



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Voorwoord

Tientallen jaren voordat fysiologen in het algemeen zich inlieten met de nauwe verwantschap tussen ons dieet en onze gezondheid, wees mw. Ellen G. White, in haar geschriften over de gezichten die zij in 1863 ontving, al duidelijk op het verband tussen het voedsel dat we eten en ons lichamelijk en geestelijk welzijn. Gedurende opeenvolgende jaren vormde het onderwerp dieet in haar verhandelingen en geschriften een thema, waar zij dikwijls bij stilstond. Deze adviezen, bewaard in pamfletten en boeken, in artikelen en tijdschriften van onze geloofsrichting, en in persoonlijke getuigenissen, hebben een sterk richtinggevende invloed gehad op de dieetgewoontes van Zevende Dags Adventisten, en hebben ook een zekere indruk achtergelaten bij het algemeen publiek.

Omdat tot voor kort slechts een deel van deze adviezen tot in de details voor lezers en onderzoekers beschikbaar was, werd een bloemlezing van veel van haar vroegere uitspraken, samen met hetgeen in de in omloop zijnde boeken van E.G. White te vinden was, in 1926 in een syllabus uitgegeven, met als titel Testimony Studies on Diet and Foods (= Getuigenis Studies over Voeding en Dieet). Deze adviezen uit de Geest der Profetie over voeding en een gezond dieet waren allereerst als tekstboek bedoeld voor studenten dieetleer en medicijnen in Loma Linda, Californië. De oorspronkelijke uitgave was spoedig uitverkocht, omdat het werkje niet alleen door deze studenten, maar ook door gewone Zevende Dags Adventisten veel gevraagd was.

De wijdverbreide belangstelling voor het onderricht dat erin te vinden was, leidde ertoe, dat er in 1938 een nieuwe en uitgebreidere uitgave werd vervaardigd, bestemd voor verspreiding onder het algemeen publiek. Het manuscript voor het nieuwe boek Counsels on Diet and Foods (= Adviezen over Dieet en Voeding) werd samengesteld onder leiding van het bestuur van de Ellen G. White Trustees. Op hun kantoor zijn alle gepubliceerde en ongepubliceerde geschriften van E.G. White aanwezig. De reacties op deze uitgave waren zó enthousiast, dat binnen acht jaar vier oplagen van dit boek uitkwamen. Het boek verschijnt nu in een derde editie, in een andere vorm, maar zonder veranderingen in de tekst. In dit handzamere formaat en meer populaire vorm zal het in wijde kring ingang vinden.

Er is een poging gedaan om in deze uitgave een volledig overzicht te geven van de opvattingen die Mw. White over het thema voeding en dieet op schrift heeft gesteld. Hoewel door de beperktheid van ruimte en de wens om herhaling van adviezen te vermijden ertoe hebben geleid, niet iedere meer algemene uitspraak over dit onderwerp op te nemen, wordt toch een volledig en handzaam geheel geboden.

Elk hoofdstuk van deze bloemlezing vormt een volledige verhandeling over het besproken onderwerp. Vaak worden veel aspecten van gezondheidsonderricht tezamen in één citaat behandeld. Door zó de context weer te geven, komt in zekere mate directe herhaling voor, en min of meer een herhaling van gedachten. Door onderlinge verwijzingen wordt directe herhaling tot het minimum beperkt.

Iedere passage waaruit dit boek is samengesteld, is voorzien van een bronvermelding, met de datum van eerste publicatie, ofwel van gepubliceerde geschriften van E.G. White, inclusief vroege boekuitgaven, pamfletten en tijdschriftartikelen, ofwel met een verwijzing naar het Manuscripten Archief van Ellen G. White.

De uitspraken in deze uitgave, werden voor een groot deel geschreven in een tijd waarin grote onwetendheid heerste over vormen van dieet en waarin hervorming niet populair was. Het geeft voldoening te kunnen vaststellen, dat door de voortgaande



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

ontwikkeling van de wetenschap, de belangrijkste beginselen van hetgeen in de loop der jaren als door God geopenbaarde Waarheid tot de Zevende Dags Adventisten is gekomen - zelfs vaak ook tot in de kleinste onderdelen van de gezondheidsleer - worden bevestigd. De hele gezondheidsleer moet open en als een breed samenhangend en uitgebalanceerd geheel worden bestudeerd. Op die manier wordt voorkomen, dat men tot extreme of radicale opvattingen komt, gebaseerd op één enkele passage, los van zijn context, of van ermee samenhangende uitspraken over hetzelfde onderwerp.

Mogen de adviezen van deze uitgave bijdragen aan een vollediger kennis van, en een diepere eerbied voor de belangrijke gezondheidsboodschap die ons is toevertrouwd.

DE TRUSTEES VAN
ELLEN WHITE PUBLICATIONS.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

INHOUD

1. Redenen voor hervorming
2. Dieet en Spiritualiteit
 - De Verhouding tussen dieet en Zeden
3. Gezondheidshervorming en de Derde Engel Boodschap
4. Het Juiste Dieet
 - I Het Oorspronkelijke Dieet
 - II Het Eenvoudige Dieet
 - III Een Adequaat Dieet
 - IV Het Dieet in Andere Landen
5. Fysiologie van de Spijsvertering
6. Verkeerd Eten een Oorzaak van Ziekte
7. Te Veel Eten
8. Het Beheersen van de Eetlust
9. Regelmatig Eten
 - I Het Aantal maaltijden
 - II Eten Tussen de Maaltijden
10. Vasten
11. Extreme Vormen van Dieet
12. Het Dieet Tijdens de Zwangerschap
13. Het Dieet Tijdens de Kindertijd
14. Gezond Koken
15. Gezondheidsvoedsel en Gezondheidsrestaurants
16. Het Sanatorium Dieet
17. Dieet Een Verstandig Medicijn
18. Fruit, Graanproducten en Groenten
 - I Fruit
 - II Granen
 - III Brood
 - IV Groenten
19. Toetjes
 - I Suiker
 - II Melk en Suiker
 - III Taart, Cake, Gebak, Pudding
20. Kruiden enz.
 - I Specerijen en Kruiden
 - II Baksoda en Bakpoeder
 - III Zout
 - IV Ingemaakt Zuur en Azijn
21. Vetten
 - I Boter
 - II Reuzel en Vet
 - III Melk en Room
 - IV Olijven en Olijfolie



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

22. Proteïnen
 - I Noten en Notengerechten
 - II Eieren
 - III Kaas
23. Vleesgerechten (Vervolg Proteïnen)
Voortschrijdende Dieet Hervorming Binnen
Instellingen van de Zevende Dags Adventisten
24. Dranken
 - I Het Drinken van Water
 - II Thee en Koffie
 - III Graanvervangers voor Thee en Koffie
 - IV Cider
 - V Vruchtensap
25. Onderwijs in Gezondheidsbeginselen
 - I Voorlichting Geven over Gezondheidsthema's
 - II Hoe Presenteer Je De Beginselen Van Gezondheidshervorming
 - III Kooklessen

Appendix

 - I Persoonlijke Ervaringen van Ellen G.White als
Gezondheidshervormer
 - II Een Uiteenzetting door James White over
het Onderwijs in Gezondheidshervorming

Datum van Schrijven of van eerste Publicatie

Als hulpmiddel voor de lezer wordt de datum van het op schrift stellen of van het voor het eerst publiceren van iedere selectie aangegeven, samen met de bronvermelding. Waar artikelen zijn ontleend aan uitgegeven boeken, verschijnt de datum van publicatie voorafgaand aan de verwijzing. Ingeval het materiaal uit de Tijdschriftartikelen en het manuscriptarchief afkomstig is, vormt het jaar waarin het is geschreven of voor het eerst gepubliceerd onderdeel van de verwijzing.

In een aantal gevallen zijn de artikelen ontleend aan latere boeken, zoals "Counsels on Health", voor het eerst verschenen in werken die nu niet meer in druk zijn. Er wordt een verwijzing gegeven naar het nog verkrijgbare werk, maar de informatie over de publicatie van het artikel staat tussen vierkante haken [] vermeld samen met de bronvermelding.

DE SAMENSTELLERS



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Sleutel voor Bronvermelding en Afkortingen

De artikelen waaruit dit boek is samengesteld, zijn verzameld uit de geschriften van Ellen G. White, zoals die zijn verschenen in nog verkrijgbare boeken, boeken die nu niet meer in druk zijn, uit tijdschriftartikelen, pamfletten, en uit het E.G. White manuscriptenarchief. In alle gevallen wordt de bron van de selectie gegeven. De volgende afkortingen voor deze bronnen zijn gebruikt.

C.O.L.	– Christ's Object Lessons
C.T.B.H.	– Christian Temperance and Bible Hygiene*
C.H.	– Counsels on Health
C.T.	– Counsels to Teachers
D.A.	– The Desire of Ages
Ed.	– Education
E.from U.T.	– Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods*
F.E.	– Fundamentals of Christian Education
G.W.	– Gospel Workers
H.to L.	– How to Live* (zes pamfletten)
Letter	– Brief: uitspraak uit het E.G. White manuscriptenarchief
L.& T.	– Life and Teachings of Ellen G. White
MS	– Uitspraak uit het E.G. White manuscriptenarchief
M.H.	– Ministry of healing
M.M.	– Medical Ministry
R.& H.	– Review and Herald*
Sp.Gifts IV	– Spiritual Gifts, deel IV* (Ook naar verwezen als: Facts of Faith, deel II)
1T	– Testimonies for the Church
Y.I.	– Youth's Instruction*

Niet meer in druk



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Redenen voor Hervorming Hoofdstuk 1

Tot Eer van God

[C.T.B.H. 41, 42] (1890) C.H. 107, 108

1. Wij hebben ons leven slechts eenmalig in bruikleen ontvangen. En ieder zou zich dienen af te vragen: "Hoe kan ik mijn talenten zó inzetten, dat zij het maximum aan profijt opleveren? Hoe kan ik het maximum doen tot eer van God en voor het welzijn van mijn medemens?" Want het leven heeft slechts waarde wanneer het gebruikt wordt voor het bereiken van deze doelen.

Onze eerste plicht tegenover God en onze medemens is die van zelfontwikkeling. Elk talent waarmee de Schepper ons heeft uitgerust moet tot de hoogste graad van perfectie worden ontwikkeld, zodat we in staat zijn om het maximum aan goed te doen waartoe wij bij machte zijn. Vandaar dat die tijd goed besteed is, die wordt gebruikt voor het verkrijgen en in stand houden van gezondheid naar lichaam en geest. Wij kunnen ons niet veroorloven om ook maar enige functie van ons lichaam of onze geest in de groei te belemmeren of te verminken. Als wij zoiets doen, zullen wij daar zeker de gevolgen van moeten dragen.

EEN KEUZE OP LEVEN EN DOOD

Ieder mens heeft tot op grote hoogte de kans, om zichzelf te vormen tot wie hij maar wil. De zegeningen van dit leven, en ook van de staat van onsterfelijkheid, liggen binnen zijn bereik. Hij kan een solide, waardevol karakter opbouwen, waarbij hij stap voor stap aan kracht wint. Hij kan dagelijks toenemen in kennis en wijsheid, zichzelf bewust van nieuwe vreugde naarmate hij vorderingen maakt, van deugd tot deugd en van genade op genade. Zijn talenten zullen door het gebruik toenemen. Hoe meer wijsheid hij verwerft, des te groter zijn vermogen om wijsheid te verkrijgen. Zijn verstand, zijn kennis en zijn deugd zullen zich zo ontwikkelen tot grotere kracht en volmaaktere symmetrie.

Aan de andere kant kan hij toelaten dat zijn talenten wegroesten doordat hij ze ongebruikt laat, of dat zij ontaarden door slechte gewoontes, gebrek aan zelfbeheersing of aan zedelijk en godsdienstig uithoudingsvermogen. Zijn gedrag gaat dan neerwaarts. Hij is ongehoorzaam aan Gods wet en aan de gezondheidswetten.

Hij wordt overwonnen door zijn eetlust. Zijn neigingen voeren hem mee. Hij vindt het gemakkelijker om zich door de machten van het kwaad, die altijd actief zijn, achteruit te laten slepen, dan tegen die machten te strijden en voorwaarts te gaan. Losbandigheid, ziekte en dood zijn het gevolg. Zo verlopen veel levens die bruikbaar hadden kunnen zijn voor de zaak van God en van de mensheid.

Zoek naar Volmaaktheid

(1905) M.H. 114, 115

2. God verlangt van ons dat wij de maat van volmaaktheid bereiken, die voor ons is mogelijk gemaakt door de gave van Christus. Hij roept ons op om voor de goede kant te kiezen, om in contact te treden met hemelse machten en om beginselen aan te nemen die het beeld van God in ons zullen herstellen. In Zijn geschreven Woord en in het grote boek van de natuur heeft Hij de beginselen van het leven geopenbaard. Het is onze taak om kennis van



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

deze beginselen te verkrijgen, en door gehoorzaamheid met Hem samen te werken in het herstellen van onze gezondheid, zowel van ons lichaam als van onze ziel.

Brief 73a, 1896

3. Het levend organisme is Gods eigendom. Het behoort Hem toe op grond van Zijn schepping en door Zijn verlossing. En door misbruik te maken van ook maar één van onze talenten, beroven wij God van de eer die Hem toekomt.

Een Kwestie van Gehoorzaamheid

MS 49, 1897

4. Er bestaat weinig begrip voor de plicht die wij tegenover God hebben, om Hem ons lichaam rein, zuiver en gezond aan te bieden.

Brief 120, 1901

5. Tekort schieten in de zorg voor ons levend organisme is een belediging van onze Schepper. Er bestaan door God vastgestelde regels die, wanneer men zich eraan houdt, mensen voor ziekte en een voortijdige dood behoedt.

R. & H., 8 mei 1883

6. Een reden waarom wij niet méér van de zegeningen van de Heere genieten, is, dat wij niet letten op het licht dat Hij ons heeft willen geven over de levens- en gezondheidswetten.

(1900) C.O.L. 347, 348

7. God is net zo zeker de auteur van de natuurwetten, als Hij de auteur is van de zedenwet. Zijn wet heeft Hij met Zijn eigen vinger geschreven op iedere zenuw, iedere spier en elk talent die aan de mens zijn toevertrouwd.

MS 3, 1897

8. De Schepper van de mens heeft de levende machinerie van ons lichaam gemaakt. Elke functie is "*op een heel vreselijk wijze wonderbaarlijk gemaakt.*" (Psalm 139:14) En God heeft bij Zichzelf beloofd om deze menselijke machinerie gezond in werking te houden, als de mens Zijn wetten gehoorzaamt en met God samenwerkt. Elke wetsregel die deze menselijke machinerie regeert, dient - evenals het Woord van God - te worden beschouwd als van Goddelijke oorsprong, karakter en belang. Elke zorgeloze, onoplettende daad, ieder misbruik jegens Gods wonderlijke mechanisme door het niet in acht nemen van Zijn specifieke wetten voor het menselijk domein, is een schending van Gods wet. Wij mogen het werk van God in de natuur bezien en bewonderen, maar het domein van de mens is het meest wonderlijke.

[De zonde van een handelwijze die nodeloos vitaliteit opslorpt of het verstand benevelt - 194]

(1890) C.T.B.H. 53

9. Het is evenzeer een zonde om de wetten van ons wezen te schenden, als het breken van de Tien Geboden. In beide gevallen breek je de wetten van God. Zij die de wet van God overtreden in hun lichaamsorganisme, zullen ook geneigd zijn om de wet van God te schenden die Hij vanaf de Sinaï sprak.

[Zie ook 63]

Onze Heiland waarschuwde Zijn discipelen, dat vlak voorafgaand aan Zijn tweede komst een situatie zou bestaan, die veel zou lijken op die welke voorafging aan de



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

zondvloed. Men zou buitensporig eten en drinken, en de wereld zou zich overgeven aan genot. Deze situatie doet zich in deze tijd voor. De wereld heeft zich grotendeels overgegeven aan het bevredigen van de eetzucht. En de gezindheid om wereldse gebruiken te volgen, voert ons in gebondenheid aan ontaarde gewoontes - gewoontes die ons meer en meer doen lijken op de verdoemde inwoners van Sodom. Ik heb me erover verwonderd dat de inwoners van de aarde niet worden vernietigd, zoals de mensen van Sodom en Gomorra. Ik zie reden genoeg voor de huidige staat van verval en de sterfte in de wereld. Blinde hartstocht heerst over de rede, en iedere hogere gedachte wordt, zoals zoveel meer, opgeofferd aan de begeerte.

Ons lichaam in gezonde conditie houden, zodat alle onderdelen van onze levende machine harmonieus kunnen functioneren, daarop dienen we gedurende heel ons leven te studeren. Gods kinderen kunnen Hem niet verheerlijken met ziekelijke lichamen en in de groei belemmerde geesten. Zij die toegeeflijk zijn in welke vorm van onmatigheid ook, of het nu eten is of drinken, die verspillen hun lichaamsenergie en verzwakken hun zedelijke kracht.

(1900) 6T 369, 370

10. Aangezien de wetten van de natuur Gods wetten zijn, is het duidelijk onze plicht om deze wetten zorgvuldig te bestuderen. Wij moeten haar eisen ten aanzien van ons lichaam bestuderen en ons daaraan houden. Onwetendheid in deze dingen is zonde. [Opzettelijke onwetendheid doet zonde toenemen - 53]

"Weet gij niet, dat uw lichamen leden van Christus zijn?" "Of weet gij niet, dat uw lichaam een tempel is des Heilige Geestes, Die in u is, Dien gij van God hebt, en dat gij van uzelf niet zijt? Want gij zijt duur gekocht; zo verheerlijkt dan God in uw lichaam en in uw geest, welke Godes zijn." (1 Korinthe 6:15,19-20) Ons lichaam is het eigendom van Christus dat Hij verworven heeft, en het staat ons niet vrij om daarmee te doen wat we willen. De mens heeft dit wel gedaan. Hij heeft zijn lichaam zo behandeld, alsof op overtreding van de levenswetten geen sancties staan. Door een ontaarde eetlust zijn zijn organen en zijn krachten verzwakt, verziekt en verlamd. En deze resultaten, die satan met zijn schoon schijnende verlokkingen tot stand heeft gebracht, gebruikt hij om God mee te honen. Hij toont God het lichaam van de mens, dat Christus zich ten eigendom heeft verworven: wat een afzichtelijke beeltenis van zijn Maker is de mens! Omdat de mens tegen zijn eigen lichaam heeft gezondigd, en zijn weg heeft verdorven, wordt God van Zijn eer beroofd.

