i tyto věci se mají lidem předkládat raději mimo tyto pobožnosti. Poučení o obžínkové práci, o díle sobotní školy a o podrobnostech traktátní a misijní práce se má přinášet v domácích sborech anebo ve zvláštních shromážděních. Totéž platí o kurzech vaření. Mají sice své oprávnění, ale nemají se pořádat místo našich táborových shromáždění. – 6T 44, 45 (1900) *CD 470.5*

### **Reformační činitel**

812. Kuchařské školy mají být zřizovány na mnoha místech. Tato činnost může začít ze skromných začátků, ale budou-li se nadané kuchařky a kuchaři snažit poučit jiné, Pán jim dá moudrost a porozumění. Pán jim vzkazuje: „Nebraňte jim, nebo já budu jejich Učitelem.“ Bude spolupracovat s těmi, kteří šíří Jeho plány a učí lid, jak lze provést reformaci v jídle a jak lze připravovat zdravá, levná jídla. Tak se prostým lidem dostane povzbuzení, aby přijali zásady zdravotní reformy, a budou moci lépe hospodařit. Budou také soběstačnější. *CD 471.1*

Pán Bůh mi ukázal, že si poučuje nadané muže a ženy, jak mají upravovat zdravé, chutné pokrmy za přístupnou cenu. Mnozí z nich byli mladí, jiní byli středního věku. Dostalo se mi naučení, že mám podporovat rozvoj kuchařských škol všude tam, kde se koná práce zdravotní misie. Pomáhejme lidem na cestě k nápravě. Dopřejme jim v tomto směru co nejvíce světla. Poučujte je, jak by co nejlépe vylepšili úpravu jídel a mějte je k tomu, aby své zkušenosti sdělovali jiným. *CD 471.2*

Nechceme vynaložit všechny své síly a nepustíme se ve velkých městech do práce? Tisícové zástupy, žijící kolem nás, potřebují naši pomoc. Kazatelé evangelia si mají uvědomit, že Pán Ježíš řekl svým učedníkům: „*Vy jste světlo světa. Nemůže město, na hoře ležící, skryto býti. „Vy jste sůl země. Ztratili sůl svoji slanost, čím bude osolena?*“ (Mt 5,13.14) – 7T 113, 114 (1902) *CD 471.3*

### **Poučování po domech**

813. Mnozí mají tolik předsudků, že se ani neseznámí se zásadami zdravého života. Učíme-li lidi zdravě jíst, velmi jim tím prospějeme. Toto odvětví díla je právě tak důležité jako vše ostatní. Mělo by být zřízeno více kuchařských škol a kurzů a někteří by měli pracovat po domech, aby lidé poznali tajemství zdravého vaření. Vliv zdravotní reformy zachrání mnohé před tělesným, duševním a mravním úpadkem. Tyto zásady se doporučí všem hledajícím masu a přivedou upřímné duše k plnému poznání přítomné pravdy. *CD 472.1*

Bůh chce, aby Jeho lid přijímal a rozdával. Mají být ochotnými, nezištnými svědky, kteří rozdávají z toho, co od Pána obdrželi. Zapojíte-li se do této práce a snažíte se všemožně získat lidská srdce, pracujte tak, abyste nevyvolávali předsudky; raději je odstraňujte. Přemýšlejte soustavně o životě Ježíše Krista, pracujte podle Jeho vzoru a řiďte se Jeho příkladem. – RH June 6, 1912 *CD 472.2*

### **Poukazujte na nutnost zdravotní reformy při slavnostních příležitostech a hostinách**

814. Když se nám poprvé dostalo světlo zdravotní reformy, brávali jsme při slavnostních příležitostech kamínka přímo tam, kde lidé byli shromáždění a pekli jsme nekvašený chléb a placky. Zdá se mi, že výsledky našeho snažení byly dobré, přestože jsme neměli tolik možností jako dnes. Tehdy jsme se teprve začínali učit, jak se dá žít bez masa. *CD 472.3*

Někdy pořádáme slavnosti a dbáme nesmírně na to, aby vše, co přijde na stůl, bylo chutné a vkusné. V sezóně natrháme čerstvé borůvky a maliny. Upravíme vše na stole tak, aby přítomní viděli, že ačkoli je naše strava ve shodě se zdravotní reformou, není vůbec chudá. *CD 472.4*

Někdy při takové příležitosti přineseme malé naučení o střídmosti, aby se lidé seznámili s naší životosprávou. Pokud víme, všem se to líbí a mají možnost poznat světlo. Máme vždy možnost promluvit o přípravě zdravých pokrmů o jednoduchosti úpravy, současně však zdůrazňujeme požadavky chuti a vkusu, aby stolovníci byli spokojeni. *CD 473.1*

Na světě je plno pokušení, jež lákají chuť. Upřímné a jasné slovo varování dokáže divy v rodinách i u jednotlivců. – Letter 166, 1903 *CD 473.2*

### **Příležitosti a nebezpečí našich jídel**

815. Dostalo se mi světla, že máme i ve velkoměstech konat něco podobného jako na pozemcích Battle Creeku. V souladu s tímto světlem jsme začali zřizovat zdravotnické jídelny. Hrozí však

nebezpečí, že naši zaměstnanci v těchto restauracích budou tak proniknuti obchodním duchem, že nebudou přinášet světlo, které lidé potřebují. V těchto restauracích přicházíme do styku s lidmi, s mnoha lidmi. Dopustíme-li však, aby se naše mysl zabývala finančním ziskem, nesplníme Boží úmysl. Pán si přeje, abychom využili každé příležitosti k zvěstování pravdy, která má muže i ženy zachránit od věčné smrti. CD 473.3

Snažila jsem se zjistit, kolik duší bylo zachráněno činností restaurace v \_\_\_\_\_. Snad jich několik bylo, ale výsledek by mohl být mnohem lepší, kdyby bylo toto dílo konáno v souladu s Božími představami a kdyby světlo lépe svítilo. CD 473.4

Na adresu těchto zaměstnanců pravím: Nepokračujte v práci tímto způsobem. Snažte se o to, aby se jídelna stala zdrojem světla přítomné pravdy. Vždyť jen proto byly tyto restaurace otevřeny. CD 474.1