Wanneer mannen en vrouwen werkelijk bekeerd zijn, dan nemen zij gewetensvol de levenswetten in acht die God in hun wezen heeft geplant. Zo trachten zij verzwakking naar lichaam, geest en zeden te vermijden. Gehoorzaamheid aan deze wetten moet een hoogstpersoonlijke plicht zijn. Wij moeten zelf de kwalen verduren die het gevolg zijn van het schenden van deze wet. Wij moeten ons tegenover God verantwoorden voor onze gewoontes en ons handelen. Daarom is voor ons de vraag niet: "Wat zal de wereld ervan vinden?" maar: "Hoe moet ik, die belijd een Christen te zijn, omgaan met de woning van mijn lichaam die God mij heeft gegeven? Werk ik voor het allerhoogst tijdelijk en geestelijk goed, door mijn lichaam te bewaren als een tempel voor de inwoning door de Heilige Geest, of offer ik mijzelf aan de denkbeelden en praktijken van de wereld?"



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

De Straf op Onwetendheid

Health Reformer, oktober 1866

11. God heeft wetten opgesteld die ons gestel regeren, en deze wetten die Hij in ons wezen heeft geplant, zijn Goddelijk. En op iedere overtreding staat een vaste sanctie, die vroeg of laat moet volgen. De meerderheid van de ziektes waaronder het menselijk geslacht heeft geleden en nog lijdt, hebben zij zelf gecreëerd door onwetendheid over de wetten van hun eigen organisme. Zij schijnen onverschillig over de vraag van hun gezondheid, en werken zich voortdurend kapot, en wanneer ze ineengestort zijn, en verzwakt naar lichaam en geest, dan vragen ze om de dokter en slikken medicijnen tot ze eraan sterven.

Niet Altijd Onwetend

(1900) 6T 372

12. Als mensen aangesproken worden over het onderwerp gezondheid, dan zeggen ze vaak: "Wij weten veel beter dan dat we handelen." Zij beseffen niet dat zij verantwoordelijk zijn voor iedere straal licht die zij ontvangen over hun lichamelijk welzijn, en dat iedere gewoonte van hen open ligt voor inspectie door God. Ons lichamelijk bestaan mag niet aan het toeval worden overgelaten. Elk orgaan, iedere vezel van ons wezen, moet onder heilige bescherming staan tegen schadelijke praktijken.

Verantwoordelijk voor het Licht

Good Health, november 1880

13. In de tijd dat het licht van de gezondheidshervorming over ons daagde, en ook sinds die tijd, hebben wij elke dag vragen ontvangen, als: "Beoefen ik werkelijk matigheid in alles?" "Is mijn dieet wel zodanig, dat ik in de positie kan komen, waarin ik zoveel mogelijk goed kan doen?" Wanneer wij deze vragen niet bevestigend kunnen beantwoorden, dan staan we als veroordeeld voor God, want Hij zal ons allemaal verantwoordelijk houden voor het licht dat op ons pad heeft geschinen. Voor de tijd van onwetendheid sluit God Zijn ogen, maar zodra het licht op ons schijnt, verlangt Hij van ons dat wij de gewoontes, die onze gezondheid verwoesten, veranderen en een juiste houding aannemen ten opzichte van de wetten voor ons lichaam.

(1890) C.T.B.H. 150

14. Gezondheid is een schat. Van alle tijdelijke rijkdommen is zij de meest kostbare. Welvaart, geleerdheid en eer worden duur gekocht ten koste van de kracht van de gezondheid. Geen van die zaken kan ons geluk verzekeren wanneer ons de gezondheid ontbreekt. Het is een verschrikkelijke zonde om de gezondheid te misbruiken die God ons gegeven heeft. Zulk misbruik verzwakt ons voor het leven en betekent voor ons een verlies, zelfs al winnen wij op die manier nóg zo aan opleidingsniveau.

[Voorbeelden van lijden dat te wijten is aan het negeren van het licht - 119, 204]

(1890) C.T.B.H. 151

15. God heeft overvloedig voorzien in het levensonderhoud en het geluk van al Zijn schepselen. Als Zijn wetten nooit zouden worden geschonden, als iedereen overeenkomstig



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

de wil van God zou handelen, dan zouden gezondheid, vrede en geluk het resultaat zijn, in plaats van ellende en voortdurend kwaad.

Health Reformer, augustus 1866

16. Een zorgvuldige aanpassing aan de wetten die God in ons wezen heeft geplant, zal onze gezondheid veilig stellen, en er zal geen ineenstorting van ons gestel plaatsvinden. [Gezondheidshervorming als het middel van de Heer om het lijden te verminderen - 788]

Een Smettelos Offer

(1890) C.T.B.H. 15

17. In de oude Joodse eredienst gold de eis dat elk offer smetteloos moest zijn. In deze tekst (Romeinen 12:1) wordt ons gezegd, onze lichamen te stellen *“tot een levende, heilige en Gode welbehaaglijk offerande; welke is uw redelijke godsdienst”*. Wij zijn Gods bouwwerk. De psalmist die mediteert over het schitterende werk van God in de mens, roept uit: Ik ben *“op een heel vreselijk wijze wonderbaarlijk gemaakt.”* (Psalm 139:14) Velen hebben kennis van de wetenschap en zijn bekend met de theorie van de Waarheid. Toch begrijpen zij de wetten die hun eigen wezen regeren niet. God heeft ons vermogens en talenten gegeven. En het is onze plicht, als Zijn zonen en dochters, om die zo goed mogelijk te gebruiken. Als we deze kracht van onze geest of ons lichaam verzwakken door verkeerde gewoontes of door toe te geven aan onze ontaarde eetzucht, dan is het voor ons onmogelijk om God naar behoren te eren.

[C.T.B.H. 52, 53] (1890) C.H. 121

18. God verlangt dat ons lichaam Hem tot een levend offer wordt gesteld, niet tot een dood of een stervend offer. De offers van de oude Hebreëen moesten smetteloos zijn, zal het dan Gode welgevallig zijn een menselijk offer aan te nemen dat vol zit met ziekte en bederf? Hij vertelt ons, dat ons lichaam een tempel is van de Heilige Geest; en Hij verlangt van ons dat wij voor deze tempel zorgen, opdat het een geschikte woning voor Zijn Geest zal zijn. De apostel Paulus geeft ons deze vermaning: *“Of weet gij niet, ... dat gij uws zelfs niet zijt? Want gij zijt duur gekocht: zo verheerlijkt dan God in uw lichaam en in uw geest, welke Godes zijn.”* (1 Korinthe 6:19-20) Ieder moet heel zorgvuldig zijn lichaam in een zo goed mogelijke staat van gezondheid bewaren, opdat hij God een volmaakt offer kan brengen, en zijn plicht kan vervullen in zijn gezin en in de samenleving.

Een Armzalig Offer

(1872) 3T 164, 165

19. Wij dienen ons kennis te verwerven over hoe wij moeten eten, drinken en ons kleden om onze gezondheid te kunnen bewaren. Ziekte wordt veroorzaakt doordat wij de gezondheidswetten schenden; zij is het gevolg van het schenden van de wet van onze natuur. Onze eerste plicht, die wij verschuldigd zijn aan God, aan onszelf en aan onze medemens is, om te gehoorzamen aan Gods wetten, waartoe ook de gezondheidswetten behoren. Wanneer we ziek zijn, dan leggen we een vermoeiende last op onze vrienden en maken onszelf ongeschikt om onze plichten tegenover ons gezin en onze naasten te vervullen. En wanneer een voortijdige dood het gevolg is van onze schending van de wet van de natuur, dan veroorzaken we verdriet en lijden voor anderen. Wij onthouden onze naasten de hulp die wij



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

hun hadden moeten geven wanneer wij zouden leven. We beroven ons gezin van de troost en de hulp die we hun hadden kunnen geven. En we beroven God van de dienst die Hij van ons vraagt om Zijn heerlijkheid uit te dragen. Zijn we dan niet in de ergste zin overtreders van Gods wet?

Maar God is vol van barmhartigheid, genade en teder, en wanneer het licht tot hen komt die hun gezondheid schade hebben toegebracht door zondige genotzucht, en wanneer zij overtuigd zijn van zonde, en berouw tonen en vergeving vragen, dan neemt Hij het armzalige offer aan dat Hem gebracht wordt, en Hij ontvangt hen. O, wat een tedere genade dat Hij het overblijfsel van het misbruikte leven van de lijdende, berouwvolle zondaar niet afwijst! In Zijn liefdevolle genade redt Hij deze zielen als uit het vuur. Maar wat een minderwaardig en armzalig offer, op z'n best gezegd, om aan een zuiver en heilig God te brengen! Edele vermogens zijn verlamd geraakt door verkeerde, genotzuchtige gewoontes. De strevingen zijn ontaard, en ziel en lichaam misvormd.

Waarom het Licht op Gezondheidshervorming

(1870) 2T 399, 400

20. De Heere heeft Zijn licht over ons doen schijnen in dit laatste der dagen, opdat de droefgeestigheid en de duisternis die in voorbije generaties is opgestapeld vanwege zondige genotzucht, enigermate verdreven zou kunnen worden, en opdat de stroom van kwaad die is voortgekomen uit onmatig eten en drinken zou verminderen.

De Heere heeft in wijsheid besloten, Zijn volk in een positie te brengen, waarin zij in geest en in handelen los van de wereld zouden staan, zodat hun kinderen niet zo snel verleid zouden worden tot afgoderij en aangetrokken zouden worden door het overal heersende verderf van deze tijd. Het is Gods bedoeling dat gelovige ouders en hun kinderen zullen vast staan als levende vertegenwoordigers van Christus, als kandidaten voor het eeuwige leven. Ieder die deel heeft aan de Goddelijke natuur zal het verderf wat door begeerte in de wereld is ontvluchten. Het is onmogelijk voor hen die hun zucht naar eten bevredigen om Christelijke volmaaktheid te bereiken.

(1890) C.T.B.H. 75

21. God heeft het licht van de gezondheidshervorming op ons laten schijnen in de laatste der dagen, opdat wij door in dit licht te wandelen kunnen ontkomen aan veel van de gevaren waaraan wij zullen worden blootgesteld. Satan werkt met grote macht om mensen ertoe te brengen hun eetzucht te bevredigen, hun neigingen te volgen, en hun tijd door te brengen in zorgeloze dwaasheid. Hij houdt ons allerlei aanlokkelijks voor in een leven van zelfzuchtig plezier en sensuele genotzucht. Onmatigheid doet de krachten wegvloeien van zowel geest als lichaam. Hij die op dit punt verslagen is, heeft zich op het gebied van satan begeben, waar hij verleid en bestookt wordt en tenslotte overgeleverd is aan de willekeur van de vijand van alle gerechtigheid.

[C.T.B.H. 52] (1890) C.H. 120, 121

22. Om onze gezondheid te kunnen bewaren, is gematigdheid in alles noodzakelijk - gematigdheid in arbeid, gematigdheid in eten en drinken. Onze hemelse Vader heeft het licht van de gezondheidshervorming gezonden om ons te behoeden voor het kwaad dat voortkomt uit een ontluisterende eetzucht. Hij deed dit, opdat zij die reinheid en heiligheid liefhebben, weten, hoe zij met onderscheid de goede dingen die Hij hun gegeven heeft kunnen



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

gebruiken. En dat zij, door het beoefenen van gematigdheid in hun dagelijks leven, geheiligd zullen worden door de Waarheid.

(1890) C.T.B.H. 120

23. Laat men steeds in gedachten houden, dat het belangrijke doel van gezondheidshervorming is, te zorgen voor de hoogst mogelijke ontwikkeling van geest, ziel en lichaam. Alle natuurwetten - die ook de wetten van God zijn - zijn ons ten goede ontworpen. Wanneer wij daaraan gehoorzamen, zal ons geluk in dit leven worden bevorderd, en het zal ons helpen in de voorbereiding op het toekomstige leven.

Het Belang van Gezondheidsbeginselen

(1909) 9T 158-160

24. Mij is getoond dat de beginselen die ons zijn geschonken in de begintijd van de boodschap, vandaag nog net zo belangrijk zijn als toen, en net zo gewetensvol dienen te worden nageleefd. Sommigen hebben het licht dat over de kwestie van ons dieet is gegeven, nooit gevolgd. Het is nu tijd om het licht van onder de korenmaat vandaan te halen, en het met heldere, lichte stralen te laten schijnen.

De beginselen voor gezond leven zijn van grote betekenis voor ons als individu en voor ons als volk. ...

Iedereen wordt nu onderzocht en op de proef gesteld. Wij zijn in Christus gedoopt. En als wij ons aandeel leveren, door afstand te doen van alles wat ons zou kunnen neerhalen en ons zou kunnen maken tot wat wij niet behoren te zijn, dan zullen wij de kracht ontvangen om in Christus op te groeien, Die ons levend Hoofd is, en wij zullen het heil van God zien.

Slechts wanneer we de beginselen van gezond leven ook werkelijk begrijpen, kunnen we ons volledig bewust worden van de kwalijke gevolgen die voortkomen uit een verkeerd dieet. Zij die, na het inzien van hun fouten, de moed hebben om hun gewoontes te veranderen, zullen ontdekken dat voor het hervormingsproces een strijd nodig is en veel volharding. Echter, wanneer de juiste smaak zich eenmaal heeft gevormd, dan zullen zij zich realiseren, dat het gebruik van voedsel dat zij vroeger als ongevaarlijk beschouwden, langzaam maar zeker de basis legde voor spijsverteringsstoornissen en andere ziektes.

In de Voorste Gelederen van de Hervormers

(1909) 9T 158

25. Zevende Dags Adventisten zijn bezig met gewichtige Waarheden. Meer dan veertig jaar geleden gaf de Heere ons speciaal licht over gezondheidshervorming, maar hoe wandelen wij in dit licht? Hoevelen hebben geweigerd te leven overeenkomstig de adviezen van God! Als volk dienen wij vorderingen te maken in overeenstemming met het licht dat wij ontvangen hebben. Het is onze opdracht om de beginselen van gezondheidshervorming te begrijpen en te eerbiedigen. Op het punt van gematigdheid dienen wij vóór te zijn op alle andere mensen. En toch zijn er onder ons goed voorgelichte gemeenteleden, en zelfs dienaren van het Evangelie, die slechts weinig ontzag hebben voor het licht dat God over dit onderwerp gegeven heeft. Zij eten waar ze zin in hebben, en werken zoals het hun goeddunkt.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Laten de leraren en de leiders voor onze zaak een duidelijk Bijbels standpunt innemen over de gezondheidshervorming en een helder getuigenis geven aan diegenen die geloven dat wij in de laatste dagen van onze wereldgeschiedenis leven. Er dient een scheidslijn te worden getrokken tussen hen die God dienen en diegenen die zichzelf dienen.

(1867) 1T 487

26. Behoren diegenen die *"Verwachtende de zalige hoop en verschijning der heerlijkheid van den groten God en onze Zaligmaker Jezus Christus; Die Zichzelven voor ons gegeven heeft, omdat Hij ons zou verlossen van alle ongerechtigheid, en Zichzelven een eigen volk zou reinigen, ijverig in goede werken."* (Titus 2:14), achteraan te komen bij de godsdienstigen van vandaag die niet geloven in de spoedige verschijning van onze Heiland? Het eigen volk dat Hij voor Zich aan het reinigen is, om naar de hemel overgebracht te worden zonder de dood te zien, moet in goede werken niet achter anderen aan komen. In hun inspanningen om zich *"te reinigen van alle besmetting des vleses en des geestes, voleindigende de heiligmaking in de vreze Gods"* (2 Korinthe 7:1), dienen zij iedere ander groep mensen in deze wereld zóver vooruit te zijn, als hun belijdenis verhevener is dan die van anderen.

Gezondheidshervorming en Gebed voor de Zieken

(1909) 9T 164, 165

27. Om gereinigd te kunnen worden en rein te blijven, dienen Zevende Dags Adventisten de Heilige Geest in hun hart en in hun huis te hebben. De Heere heeft mij licht gegeven, dat wanneer het Israël van vandaag zich voor Hem verootmoedigt, en de tempel van hun ziel reinigt van alle bezoedeling, Hij hun gebeden voor de zieken zal verhoren en zal zegenen bij de toepassing van Zijn remedies tegen ziekte. Wanneer van de kant van de mens alles gedaan wordt om ziekte te bestrijden, waarbij de eenvoudige behandelingsmethodes worden toegepast waarin God heeft voorzien, dan zullen die inspanningen door God gezegend worden.

Maar als, nadat zoveel licht gegeven is, Gods volk verkeerde gewoontes blijft koesteren, door zichzelf te zoeken en te weigeren om te hervormen, dan zullen zij de zekere gevolgen van hun overtreding ondervinden. Wanneer zij vastbesloten zijn om ten koste van alles hun ontaarde eetlust te blijven bevredigen, dan zal God hen niet op wonderlijke wijze verlossen van de gevolgen van hun genotzucht. *"In smart zult gijlieden liggen"*, zegt Jesaja 50:11.

Zij die ervoor kiezen aanmatigend te zijn, zij die zeggen: "De Heere heeft mij genezen en ik hoef mijn dieet niet in te perken; ik kan eten en drinken wat ik wil", zullen weldra opnieuw de genezende kracht van God naar lichaam en ziel nodig hebben. Omdat de Heere u in Zijn genade heeft genezen, moet u niet denken dat u aansluiting kunt zoeken bij de zelfzuchtige praktijken van deze wereld. Doe zoals Christus heeft bevolen nadat Hij Zijn genezingswerk gedaan had: *"Ga heen en zondig niet meer."* (Johannes 8:11) Eetlust mag uw god niet zijn.

(1867) 1T 560, 561

28. Gezondheidshervorming is een onderdeel van het werk dat God speciaal doet voor het welzijn van Zijn volk. ...



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Ik heb ingezien dat de reden, waarom God de gebeden van Zijn dienaren voor de zieken onder ons niet vollediger verhoorde, was, dat Hij door dit te doen niet verheerlijkt kon worden, omdat zij de gezondheidswetten schenden. En ik heb ook ingezien dat Hij de gezondheidshervorming en het Gezondheidsinstituut bedoeld heeft om de weg te openen, zodat Hij volledig op het gelovig gebed kan antwoorden. Geloof en goede werken dienen hand in hand te gaan om de aangevochtenen onder ons verlichting te geven en hen klaar te maken om God hier op aarde te verheerlijken en gered te worden bij de komst van Christus.

(1864) Sp. Gifts IV, 144, 145

29. Velen verwachtten dat God hen voor ziekte zou bewaren, uitsluitend omdat zij Hem daarom gevraagd hadden. Maar God sloeg geen acht op hun gebeden, omdat hun geloof niet door werken volmaakt werd. God zal geen wonderen doen om diegenen voor ziekte te behoeden, die niet voor zichzelf zorgen, maar de gezondheidswetten voortdurend schenden en geen pogingen doen om ziekte te voorkomen. Wanneer wij van onze kant alles doen om gezond te zijn, dan mogen wij verwachten dat er zegenrijke resultaten zullen volgen, en kunnen wij God in vertrouwen vragen om onze inspanningen voor de instandhouding van onze gezondheid te zegenen. Dan zal Hij antwoorden op ons gebed, wanneer Zijn Naam daardoor verheerlijkt kan worden. Maar laat iedereen goed begrijpen dat zij een opdracht hebben te vervullen. God zal niet op wonderbare wijze handelen om de gezondheid van diegenen te bewaren, die op een weg zijn die hen zeker ziek zal maken, doordat zij onbezorgd de gezondheidswetten negeren.

Zij die hun eetzucht bevredigen en daarna lijden onder hun onmatigheid, en dan medicijnen nemen om hen verlichting te geven, die kunnen er zeker van zijn dat God niet tussenbeide zal komen om lijf en leven te redden, dat op zo roekeloze wijze in gevaar is gebracht. De oorzaak heeft tot het te verwachten gevolg geleid. Velen volgen als laatste toevlucht de aanwijzingen in het woord van God, en verzoeken om gebed van de oudsten van de gemeente om herstel van hun gezondheid. God acht het niet juist om op gebeden te antwoorden die voor zulke mensen worden gedaan, want Hij weet dat wanneer zij hun gezondheid terug zouden hebben, zij die opnieuw op het altaar van de ongezonde eetlust zouden offeren.

[Zie ook 713]

Lering uit het Falen van Israël

(1909) 9T 165

30. De Heere gaf Zijn Woord aan het oude Israël, dat als zij zich uitsluitend aan Hem zouden verbinden, en al Zijn inzettingen zouden onderhouden, dat Hij hun dan geen enkele van de kwalen zou opleggen, die Hij de Egyptenaren had opgelegd. Maar deze belofte was gegeven onder voorwaarde van gehoorzaamheid. Wanneer de Israëlieten gehoorzaam zouden zijn geweest aan het onderricht dat zij ontvangen hadden, en wanneer zij van hun voorrechten zouden hebben geprofiteerd, dan zouden zij 's werelds schoolvoorbeeld van voorspoed en gezondheid zijn geweest. De Israëlieten faalden in het volbrengen van Gods bedoeling, en ontvingen zo ook niet de zegeningen die de hunne hadden kunnen zijn. Maar in Jozef en Daniël, in Mozes en Elia, en in vele anderen, bezitten we nobele voorbeelden van wat het resultaat kan zijn bij een juist plan voor uw leven. Een zelfde geloofstrouw zal vandaag de dag dezelfde resultaten opleveren. Aan ons is geschreven: "*Maar gij zijt een*



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

uitverkoren geslacht, een koninklijk priesterdom, een heilig volk, een verkregen volk; omdat gij zoudt verkondigen de deugden Desgenen, Die u uit de duisternis geroepen heeft tot Zijn wonderbaar licht." 1 Petrus 2:9.

(1905) M.H. 283

31. Als de Israëlieten zich gehouden hadden aan het onderricht dat zij ontvingen, en van hun voorrechten geprofiteerd zouden hebben, dan zouden zij 's werelds schoolvoorbeeld van voorspoed en gezondheid zijn geweest. Wanneer zij als volk naar Gods plan zouden hebben geleefd, dan zouden zij bewaard zijn gebleven voor de kwalen die andere volken troffen. Meer dan enig ander volk zouden zij in het bezit zijn geweest van lichamelijke kracht en een goed verstand.

[Zie ook 641-644]

De Christelijke Wedloop

(1890) C.T.B.H. 25

32. *"Weet gijlieden niet, dat die in de loopbaan lopen, allen wel lopen, maar dat één de prijs ontvangt? Loopt alzo, dat gij dien moogt verkrijgen. En een iegelijk die om prijs strijdt, onthoudt zich in alles. Dezen dan doen wel dit, opdat zij een verderfelijke kroon zouden ontvangen, maar wij een onverderfelijke." (1 Korinthe 9:24-25)*

Hier worden de goede resultaten van zelfbeheersing en gematigde gewoontes benadrukt. De verschillende spelen die onder de oude Grieken zijn ingesteld ter ere van hun goden, worden ons door de apostel Paulus voorgehouden als beeld van de geestelijke oorlogvoering en de beloning die daarop volgt. Zij die aan deze spelen deelnamen werden onder de strengste discipline getraind. Ieder genot dat kon leiden tot het afnemen van de lichaamskracht was verboden. Luxueus voedsel en wijn waren niet toegestaan, om de lichaamskracht, de dapperheid en de stevigheid te bevorderen.

Het winnen van de prijs waarnaar zij streefden - een krans van vergankelijke bloemen, ontvangen onder het applaus van de menigte - werd als de hoogste eer beschouwd. Als men zoveel kon verdragen, zoveel zelfopoffering kon opbrengen, in de hoop op het winnen van zo'n waardeloze prijs - die dan ook nog door slechts één kon worden verworven - hoeveel groter zou dan de opoffering moeten zijn, hoeveel gewilliger de zelfverloochening, wanneer het gaat om een onvergankelijke kroon en om eeuwig leven!

Wij moeten aan het werk - hard en dringend aan het werk. Al onze gewoontes, onze smaak en onze neigingen moeten worden opgevoed overeenkomstig de levens- en gezondheidswetten. Hierdoor scheppen we de best mogelijke lichamelijke conditie en geestelijke helderheid om onderscheid te kunnen maken tussen goed en kwaad.

Het Voorbeeld van Daniël

(1890) C.T.B.H. 25-28

33. Om een goed begrip te krijgen van gematigdheid, moeten wij het vanuit Bijbels standpunt bezien. En nergens vinden we een bondiger en krachtiger voorbeeld van ware gematigdheid en de daaruit voortkomende zegeningen, dan in de geschiedenis van de profeet Daniël en zijn Hebreeuwse vrienden aan het hof van Babylon. ...



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

God geeft de rechtvaardigen steeds eer. De meest veelbelovende jongeren uit alle landen die door de grote veroveraar waren onderworpen, waren in Babylon verzameld. Toch kenden de Hebreeuwse ballingen hun gelijken niet onder hen. Hun rechte houding, hun stevige, veerkrachtige pas, hun schone gelaatsuitdrukking, hun niet verduisterde verstand - het waren even zovele bewijzen van hun goede gewoontes, onderscheidingstekenen van de adel waarmee de natuur degenen eert die aan haar wetten gehoorzamen.

De geschiedenis van Daniël en zijn vrienden staat opgetekend op de bladzijden van het Geïnspireerde Woord voor het welzijn van de jeugd van alle volgende generaties. Wat mensen hebben gedaan, kunnen mensen opnieuw doen. Stonden deze jeugdige Hebreeërs pal temidden van grote verzoeken, en gaven zij een nobel getuigenis voor ware gematigdheid? De jeugd van vandaag kan ook zo'n getuigenis afleggen. De les die ons hier wordt voorgehouden is er één die we goed zouden moeten overwegen. Het gevaar schuilt voor ons niet in schaarste, maar in overvloed. Wij worden voortdurend verleid om te ver te gaan. Zij die hun krachten ongeschonden willen sparen voor de dienst aan God, dienen strikte gematigdheid te betrachten in het gebruiken van Zijn schatten, en eveneens in het zich volledig onthouden van elk schadelijk of laag genot.

De opgroeiende generatie is omringd met verlokkingen die erop gericht zijn om begeerte op te wekken. Vooral in onze grote steden wordt elke vorm van genot gemakkelijk en uitnodigend gemaakt. Zij die, evenals Daniël, weigeren zich te verontreinigen, zullen het loon voor hun gematigde gewoontes ontvangen. Met hun grotere lichamelijke weerstand en toegenomen uithoudingsvermogen hebben zij een reserve waaruit zij in geval van nood kunnen putten.

De juiste lichamelijke gewoontes bevorderen geestelijke superioriteit. Denkvermogen, lichaamskracht en levensduur hangen af van onveranderlijke wetten. Er bestaat geen toeval, geen keer van kansen in deze kwestie. God die heerst over de natuur zal niet tussenbeide komen om mensen te behoeden voor de gevolgen van het schenden van de wetten van de natuur. Er schuilt veel zuivere waarheid in het gezegde: "Ieder mens is de architect van zijn eigen geluk." Hoewel ouders verantwoordelijk zijn voor de karaktervorming, evenals voor het onderwijs en de opvoeding van hun zonen en dochters, blijft het toch waar dat onze positie en onze bruikbaarheid in de wereld in hoge mate afhangen van ons eigen handelen. Daniël en zijn vrienden hadden profijt van een correcte opvoeding en van goed onderwijs vroeg in hun leven, maar deze voordelen alleen zouden hen niet gemaakt hebben tot wie zij waren. De tijd was aangebroken dat zij zelf moesten handelen - dat hun toekomst afhing van hun eigen optreden. Zij besloten toen om trouw te blijven aan de lessen die zij in hun jeugd hadden geleerd. "*De vreze des HEEREN is het begin der wijsheid*" (Spreuken 9:10), vormde het fundament van hun grootheid. Zijn Geest bekrachtigde iedere ware bedoeling en elk nobel voornemen.

R. & H., 25 januari 1881

34. De knapen [Daniël, Chananja, Misaël, en Azarja] in deze opleidingsschool werden niet alleen toegelaten tot het koninklijk paleis, maar men had geregeld dat zij van het vlees zouden eten en van de wijn zouden drinken die afkomstig was van de koninklijke tafel. In dit alles overwoog de koning, dat hij hen niet alleen met grote eer wilde bekleden, maar ook dat hij hun de best mogelijke lichamelijke en geestelijke ontwikkeling wilde geven die maar te krijgen was.

Onder de vleesschotels die de koning werden voorgezet bevonden zich varkensvlees en andere vleessoorten die door de wetten van Mozes onrein verklaard waren. Het was de



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Hebreeërs uitdrukkelijk verboden daarvan te eten. Hier werd Daniël aan een zware beproeving onderworpen. Zou hij aan het onderricht van zijn vaders inzake vlees en drank vasthouden, en daarmee de koning beledigen, waardoor hij waarschijnlijk niet alleen zijn positie, maar ook zijn leven zou verliezen? Of moest hij het gebod van de Heere negeren en de gunst van de koning behouden, waardoor hij allerlei intellectuele voordelen zou krijgen en de meest aantrekkelijke wereldlijke vooruitzichten?

Daniël aarzelde niet. Hij besloot voor zijn integriteit pal te staan, wat ook het gevolg mocht zijn. *"Daniël nu nam voor in zijn hart, dat hij zich niet zou ontreinigen met de stukken van de spijze des konings, noch met de wijn zijns dranks;"* (Daniël 1:8)

Er zijn vandaag de dag veel zogenaamde Christenen die zouden vinden dat Daniël te kieskeurig was, en die hem bekrompen, en een kwezel zouden noemen. Zij achten de zaak van eten en drinken van te weinig belang om er zo'n duidelijk standpunt over in te nemen - een standpunt dat het opofferen van waarschijnlijk elk aards voordeel zou inhouden. Maar zij die zo redeneren zullen op de dag des oordeels ontdekken, dat zij zijn afgeweken van Gods uitdrukkelijke verordeningen, en hun eigen mening als maatstaf voor goed en kwaad hebben genomen. Zij zullen erachter komen dat wat hun onbelangrijk toescheen, door God niet zo wordt gezien. Zijn verordeningen dienen in heilige gehoorzaamheid te worden nageleefd. Zij die één van Zijn inzettingen aanvaardden en gehoorzamen omdat het goed uitkomt, maar een ander verwerpen omdat de naleving daarvan een offer zou inhouden, verlagen de maatstaf van wat goed is. En door hun voorbeeld brengen zij anderen ertoe de heilige wet van God licht op te vatten. *"Zo spreekt de Heer"* moet ons in alles regeren. ...

Het karakter van Daniël wordt de wereld getoond als een treffend voorbeeld van wat Gods genade kan maken van mensen met een gevallen natuur, die door zonde bedorven zijn. Het verslag van dit nobele leven vol zelfverloochening vormt een aanmoediging voor de gehele mensheid.

Hieruit kunnen wij de kracht putten om met edele moed weerstand te bieden aan verzoeking, en krachtig met ootmoedige gratie staande te blijven voor het goede temidden van de zwaarste beproeving.

Daniël had een geldig excuus kunnen vinden om zich niet aan zijn strenge gematigde gewoontes te hoeven houden. Maar Gods goedkeuring was hem kostbaarder dan de gunst van de machtigste heerser op aarde, kostbaarder zelfs dan zijn leven. Nadat hij door zijn beleefd gedrag de gunst had verworven van Melzar, de beambte die over de Hebreeuwse knapen was aangesteld, verzocht Daniël om niet te hoeven eten van het vlees van de koninklijke tafel en niet te hoeven drinken van zijn wijn. Melzar was bang, dat wanneer hij op dit verzoek zou ingaan, hij het ongenoegen van de koning over zich zou afroepen en zo zijn eigen leven in gevaar zou brengen. Zoals zovelen vandaag dacht hij dat deze knapen van een dieet van onthouding bleek en ziekelijk van verschijning zouden worden en gebrekkig in spierkracht; terwijl de overdadige spijzen van de koninklijke tafel hen schoon en blozend zouden maken, en hun superieure lichaamsactiviteit zouden verlenen.

Daniël verzocht om via een proef van tien dagen over de zaak te beslissen - waarbij het de Hebreeuwse knapen gedurende deze korte periode toegestaan zou worden om eenvoudig voedsel te eten, terwijl de anderen hun deel kregen van de koninklijke lekkernijen. Het verzoek werd uiteindelijk ingewilligd. Toen wist Daniël dat hij het pleit gewonnen had. Hoewel hij nog jong was, had hij ingezien welke schadelijke effecten wijn en een leven in weelde hebben op de lichamelijke en geestelijke gezondheid.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Aan het eind van de tien dagen bleek het resultaat volkomen tegengesteld te zijn aan de verwachtingen van Melzar. Niet alleen in hun verschijning, maar ook in lichamelijke activiteit en denkkraft, vertoonden zij die gematigd in hun gewoontes waren geweest een duidelijke superioriteit boven de anderen die hun zucht naar eten hadden bevredigd. Ten gevolge van deze proef werd aan Daniël en zijn vrienden toegestaan om hun eenvoudige dieet voort te zetten gedurende het verdere verloop van hun opleiding in dienst van de koning.

GODS GOEDKEURING WON

De Heere bezag met goedkeuring de kracht en de zelfverloochening van deze Hebreeuwse knapen, en Hij begeleidde hen met Zijn zegen. En Hij gaf hun *"wetenschap en verstand in alle boeken, en wijsheid, maar Daniël gaf Hij verstand in allerlei gezichten en dromen."* (Daniël 1:17) Na afloop van de driejarige opleiding, toen de koning hun vaardigheden en kennis testte, werd *"doch er werd uit die allen niemand gevonden gelijk Daniël, Chananja, Misaël en Azarja, en zij stonden voor het aangezicht des konings. En in alle zaken van verstandige wijsheid, die de koning hen afvroeg, zo vond hij hen tienmaal boven alle tovenaars en sterrenkijkers, die in zijn ganse koninkrijk waren."* (Daniël 1:19-20)

Dit is een les voor iedereen, maar in het bijzonder voor de jeugd. Het zich strikt houden aan de verordeningen van God is goed voor de gezondheid naar lichaam en geest. Om het hoogste niveau in zedelijke en verstandelijke kundigheid te bereiken, is het noodzakelijk om wijsheid en kracht bij God te zoeken, en om strikte gematigdheid te betrachten in iedere levensgewoonte. In de ervaring van Daniël en zijn vrienden hebben we een voorbeeld, hoe beginselen over verzoeking om aan eetzucht toe te geven zegevierden. Het laat zien dat jonge mensen door hun godsdienstige beginselen kunnen zegevieren over de begeerten van het vlees, en trouw kunnen blijven aan Gods verordeningen, zelfs wanneer hun dit een groot offer zou kosten.

[Daniëls dieet - 117, 241, 242]

Niet Gereed voor de Luide Roep

(1867) 1T 486, 487

35. De gezondheidshervorming is, zo is mij getoond, onderdeel van de Derde Engel Boodschap, en is daarmee even nauw verbonden als arm en hand zijn met de rest van het menselijk lichaam. Ik heb gezien dat de gemeente voorwaarts moeten gaan in dit voorname werk. Predikanten en gemeenteleden moeten harmonieus samenwerken. Gods volk is niet voorbereid op de luide roep van de Derde Engel. Zij hebben zelf een opdracht te vervullen die zij niet aan God mogen overlaten. Hij heeft hun die opdracht gegeven. Het is een persoonlijke opdracht; men kan die niet voor een ander vervullen. *"Dewijl wij dan deze beloften hebben, geliefden, laat ons onszelven reinigen van alle besmetting des vleses en des geestes, voleindigende de heiligmaking in de vreze Gods."* (2 Korinthe 7:1) Gulzigheid is de voornaamste zonde van deze tijd. Gulzigheid maakt mannen en vrouwen tot slaven, benevelt hun verstand en stompt hun zedelijk bewustzijn in zo'n mate af, dat de heilige en verheven waarheden van Gods woord niet meer kunnen worden gewaardeerd. Mannen en vrouwen worden door hun lagere neigingen beheerst.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Om zich gereed te maken voor de overgang (naar het eeuwige leven, vertaler), moet het volk van God zichzelf kennen. Zij moeten ten aanzien van hun eigen lichaam begrijpen, dat zij in staat zullen zijn om met de psalmist uit te roepen: *"Ik loof U, omdat ik op een heel vreselijke wijze wonderbaarlijk gemaakt ben."* (Psalm 139:14) Zij dienen hun eetlust steeds onderworpen te houden aan die organen waar de zede en het verstand huizen. Hun lichaam moet hun geest dienen, en niet hun geest het lichaam.