Pracovníci restaurace v \_\_\_\_\_ i členové sboru \_\_\_\_\_ musí být důkladně obráceni. Každý dostal nějakou hřivnu, nadání. Dostalo se vám moci vítězství v Bohu? „*Kteríž pak koli přijali jej, dal jim moc syny Božími býti, těm, kteříž věří ve jméno Jeho.*“ (J 1,12) – Manuscript 27, 1906 CD 474.2

### **Vychovatelé musí mít takt a jemnost**

816. Měli byste se více snažit o to, aby lid byl poučován v otázkách zdravotní reformy. Měly by se zřizovat kuchařské školy a také lidem v rodinách by se mělo dostat příležitosti poznat zdravý způsob vaření. Mladí i staří se mají naučit vařit jednodušeji. Tam, kde se zvěstuje pravda, mají se lidé dovědět i to, jak lze prostě, ale chutně připravovat pokrmy. Musí poznat, že i bez masa lze žít výživně. CD 474.3

Při přípravě výživných pokrmů, které mají nahradit dřívější stravu nových reformátorů, musíme si počínat nanejvýš obezřetně a rozumně. Je k tomu třeba víry v Boha, horlivosti a ochotné pomoci. Strava, která postrádá výživné prvky, je pro dílo zdravotní reformy pohanou. Jsme smrtelní, a musíme jíst to, co tělu dá vhodnou výživu. – 9T 161 (1909) CD 474.4

### **Kuchařské kroužky na všech našich školách**

817. Na našich školách mají být odborníci, kteří by mohli vyučovat vaření. Je to nutný předmět. Ti, kteří se chystají k službě, utrpí velkou ztrátu, nenaučí-li se chystat pokrmy zdravě a chutně. CD 474.5

Kuchařské umění je hotovou vědou. Zručné připravování pokrmů patří mezi nejnutnější umění, ano, mezi nejceněnější. Vždyť je úzce spjato s životem. Tělesná i duševní síla závisí do značné míry na tom, co jíme. Proto ten, kdo chystá pokrmy, zastává důležité a vznešené postavení. CD 475.1

Mladí muži a ženy se mají učit dobře a hospodárně vařit a to rozhodně bez masa. Vůbec nepodporujte přípravu pokrmů, v nichž by bylo maso. Vždyť to ukazuje spíš na egyptskou temnotu a nevědomost než na čistotu zdravotní reformy. CD 475.2

Zvláště ženy se mají učit vařit. Která část vzdělání je pro dívku důležitější? Tyto vědomosti může uplatnit v praktickém životě bez ohledu na své postavení. Tato část výchovy má přímý vztah ke zdraví a štěstí. V bochníku dobrého chleba je skryto praktické náboženství. – CT 312, 313 (1913) CD 475.3

818. Mnoho mladých lidí přichází do školy a chce získat dobré vzdělání pro život. Do toho patří také účetnictví, řemeslo a vše, co patří do zemědělství. Snažme se zavést na příklad truhlářinu, kovářství, malířství, obuvnictví, kuchařství, pekařství, praní prádla, spravování, psaní strojem a knihtisk. Vložme se do práce celým srdcem, aby žáci byli dobře vybaveni do života. – 6T 182 (1900) CD 475.4

819. U našich sanatorií a škol by měly být kuchařské přednášky, kde by se žáci naučili správné přípravě pokrmů. Na školách bychom měli mít lidi – muže a ženy, kteří by dovedli učit vaření. Zvláště ženy by se měly učit vařit. – Manuscript 95, 1901 CD 475.5

820. Žáci na našich školách se mají učit vařit. Věnujme tomuto odvětví velkou pozornost. Satan se se vším svodem nespravedlnosti snaží svést nohy mladých lidí na stezky pokušení, vedoucí do zahynutí. Musíme je posilovat a pomáhat jim, aby odolali pokušením, které na ně všude číhá v podobě nezkrocené chuti. Naučíme-li je, jak mají zdravě žít, vykonáme velké misijní dílo pro Místra. – 7T 113 CD 476.1

821. Tělesná práce si zaslouží ve výchově mnohem větší pozornosti, než jak tomu bylo dosud. Měly by být zřizovány školy, které by poskytovaly nejvyšší duševní a mravní vzdělání, současně však by umožňovaly nejlepší rozvoj tělesných sil a praktického uplatnění. Mladí lidé by se měli poučit o práci v zemědělství a ve výrobě – zařaďme pokud možno nejužitečnější obory – a současně v domácím hospodářství, v kuchařství, šití a zdravém odívání, v ošetřování nemocných a podobně. – Ed 218 (1903) *CD 476.2*

### **Věrnost ve všedních povinnostech**

822. Nejedno odvětví studia není pro uplatnění, či štěstí žáka potřebné. Důležité však je, aby každý mladý člověk získal znalosti všedního života. Mladá dívka se sice může naučit cizímu jazyku či matematice anebo hudbě. Ovšem, nepostradatelné je, aby se naučila vařit a péct – zdravě – šít, a spravovat a vykonávat úspěšně mnohé povinnosti, jež patří do domácnosti. *CD 476.3*

Nic není tak potřebné ke štěstí a zdraví celé rodiny jako zručnost a rozumnost kuchařky. Špatně upravenou potravou může žena ohrozit nebo i zničit užitečnost dospělých a rozvoj dítěte. Naučí-li se však upravovat jídlo tak, aby odpovídalo potřebám těla a aby bylo chutné a lákavé, může vykonat v dobrém směru tolik jako jinak ve špatném. Jak vidíme, je životní štěstí závislé na věrném plnění všedních povinností. *CD 476.4*

Jelikož rodinu tvoří muž a žena, měli by se hoši učit vykonávat domácí práce tak jako dívky. Umí-li si chlapec ustlat a uklidit, umýt nádobí, uvařit, vyprat a vyspravovat vlastní prádlo a šatstvo, nic mu to na jeho mužství neubere. Naopak bude šťastnější a užitečnější. – Ed 216 (1903) *CD 477.1*

*(Každá žena by se měla stát odbornicí v oblasti vaření – 385)*

*(Důležitý a vznešený úkol kuchařky – 371)*

*(Kurzy vaření vhodné během táborových shromáždění – 763, 764)*

*(Lidé mají být učeni používat místní produkty – 376, 407)*

## Dodatek I.

### **Osobní zkušenost Ellen G. Whiteové, jako zdravotní reformátorky**

*(Při čtení výroků paní Whiteové, týkajících se praxe stravování, hloubavý čtenář pozná tyto zásady: CD 481.1*