Vorbereiding op de Verkoeling

(1867) 1T 619

36. God verlangt van Zijn volk, dat zij zich *"reinigen van alle besmetting des vleses en des geestes, voleindigende de heiligmaking in de vreze Gods"*. (Vgl. 2 Korinthe 7:1) Iedereen die onverschillig is en zich voor dit werk verontschuldigt, en wacht tot de Heere het voor hen doet, wat Hij wil dat zij zelf doen, zal tekort schieten, wanneer de ootmoedigen des lands, die Zijn verordening volbrengen, geborgen worden op de dag van de toorn des Heeren. (Vgl. Zefanja 2:3)

Mij is getoond dat wanneer Gods volk zelf geen inspanningen doet, maar wacht totdat de verademing over hen komt en hun zonden worden uitgedelgd (Vgl. Handelingen 3:19); wanneer zij zich daarvan afhankelijk maken voor hun reiniging van alle bezoedeling des vleses en des geestes, en voor hun geschiktheid om deel te nemen aan de luide roep van de Derde Engel, dan zullen zij tekort schieten. De verkoeling, of de kracht van God komt alleen over diegenen die zich hierop hebben voorbereid, door het werk te doen wat God van hen vraagt, namelijk, zich reinigen van alle bezoedeling des vleses en des geestes, en zo hun heiliging te volmaken in de vreze Gods.

Oproep aan hen die Aarzelen

(R. & H., 27 mei 1902) C.H. 578, 579

37. Het niet slagen in het volgen van zuivere beginselen heeft de geschiedenis van Gods volk ontsierd. Er is een voortdurende terugval in de gezondheidshervorming geweest, en als gevolg daarvan is God van Zijn eer beroofd door een groot gebrek aan spiritualiteit. Er zijn moeilijkheden opgeworpen die nooit zouden hebben bestaan als het volk van God in het licht had gewandeld.

Zullen wij die zulke grote mogelijkheden hebben gekregen, toelaten dat de mensen van de wereld ons voorgaan in gezondheidshervorming? Zullen wij afbreuk doen aan ons verstand en misbruik maken van onze talenten door verkeerd te eten? Zullen wij Gods heilige wet overtreden door het volgen van zelfzuchtige praktijken? Zal onze onstandvastigheid tot een spreekwoord worden? Zullen wij een zó onchristelijk leven leiden dat de Heiland Zich ervoor zal schamen ons broeders en zusters te noemen?

Zullen wij dan niet liever dat medische zendingswerk doen - dat is praktisch evangeliewerk - en daarbij zó leven dat de vrede Gods in onze harten kan regeren? Zullen wij niet elk struikelblok voor de voeten van ongelovigen verwijderen, ons steeds herinnerend wat tot het belijden van het Christendom behoort? Het is veel beter de Naam van Christen op te geven, dan een getuigenis te geven en tegelijkertijd toe te geven aan een eetzucht die onheilige hartstochten versterkt.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

God roept ieder gemeentelid op om zijn leven zonder reserve aan de dienst van de Heere te wijden. Hij roept op tot vastberaden hervorming. De hele schepping zucht onder de vloek. Gods volk dient daar te staan waar zij groeien in genade en door de Waarheid worden geheiligd naar lichaam, ziel en geest. Wanneer zij afstand doen van alle genot dat de gezondheid aantast, dan zullen zij een helderder beeld krijgen over wat ware godsvrucht betekent. Er zal dan een schitterende verandering in de godsdienstige ervaring te zien zijn.

Iedereen Wordt Beproefd

R. & H., 10 februari 1910

38. Het is van groot belang dat wij persoonlijk terdege ons aandeel leveren, en er inzicht in hebben wat we moeten eten en drinken, en hoe we moeten leven om onze gezondheid te bewaren. Iedereen wordt beproefd om te zien of men de gezondheidsbeginselen aanvaardt, ofwel een zelfzuchtige weg volgt.

Laat niemand denken dat hij op het punt van dieet kan doen wat hij wil. Laat liever voor allen die bij u aan tafel zitten blijken, dat u wat het eten betreft vanuit beginselen handelt, zoals in alle andere zaken, opdat de eer van God geopenbaard mag worden. U kunt het zich niet veroorloven om anders te handelen; want u dient uw karakter te vormen met het oog op het toekomstig onsterfelijk leven. Op iedere mensenziel rusten grote verantwoordelijkheden. Laten wij ons van deze verantwoordelijkheden bewust zijn, en hen waardig dragen in Naam van de Heere.

Tot ieder die verleid wordt om zijn eetzucht te bevredigen, zou ik willen zeggen: Buig niet voor deze verzoeking, maar beperk uzelf tot het gebruik van gezond voedsel. U kunt er zich in oefenen om ook van een gezond dieet te genieten. De Heere helpt hen die trachten zichzelf te helpen; maar als mensen zich geen bijzondere moeite getroosten om het denken en de wil van God te volgen, hoe kan Hij dan met hen samenwerken? Laten wij ons aandeel leveren, en onze zaligheid bewerken met vreze en beven (Filippenzen 2:12) - met vreze en beven opdat wij geen vergissingen maken in de omgang met ons lichaam, dat wij voor God verplicht zijn in een zo goed mogelijke gezondheidstoestand te houden.

Ware Hervorming is Hervorming van het Hart

(1896) Special Testimonies, Series A, No. 9, blz. 54

39. Zij die in dienst van God willen werken mogen geen wereldse genoegens en zelfzuchtig genot zoeken. De artsen in onze instituten dienen doordrongen te zijn van de levende beginselen van gezondheidshervorming. Mensen zullen nooit werkelijk gematigd zijn, totdat de genade van Christus in hun hart woning heeft gemaakt. Alle mooie beloftes ter wereld zullen van u of uw vrouw geen gezondheidshervormers maken. Een loutere beperking in uw dieet zal uw verziekte eetlust niet genezen. Broeder en Zuster ... zullen geen matigheid in alles betrachten totdat hun harten door de genade van God veranderd zijn.

Omstandigheden kunnen geen hervorming tot stand brengen. Het Christendom staat een hervorming van het hart voor. Hetgeen Christus in ons werkt, zal worden uitgewerkt onder leiding van een bekeerd verstand. De methode om aan de buitenkant te beginnen en van daaruit naar binnen toe te werken, is altijd mislukt, en zal altijd mislukken. Gods plan met u is om daar te beginnen, waar alle moeilijkheden ontspringen, het hart, en van daaruit



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

zullen de beginselen van gerechtigheid voortvloeien. En dan zal de hervorming zowel uiterlijk als van binnen plaats vinden.

Brief 3, 1884

40. Zij die hun maatstaven zo dicht mogelijk leggen bij de opdracht van God, overeenkomstig het licht dat God hun heeft gegeven door Zijn Woord en het getuigenis van Zijn Geest, zullen hun handelwijze niet veranderen om aan de wensen van vrienden of familie tegemoet te komen - of het nu om één of twee gaat, of om een hele menigte die tegen Gods wijze bepalingen ingaan. Indien wij in deze kwestie vanuit onze beginselen handelen, wanneer we ons houden aan strenge regels voor ons dieet, en wanneer wij als Christenen onze smaak opvoeden volgens het plan van God, dan zullen wij een invloed uitoefenen die aan de gedachte van God beantwoordt. De vraag is: "Willen wij wel echte gezondheidshervormers zijn?"

[Zie voor de context 720]

Een Zaak van Primair Belang

(1909) 9T 153-156

41. Ik heb opdracht ontvangen om een boodschap door te geven aan heel ons volk over het onderwerp gezondheidshervorming. Want velen zijn afgevallen van hun vroegere trouw aan de beginselen van gezondheidshervorming.

Gods bedoeling voor Zijn kinderen is, dat zij opgroeien tot volwassen mannen en vrouwen in Christus. Om dit te bereiken dienen zij alle vermogens van geest, ziel en lichaam op de juiste wijze gebruiken. Zij kunnen het zich niet veroorloven om geestelijke of lichamelijke kracht verloren te laten gaan.

De vraag hoe wij onze gezondheid kunnen bewaren is er één van het grootste belang. Wanneer wij deze vraag in de vreze Gods bestuderen, dan zullen we ontdekken, dat het zowel voor onze lichamelijke als geestelijke vooruitgang het beste is om een eenvoudig dieet te houden. Laat ons deze vraag geduldig bestuderen. We hebben kennis en beoordelingsvermogen nodig om in deze zaak wijs te kunnen handelen. Wij moeten ons niet verzetten tegen de wetten van de natuur, maar die gehoorzamen.

Zij die voorlichting hebben ontvangen over de kwalijke kanten van het gebruik van vlees, thee en koffie, en weelderige en ongezonde gerechten, en die vastbesloten zijn, een verbond met God aan te gaan door opofferingen te doen, zullen niet doorgaan met het bevredigen van hun eetlust met voedsel waarvan ze weten dat het ongezond is. God eist dat wij onze eetlust reinigen, en dat wij zelfverloochening beoefenen ten aanzien van dingen die niet goed voor ons zijn. Dit is een taak die moet worden vervuld, voordat Zijn volk volmaakt voor Hem kan staan.

Het volk van het overblijfsel moet een bekeerd volk zijn. De voorlichting over deze boodschap moet resulteren in de bekering en heiliging van zielen. Wij moeten de kracht van de Geest van God in onze beweging ervaren. Het is een schitterende en duidelijke boodschap. Zij betekent alles voor degene die haar aanneemt, en zij dient verkondigd te worden met een luide roep. Wij moeten een waar en blijvend geloof hebben, dat deze boodschap tot het einde der tijden zal uitgaan en aan belang zal winnen.

Er zijn zogenaamde gelovigen die bepaalde onderdelen van de Getuigenissen als boodschap van God aannemen, terwijl ze de passages veroordelen die hun favoriete genot



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

aan de kaak stellen. Zulke mensen werken in tegen hun eigen welzijn en dat van de gemeente. Het is essentieel dat wij in het licht wandelen, zolang wij het licht hebben. Zij die beweren in gezondheidshervorming te geloven, en die er niettemin door hun dagelijks handelen tegenin werken, brengen hun eigen ziel schade toe en laten een verkeerde indruk achter in de gedachten van zowel gelovigen als ongelovigen.

Er rust een zware verantwoordelijkheid op diegenen die de Waarheid kennen, dat al hun werken in overeenstemming met hun geloof moeten zijn, dat hun levens verfijnd en geheiligd moeten worden, en dat zij voorbereid dienen te zijn op het werk dat zeer snel gedaan moet worden in deze afsluitende dagen van de boodschap. Zij hebben geen tijd of krachten te verspillen aan het bevredigen van hun eetzucht. Deze woorden moeten met dwingende ernst tot ons komen: *"Betert u dan en bekeert u, opdat uw zonden mogen uitgewist worden, wanneer de tijden der verkoeling zullen gekomen zijn van het aangezicht des HEEREN."* (Handelingen 3:19) Velen onder ons ontbreekt het aan spiritualiteit, en zij gaan zeker verloren, tenzij zij zich volledig bekeren. Kunt u het zich veroorloven zo'n risico te lopen? ...

Alleen de macht van Christus kan de verandering in hart en geest bewerken, die allen moeten ervaren die met Hem deel willen hebben aan het nieuwe leven in het Koninkrijk der hemelen. *"Tenzij dat iemand wederom geboren wordt"*, heeft de Heiland gezegd, *"hij kan het Koninkrijk Gods niet zien."* (Johannes 3:3). De godsdienst die van God komt is de enige godsdienst die tot God kan leiden. Om Hem op de juiste wijze te kunnen dienen, moeten wij uit de Geest van God geboren worden. Dit leidt tot waakzaamheid. Het zal ons hart zuiveren en ons denken vernieuwen, en ons opnieuw in staat stellen om God te kennen en Hem lief te hebben. Het zal ons bereidwillig maken om al Zijn verordeningen te gehoorzamen. Dat is ware aanbidding.

Een Verenigd Front

Brief 48, 1902

42. Aan ons is het werk toevertrouwd om de gezondheidshervorming te bevorderen. De Heere verlangt dat Zijn volk met elkaar in harmonie leeft. Zoals u ongetwijfeld weet, zullen wij het standpunt dat de Heere ons de afgelopen vijfendertig jaar heeft gevraagd in te nemen, niet verlaten. Weet wel hoe u zich tegenover het werk van de gezondheidshervorming opstelt. Dit werk zal doorgaan. Want het is het middel van de Heere om het lijden in onze wereld te verzachten, en om Zijn volk te reinigen.

Weest voorzichtig met welke houding u aanneemt, opdat u geen verdeeldheid veroorzaakt. Broeder, zelfs wanneer u er niet in slaagt om de zegeningen, die voortkomen uit het volgen van de beginselen van gezondheidshervorming, in uw leven en in uw gezin te introduceren, breng dan anderen geen schade toe door u te keren tegen het licht dat God over dit onderwerp heeft gegeven.

[Special Testimonies, Serie A, No. 7, blz. 40] C.H. 561, 562

43. De Heere heeft Zijn volk een boodschap over gezondheidshervorming gegeven. Dit licht schijnt al dertig jaar op hun pad. En de Heere kan Zijn dienaren niet toestaan dat zij op een tegengestelde weg gaan. Hij schept er geen behagen in, dat Zijn dienaren op dit punt tegen de boodschap ingaan, welke Hij hun heeft gegeven om die aan anderen door te geven. Kan Hij er tevreden over zijn wanneer de helft van de arbeiders in een bepaalde plaats leert,



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

dat de gezondheidsbeginselen zo nauw met de Derde Engel Boodschap verbonden zijn als de arm met het lichaam; terwijl hun medearbeiders, door hun handelwijze beginselen leren die daaraan volkomen tegengesteld zijn? In de ogen van God is dit een zonde. ...

Niets is zo ontmoedigend voor wachters in dienst van de Heere, dan verbonden te zijn met mensen die een goed verstand hebben, en die de grondslagen van ons geloof kennen, maar die in woord en daad zich onverschillig betonen tegenover hun zedelijke plichten.

Met het licht dat God heeft gegeven op het punt van gezondheidshervorming kan men niet spotten, zonder hen te schaden die daaraan trachten mee te doen. En niemand kan hopen in het werk voor God succes te hebben, zolang hij in woord en daad ingaat tegen het licht dat God gezonden heeft.

(1867) 1T 618

44. Het is belangrijk, dat door predikanten voorlichting wordt gegeven over gematigd leven. Zij moeten het verband laten zien, dat eten, drinken, rusten en kleding hebben op de gezondheid. Ieder die in de Waarheid voor de laatste der dagen gelooft, heeft iets voor deze zaak te doen. Het gaat hen aan en God verlangt van hen dat zij ontwaken en zich voor deze hervorming gaan interesseren. Hij zal geen behagen hebben in hun weg, wanneer zij deze zaak onverschillig bezien.

Struikelen over de Zegen

(1867) 1T 546

45. De engel sprak: *"dat gij u onthoudt van de vleselijke begeerlijkheden, welke krijg voeren tegen de ziel."* (1 Petrus 2:11). U bent gestruikeld over de gezondheidshervorming. Het schijnt u een overbodig aanhangsel aan de Waarheid. Dat is niet zo; het maakt onderdeel uit van de Waarheid. Hier ligt een taak voor u, die u meer zal raken en die zwaarder zal zijn dan alles wat u totnogtoe te dragen hebt gehad. Zolang u aarzelt en aan de kant blijft staan, en nalaat om de zegen aan te nemen, waarvan u het voorrecht hebt die te ontvangen, dan lijdt u schade. U struikelt juist over die zegen die de hemel op uw pad heeft gelegd om makkelijker voorwaarts te kunnen gaan. Satan stelt dit in een zo ongunstig mogelijk daglicht, opdat u zou strijden tegen hetgeen voor u van het grootste nut zou blijken te zijn, namelijk voor uw lichamelijke en geestelijke gezondheid.

[Uitvluchten voor verkeerd handelen bedacht onder invloed van satan - 710]

Denk na over het Oordeel

Brief 135, 1902

46. De Heere roept vrijwilligers op om dienst te nemen in Zijn leger. Ziekelijke mannen en vrouwen moeten gezondheidshervormers worden. God zal met Zijn kinderen samenwerken om hun gezondheid te bewaren, wanneer zij met zorg eten en hun maag niet onnodig belasten. Hij heeft in Zijn genade het pad van de natuur zeker en veilig gemaakt, breed genoeg voor allen die daarop wandelen. Hij heeft heilzame en gezondheidsbevorderende gewassen op aarde gegeven.

Hij die zich niet schikt naar de opdracht die God in Zijn woord en in Zijn werken heeft gegeven, hij die de geboden van God niet gehoorzaamt, heeft een gebrekkige ervaring.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Hij is een ziekelijk Christen. Zijn geestelijke leven is zwak. Hij leeft, maar zijn leven is verstoken van fleur. Hij verspilt kostbare momenten van genade.