Poprvé: „Reforma stravy by měla být postupná.“ (MH 320) *Úplné světlo nebylo dáno hned na začátku. Bylo poskytováno vzrůstající měrou čas od času, jak lidé byli připraveni, aby jej pochopili a jednali podle něho a bylo přizpůsobeno praxi a zvykům v jídle v době, kdy bylo poučení dáno. CD 481.2*

Podruhé: „Neurčujeme žádná přesná pravidla stravování.“ (9T 159) *Opětovně bylo varováno před jistými zvláště škodlivými potravinami. Co je ale důležité, že byly stanoveny všeobecné zásady a podrobné použití těchto zásad musí být někdy určeno pokusy a podle nejlepších vědeckých dosažitelných závěrů. CD 481.3*

Potřetí: „Nečiním sebe měřítkem pro kohokoliv jiného.“ (Letter 45, 1903) *Paní Whiteová popisovala pravidla přijatá rozumným zkoušením pro sebe, někdy popisovala dietní uspořádání vlastní domácnosti, nikoliv však jako pravidlo, kterým by se měli druzí přísně řídit. – SESTAVOVATELÉ) CD 481.4*

### **První vidění o zdravotní reformě**

1. Bylo to v domě br. A. Hilliarda, Michigan, 6. června 1863, jenž mi důležitost zdravotní reformy byla zjevena ve vidění. – RH Oct. 8, 1867 CD 481.5

### **Zjevení jak bude dílo postupovat**

2. Ve světle daném mi dávno před tím (1863) mi bylo ukázáno, že nestřídmost bude ve světě převládat znepokojující měrou a že každý z lidu Božího musí zaujmout jasné stanovisko, pokud jde o reformu zvyků a praxe. ... Pán mi předložil všeobecný plán. Bylo mi ukázáno, že Bůh dá svému, příkázání zachovávajícímu lidu, reformu stravování a že když jí přijmou, budou jejich nemoci a utrpení velmi zmenšeny. Bylo mi ukázáno, že toto dílo bude pokračovat. – GCB April 12, 1901; CH 531 CD 481.6

*(Neustále směřovat k ideální stravě – 651)*

*(Varování před příliš rychlým postupem vpřed – 803)*

### **Osobní přijetí poselství**

3. Přijala jsem světlo o zdravotní reformě tak, jak ke mně přišlo. Bylo to pro mně veliké pozhledání. Mám dnes (76 let) lepší zdraví, než jsem měla v mládí. Děkuji Bohu za zdravotní reformní zásady. Po jednoroční zkoušce – dostalo se mi dobrodiní. – Manuscript 50, 1904 CD 482.1

### **Po jednoroční zkoušce – dostalo se mi dobrodiní**

4. Po léta jsem myslela, že potřebuji masitou stravu, abych byla silná. Ještě před několika měsíci jsem jedla třikrát za den. Bylo mi velmi obtížné přejít od jednoho jídla k druhému bez slabosti a závratí hlavy. Jídlo odstranilo tyto pocity. Zřídka jsem si dopřála jíst něco mezi pravidelnými jídly a často jsem šla spát bez večeře. Avšak trpěla jsem velmi nedostatkem potravy od snídaně k večeři a často jsem omdlévala. Použití masa odstranilo na čas tyto pocity slabostí. Rozhodla jsem se proto, že maso je v mém případě nezbytné. CD 482.2

Avšak od doby v červnu 1863, kdy mi Pán představil, jak to je s používáním masa ve vztahu ke zdraví, jsem upustila od jeho požívání. Na čas bylo značně nesnadné oblíbit si chléb, pro který jsem dříve neměla zálibu. Ale vytrvalostí jsem to dokázala. Jsem již skoro rok živá bez masa. Asi po šest měsíců byly chlebem na našem stole nekvašené placky, udělané z celozrnné pšeničné mouky, vody a velmi málo soli. Hojně používáme ovoce a zeleniny. Žila jsem po 8 měsících o dvou jídlech denně. CD 482.3

Po dobu asi jednoho roku jsem většinu času věnovala psaní. Bylo to asi 8 měsíců co jsem se omezila pouze na psaní. Můj mozek byl stále přetěžován. Měla jsem jen málo tělesného cvičení. A přece moje zdraví nebylo nikdy lepší než v uplynulých měsících. Pozbyla jsem dřívějších pocitů

slabosti a závratí. Každého jara jsem byla trápená nechutí k jídlu. Tohoto jara jsem neměla žádné potíže. CD 482.4

Naše jednoduchá strava podávána dvakrát za den, je přijímána s dychtivou chutí. Na stole nemáme maso, koláče, nebo jakoukoliv těžkou stravu. Nepoužíváme sádlo. Na místo něho používáme mléko, smetanu s trochou másla. Naše jídlo solíme jen málo a vzdali jsme se všeho druhu koření. Snídáme v sedm hodin ráno a obědváme v jednu hodinu odpoledne. Zřídka jsem pociťovala slabost. Strava mi postačuje a je přijímána s větší chutí než kdykoliv předtím. – 4SG 153, 154 (1864)

CD 483.1

*(Trochu soli je pro krev prospěšné – 571, 572)*

### **Boj o vítězství**

5. Od doby kdy jsem přijala zdravotní reformu, neuchýlila jsem se ani o trochu od své cesty. Ani krok jsem neučinila nazpět od doby, kdy na mou stezku poprvé zasvítilo z nebe světlo o zdraví. Upustila jsem hned od používání masa, másla a od tří jídel za den – zatím co jsem byla zabrána do vyčerpávající duševní práce, spisováním od časného rána až do západu slunce. Přešla jsem na dvě jídla denně aniž jsem změnila svou práci. CD 483.2

Trpěla jsem velmi nemocí, poněvadž jsem měla pět záchvatů ochrnutí. Svou levou ruku jsem měla po měsíce připoutanou k levému boku, protože jsem měla veliké bolesti u srdce. Když jsem změnila svou stravu, odmítla jsem povolovat chuti a dát se jí řídit. Bude to překážet, abych si, zajistila větší sílu a s ní oslavovala svého Pána? Bude mi to překážet na okamžik? Nikdy! CD 483.3