Velen hebben hun lichaam veel schade berokkend door het negeren van de levenswetten, en zij zullen misschien nooit meer herstellen van de gevolgen van hun nalatigheid. Maar ook nu nog kunnen zij berouw hebben en zich bekeren. De mens heeft geprobeerd wijzer dan God te zijn. Hij is zichzelf tot wet geworden. God doet een beroep op ons om op Zijn verordeningen te letten, en Hem niet langer van Zijn eer te beroven, door onze lichamelijke, verstandelijke en geestelijke capaciteiten in hun groei te belemmeren. Vroegtijdig verval en een voortijdige dood zijn het gevolg van het verlaten van God en het volgen van de wegen van de wereld. Hij die toegeeft aan zelfzuchtig genot moet daarvan de consequenties dragen. In het oordeel zullen we zien hoe ernstig God de schending van de wetten van de gezondheid opneemt. Dan zullen we, wanneer wij terugblikken op ons handelen, inzien welke kennis van God wij hadden kunnen verwerven, wat voor nobele karakters wij hadden kunnen vormen, als wij de Bijbel tot onze raadsman hadden genomen.

De Heere wacht totdat Zijn volk verstandig van begrip wordt. Wanneer we de armzaligheid, de misvorming en de ziekte om ons heen zien, die in de wereld zijn gekomen als gevolg van onwetendheid ten aanzien van de juiste verzorging van ons lichaam, hoe kunnen we ons dan nog inhouden en de waarschuwing niet doorgeven? Christus heeft verklaard, dat zoals het was in de dagen van Noach, toen de aarde vervuld was van geweldenarij en verdorven door overtredingen, dat het zó zal zijn wanneer de Zoon des mensen wordt geopenbaard. God heeft ons een groot licht gegeven, en als we in dat licht wandelen, dan zullen wij Zijn heil aanschouwen.

Er zijn vastberaden veranderingen nodig. Het is tijd om ons trots en eigenzinnig hart te verootmoedigen, en de Heere te zoeken terwijl Hij zich laat vinden. Wij moeten als volk ons hart voor God verootmoedigen; want ons handelen draagt de littekens van onstandvastigheid.

De Heere roept ons op om de gelederen te sluiten. De dag is haast ten einde. De avond is nabij. De oordelen van God zijn al zichtbaar, zowel op het land als op zee. Wij krijgen geen tweede proefperiode. Dit is niet de tijd om verkeerde wegen in te slaan. Laat iedereen God danken dat we nog een gelegenheid hebben tot karaktervorming voor het toekomstige eeuwige leven.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Dieet en Spiritualiteit Hoofdstuk 2

Onmatigheid is Zonde

[R. & H., 25 januari, 1881] C.H. 67

47. Laat niemand die beweert godvruchtig te zijn met onverschilligheid kijken naar de gezondheid van zijn lichaam, en zichzelf vleien met de gedachte dat onmatigheid geen zonde is, en je spiritualiteit niet zal aantasten. Er bestaat een nauwe verwantschap tussen de lichamelijke en de zedelijke natuur.

(1905) M.H.129

48. Ten tijde van onze eerste voorouders, leidde onmatigheid tot het verlies van Eden. Gematigdheid in alles heeft meer te maken met onze terugkeer naar Eden dan de mensen zich realiseren.

MS 49, 1897

49. Overtreding van de natuurlijke wetten is overtreding van de wet van God. Onze Schepper is Jezus Christus. Hij is de auteur van ons wezen. Hij heeft de structuur van de mens geschapen. Hij is de opsteller van de natuurlijke wetten. En Hij heeft de zedenwet gemaakt. En de mens die zorgeloos en roekeloos omgaat met de gewoontes en praktijken die zijn natuurlijke leven en gezondheid aangaan, zondigt tegen God. Velen die beweren Jezus Christus lief te hebben, tonen niet de verschuldigde aanbidding en eerbied tegenover Hem, Die Zijn leven gaf om hen van de eeuwige dood te redden. Hij wordt niet aanbeden, noch geëerbiedigd, noch erkend. Dit is zichtbaar aan de schade die aan het eigen lichaam wordt toegebracht door de schending van de wetten van hun wezen.

(1876) 4T 30

50. Een voortdurende overtreding van de wetten van de natuur is een voortdurende overtreding van Gods wet. De hoeveelheid lijden en zielsangst die we vandaag de dag overal zien, de huidige misvorming, aftakeling, ziekte en achterlijkheid die de wereld nu overspoelt, maakt het, in vergelijking met wat het had kunnen zijn - en hoe God het had bedoeld te zijn - tot één groot veldhospitaal. En de huidige generatie is zwak wat hun verstandelijke, zedelijke en lichamelijke energie betreft. Al deze ellende heeft zich van geslacht op geslacht opeengestapeld, omdat de gevallen mens nu eenmaal de wet van God schendt. De meeste zonden worden begaan door het toegeven aan een ontaarde eetlust.

(1880) 4T 417

51. Buitensporige genotzucht in eten, drinken, slapen of kijken, is zonde. De gezonde harmonieuze samenwerking van alle vermogens van lichaam en geest leidt tot geluk. En hoe verfijnder en verhevener de vermogens zijn, hoe zuiverder en minder vermengd het geluk. [God noemt de zonde van gulzigheid bij name - 246]

Wanneer Heiligmaking Onmogelijk Is

Health Reformer, maart 1878

52. Een groot deel van alle ziektes die het menselijk geslacht kwellen, zijn het gevolg van hun eigen verkeerde gewoontes, of omdat zij opzettelijk onwetend zijn gebleven, of doordat zij het licht negeerden dat God gegeven heeft over de wetten van hun wezen. Het is



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

voor ons onmogelijk om God te verheerlijken zolang wij de wetten voor ons leven schenden. Ons hart kan onmogelijk aan God toegewijd blijven, zolang wij onze begerige eetlust bevredigen. Een ziek lichaam en een verward verstand, vanwege het voortdurend zwelgen in schadelijke begeerte, maken de heiliging van lichaam en geest onmogelijk. De apostel begreep het belang van een gezonde lichaamsconditie voor het met succes volmaken van het Christelijk karakter. Hij zegt: *"Maar ik bedwing mijn lichaam en breng het tot dienstbaarheid, opdat ik niet enigszins, daar ik anderen gepredikt heb, zelf verwerpelijk worde."* (1 Korinthe 9:27) Hij noemt de vruchten van de Geest, waaronder gematigdheid er één is. *"Maar die van Christus zijn, hebben het vlees gekruist met de bewegingen en begeerlijkheden."* (Galaten 5:24).

[De onmogelijkheid om Christelijke volmaaktheid te bereiken zolang de eetzucht de vrije teugel krijgt - 356]

Opzettelijke Onwetendheid Doet Zonde Toenemen

(1868) 2T 70, 71

53. Het is onze plicht te weten hoe wij ons lichaam het aller gezondst kunnen bewaren. En het is onze heilige plicht om volgens het licht te leven dat God in Zijn genade heeft gegeven. Als wij onze ogen voor dit licht sluiten, uit vrees dat wij onze fouten zullen ontdekken, waarvan wij geen afstand willen doen, dan verminderen onze zonden niet, maar nemen ze toe. Als men zich in het ene geval van het licht afkeert, dan zal men het ook in een volgend geval negeren. Het is een even ernstige zonde om de wetten voor ons wezen te schenden, als het breken van één van de Tien Geboden, want in beide gevallen breken we Gods wet. Wij kunnen niet de Heere liefhebben met geheel ons hart, verstand, ziel en kracht, zolang wij onze genotzucht en onze smaak veel meer liefhebben dan de Heere. Wij verminderen dagelijks in kracht om God te verheerlijken, terwijl Hij om al onze kracht en geheel ons verstand vraagt. Door onze verkeerde gewoontes vermindert onze greep op ons leven, en toch belijden we Christus' volgelingen te zijn, die zich voorbereiden op de laatste stappen op weg naar onsterfelijkheid.

Broeder en zuster, u hebt een opdracht te vervullen die niemand in uw plaats kan doen. Ontwaak uit uw slaaptoestand, en Christus zal u leven geven. Verander uw manier van leven, hoe u eet, drinkt en werkt. Zolang u blijft op de weg waarop u al jaren bent, kunt u heilige en eeuwige zaken niet helder onderscheiden. Uw zintuigen zijn afgestompt en uw verstand is beneveld. U bent niet toegenomen in genade en in de kennis van de Waarheid, zoals het uw voorrecht was. U bent niet toegenomen in spiritualiteit, maar u bent meer en meer verduisterd.

R. & H., 18 juni 1895

54. De mens was de kroon op het scheppingswerk van God, geschapen naar het beeld van God, en bedoeld om Gods partner te zijn. ... De mens is God zeer dierbaar, omdat hij gevormd is naar Zijn beeld. Dit feit zou ons moeten doordringen van het belang om met bewijs en voorbeelden te onderwijzen, hoe zondig het is, om door het bevredigen van onze eetzucht of door welke andere zondige praktijk ook, ons lichaam dat bedoeld is om God tegenover de wereld te vertegenwoordigen, te bezoedelen.

[De wet van de natuur duidelijk afgekondigd - 97]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Geestelijke Gevolgen van Ongehoorzaamheid aan Lichamelijke Wetten

(1909) 9T 156

55. God verlangt van Zijn volk voortdurende vooruitgang. Wij moeten leren dat het bevredigen van onze eetzucht de voornaamste hinderpaal is voor de groei van ons verstand en de heiligmaking van onze ziel. Ondanks alle door ons beleden gezondheidshervorming eten velen van ons niet zoals het hoort.

(1905) M.H. 307

56. Wij moeten voor de Sabbat geen grotere hoeveelheden of een grotere variëteit aan voedsel in huis nemen dan voor andere dagen. Onze voeding dient in plaats daarvan juist eenvoudiger te zijn, en we moeten minder eten, zodat onze geest helder en krachtig is om geestelijke zaken te kunnen begrijpen. Een verstopte maag betekent eveneens verstopte hersenen. Men kan dan de meest kostbare woorden horen, maar niet in staat zijn ze te waarderen, omdat de geest verward is door een verkeerd dieet. Door op Sabbat te veel te eten, dragen velen er meer dan zij zelf beseffen toe bij, dat zij ongeschikt zijn om de zegen van de heilige mogelijkheden die de Sabbat biedt te kunnen ontvangen.

(1882) 5T 162-164

57. Mij is getoond dat sommige van onze camp meetings verre zijn van hoe de Heere die bedoeld heeft. De mensen komen, terwijl ze niet zijn voorbereid op een bezoek van Gods Heilige Geest. Over het algemeen besteden zusters voorafgaand aan de meeting behoorlijk veel tijd aan het vervaardigen van gewaden voor de uiterlijke sier, terwijl zij hun innerlijk sieraad totaal vergeten, dat in Gods ogen van hoge waarde is. Er wordt ook veel tijd besteed aan onnodig koken, aan de bereiding van weelderige taarten, cakes en andere gerechten die beslist schadelijk zijn voor degenen die ervan eten. Wanneer onze zusters goed brood mee zouden nemen en nog een paar gezonde soorten voedsel, dan zouden zowel zij als hun gezinnen beter voorbereid zijn om de woorden van leven te kunnen waarderen, en veel ontvankelijker voor de inwerking van de Heilige Geest.

Vaak wordt de maag overladen met voedsel dat maar zelden zo eenvoudig en gewoon is als hetgeen men thuis eet, waar men dan nog twee of drie keer zoveel aan beweging heeft. Hier wordt ons denken dan zo loom van, dat het moeilijk is eeuwige zaken te kunnen waarderen. En als de meeting dan is afgelopen, dan zijn zij teleurgesteld dat zij niet méér genoten hebben van de Geest van God. ... Laten de voorbereidingen voor het eten en de kleding maar op de tweede plaats komen, maar laat men thuis het eigen hart diepgaand onderzoeken.

[Oververzadigd zijn voorkomt dat men de verkondiging van de Waarheid kan begrijpen - 72]

[Oververzadigd zijn verlamt de zintuigen - 227]

[Oververzadigd zijn veroorzaakt dufheid in het denken - 209, 226]

[Oververzadigd zijn maakt iemand ongeschikt om plannen te maken en raad te geven - 71]

[Oververzadigd zijn verzwakt de geestelijke, verstandelijke en lichamelijke vermogens van kinderen - 346]

[Slapen onder de verkondiging van brandende Waarheden uit het Woord - 222]

[Verstandelijk en zedelijk vermogen versterkt door een dieet van onthouding - 85, 117, 206]

[Het effect van een vleeshoudend dieet op het verstandsvermogen - 678, 680, 682, 686]

[Meer over het dieet op camp meetings - 124]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Het Effect op het Kunnen Waarderen van de Waarheid

(1868) 2T 66

58. U heeft een heldere, energieke geest nodig om het verheven karakter van de Waarheid te kunnen waarderen, om de verzoening op waarde te kunnen schatten, en de eeuwige dingen goed te kunnen beoordelen. Indien u een verkeerde weg volgt, volhardt in verkeerde eetgewoontes, en daarbij uw intellectuele vermogens laat verzwakken, dan zult u niet zo'n hoge waarde aan verlossing en het eeuwige leven hechten, dat die u zullen inspireren om uw leven aan dat van Christus gelijkvormig te maken. U zult niet die ernstige, zelfopofferende inspanningen doen om u geheel aan de wil van God over te geven, die Zijn woord van u vraagt, en die noodzakelijk zijn om u zedelijk geschikt te maken voor de onsterfelijkheid.

(1870) 2T 364

59. Zelfs wanneer u strikt bent ten aanzien van de kwaliteit van uw voedsel, verheerlijkt u dan God in uw lichaam in uw geest, die van God zijn, door van die grote hoeveelheden voedsel tot u te nemen? Zij die zoveel eten in hun maag stoppen, en zo de natuur overladen, kunnen de Waarheid niet waarderen wanneer zij daarover horen spreken. Zij kunnen de afgestompte gevoeligheid van hun hersenen niet prikkelen om de waarde van de verzoening tot zich te laten doordringen, en van het grote offer, dat voor de gevallen mens gebracht is. Voor hen is het onmogelijk om de grote, kostbare en onmetelijk rijke beloning te kunnen waarderen, die voor hen die in geloof overwinnen is weggelegd. Men mag nooit toelaten dat het dierlijke deel van onze natuur het zedelijke en verstandelijke overheerst.

(1867) 1T 548, 549

60. Sommigen geven toe aan hun vleselijke begeerten, die krijg voeren tegen de ziel (vgl. 1 Petrus 2:11), en een voortdurende hinderpaal zijn voor hun geestelijke vooruitgang. Zij hebben voortdurend een slecht geweten, en wanneer de Waarheid rechtuit besproken wordt, voelen zij zich gauw beledigd. Zij veroordelen zichzelf en hebben het idee dat onderwerpen expres worden aangesneden met het oog op hen. Zij voelen zich verdrietig en gekwetst, en trekken zich terug uit de vergadering van gelovigen. Zij verzaken hun bijeenkomsten, want dan wordt hun geweten niet zo verontrust. Ze verliezen al gauw hun belangstelling voor de samenkomsten en hun liefde tot de Waarheid. En zij nemen, tenzij ze zich volledig hervormen, hun plaats weer in aan de zijde van de opstandige legermacht, die onder de zwarte banier van satan staat. Wanneer zij hun vleselijke begeerten zouden kruisigen, die strijd voeren tegen hun ziel, dan wijken zij daarheen uit, waar de pijlen van de Waarheid, zonder hen schade te doen, aan hen voorbij zullen vliegen. Maar zolang zij aan hun vleselijke begeerten blijven toegeven, en dus hun afgoden koesteren, maken zij zich tot doelwit voor de pijlen van de Waarheid, en moeten wel gewond raken, zodra de Waarheid ter sprake komt. ...

Het gebruik van onnatuurlijke stimulerende middelen werkt verwoestend op de gezondheid en heeft een verdovende uitwerking op de hersenen, die het onmogelijk maakt om eeuwige dingen te kunnen waarderen. Zij die deze afgoden blijven koesteren, kunnen de verlossing niet goed op waarde schatten, die Christus voor hen tot stand heeft gebracht door een leven van zelfverloochening, van voortdurend lijden en schande. En door uiteindelijk Zijn eigen zondeloze leven af te leggen om de verloren mens van de dood te redden.

(1870) 2T 486



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

61. Boter en vlees stimuleren. Zij hebben aan de maag schade toegebracht en de smaak doen ontfaarden. De gevoelige zenuwen in de hersenen zijn verdoofd, en de dierlijke begeerte is versterkt ten koste van de zedelijke en verstandelijke vermogens. Deze hogere vermogens, die ons zouden moeten regeren, zijn verzwakt, zo dat eeuwige zaken niet kunnen worden onderscheiden. De spiritualiteit en de aanbidding zijn verdoofd en verlamd. Satan heeft getriomfeerd, toen hij zag hoe makkelijk hij via de eetlust binnen kan komen en verstandige mannen en vrouwen, die er door de Schepper toe waren bestemd om een goede en grote opdracht te verrichten, kan beheersen.

[Het is voor onmatige mensen onmogelijk om de Verzoening op waarde te kunnen schatten - 119]

[De onmatige kan niet ontvankelijk zijn voor de heiligende invloed van de waarheid – 780]

Het Effect op Onderscheidingsvermogen en op Vastbeslotenheid

(1900) C.O.L. 346

62. Alles wat de lichaamskracht vermindert, verzwakt de geest en die is daardoor minder in staat om tussen goed en kwaad te kunnen onderscheiden. We zijn minder in staat om het goede te kiezen en hebben minder wilskracht om datgene waarvan we weten dat het goed is, ook werkelijk te doen.

Het verkeerd gebruik van onze lichamelijke vermogens verkort de tijd waarin ons leven gebruikt kan worden om God te verheerlijken. En het maakt ons ongeschikt om het werk te volbrengen dat God ons te doen heeft gegeven.

(1890) C.T.B.H. 159

63. Zij die zich, nadat zij het licht ontvangen hebben over eenvoudig eten en zich met eenvoud kleden - in gehoorzaamheid aan zedelijke en lichamelijke wetten - toch nog afwenden van het licht dat hen wijst op hun plicht, die zullen ook in andere dingen hun plicht verzaken. Door het verzaken van het kruis dat zij zouden moeten opnemen om in harmonie met de wet van de natuur te zijn, stompen zij hun geweten af; en zij schenden de Tien Geboden om te vermijden dat hun verwijten zullen worden gemaakt. Bij sommigen bestaat vastbesloten onwil om het kruis te verdragen en de schande niet te achten.

(1864) Sp. Gifts IV, 148, 149

64. Zij die door zelfzuchtig genot ziekte over zich heen halen, missen een gezond lichaam en een gezonde geest. Zij kunnen de bewijzen van de Waarheid niet wegen en begrijpen de verordeningen van God niet. Onze Heiland zal Zijn arm niet zó diep uitstrekken om zulke mensen uit hun lage staat te verhogen, zolang zij op een weg zijn die hen nog dieper omlaag voert.

Iedereen is verplicht om te doen wat men kan om een gezond lichaam en een helder verstand te houden. Wanneer zij hun ontembare eetlust blijven bevredigen, daardoor hun zintuigen afstompen en hun waarnemingsvermogen verduisteren, zodat zij het verheven karakter van God niet meer kunnen waarderen, of geen vreugde meer kunnen hebben in de bestudering van Zijn Woord, dan kunnen zij ervan verzekerd zijn dat God hun onwaardig offer niet zal aannemen boven dat van Kaïn. God verlangt van hen dat zij zich reinigen van alle bezoedeling des vleses en des geestes, en hun heiligheid volmaken in de vreze Gods. (zie 2 Kor. 7:1) Pas nadat de mens alles heeft gedaan wat in zijn vermogen ligt om zijn gezondheid veilig te stellen; wanneer hij zijn eetzucht en ontembare hartstochten afwijst, zodat hij een gezonde geest heeft en een geheiligde verbeelding, die hij God kan aanbieden



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

als een offer in gerechtigheid; dan alleen wordt hij gered door een wonder van Gods genade, evenals de ark op de golven van de storm. Noach had alles gedaan wat God van hem vroeg door de ark veilig te maken; daarna deed God wat de mens niet kan en bewaarde de ark door Zijn wondermacht.

(1867) 1T 618, 619

65. De aantastingen van de maag door bevrediging van de eetzucht, is een vruchtbare bron voor de meeste strijd in de gemeente. Zij die onmatig en onverstandig eten en werken, spreken en handelen onverstandig. Een onmatig mens kan geen geduldig mens zijn. Het is niet per se noodzakelijk om alcohol te drinken om onmatig te zijn. De zonde van het onmatig eten, van het te vaak en te veel eten, van het eten van weelderig en ongezond voedsel, vernietigt de gezonde werking van de spijsverteringsorganen, tast de hersenen aan en verdraait het beoordelingsvermogen, waardoor het niet lukt om redelijk, kalm en gezond te denken en te handelen. En dit vormt een vruchtbare voedingsbodem voor strijd binnen de gemeente. Daarom moet het volk van God om voor Hem in een aanvaardbare staat te verkeren - zodat zij Hem kunnen verheerlijken in hun lichaam en in hun geest, die van God zijn - met inzet en ijver de bevrediging van hun eetzucht afwijzen, en gematigdheid in alles betrachten. Dan kunnen zij de Waarheid in haar schoonheid en helderheid verstaan en die in hun leven toepassen. En door een rechtvaardige, verstandige en oprechte koers geven zij de vijanden van ons geloof geen gelegenheid de zaak van de Waarheid verwijten te maken.

(1870) 2T 404

66. Broeder en Zuster G., ik smeed u, ontwaakt. U heeft het licht van de gezondheidshervorming nog niet ontvangen en daarnaar gehandeld. Als u uw eetlust had ingeperkt, dan had u zich veel extra kosten en moeite kunnen besparen. En wat nog van veel meer invloed is: u zou een betere lichamelijke gezondheid hebben gehad, en meer verstand om de eeuwige Waarheden te begrijpen. U zou een helderder geest hebben gehad om de bewijzen voor die Waarheid te kunnen wegen, en u zou beter voorbereid zijn geweest om rekenschap te geven van de hoop die in u is. (1 Petrus 3:15)

(1867) 1T 487-489

67. Sommigen spotten met dit hervormingswerk, en zeiden dat het allemaal niet nodig is; dat het de gedachten zou afleiden van de Waarheid waarom het gaat. Zij zeiden dat de zaken tot in het extreme werden doorgevoerd. Die mensen weten niet waar zij het over hebben. Zolang mannen en vrouwen die beweren godvruchtig te zijn van hun kruin tot hun voetzolen ziek zijn; zolang hun lichamelijke, geestelijke en zedelijke energie afneemt door de bevrediging van een ontaarde eetlust en te zwaar werk; hoe kunnen zij dan het bewijs voor de Waarheid wegen en de verordeningen van God verstaan? Als hun zedelijke en verstandelijke vermogens verduisterd zijn, dan kunnen zij de waarde van de verzoening of het verheven karakter van Gods werk niet beseffen, noch vreugde scheppen in de bestudering van Zijn Woord. Hoe kan een zenuwachtige lijder aan spijsverteringsstoornissen altijd bereid zijn tot verantwoording aan al wie hem rekenschap vraagt van de hoop, die in hem is, met zachtmoedigheid en vreze? (Zie 1 Petrus 3:15) Hoe lang zal het duren, voor zo iemand verward en opgewonden raakt en door zijn zieke verbeelding ertoe wordt gebracht om de zaken in een totaal verkeerd licht te zien? En hoe lang zal het duren, eer hij, bij gebrek aan die zachtmoedigheid en kalmte die het leven van Christus kenmerkten, ertoe gebracht worden om zijn belijdenis te onteren door met onverstandige mensen te redetwisten? Wanneer wij de zaken vanuit een verheven godsdienstig standpunt bezien, dan moeten wij grondig hervormen om op Christus te kunnen lijken.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Ik heb gezien dat onze hemelse Vader de grote zegen van het licht over de gezondheidshervorming aan ons heeft geschonken, zodat wij aan de eisen die Hij ons stelt kunnen beantwoorden, en Hem kunnen verheerlijken in ons lichaam en onze geest, die van God zijn (zie 1 Korinthe 6:20), en uiteindelijk onberispelijk zijn voor de troon van God. (zie Openbaring 14:5). Ons geloof vraagt van ons om onze maatstaven te verhogen, en stappen voorwaarts te doen. Wanneer velen vraagtekens zetten bij de koers van andere gezondheidshervormers, dan zouden zij, als redelijke mensen, zelf iets moeten ondernemen. Ons geslacht verkeert in beklagenswaardige omstandigheden, het lijdt aan ziekten van alle mogelijke omschrijving. Velen hebben ziekten geërfd en hebben ernstig te lijden als gevolg van de verkeerde gewoontes van hun ouders. En toch varen ook zijzelf dezelfde verkeerde koers wat hen zelf en hun kinderen betreft, als die ten opzichte van hen werd gevolgd. Zij zijn onwetend aangaande zichzelf. Zij zijn ziek en weten niet dat hun eigen verkeerde gewoontes hen zo'n immens lijden bezorgen.

Er zijn totnogtoe slechts weinigen die voldoende ontwaakt zijn om te begrijpen, hoeveel hun dieetgewoontes te maken hebben met hun gezondheid, met hun karakter, hun bruikbaarheid in deze wereld en hun eeuwige bestemming. Ik heb gezien dat het de plicht is van diegenen die het licht uit de hemel hebben ontvangen, en die de voordelen hebben ervaren van het wandelen in dat licht, om meer belangstelling aan de dag te leggen voor diegenen die nog lijden wegens gebrek aan inzicht. Zij die de Sabbat houden en die uitzien naar de spoedige verschijning van onze Heiland zouden de laatsten moeten zijn die gebrek aan interesse hebben voor dit grote hervormingswerk. Mannen en vrouwen moeten voorlichting krijgen, en predikanten en gemeenteleden moeten weten dat op hen de taak rust om dit onderwerp aan de orde te stellen en er anderen van te overtuigen.

Brief 93, 1898

68. Lichamelijke gewoontes hebben veel te maken met het succes dat ieder persoonlijk heeft. Hoe zorgvuldiger u bent ten aanzien van uw dieet, hoe eenvoudiger en minder prikkelend het voedsel voor de instandhouding van de harmonieuze werking van uw lichaam, des te helderder zal uw opvatting van uw plicht zijn. Iedere gewoonte en elke praktijk dienen zorgvuldig te worden nagegaan, omdat anders een ziekelijke lichaamsconditie een schaduw over alles zal werpen.

MS 129, 1901

69. Onze lichamelijke gezondheid wordt in stand gehouden door hetgeen we eten. Wanneer onze eetlust niet beheerst wordt door een geheiligde geest, als we niet in al ons eten en drinken gematigd zijn, dan zullen we nooit de verstandelijke en lichamelijke zuiverheid bezitten om het woord zó te bestuderen dat we te weten komen wat de Schrift zegt. Wat moet ik doen om het eeuwige leven te beërven? Iedere ongezonde gewoonte leidt tot een ongezonde conditie van ons gestel. Onze maag, die tere, levende fabriek, raakt beschadigd en is niet meer in staat haar werk naar behoren te doen. Onze manier van eten heeft veel te maken met onze aanleg om in verzoeking te raken en te zondigen.

(1869) 2T 202, 203

70. Als de Verlosser van mensen, met Zijn Goddelijke kracht, het nodig vond om te bidden, hoeveel te meer dienen dan zwakke, zondige stervelingen de noodzaak van het gebed te kennen - van vurig en voortdurend gebed! Toen Christus het felst door verzoeking werd aangevallen, at Hij niets. Hij wijdde Zichzelf aan God, en door ernstig gebed en een volkomen onderwerping aan de wil van Zijn Vader kwam Hij als overwinnaar uit de strijd. Zij die de Waarheid voor deze eindtijd belijden, zouden, meer dan welke andere groep van



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

belijdende Christenen ook, hun grote Voorbeeld moeten navolgen op het punt van het bidden.

"Het zij den discipel genoeg, dat hij worde gelijk zijn meester, en de dienstknecht gelijk zijn heer." (Mattheüs 10:25) Onze tafels zijn vaak beladen met lekkernijen die noch gezond noch noodzakelijk zijn. Wij houden meer van deze dingen dan van zelfverloochening, van het vrij van ziekte zijn en van helderheid van geest. Jezus zocht ernstig kracht van Zijn Vader. Dit achtte de verheven Zoon van God waardevoller - ook voor Zichzelf - dan het aanliggen aan de meest weelderige tafel. Hij heeft ons laten zien dat het gebed essentieel is om de kracht te ontvangen om met de machten van de duisternis te kunnen strijden, en om de taak te vervullen die ons is toebedeeld. Onze eigen kracht is zwakheid, maar wat God geeft is machtig, en zal ieder die deze kracht ontvangt meer dan overwinnaar doen zijn.

[Oververzadiging brengt de geest uit balans - 237]

[Oververzadiging stompt het geweten af - 72]

Het Effect op onze Invloed en Bruikbaarheid

MS 93, 1901

71. Wat is het jammer, dat vaak juist wanneer men de grootste zelfbeheersing zou moeten betrachten, de maag wordt overladen met een grote hoeveelheid ongezond voedsel, die daarin ligt te ontbinden. De aantasting van de maag heeft gevolgen voor de hersenen. De onverstandige eter heeft niet in de gaten dat hij zichzelf ongeschikt maakt om wijze raad te kunnen geven, dat hij zichzelf ongeschikt maakt om plannen te kunnen maken om Gods werk zo goed mogelijk voortgang te doen vinden. Maar zo is het. Hij kan geestelijke zaken niet langer onderscheiden, en tijdens raadsvergaderingen zegt hij 'nee' wanneer hij 'ja' en 'amen' zou moeten zeggen. Hij doet voorstellen die elk doel missen. Het voedsel dat hij heeft gegeten heeft hem van zijn verstand beroofd.

Genotzucht weerhoudt de mens van het kunnen getuigen voor de Waarheid. De dankbaarheid die wij God voor Zijn zegeningen betonen, wordt in hoge mate beïnvloed door het voedsel dat wij in onze maag stoppen. Genotzucht is de oorzaak van tweedracht, twist, onenigheid en veel ander kwaad. Er wordt ongeduldig gesproken en onvriendelijk gehandeld. Er vinden oneerlijke praktijken plaats en hartstochten komen aan het licht. En dat allemaal omdat de zenuwen in de hersenen ziek worden vanwege alle verkeerde dingen die in de maag opgehoopt liggen.

(1870) 2T 368

72. Sommigen kunnen niet van de noodzaak worden doordrongen, tot eer van God te eten en te drinken. Genotzucht tast alle verhoudingen in hun leven aan. Het is zichtbaar in hun gezin, in hun gemeente, in hun gebedsbijeenkomst en in het gedrag van hun kinderen. Het is de vloek van hun leven. Je kunt hun de Waarheden voor deze eindtijd niet duidelijk maken. God heeft overvloedig voorzien in het levensonderhoud en het geluk van al Zijn schepselen. Als Zijn wetten nooit zouden worden geschonden, en iedereen overeenkomstig de wil van God zou handelen, dan zou men gezondheid, vrede en geluk ervaren in plaats van ellende en voortdurend kwaad.

(1875) 3T 486, 487

73. De Verlosser van de wereld wist dat genotzucht zou leiden tot lichamelijke zwakte, en de zintuigen zo zou verdoven dat heilige en eeuwige zaken niet meer kunnen



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

worden onderscheiden. Christus wist dat de wereld aan gulzigheid was overgeleverd, en dat deze genotzucht de zedelijke vermogens zou doen ontaarden. Als deze genotzucht zo zwaar op dit geslacht drukte, dat de verheven Zoon van God, om de macht daarvan te kunnen breken, bijna zes weken moest vasten, wat een opdracht ligt er dan voor de Christen om hierin overwinnaar te worden, zoals Christus heeft overwonnen! De macht van de verzoeking om toe te geven aan een ontaarde eetlust kan slechts worden afgemeten aan de onuitsprekelijke zielsangst van Christus tijdens die lange vastentijd in de woestijn.

Christus wist, dat, om het verlossingsplan met succes te kunnen uitvoeren, Hij het verlossingswerk precies daar moest beginnen waar de val van de mens begon. Adam kwam ten val door toe te geven aan zijn eetzucht. Om de mens van zijn verplichting te doordringen, Gods wet te gehoorzamen, begon Christus Zijn verlossingswerk door de lichamelijke leefgewoontes van de mens te veranderen. Het afwijken van de deugd en het verval van dit geslacht zijn in hoofdzaak toe te schrijven aan het toegeven aan een ontaarde eetlust.

BIJZONDERE VERANTWOORDELIJKHEDEN EN VERZOEKINGEN VAN PREDIKANTEN

Op iedereen, en in het bijzonder op predikanten die onderricht geven in de Waarheid, rust de zware verantwoordelijkheid om op het punt van hun eetlust de overwinning te behalen. Zij zouden veel bruikbaar zijn wanneer zij hun eetlust en hartstochten konden beheersen. En hun verstandelijke en zedelijke vermogens zouden groter zijn wanneer zij lichamelijke arbeid met geestelijke inspanning zouden combineren. Met strikt gematigde gewoontes en met de combinatie van geestelijke en lichamelijke arbeid, zouden zij veel meer werk kunnen verzetten en daarbij helder van geest blijven. Als zij deze weg zouden volgen, dan zouden hun gedachten en woorden vrijer kunnen stromen, hun godsdienstoefeningen zouden meer inhoud hebben, en de indruk op hun toehoorders zou veel dieper zijn.

Onmatigheid in eten heeft, zelfs wanneer het voedsel van de juiste samenstelling betreft, een vernietigende invloed op ons gestel en stompt de fijnere en heiliger gevoelens af.

Ongedateerd MS 88

74. Sommige mensen brengen voedsel mee naar het kampeerterrein wat totaal ongeschikt is voor zulke gelegenheden: weelderige taarten en gebak en zo'n verscheidenheid aan gerechten, dat de spijsvertering van een gezonde arbeider er nog van ontregeld zou raken. Natuurlijk, men acht het beste nog niet goed genoeg voor de predikant. De mensen sturen dit naar zijn tafel en nodigen hem aan hun tafel. Zo worden predikanten verleid om te veel te eten, en ook van voedsel dat schadelijk is. Niet alleen wordt hun inzet voor de camp meeting daardoor minder effectief, velen krijgen bovendien last van spijsverteringsstoornissen.

De predikant dient deze goedbedoelde maar onverstandige gastvrijheid af te wijzen, zelfs al loopt hij het gevaar onbeleefd te schijnen. En de gemeente zou zoveel echte vriendelijkheid moeten tonen, dat zij hem niets opdringt. Het is verkeerd om de predikant met ongezond voedsel in verzoeking te brengen. Op deze manier is kostbaar talent voor de zaak van God verloren gegaan. En velen die nog in leven zijn, missen de helft van de vitaliteit en kracht van hun vermogens. Predikanten zouden meer dan wie ook zuinig moeten omspringen met de energie van hun hersenen en de sterkte van hun zenuwen. Opwinding wordt gevolgd door neerslachtigheid; oververzadiging benevelt het verstand en zorgt ervoor dat men moeizaam en verward gaat denken. Niemand kan een succesvol arbeider op geestelijk gebied zijn, zonder dat hij strikte gematigdheid in zijn dieet betracht. God kan Zijn



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Heilige Geest niet laten rusten op diegenen die, terwijl ze weten hoe zij gezond zouden moeten eten, voortgaan op een weg die hen naar geest en lichaam verzwakt.

"Doet het Al ter Ere Gods"

(1896) Special Testimonies, Series A, No. 9, p. 58

75. Onder inspiratie van de Geest van God schrijft de apostel Paulus: *"Hetzij dan dat gijlieden eet, hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets anders doet, doet het al ter ere Gods."* (1 Korinthe 10:31) Zelfs zo'n gewone handeling dient niet ter bevrediging van een ontaarde eetlust, maar moet met verantwoordelijkheidsbesef geschieden. Wij dienen voor elk onderdeel van ons mens-zijn te zorgen. Wij moeten ervoor waken, dat hetgeen in onze maag terecht komt geen hoge en heilige gedachten uit onze geest zal verdrijven. "Mag ik niet met mezelf omgaan zoals ik wil", vragen sommigen? Alsof wij erop uit zouden zijn hen van een groot goed te beroven, wanneer wij hun de noodzaak voorhouden om verstandig te eten en al hun gewoontes te onderwerpen aan de wetten die God heeft ingesteld.