Trpěla jsem krutým hladem, byla jsem veliký jedlík masa. Ale když jsem umdlávala, položila jsem si ruce na žaludek a řekla: Neokusím ani kousek. Budu jíst jednoduchou stravu, nebo nebudu jíst vůbec. Chléb mi nechutnal. Zřídka jsem mohla snést malý krajíček. Některé věci v reformě jsem snášela velmi dobře, avšak když šlo o chléb, ten se mi zvlášť protivil. Provádějice své změny musela jsem podstoupit boj, než jsem mohla jíst. Řekla jsem svému žaludku: Můžeš čekat, dokud nebudeš jíst chléb. To se změnilo za malou chvíli a mohla jsem jíst i celozrnný chléb. Ten jsem dříve nemohla pozřít. Ale nyní chutná dobře a nijak jsem neztratila chuť k jídlu. CD 483.4

### **Jde o zásadu**

Když jsem spisovala *Duchovní dary* – svazek třetí a čtvrtý (1863-1864), bývala jsem vyčerpána přílišnou prací. Viděla jsem, že musím změnit způsob svého života a když jsem odpočívala několik dní, byla jsem opět zcela v pořádku. Přestala jsem s těmito věcmi ze zásady. Zaujala jsem zásadní stanovisko k zdravotní reformě a od té doby jste bratři a sestry neslyšeli, že bych uplatňovala extrémní názor na zdravotní reformu, který bych musela vzít zpět. Neuplatňovala jsem nic než, co nyní zastávám. Doporučuji vám zdravou a výživnou stravu. CD 484.1

Nepokládám za velkou ztrátu, přestaneme-li užívat věci, které zanechávají špatný pach v dechu a špatnou chuť v ústech. Je to sebezapření, zanechat těchto věcí a dostat se do stavu, kde je vše sladké jako med, kde žádný zlý pach nezůstal v ústech a žádný pocit zkaženosti v žaludku? Ty jsem mívala po většinu času. Omdlávala jsem opět a opět s dítětem v náručí. Nemám teď nic takového a budu to nazývat ztrátou, jestliže mohu dnes stát před vámi jak stojím nyní? Není ani jediné ženy ze sta, která by mohla vydržet tolik práce, jako konám já. Vycházela jsem se zásady, nikoliv z popudu. Jednala jsem tak, ježto jsem věřila, že nebe schválí mou cestu, na níž jsem se vydala, abych se uvedla do co nejlepšího stavu zdravotního, abych mohla oslavovat Boha ve svém těle a duchu kterému patří. – 2T 371, 372 (1870) CD 484.2

### **Boj proti zálibě v octu**

6. Právě jsem četla váš dopis. Zdá se, že vážně toužíte dopracovat se spasení s bázní a s třesením. Povzbuzují vás k této práci. Radím vám, abyste odložila vše, co by vás mohlo zastavit na poloviční cestě, při hledání království Božího a Jeho spravedlnosti. Zanechte všeho požitkářství, jež by mohlo překazit vaši práci a vítězství. Žádejte o modlitby těch, kdo mohou pochopit, že potřebujete modlitby a pomoci. CD 484.3

Byla doba, kdy jsem byla v postavení poněkud podobném vašemu. Poddávala jsem se touze po octu. Ale s pomoci Boží jsem se rozhodla, že tuto chuť překonám. Bojovala jsem s pokušením, roz-



hodnuta, že se nedám ovládat tímto návykem. Po týdni jsem byla velmi churavá, leč říkala jsem si znovu a znovu. *CD 485.1*

Pán ví o všem. Zemřu-li zemřu, ale nepoddám se té touze. Zápas pokračoval a já byla po mnoho týdnů zle zklíčena. Všichni mysleli, že není možné, abych byla živá. Můžete si být jistí, že jsme velmi vážně hledali Pána. Největější modlitby byly obětovány za mé uzdravení. Odporovala jsem nadále touze po octě a nakonec jsem zvítězila. Nyní mne nenapadne, abych ochutnala něco takového. Tento zážitek byl pro mne cenný mnohým způsobem. Získala jsem úplné vítězství. *CD 485.2*

Podávám vám zprávu o této zkušenosti, abych vám pomohla a vás povzbudila. Věřím sestro, že v této zkoušce obstojíte a objevíte, že Bůh pomáhá svým dětem v každé době nouze. Jestliže se rozhodnete přemoci tento návyk a budete bojovat vytrvale, můžete získat nejvyšší cennou zkušenost. Umíníte-li rozhodně zlomit tuto požívačnost, budete mít potřebnou pomoc od Boha. Zkuste to sestro. *CD 485.3*

Dokud budete uznávat tento návyk a poddávat se mu, satan bude ovládat vaši vůli a učiní jí sebe poslušnou. Ale rozhodnete-li se zvítězit, Pán vás vyléčí a dá vám sílu, abyste vzdorovali každému pokušení. Pamatuje vždy, že Kristus je váš Spasitel a Udržovatel. – Letter 70, 1911 *CD 485.4*

### **Skromná ale přiměřená strava**

7. Jím dost, abych uspokojila potřeby přírody; ale když vstanu od stolu, mám chuť k jídlu stejně dobrou jako, když jsem usedla. A když přijde příští jídlo, jsem připravena vzít si svou dávku a nic víc. Kdybych tu a tam snědla dvojnásobné množství, protože to dobře chutná, jak bych se mohla sklánět a prosit Boha, aby mi pomohl v mém spisovatelském díle, když bych pro svou hltařnost nemohla dostat jedinou myšlenku? Mohla bych žádat Boha, aby pečoval o to nerozumné zatěžování mého žaludku? To by Ho neuctilo. To by znamenalo plýtvat prosbami pro své záliby. Nyní jím, o čem právě myslím, že je správné a pak Ho mohu žádat, aby mi dal sílu k vykonání díla, jež mi uložil. A já zvěděla, že nebesa vyslyšela mou modlitbu a odpověděla mi na ni, když jsem takto prosila. – 2T 373, 374 (1870) *CD 485.5*

### **Dobře zásobený stůl**

8. Mám dobře zásobený stůl při všech příležitostech. Nedělám žádnou změnu pro návštěvníky, ať věřící neb nevěřící. Vždycky jsem připravena pohostit u mého stolu až šest dalších osob, které přijdou nečekaně. Mám dost jednoduché, zdravé stravy připraveno k ukojení hladu a vyživování těla. Kdo si přeje více než to, mají volnost nalézt to někde jinde. Na můj stůl nepřijde žádné maslo ani maso jakéhokoliv druhu. Koláče tam naleznete jen zřídka. Obvykle mám hojnou zásobu ovoce, dobrého chleba a zeleniny. Našeho stolu si vždy dobře hledíme a všichni, kdo se při něm stravují, jsou zdraví a zdraví se jim lepší. Všichni usednou bez labužnických chutí a se zálibou pojídají hojné dary dodané našim Stvořitelem. – 2T 487 (1870) *CD 486.1*