Ieder van ons heeft bepaalde individuele rechten. Wij hebben onze eigen persoonlijkheid en identiteit. Niemand kan zijn identiteit in die van een ander laten opgaan. Ieder moet handelen zoals hun eigen geweten hun dat ingeeft. Ten aanzien van onze verantwoordelijkheid en invloed zijn wij verantwoording schuldig tegenover God die ons het leven gegeven heeft. Ons leven hebben we niet van mensen, maar van God alleen ontvangen. Wij zijn van Hem, omdat Hij ons geschapen heeft en omdat Hij ons verlost heeft. Zelfs ons eigen lichaam is niet van onszelf, zodat wij daarmee maar kunnen doen wat we willen. Wij mogen het niet verminken door gewoontes waardoor het in verval raakt en waardoor het onmogelijk wordt God volmaakt te dienen. Ons leven en al onze capaciteiten behoren Hem toe. Hij zorgt op ieder moment voor ons. Hij houdt ons levend organisme in beweging; als we dat zelf ook maar voor één ogenblik zouden moeten doen, zouden we sterven. Wij zijn absoluut afhankelijk van God.

Wij hebben een voorname les geleerd wanneer wij onze verhouding tot God en Zijn verhouding tot ons begrijpen. De woorden: *"dat gij uzelfs niet zijt, Want gij zijt duur gekocht"* (Vgl. 1 Kor. 6:19-20), dienen in ons geheugen te zijn gegrift, zodat wij steeds het recht dat God heeft op onze talenten, ons bezit, onze invloed en op ons persoonlijk, zullen erkennen. Wij moeten met dit geschenk van God leren omgaan, naar verstand, ziel en lichaam, zodat wij als Christus' eigendom Hem gezond en heilzaam kunnen dienen.

(1868) 2T 60

76. Het licht van de gezondheidshervorming heeft uw pad beschenen, en u bent bekend met de plicht die op Gods volk in deze eindtijd rust, om in alles gematigd te zijn. Ik heb gezien, dat u tot diegenen behoorde, die achterbleven in het zien naar dat licht en in het verbeteren van uw manier van eten, drinken en werken. Als het licht der Waarheid wordt ontvangen en nagevolgd, dan zal dit een volledige hervorming bewerken in het leven en in het karakter van iedereen die daardoor geheiligd wordt.

De Verhouding tot het Leven als Overwinnaar

Y.I., 31 mei 1894



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

77. Eten, drinken en kleding zijn allemaal van directe invloed op onze geestelijke groei.

(1905) M.H. 280

78. Veel voedsel dat door de heidenen rondom hen vrijelijk werd gegeten, was voor de Israëlieten verboden. Het onderscheid dat werd gemaakt, was niet willekeurig. Hetgeen werd verboden was niet heilzaam. En het feit dat het onrein werd verklaard leert ons, dat het gebruik van schadelijk voedsel ons verontreinigt. Dat wat ons lichaam bederft, bederft ook onze ziel. Het maakt degene die daarvan eet ongeschikt voor de gemeenschap met God, ongeschikt voor hoge en heilige dienst.

Health Reformer, september 1871

79. De Geest van God kan ons niet te hulp komen en ons bijstaan in het volmaken van ons Christelijk karakter, zolang wij aan onze eetlust toegeven ten koste van onze gezondheid, en zolang de trots in ons leven regeert.

(1870) 2T 400

80. Ieder die deel heeft aan de Goddelijke natuur zal ontkomen aan het verderf, dat door de begeerte in de wereld heerst. (Zie 2 Petrus 1:4) Voor hen die aan hun eetzucht toegeven is het onmogelijk om tot Christelijke volmaaktheid te komen.

R & H., 25 januari 1881

81. Dit is ware heiligmaking. Het is niet alleen maar theorie, of een gevoel, of een formule, maar een levend, actief beginsel, dat ons dagelijks leven raakt. Het vraagt van ons, dat onze eet-, drink- en kleedgewoontes zó zullen zijn, dat wij gezond blijven naar lichaam, geest en in onze zeden. Dan kunnen wij onze lichamen stellen - niet tot een offer dat bedorven is door verkeerde gewoontes - maar "*tot een levende, heilige en Gode welbehaaglijk offerande.*" (Romeinen 12:1)

[Voor de context zie 254]

(1900) 6T 372

82. Onze eet- en drinkgewoontes laten zien of wij van de wereld zijn, of onder het getal van hen die de Heere door het machtige zwaard van Zijn Waarheid heeft afgescheiden van de wereld.

Brief 135, 1902

83. Het is onmatig eten dat zo veel invaliditeit veroorzaakt, en de Heere berooft van de eer die Hem toekomt. Omdat zij er niet in slagen zichzelf te verloochenen, zijn velen van Gods volk niet in staat om aan die hoge geestelijke maatstaf te voldoen die Hij hun heeft gesteld. En hoewel zij berouw hebben en zich bekeren, zal heel de eeuwigheid lang het verlies zichtbaar zijn, dat zij hebben toegelaten door te buigen voor hun zelfzucht.

(1909) 9T 165, 166

84. O hoevelen lopen de rijkste zegeningen aan gezondheid en geestelijke gaven mis, die God voor hen bereid heeft! Vele zielen worstelen om bijzondere overwinningen te behalen en om speciale zegeningen te ontvangen, zodat zij één of ander groot werk kunnen verrichten. Met dit voor ogen denken zij, dat ze een grote zielsworsteling in gebed en onder tranen moeten doorstaan. Wanneer deze mensen de Schriften onderzoeken onder het gebed dat zij de duidelijke wil van God mogen verstaan, en dan van harte Zijn wil gaan doen zonder enige terughoudendheid of zelfzucht, dan zullen zij rust vinden. Al die zielsangst, al die tranen en worstelingen zullen hun niet de zegen geven waar zij zo naar verlangen. Het eigen ik dient volledig te worden overgegeven. Zij moeten het werk doen dat voorhanden is,



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

en zich de overvloed aan genade van God toeëigenen, die beloofd is aan allen die in geloof daarom vragen.

Jezus zei: *"Zo iemand achter Mij wil komen, die verloochene zichzelf, en neme zijn kruis dagelijks op en volge Mij."* (Lucas 9:23) Laten wij onze Heiland volgen in Zijn eenvoud en zelfverloochening. Laten wij de Man van Golgotha verheffen in onze woorden en onze heilige manier van leven. De Heiland komt hun zeer nabij die zichzelf aan God wijden. Als er ooit een tijd is geweest waarin wij de werking van de Heilige Geest in ons hart en in ons leven nodig hadden, dan is het nu. Laten wij deze Goddelijke macht aangrijpen om kracht, zodat wij een leven van heiliging en zelfovergave kunnen leiden.

(1875) 3T 491, 492

85. Omdat onze eerste voorouders Eden verloren door aan hun eetzucht toe te geven, is onze enige hoop Eden terug te winnen het krachtig afwijzen van eetzucht en hartstochten. Onthouding in ons dieet en beheersing van al onze hartstochten zal mensen verstandig houden. Het zal hun de geestelijke en zedelijke kracht geven, om al hun neigingen onder de heerschappij van hun hogere vermogens te brengen. Daardoor zullen zij onderscheid weten te maken tussen goed en kwaad, tussen het heilige en het gewone. Ieder die een werkelijk besef heeft van het offer dat door Christus gebracht is, toen Hij Zijn woning in de hemel verliet en in deze wereld kwam om in Zijn eigen leven de mens te laten zien, hoe deze het hoofd kon bieden aan verzoeking, zal vol vreugde zichzelf verloochenen en ervoor kiezen om met Christus deelgenoot te zijn in Zijn lijden.

"De vreze des HEEREN is het beginsel der wijsheid". (Psalm 111:10) Zij die willen overwinnen zoals Christus heeft overwonnen, moeten zich voortdurend hoeden voor de verleidingen van satan. Begeerte en hartstochten moeten worden ingeperkt en onder de heerschappij van een verlicht geweten worden gebracht, zodat het verstand niet wordt aangetast en de zintuigen helder blijven. Zo wordt voorkomen dat de werkingen van satan en zijn listen kunnen worden uitgelegd als Gods voorzienigheid. Velen verlangen naar het uiteindelijke loon en de zege die zij die overwinnen zullen ontvangen, maar zij zijn niet bereid om dezelfde inspanningen te doen, dezelfde ontberingen te verdragen en zichzelf evenzeer te verloochenen als hun Verlosser. Slechts door gehoorzaamheid en voortdurende inspanning zullen wij overwinnaars zijn zoals Christus overwonnen heeft.

De overheersende macht van de eetzucht zal de val van duizenden blijken te zijn, terwijl zij, als zij op dit punt de overwinning zouden hebben behaald, de zedelijke kracht zouden hebben gehad om over iedere andere verleiding van satan te zegevieren. Maar zij die eetverslaafd zijn zullen er niet in slagen hun Christelijk karakter te volmaken. De voortdurende overtreding van de mens gedurende zesduizend jaar heeft als vruchten ziekte, pijn en dood opgeleverd. En naarmate wij het eind der tijden naderen, zal satans verzoeking om aan onze eetzucht toe te geven sterker worden en moeilijker te overwinnen.

[C.T.B.H. 10] (1890) C.H. 22

86. Hij die zich koestert in het licht dat God hem over gezondheidshervorming heeft gegeven, heeft een belangrijk hulpmiddel in handen om geheiligd te worden door de Waarheid, en om geschikt gemaakt te worden voor de eeuwigheid.

[Verband tussen een eenvoudig dieet en geestelijk onderscheidingsvermogen - 119]

[Falen in het beheersen van eetzucht verzwakt het vermogen om aan verzoeking weerstand te bieden - 237]

[De muren van de zelfbeheersing mogen niet afgebroken worden - 260]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

[Een vleeshoudend dieet vormt een hindernis voor geestelijke groei - 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688]

[De kracht om over andere verzoeken te zegevieren wordt gegeven aan hen die hun eetzucht overwinnen 253]

[Karaktervorming wordt gehinderd door niet goed voor de maag te zorgen - 719]

DE VERHOUDING TUSSEN DIEET EN ZEDEN

Zedenverwildering in Vroegere Tijden

(1864) Sp. Gifts IV, 121

87. De mensen die vóór de zondvloed leefden aten dierlijk voedsel en bevredigden hun begeerten totdat de beker van hun ongerechtigheid vol was. En God reinigde de aarde van hun verwilderde zeden door de zondvloed.

De zonde heeft geheerst sinds de zondeval. Hoewel enkelen aan God trouw zijn gebleven, heeft de grote meerderheid hun weg voor Gods aangezicht verdorven. (Zie Gen. 6:11-12) De verwoesting van Sodom en Gomorra kwam door hun grote slechtheid. Zij gaven hun onmatige eelust de vrije teugel, vervolgens ook hun verdorven hartstochten, totdat zij zich zó hadden verlaagd, en hun zonden zó gruwelijk waren, dat de beker van hun ongerechtigheid vol was, en zij door vuur uit de hemel werden verteerd.

(1873) 3T 163, 164

88. In onze dagen bestaan dezelfde zonden als die welke in de dagen van Noach de toorn van God over de wereld opriepen. Mannen en vrouwen van nu laten de manier waarop zij eten en drinken verworden tot gulzigheid en dronkenschap. Deze overheersende zonde, het toegeven aan een ontaarde eelust, deed de hartstochten van mensen in de dagen van Noach ontbranden, totdat hun geweldenarij en overtredingen reikten tot aan de hemel, en God de aarde van hun zedenverwildering schoon waste door de zondvloed.

Dezelfde zonden: gulzigheid en dronkenschap, verdoofden de morele zintuigen van de inwoners van Sodom, zodat het begaan van overtredingen een waar genoegen scheen voor de inwoners van die slechte stad. Christus waarschuwt de wereld aldus: *"Desgelijks ook gelijk het geschiedde in de dagen van Lot: zij aten, zij dronken, zij kochten, zij verkochten, zij plantten, zij bouwden; Maar op welken dag Lot van Sodom uitging, regende het vuur en sulfer van den hemel, en verdierf hen allen. Even alzo zal het zijn in den dag, op welken de Zoon des mensen geopenbaard zal worden."* (Lucas 17: 28-30).

Christus heeft ons hier een heel belangrijke les nagelaten. Hij moedigt in Zijn onderricht traagheid niet aan. Hij gaf het tegenovergestelde voorbeeld. Christus was een harde werker. Zijn leven bestond uit zelfverloochening, ijver, volharding, nijverheid en zuinigheid. Hij hield ons het gevaar voor van het voorop stellen van eten en drinken. Hij toonde ons de gevolgen van het toegeven aan onze eetzucht. Ons zedelijk vermogen verzwakt, zodat zonde geen zonde meer lijkt. Men sluit zijn ogen voor overtredingen en onze lagere hartstochten gaan onze geest beheersen, totdat algeheel verderf onze goede beginselen en goede neigingen verdrijft en God wordt gelasterd. Dit alles is het gevolg van overmatig eten en drinken. En dat is precies de situatie die op grond van Zijn woorden bij Zijn tweede komst zal bestaan.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Worden mannen en vrouwen gewaarschuwd? Koesteren zij zich in het licht, óf raken zij verslaafd aan hun eetzucht en lagere begeerten? Christus houdt ons iets hogers voor om ons voor in te zetten, dan alleen maar wat wij zullen eten, wat wij zullen drinken en waarmee wij ons zullen kleden. (zie Mattheüs 6:31) Men eet, drinkt en kleedt zich zó overdadig, dat het bij het misdadige af is. Zij behoren tot de zonden die voor de eindtijd met name genoemd worden, en tekenen vormen van Christus' spoedige komst. Tijd, geld en krachten die de Heere toebehoren, maar die Hij ons heeft toevertrouwd, worden verspild aan nodeloze tierelantijntjes aan onze kleding en aan lekkernijen voor onze ontaarde eetlust, die onze vitaliteit verminderen en lijden en verval brengen. Het is onmogelijk om onze lichamen te stellen tot een levend, Gode welgevallig offer (zie Romeinen 12:1), wanneer die vol zitten met ziekte en bederf vanwege onze zondige genotzucht.

Het Algemeen Heersend Verderf is te Wijten aan Onbelemmerde Eetzucht

(1864) Sp. Gifts IV, 124

89. Velen verwonderen zich erover dat het menselijk geslacht lichamelijk, verstandelijk en zedelijk zo is gedegenereerd. Zij begrijpen niet dat deze trieste achteruitgang te wijten is aan de schending van Gods inzettingen en verordeningen, alsmede aan de schending van de gezondheidswetten. De overtreding van Gods geboden heeft ertoe geleid dat Zijn zegenende hand is teruggetrokken.

Onmatig eten en drinken en het toegeven aan onze lagere begeerten hebben onze fijngevoeligheid verdoofd, zodat heilige zaken op hetzelfde niveau als gewone werden geplaatst.

(1864) Sp. Gifts IV, 131

90. Zij die zich tot slaaf laten maken van hun gulzige eetlust, gaan vaak nog verder en verlagen zich ertoe hun verdorven hartstochten te bevredigen, die opgewekt zijn door onmatig eten en drinken. Zij geven hun lage begeerten de vrije teugel, zodat hun gezondheid en hun verstand er ernstig onder lijden. Het vermogen tot redelijk denken wordt door slechte gewoontes in hoge mate aangetast.

Health Reformer, oktober 1871

91. Onregelmatig eten en drinken en onbetamelijke kleding vertroebelen de geest en bederven het hart. Zij brengen de edele eigenschappen van onze ziel tot slavernij onder onze dierlijke hartstochten.

R & H., 25 januari 1881

92. Laat niemand die voorgeeft godvruchtig te zijn, onverschillig staan tegenover zijn lichamelijke gezondheid en zichzelf vleien met de gedachte, dat onmatigheid geen zonde is en zijn geestelijk leven niet zal aantasten. Er bestaat een nauw verband tussen onze lichamelijke en onze zedelijke natuur. De mate van onze deugdzaamheid neemt toe of af door onze lichamelijke gewoontes. Overdadig eten - zelfs van het beste voedsel - leidt tot een ziekelijke toestand van onze zedelijke gevoelens. En als ons voedsel niet al te gezond is, dan zijn de gevolgen nog schadelijker. Iedere gewoonte die de gezonde werking van ons menselijk organisme niet bevordert, tast onze hoge en edele vermogens aan. Verkeerde eet- en drinkgewoontes leiden tot vergissingen in ons denken en handelen. Genotzucht versterkt



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

onze dierlijke neigingen, die daardoor de overhand krijgen over onze verstandelijke en geestelijke vermogens.

"Geliefden, ik vermaan u als inwoners en vreemdelingen, dat gij u onthoudt van vleselijke begeerlijkheden, welke krijg voeren tegen de ziel." Dit zijn de woorden van de apostel Petrus. (1 Petrus 2:11) Velen denken dat deze waarschuwing alleen van toepassing is op losbandigheid, maar haar strekking is veel breder. Zij geldt iedere bevrediging van schadelijke begeerten en hartstochten. Het is een zeer krachtige waarschuwing tegen het gebruik van stimulerende en verdovende middelen, zoals thee, koffie, tabak, alcohol en morfine. Deze genotmiddelen kunnen gevoeglijk worden gerangschikt onder die begeerten die een verderfelijke invloed hebben op ons zedelijk karakter. Hoe vroeger deze schadelijke gewoontes worden gevormd, des te sterker zullen die hun slachtoffer in de greep van de begeerte houden, en met des te meer zekerheid zullen zij het niveau van het geestelijk leven verlagen.

(1870) 2T 413, 414

93. U dient gematigdheid in alles te betrachten. Bevorder de hogere eigenschappen van uw geest, en het dierlijke in u krijgt minder kans om te groeien. Het is onmogelijk voor u om geestelijk te groeien, zolang u uw eetlust en hartstochten niet volmaakt onder controle hebt. De geïnspireerde apostel zegt: *"Maar ik bedwing mijn lichaam en breng het tot dienstbaarheid, opdat ik niet enigszins, daar ik anderen gepredikt heb, zelf verwerpelijk worde."* (1 Korinthe 9:27)

Broeder, ik bid u: ontwaak, en laat het werk van de Geest van God dieper doordringen dan alleen aan de buitenkant. Laat het doordringen tot de diepste wortel van iedere handeling. U moet vanuit beginselen handelen, vanuit sterke beginselen, en zowel in geestelijke als in tijdelijke zaken krachtadig optreden. Het ontbreekt bij uw inspanningen aan ernst. O, hoevelen staan op een laag geestelijk peil, omdat zij hun eetzucht niet willen opgeven! De energie van de zenuwen in de hersenen is verminderd en bijna verlamd door het overmatige eten. Wanneer zulke mensen op Sabbat naar het huis van God gaan, dan kunnen zij hun ogen niet open houden. De meest vurige oproepen slagen er niet in tot hun trage botte hersenen door te dringen. De Waarheid kan met diep gevoel worden gebracht, maar het doet hun zedelijk bewustzijn niet ontwaken en het verlicht ook niet hun verstand. Hebben zulke mensen zich erop toegelegd om God in alles te verheerlijken?