*(Jídlo oslazeno podle potřeby, žádný cukr na stole – 532)*

### **Ve voze**

9. Zatím co rodiče a děti pojídají ze svých lahůdek, můj manžel a já se účastníme naší prosté stravy v obvyklou naši hodinu. V jednu hodinu odpoledne, s celozrnným chlebem bez másla s bohatou zásobou ovoce. Naše jídlo jsme pojedli s dychtivou chutí a s vděčným srdcem, že jsme nemuseli s sebou brát obvyklý hokynářský krám, abychom se opatřili pro vrtošivou chuť k jídlu. Pojedli jsme řádně a necítili jsme hlad, do příštího rána. Chlapec prodávající pomeranče, ořechy, praženou kukuřici a cukrovinky našel v nás špatné zákazníky. – HR Dec., 1870 *CD 486.2*

*(Trochu mléka a cukru [v roce 1873] – 532)*

### **Nesnáze a z toho vyplývající kompromisy**

10. Před více než 30 lety jsem trpěla velkou slabostí. Mnoho modliteb bylo za mně obětováno. Myslelo se, že by mi masitá strava dodala více životnosti a tak to tedy byla hlavní část mé stravy. Ale místo, abych zesílila, slábla jsem více a více. Často jsem omdlávala vyčerpaností. Přišlo ke mně světlo ukazující mi úhonu, kterou muži a ženy způsobují svým duchovním, mravním i tělesným

schopnostem používáním masné stravy. Bylo mi ukázáno, že je touto potravou dotčena celá lidská soustava, a že jí člověk posiluje zvířecí vášně a chuť po lihovinách. CD 487.1

Hned jsem škrtnula maso ze svého jídelního lístku. Potom jsem se někdy dostala do okolností, že jsem i já byla nucena jíst trochu masa. – Letter 83, 1901 CD 487.2

*(Občas vystavení nutnosti jíst trochu masa, když není dostatek jiné stravy – 699)*

*(Poznámka: Od svých dívčích let byla sestra Whiteová zavalena spisováním a veřejnou činností a proto byla nucena svěřit domácí práci ve svém domě z velké míry hospodyním a kuchařkám. Nebyla však sto, aby si zajistila služby takových osob, které by byly vycvičeny v hygienickém kuchařství. A tak se stávalo, že v jejím vlastním domě musely být činěny kompromisy mezi ideálním měřítkem a znalostí, zkušeností a měřítkem nového kuchaře. Pak také když cestovala, často byla závislá na potravě těch, které jela navštívit. Ač byla zvyklá žít při skrovné stravě, zdálo se někdy nutné jíst trochu masa. – SESTAVOVATELÉ) CD 487.3*

### **Nářek pro nedostatek kuchaře**

11. Nyní trpím více nedostatkem, že nemám nikoho, kdo je zkušený, aby připravil věci, – které mohu jíst. ... Potrava je připravená tak, že nepotřebuje chuť, ale vede k tomu, že člověk ztrácí chuť po jídle. Zaplatila bych větší část za kuchaře, než za nějakou jinou část svého díla. – Letter 19c, 1892 CD 487.4

### **Konečná záruka naprosto bezmasé stravy**

12. Od doby táborového shromáždění v Brightonu (leden 1894) jsem ze svého stolu maso zcela vyloučila. Je samozřejmé, že ať jsem doma, nebo v cizině nic takového se nepoužije v mé rodině, nebo nepřijde na můj stůl. O této věci jsem za noční doby mnoho přemýšlela. – Letter 76, 1895 CD 488.1

13. Máme hojnost dobrého mléka, ovoce a chleba. Posvětila jsem již náš stůl. Pro tělesné a duchovní zdraví je lépe udržovat se bez požívání zvířecího masa. Máme se pokud možno navrátit k původnímu plánu Božímu s člověkem. Z toho důvodu má být můj stůl zbaven masa mrtvých zvířat a prost takových zákusků, které k přípravě zabírají mnoho času a síly. Můžeme volně užívat ovoce na různý způsob a nebudeme v nebezpečí, že nás napadnou nemoci, přicházející používáním masa z nemocných zvířat. Měli bychom dohlížet na svou chuť k jídlu tak, aby nám působila požitek jednoduchá, zdravá potrava. Měla by být v nadbytku, aby nikdo nemohl trpět hladem. – Manuscript 25, 1894 CD 488.2

### **Po jednom roce**

14. Máme velikou rodinu a kromě toho mnoho hostů, ale ani maso, ani máslo není na našem stole. Používáme smetanu z mléka krav, které sami krmíme. Na vaření kupujeme máslo z mlékáren, kde jsou zdravé krávy a mají dobrou potravu. – Letter 76, 1895 CD 488.3

### **Po dvou letech**

15. Mám velikou rodinu čítající šestnáct osob. Někteří pracují u pluhu nebo kácení stromy. Konají velmi namáhavou práci, ale ani kousek masa se jim nepředloží, na našem stole. U nás se maso nepoužilo od roku 1894. Nebylo mým úmyslem, abych měla v každé době maso na svém stole, ale bylo naléhavě žádáno, pod různými záminkami, že ten a ten nemůže jíst to neb ono a že jeho žaludku dělá lépe maso než cokoliv jiného. Takto jsem byla zlákaná dát jej na svůj stůl. ... CD 488.4

Všichni kdož přicházejí k mému stolu jsou vítáni, ale nepředložím jim žádné maso. Náš jídelní lístek se skládá z obilnin a čerstvého nebo konzervovaného ovoce. V této době máme hojnost nejlepších pomerančů a nadbytek citronů. To je jediné čerstvé ovoce, jež možno dostat v tuto roční dobu. ... CD 489.1

Napsala jsem to, abych vám dala představu, jak žijeme. Já jsem se nikdy netěšila lepšímu zdraví než nyní a nikdy jsem více nepsala. Vstávám ve tři hodiny ráno a přes den nespím. Často vstanu o jedné hodině a když je můj duch zvláště tížen, vstanu o půlnoci a píšu o věcech, které mi doléhají na mysl. Velebím Pána srdcem a duší za Jeho velkou milost ke mně. – Letter 73a, 1896 CD 489.2

### **Mírné používání ořechů**

16. Nejíme ani maso ani máslo a používáme jen velmi málo mléka k vaření. V této roční době není čerstvého ovoce. Máme dobrou sklizeň rajských jablíček, ale má rodina klade velkou váhu na ořechy připravené různým způsobem. Užíváme 1/5 toho, co určují recepty. – Letter 73, 1899 *CD 489.3*

*(Rajčata obzvláště dobrá – 523)*

### **Hodnotná strava**

17. Když jsem byla Cooranbongu, mnozí velcí jedlíci masa přišli do mé rodiny a když seděli u stolu, na němž nebyl podán ani kousek masa, říkali: Dobrá, máte-li takovou potravu, obešel bych se bez masa. Myslím, že naše potrava uspokojuje naši rodinu. Říkám naší rodině: „Ať konáte cokoliv, nedostávejte chudou potravu. Dejte dostatek na stůl, aby byl systém vyživený. Musíte to dělat. Musíte vynalézat, zkoumat a dostanete, pokud můžete, nejlepší jídla, tak abyste neměli chudou stravu.“ – Manuscript 82, 1901 *CD 489.4*

### **Čaj a káva**

18. Po léta jsem nekoupila ani za cent čaje. Zním jeho vliv a neodvážila jsem se ho použít vyjma případů úporného zvracení, kdy ho беру jako lék, a ne jako nápoj. ... *CD 490.1*

Neprohřešuji se pitím čaje s výjimkou čaje z medulek červeného jetele; i kdybych měla ráda víno, čaj a kávu, nepoužívala bych těchto zdraví škodlivých narkotik, proto že si vážím zdraví a zdravého příkladu ve všech těchto věcech. Chci být vzorem střidmosti a dobročinnosti pro jiné. – Letter 12, 1888 *CD 490.2*

*(Citáty tykající se stravy [v roce 1902] – 522)*

### **Jednoduchá strava**

19. Mé zdraví je dobré. Má chuť k jídlu je znamenitá. Shledávám, že čím jednodušší je strava a čím méně rozmanitostí jím, tím jsem silnější. Řídím se světlem z roku 1903. – Letter 150, 1903 *CD 490.3*

### **Řídím se světlem z roku 1903**

20. V naší rodině se snídá o půl sedmé a obědvá v půl druhé. Večeři nemáme. Někdy bychom čas k jídlu trochu změnili, kdyby nebyly některým členům nejvhodnější. *CD 490.4*

Jím dvakrát za den a dosud se cítím schopná řídit se světlem daným mi před 35 lety. Maso nepoužívám. Co se mne týče, vyřešila jsem otázku másla. Neužívám ho. Tato otázka by se dala snadno řešit všude, kde nelze dostat zcela čistý výrobek. Máme dvě dobré dojnice a používáme smetanu a všichni jsou spokojeni. – Letter 45, 1903 *CD 490.5*

21. Je mi 75 let, ale píši stejně jako dříve. Mé zažívání je dobré a můj mozek je jasný. *CD 490.6*

Naše strava je prostá a zdravá. Na našem stole nemáme žádné máslo, žádné maso, žádný sýr, žádné masné potravinové směsi. Jistý mladý muž, který byl nevěřící a po celý život jedl maso, se po několik měsíců stravoval u nás. Nezměnili jsme stravu nijak zvlášť pro něho a za dobu co u nás byl, přibral na 10 liber. Potrava, kterou jsme mu poskytovali, prospívala mu lépe než ta, na kterou byl zvyklý. Všichni, kdo sedí u našeho stolu, říkají, že jsou zcela spokojeni se stravou jím podávanou. – Letter 62, 1903 *CD 491.1*

### **Rodina není vázána přísnými pravidly**

22. Jím potravu co nejprostší, připravovanou způsobem co nejjednodušším. Po měsíce byly mou hlavní stravou nudle a konzervovaná rajská jablíčka, což jsem vařila dohromady. K tomu pojídán suchar. Též mám nějaké sušené ovoce a citronový koláč. Sušená kukuřice vařená s mlékem nebo trochou smetany je další jídlo, které někdy používám. *CD 491.2*

Ale druzí členové rodiny nejedí totéž co já. Neměřím je podle sebe. Ponechávám každému, aby usoudil, co mu nejlépe prospívá. Ve věci jídla nemůže být nikdo měřítkem pro druhého. Je nemožné učinit pravidla, kterými by se všichni řídili. V mé rodině mají někteří velmi rádi fazole, kdežto pro mně jsou jedem. Máslo nikdy nepříjde na náš stůl, ale jestliže se někteří členové rodiny rozhodnou použít trochu másla mimo stůl, je jim to dovoleno. Náš stůl se prostírá dvakrát denně, ale chtějí-li někteří jíst něco na večer je jim to dovoleno, nikdo jim to nezakazuje. Nikdo si neztěžuje nebo

nejde od našeho stolu nenasycen. O rozmanité, jednoduché, zdravé a chutné jídlo je vždy postaráno. – Letter 127, 1904 *CD 491.3*

### ***Něco těm, kteří mají pochybnosti o stravování sestry Whiteové***

23. Někteří tvrdili, že jsem nežila podle zásad zdravotní reformy, které obhajuji. Ale mohu říci, že pokud sahá má vědomost, jsem se od ní neuchýlila. Ti kdo jedli u mého stolu vědí, že jsem jim nikdy masitá jídla nepředložila. ... *CD 491.4*

Už mnoho let jsem neměla maso na svém stole. Nikdy nepoužívám čaj, ani kávu. Někdy jsem použila čaje z květu červeného jetele jako teplého nápoje při našich jídlech. Málokdo z mé rodiny pije během jídla nějakou tekutinu. Stůl je opatřen smetanou místo másla, i když jsou u nás hosté. Já jsem másla již po mnoho let nepoužívala. *CD 492.1*

A přece nemáme chudou stravu. Máme nadbytek sušeného či konzervovaného ovoce. Je-li naše sklizeň nedostatečná, koupíme něco na trhu. Sestra Gray nám posílá hrozny bez jader a ty dušené dávají velmi chutné jídlo. Sbíráme naše vlastní ostružinové maliny a hojně jich používáme. Jahody v této krajině dobře nerostou, ale od sousedu kupujeme ostružiny, maliny, jablka a hrušky. Máme též hojně rajských jablíček. Rovněž sbíráme jemnou odrůdu sladké kukuřice a usušíme ji velké množství pro zimní měsíce. Blízko nás je továrna na potraviny, kde se můžeme zásobit obilnými výrobky. *CD 492.2*

### ***(Použití kukuřice a hrachu – 524)***

Snažíme se správně rozhodovat, které kombinace potravin by nám nejlépe vyhovovaly. Jsme povinni jednat rozumně, pokud jde o naše zvyky v jídle, abychom byli střídmi a usuzovali účinně. Budeme-li plnit svou úlohu, Pán splní svou úlohu a uchová nám mozkovou a nervovou sílu. *CD 492.3*

Více než čtyřicet let jsem jídala jen dvakrát denně. Pokud mám nějakou opravdu důležitou práci, limituji množství jídla, které jím. Pokládám to za povinnost – odmítnout vkládání do mého žaludku jakékoli jídlo, které věřím, že by v něm utvořilo zmatek. Má mysl musí být zasvěcena Bohu a musím se pečlivě hlídat proti jakémukoliv zlovyku, jenž by mohl snížit moje intelektuální síly. *CD 492.4*

Je mi teď 81 let a mohu dosvědčit, že jako rodina nemáme hlad po Egyptských hrncích masa. Poznala jsem něco z dobrodiní, kterých máme hojnost, žijící podle zásad zdravotní reformy. Považuji to za výsadu stejně jako za povinnost, abych byla zdravotní reformátorkou. *CD 492.5*

Ale je mi líto, že se mnozí z našeho lidu neřídí přesně světlem o zdravotní reformě. Ti kdo svými návyky překročili zásady zdraví a nedbají světla, daného Pánem, jistě utrpí následky. *CD 493.1*

Piši vám tyto podrobnosti, abyste mohli vědět, jak odpovédět každému, kdo by měl pochybnosti o mém způsobu stravování. *CD 493.2*

Mám zato, že důvodem, proč jsem byla schopna vykonat tolik práce jak slovem, tak i písmem je, že jsem byla v jídle přísně zdrženlivá. Je-li mi předloženo více různých potravin, snažím se vyvolit jen ty, o nichž vím, že mi budou vyhovovat. Takto jsem schopna uschovat si jemné duševní schopnosti. Odmítám dát do žaludku vědomě cokoliv, co by způsobilo kvašení. To je povinností všech zdravotních reformátorů. Musíme přemýšlet od příčiny k účinku – z příčiny na následek anebo naopak. Jsme povinni být zdrženliví ve všech věcech. – Letter 50, 1908 *CD 493.3*

### ***Hlavní zásady reformy***

24. Dostala jsem od Pána velké světlo o zdravotní reformě. Nehledala jsem toto světlo, nehloubala jsem, abych je dostala. Pán mi je dal, abych je dala druhým. Předkládám tyto věci lidu, poukazujíc na hlavní zásady a někdy jsem-li tázána u stolu, kam jsem byla pozvána, odpovídám podle pravdy. Ale nikdy jsem neútočila na nikoho pro stůl a jeho obsah. Nepokládala bych takový způsob za slušný nebo vhodný. – Manuscript 29, 1897 *CD 493.4*

### ***Snášejme se s druhými***

25. Neměříme nikoho podle sebe. Některé věci nemohu jíst bez velmi neblahých následků. Pokouším se seznámit, co mi nejlépe vyhovuje. Neříkám nic nikomu a беру si s věcí, které mohu jíst a jež jsou jednoduché, 2 až 3 varianty jídla, které nepůsobí nepořádek v mém žaludku. – Letter 45, 1903 *CD 493.5*

26. Tělesné soustavy a povahy se silně rozcházejí a u různých osob se požadavky systému velmi liší. Co by bylo potravou jednomu, mohlo by být pro druhého jedem; nelze určit přesná pravidla, jež by se hodila pro každý případ. Nemohu jíst fazole, jsou pro mne jako jed. Bylo by však směšné, kdybych si řekla, že je nesmí jíst nikdo druhý. Nemohu bez následků sníst sousto mléčné omáčky nebo mléčné topinky, kdežto jiní členové rodiny je mohou sníst a nepocítíují takové následky; беру si proto, co mému žaludku nejlépe prospívá a oni činí totéž. Nemluvíme ani se netřeme, všechno jde v mé velké rodině souladně, proto že se nepokouším nařizovat, co kdo má či nemá jíst. – Letter 19a, 1891 *CD 494.1*

**„Byla jsem věrnou zdravotní reformátorkou“**

27. Když se mi poprvé dostalo poselství o zdravotní reformě, byla jsem mdlá a slabá častými záchvaty mdloby. Prosila jsem Boha o pomoc a On mi ujasnil velkou závažnost zdravotní reformy. Poučil mne, že ti, kdo ostříhají Jeho přikázání, musí být uvedeny v posvátný stav k Němu a že střídmosti v jídle a pití mohou udržet tělo a ducha v nejpříznivějším stavu pro službu. Toto světlo mi bylo velkým požehnáním. Oddala jsem se zdravotní reformě a věděla jsem, že mne Pán bude posilovat. Přes svoje stáří, mám dnes lepší zdraví, než za svého mládí. *CD 494.2*

Někteří o mně tvrdili, že jsem se neřídila zásadami zdravotní reformy, kterou jsem hlásala; ale mohu říci, že jsem byla věrnou zdravotní reformátorkou. Kdy byli členy naší rodiny, věděli by, že je to pravda. – 9T 158, 159 (1909) *CD 494.3*

## Dodatek II.

### **Co říká James White k učení o zdravotní reformě**

*(Při hlášení o stanovém shromáždění v Kansasu v 1870, starší James White prohlásil následující ohledně přijatého světla pokroku ve zdravotní reformě, nebezpečí nerozvážného učení těchto témat a spojování paní Whiteové k jistým extrémním stanoviskům, jenž někteří lidé obhajovali. Jako historické prohlášení, tento výrok vrhá světlo na některé její učení, zaznamenané v té době. – SESTAVOVATELÉ) CD 495.1*

*Paní Whiteová mluvila o otázce zdraví způsobem zcela uspokojujícím. Její poznámky jsou jasné, pádné a přece moudré, takže měla pocit, že se s ní úplně souhlasí. V této věci se vždy vyhýbá výstřednostem a volí pečlivě jen taková stanoviska, o kterých je zcela přesvědčena, že nevzbudí předsudky. CD 495.2*

*Předmětem zdravotní reformy se lidé snadno rozčílí a naplní předsudky, jestliže ti, kdo o něm pojednávají volí nevhodnou příležitost anebo způsob podání, zvláště, když se lidem představí jeho extremisté. O některých choulostivých otázkách, jako o „samotářství“ by se mělo debatovat zřídka, jestliže vůbec kdy ve vhodných publikacích o tomto předmětu. Není ani jeden z deseti našich kazatelů, který je dostatečně informován a správně opatrný, aby o zdravotní otázce po různých jejích stránkách pojednával před lidem. Jen těžce lze odhadnout velikost škody způsobené přítomné pravdě nerozvážnosti těch, kteří představují předmět zdravotní reformy v chybnou dobu nebo na nevhodném místě či špatným způsobem. CD 495.3*

*„A přece vám musím říci mnohé věci,“ pravil Ježíš, „ale nemůžete je nyní snést.“ Ježíš věděl jak má působit na mysl svých učedníků. Pán též věděl, jak předat svému lidu závažnost zdravotní reformy, krok za krokem, aby ji mohli snést, aniž by zahořkla mysl veřejnosti. Letos na podzim před 22 lety jsme byli svědectvím sestry Whiteové upozornění na škodlivé účinky tabáku, čaje a kávy. Bůh podivuhodně žehnal úsilí o odvrácení těchto věcí od nás, tak že se jako církev můžeme s velmi málo výjimkami radovat z vítězství nad tímto zhoubným požitkářstvím. Když jsme překonali tyto věci a Pán viděl, že jsme schopni je snést, bylo dáno světlo o pokrmu a oděvu. ... CD 495.4*

*Věc zdravotní reformy mezi lidem stále pokračovala. Hodně se změnilo zvláště v používání vepřového masa, a sestra Whiteová pro churavost přestala řečnit a psát o zdravotní reformě. Od tohoto okamžiku můžeme datovat počátek nezdarů našich omylů, jako lidu, jehož se vše týká. CD 496.1*

*A od té doby, kdy jsme začali opět pracovat cítí se paní Whiteová častěji pohnutá mluvit o zdravotní reformě k výstřelkům zdravotních reformátorů, a potom i z jiného důvodu. Bylo totiž mezi našim lidem pokládáno, že všechny nebo skoro všechny výstřelky v zdravotní reformě od ní bezvýhradně schvalovány, a to je důvod, proč se cítí puzena říci svá skutečná mínění. Lid musí a bude v pravý čas znát její stanovisko v této věci. CD 496.2*

*Pokud jde o používání tabáků, čaje, kávy a masitých jídel je všeobecná shoda. Ale k soli, cukru a mléku není v nynější době ochotná zaujmout krajní postoj. Kdyby nebylo jiných důvodů pro patrný postup v příčině těchto tak všeobecně a hojně používaných věcí, stačí skutečnost, že mnohé myslí, nejsou připraveny, aby přijaly skutečnosti na tyto věci se vztahující. Úplný převrat v jednotlivcích a skoro úplný rozklad některých našich sborů, lze jasně stopovat k některým krajním postojům ve věci stravy. Výsledky byly špatné. Kdežto někteří zdravotní reformu zamítali, jiní hned a svědomitě prováděli krajní stanovisko velmi se přičící jejich zdraví a následkem toho i věci zdravotní reformy. CD 496.3*

*Za tohoto stavu věci, ovšem málo povzbudivého, cítí se paní Whiteová nucená shrnout své dílo na tomto zdravotním poli a učini tak své názory plně srozumitelnými. Avšak bude zde vhodné uvést, že i když nepovažuje mléko používáno ve velkém množství obyčejně s chlebem za nejlepší potravinu, její mysl se až doposud zajímala jedině o důležitost co možná nejlepšího a nejzdravějšího stavu krávy od níž se mléko získává. Ona se podle tehdejšího světla o této věci nemůže připojit k názorům zaujímající výstřední stanovisko k otázce důležitosti mléka. To může vyhovovat dobře informovaným zdravotním reformátorům, a může být správným vodítkem oddělení výživy zdravotního*

ústavu, v Battle Creeku, až bude jeho příprava jídel zbavena obvyklého používání mléka. A takové skutky mohou mít větší vliv na náš lid, jestliže naši kazatele, kteří jsou horlivými zdravotními reformátory, upustí od volného používání kravského mléka. CD 497.1

Tady jsou naše slabiny v této oblasti. Naše publikace o některých z těchto bodů a praxi mezi námi, kteří zastávají zdravotní reformu, jsou na postupu a dostávají se do rukou nevzdělaných a těch, kteří jsou velmi vnímaví k předsudkům. Paní Whiteová doporučuje, aby naše publikace pojednávali jenom o těch názorech, s kterými vůdcové strany souhlasí, a to takovým způsobem, aby nevyprovokovaly předsudky a neodrazovaly dobré muže a ženy. Necht' postupuje jednotná praxe zdravotních reformátorů, pak ať následují naše publikace a pronášejí se dobře uvážená mínění, aby je neškolený mohl přijmout. CD 497.2

Paní Whiteová myslí, že změna od nejprostších druhů masitých jídel k hojnému používání cukru, by byla změnou od zlého k horšímu. Doporučovala by velmi šetrné používání cukru a soli. Chuť k jídlu by měla být přivedena k velmi mírnému používání těchto surovin. Pokud jde o sůl, bude se jídlo s tak zmenšeným množstvím soli, zdát neslaným tomu, kdo je zvyklý hojně solit. Naopak, po několika týdnech velmi mírného používání soli bude se zdát trapně přesolené. CD 497.3

Zatím co tabáku, čaje a kávy, můžeme zanechat najednou, měly by být změny ve stravě u těch, kdo jsou naneštěstí otroky toho všeho, činěny opatrně, jedna po druhé. A zatímco by tohle řekla těm, kdo jsou v nebezpečí, že učiní změny příliš rychle, mohla by říct váhavým, aby jistě nezapomněli na změnu. Ty nejobyčejnější pravdy vyžadují změnu od běžných zvyků v životě, ale neměly by být provedeny tak rychle, aby ranily zdraví a tělo. – RH Nov. 8, 1870 CD 498.1