De Invloed van een Eenvoudig Dieet

(1869) 2T 352

94. Als iedereen die beweert de wet van God in acht te nemen vrij van ongerechtigheid zou zijn, dan zou dat een opluchting zijn voor mijn ziel; maar dat zijn ze niet. Zelfs zijn sommigen die beweren alle geboden van God te bewaren schuldig aan de zonde van overspel. Wat kan ik zeggen om hun afgestompte gevoelens te doen ontwaken? Zedelijke beginselen, strikt gehandhaafd, zijn de enige bewakers van onze ziel. Als er ooit een tijd is geweest waarin ons dieet zo eenvoudig mogelijk zou moeten zijn, dan is het nu wel. Wij mogen onze kinderen geen vlees voorzetten. Dat wekt onze lagere begeertes op en versterkt die, en het leidt tot het afsterven van onze zedelijke eigenschappen. Granen en fruit, zonder enig vet bereid, en in een zo natuurlijk mogelijke staat, zouden bij allen die zich zeggen voor te bereiden op de overgang naar de hemel als voedsel op tafel moeten staan. Hoe minder scherp het dieet, des te gemakkelijker kunnen onze hartstochten worden



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

beheerst. Men mag niet op zijn smaak afgaan zonder te letten op onze lichamelijke, verstandelijke en zedelijke gezondheid.

Het toegeven aan hun lagere begeerten zal velen ertoe brengen hun ogen te sluiten voor het licht. Want zij zijn bang dat zij zonden zullen ontdekken die zij niet bereid zijn op te geven. Ieder die wil kan zien. Wanneer zij de duisternis verkiezen boven het licht, dan zal hun overtreding er niet minder om zijn. Waarom lezen mannen en vrouwen niet en krijgen ze inzicht in deze dingen, die van zo beslissende invloed zijn op hun lichamelijke, verstandelijke en zedelijke kracht? God heeft u een aardse woning gegeven om voor te zorgen, en om die in zo goed mogelijke conditie te houden tot Zijn dienst en eer.

Gematigheid is een Hulpmiddel tot Zelfbeheersing op Zedelijk Gebied

(1870) 2T 404, 405

95. Uw voedsel is niet van die eenvoudige, gezonde kwaliteit die ervoor zorgt, dat uw bloed de beste samenstelling heeft. Slecht bloed benevelt zeker het zedelijk en verstandelijk vermogen, en het wekt de lagere hartstochten van uw natuur op en versterkt die. Niemand van u kan zich een scherp dieet permitteren; want dat gaat ten koste van uw lichamelijke gezondheid, én van het zielenheil van u en van uw kinderen.

U zet voedsel op tafel dat een belasting vormt voor uw spijs-verteringsorganen, wat uw dierlijke hartstochten prikkelt en uw zedelijke en verstandelijke eigenschappen verzwakt. Weelderig voedsel en vleesgerechten zijn nadelig voor u. ...

Ik verzoek u dringend, in Christus' Naam, om uw huis en uw harten in orde te maken. Laat de hemelse Waarheid u verheffen en heiligen naar ziel, geest en lichaam. *"dat gij u onthoudt van de vleselijke begeerlijkheden, die krijg voeren tegen de ziel."* (1 Petrus 2:11). Broeder G., zoals u eet worden uw lagere begeerten gevoed. U tuchtigt uw lichaam niet, zoals het uw plicht is, teneinde uw heiligheid te volmaken in de vreze Gods. (Vgl. 2 Korinthe 7:1) U dient eerst matig te leren eten, voordat u een geduldig man kunt worden.

(1876) 4T 35, 36

96. De wereld zou geen maatstaf voor ons mogen zijn. Het is modieus om onze begeerten te bevredigen met allerlei lekkernijen en onnatuurlijke prikkels, waardoor onze dierlijke neigingen worden versterkt, en waardoor de groei en ontwikkeling van onze zedelijke eigenschappen wordt belemmerd. Geen van de zonen en dochters van Adam ontvangen de bemoediging, dat zij zegevierend overwinnaars in de Christelijke strijd zullen zijn, tenzij zij besluiten om gematigd te zijn in alles. Wanneer zij dit doen, dan zullen zij niet zo maar in de lucht slaan. (zie 1 Korinthe 9:26).

Als Christenen hun lichaam in bedwang houden, en al hun begeerten en hartstochten onder de heerschappij van een verlicht geweten brengen, en het hun plicht achten tegenover God en hun naasten, om de wetten die hun gezondheid en hun leven regeren te gehoorzamen, dan zullen zij gezegend worden met lichamelijke en geestelijke fitheid. Zij zullen de zedelijke kracht hebben om de geestelijke strijd met satan aan te gaan. En in de Naam van Hem die voor hen de eetzucht overwon, zullen zij op hun beurt meer dan overwinnaars zijn. Deze strijd staat open voor iedereen die daarin deel wil nemen.

[Het effect van een vleeshoudend dieet op onze zedelijke kracht - 658, 683, 684, 685, 686, 687]

[Het huis op het platteland - zijn verhouding tot dieet en zeden - 711]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

[Gebrek aan zedelijke kracht te wijten aan toegeeflijkheid ten opzichte van kinderen op het punt van eten en drinken - 347]

[Gerechten die prikkelbaarheid en nervositeit veroorzaken - 556, 558, 562, 574]

[Genotzucht verzwakt zedelijke vermogens – 231]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Gezondheidshervorming en de Derde Engel Boodschap Hoofdstuk 3

Zoals de Hand aan het Lichaam

(1873) 3T 161, 162

97. Op 10 December 1871 werd mij opnieuw getoond dat de gezondheidshervorming een onderdeel vormt van het belangrijke werk, een volk voor te bereiden op de komst van de Heere. Zij is even nauw verbonden met de Derde Engel Boodschap als de hand met de rest van het lichaam. De Tien Geboden zijn door de mens lichtvaardig opgevat. De Heere wilde echter de overtreders van deze wet niet straffen zonder hen eerst een waarschuwing te sturen. De Derde Engel Boodschap bevat deze waarschuwing. Wanneer mensen steeds in gehoorzaamheid aan de Tien Geboden hadden geleefd en de beginselen van deze voorschriften in hun leven in praktijk hadden gebracht, dan zou de vloek van ziekte die nu de wereld overspoelt, niet bestaan.

OM EEN VOLK VOOR TE BEREIDEN

Mannen en vrouwen kunnen niet de natuurwet schenden door toe te geven aan hun ontaarde eetlust, zonder tegelijkertijd Gods wet te schenden. Daarom heeft Hij het licht van de gezondheidshervorming over ons doen schijnen, zodat wij onze zonde zouden inzien, wanneer wij de wetten schenden, die Hij in ons wezen heeft gelegd. Al onze vreugde en ons verdriet kunnen worden teruggevoerd tot gehoorzaamheid aan of overtreding van de natuurwet. Onze genadevolle hemelse Vader ziet de ellende waarin mensen verkeren die, soms bewust, maar velen uit onwetendheid, leven in overtreding van de wetten die Hij heeft ingesteld. En uit liefde en ontferming voor ons geslacht, laat Hij het licht schijnen over de gezondheidshervorming. Hij maakt Zijn wet bekend en de gevolgen van het overtreden van deze wet, zodat iedereen daar lering uit zal trekken, en zorgvuldig in harmonie met deze natuurwet zal leven. Hij kondigt Zijn wet zo duidelijk af en maakt die zo voornaam, dat hij als een stad op een heuvel is. Ieder die mondig is kan hem begrijpen als hij wil. Zij die achterlijk zijn worden niet ter verantwoording geroepen. De wet van de natuur duidelijk maken, en erop aandringen hem te gehoorzamen, dat is de opdracht die bij de Derde Engel Boodschap hoort, teneinde een volk op de komst van de Heere voor te bereiden.

ADAMS NEDERLAAG - CHRISTUS' OVERWINNING

Adam en Eva kwamen ten val door hun onmatige eetlust. Christus kwam en weerstond de felste verzoeking van satan, en overwon namens ons geslacht de eetzucht. En Hij toonde daarmee aan dat ook de mens de overwinning kan behalen. Zoals Adam vanwege zijn eetzucht ten val kwam en het prachtige Eden verspeelde, zo kunnen Adams kinderen door Christus hun eetzucht overwinnen en Eden terugwinnen door het betrachten van gematigdheid in alles.

HULPMIDDELEN IN HET ONDERSCHIEDEN VAN DE WAARHEID

Onwetendheid is nu geen excuus meer voor het overtreden van de wet. Het licht schijnt helder en niemand hoeft onwetend te zijn, want God Zelf onderwijst de mens. Allen zijn door allerheiligste verplichtingen tegenover God gehouden om de zuivere leer en



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

authentieke ervaring te aanvaarden die Hij hun met betrekking tot gezondheidshervorming geeft. Hij wil dat het belangrijke thema van gezondheidshervorming aan de orde wordt gesteld, en de publieke opinie wordt opgewekt om deze zaak te onderzoeken. Want het is voor mannen en vrouwen onmogelijk om, met al hun zondige, gezondheid verwoestende en hersenverwekende gewoontes, de heilige Waarheid te onderscheiden, waardoor zij geheiligd, gezuiverd, opgeheven en voorbereid moeten worden op de gemeenschap met hemelse engelen in het heerlijk Koninkrijk. ...

GEHEILIGD OF GESTRAFT

De apostel Paulus spoort de gemeente aan: *"Ik bid u dan, broeders, door de ontfermingen Gods, dat gij uw lichamen stelt tot een levende, heilige en Gode welbehaaglijk offerande, welke is uw redelijke godsdienst."* (Romeinen 12:1). Mensen kunnen hun lichaam ontheiligen door zondige genotzucht. En als zij onheilig zijn, dan zijn zij ongeschikt om op geestelijke wijze te aanbidden, en zijn de hemel niet waardig. Wanneer de mens zich koestert in het licht, dat God hem in Zijn genade over gezondheidshervorming geeft, dan kan hij geheiligd worden door de Waarheid en worden voorbereid op onsterfelijkheid. Maar als hij dit licht veronachtzaamt, en leeft in overtreding van de wet van de natuur, dan moet hij de gevolgen dragen.

Het Werk van Elia en Johannes als Voorbeeld

(1872) 3T 61-64

98. Jarenlang heeft de Heere de aandacht van Zijn volk gevraagd voor gezondheidshervorming. Dit vormt één van de voornaamste onderdelen van de opdracht ons voor te bereiden op de komst van de Zoon des mensen. Johannes de Doper ging uit in de geest en de kracht van Elia, om de weg voor de Heere te bereiden, teneinde voor de HEERE een wel toegerust volk te bereiden. (zie Lucas 1:17) Hij was een voorloper van hen die in deze eindtijd leven, aan wie God heilige Waarheden heeft toevertrouwd om Zijn volk voor te houden, om de weg te bereiden voor de tweede verschijning van Christus. Johannes was een hervormer. De engel Gabriël gaf rechtstreeks uit de hemel een verhandeling over gezondheidshervorming aan de vader en moeder van Johannes. Hij zei, dat hij wijn noch sterke drank mocht drinken, en dat hij vanaf zijn geboorte vervuld zou zijn met de Heilige Geest.

Johannes scheidde zich van zijn vrienden af en van alle luxe in het leven. De eenvoud van zijn kleding, een mantel geweven van kameelhaar, vormde een openlijk verwijt aan de overdaad en het vertoon van de Joodse priesters en van het volk in het algemeen. Zijn dieet, zuiver vegetarisch, bestaande uit Sint-Jansbrood (het Engelse 'locusts' kan zowel door 'sprinkhanen' als door 'Sint-Jansbrood' vertaald worden, vertaler) en wilde honing, vormde een verwijt aan genotzucht en aan gulzigheid die overal heersten. De profeet Maleachi verklaart: *"Zie, Ik zend ulieden den profeet Elia, eer dat die grote en die vreselijke dag des HEEREN komen zal. En hij zal het hart der vaders tot de kinderen wederbrengen, en het hart der kinderen tot hun vaders."* (Maleachi 4:5-6a) De profeet beschrijft hier de aard van de opdracht. Zij die de weg voor de tweede komst van Christus moeten voorbereiden hebben Elia als voorbeeld, zoals Johannes kwam in de geest van Elia om de weg voor Christus' eerste advent te bereiden.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Dit belangrijke thema van hervorming moet aan de orde worden gesteld, en de publieke opinie dient in beweging te komen. Gematigdheid in alles moet met de boodschap worden verbonden, om het volk van God van hun afgoderij, hun gulzigheid en hun buitensporigheid in kleding en andere dingen af te keren.

EEN AFGETEKEND VERSCHIL

De zelfverloochening, nederigheid en gematigdheid, die God vraagt van de rechtvaardigen die Hij in het bijzonder leidt en zegent, dient het volk te worden voorgehouden in tegenstelling tot de buitensporige, gezondheidsverwoestende gewoontes van hen die in deze gevallen tijd leven. God heeft laten zien dat gezondheidshervorming even nauw verbonden is met de Derde Engel Boodschap als de hand met de rest van het lichaam. Nergens is zo'n belangrijke oorzaak aan te wijzen voor lichamelijk en zedelijk verval als het veronachtzamen van dit belangrijke onderwerp. Zij die toegeven aan hun eetzucht en hartstochten, en hun ogen sluiten voor het licht uit vrees dat zij zondige genotzucht zullen ontdekken die zij niet willen opgeven, staan schuldig tegenover God.

Wie zich op één punt van het licht afkeert, verhardt zijn hart zodat hij het licht ook in andere zaken afwijst. Wie op het punt van eten en drinken zijn zedelijke verplichtingen niet nakomt, bereidt de weg om Gods eisen inzake eeuwige belangen te schenden. ...

God bereidt zich een eigen volk. Zij zullen niet als de wereld zijn. Maar als zij de leiding van God aanvaarden, dan zullen ze Zijn bedoelingen uitvoeren, en zullen hun wil aan Zijn wil onderwerpen. Christus zal in hun harten wonen. De tempel van God zal heilig zijn. Uw lichaam, zegt de apostel, is de tempel van de Heilige Geest. (zie 1 Korinthe 3:19).

God verlangt niet van Zijn kinderen dat zij zichzelf zozeer verloochenen, dat het ten koste gaat van hun lichaamskracht. Hij verlangt van hen dat zij gehoorzaam zijn aan de wet van de natuur, zodat zij hun lichamelijke gezondheid kunnen bewaren. Het pad van de natuur stippelt Hij uit, en dat is voor iedere Christen breed genoeg. God heeft ons met gulle hand voorzien van rijke en gevarieerde schatten voor ons levensonderhoud en om van te genieten. Maar ten einde ons te kunnen laten genieten van een natuurlijk eetlust, die onze gezondheid in stand houdt en ons leven verlengt, beperkt Hij onze zucht naar eten. Hij zegt: weest waakzaam; beperk onnatuurlijke eetlust en wijs die af. Als we onze eetlust laten ontaarden, schenden we de wetten van ons wezen en laden de verantwoordelijkheid op ons dat wij ons lichaam misbruiken en ziekte over ons heen halen.

Geeft het Gezondheidswerk de Plaats die het Toekomst

(1900) 6T 327

99. De onverschilligheid waarmee de gezondheidsboeken door velen zijn behandeld, is een belediging voor God. Het scheiden van het gezondheidswerk van het hoofdbestanddeel van het werk is niet volgens Zijn ordening. Gezondheidswerk bevat even goed actuele Waarheid als andere thema's voor evangelisatie. Geen enkel onderdeel kan, wanneer dit van anderen wordt gescheiden, een volmaakt geheel vormen. Het Evangelie voor onze gezondheid heeft bekwame pleitbezorgers, maar het werk is hun heel moeilijk gemaakt, omdat zo veel predikanten, voorzitters van conferenties en anderen op invloedrijke posities er niet in geslaagd zijn de kwestie van de gezondheidshervorming die aandacht te geven die haar toekomst. Zij hebben haar in haar verhouding tot het evangelisatiewerk niet herkend als de rechterarm van het lichaam. En hoewel er heel weinig waardering voor dit departement is



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

getoond door velen van het volk, en ook door sommige predikanten, heeft de Heere Zijn waardering voor dit werk laten blijken door het rijkelijk te zegenen.

Wanneer het goed wordt uitgevoerd, is het gezondheidswerk een binnenkomer, die het mogelijk maakt dat andere Waarheden het hart bereiken. Als de Derde Engel Boodschap in haar volheid wordt aanvaard, dan zal gezondheidshervorming haar plaats krijgen in de raadsvergaderingen van de conferentie, in het werk van de gemeente, thuis aan tafel en in alle beslissingen die in het huishouden worden genomen. Dan zal die rechterarm het lichaam dienen en beschermen. Maar omdat het gezondheidswerk zijn plaats heeft in samenhang met de Derde Engel Boodschap, mogen zijn pleitbezorgers er op geen enkele manier naar streven om haar de plaats van de boodschap te laten innemen.

De Noodzaak om Zichzelf Meester te Zijn

(1905) M.H. 129, 130

100. Eén van de meest desastreuze gevolgen van de zondeval was, dat de mens het vermogen om zichzelf te beheersen verloor. Slechts wanneer men dit vermogen terugwint, kan er sprake van echte vooruitgang zijn.

Ons lichaam vormt het enige medium waardoor onze geest en onze ziel ontwikkeld worden ter wille van onze karaktervorming. Daarom richt de tegenstander van onze zielen zijn verzoeken erop, onze lichamelijke krachten te verzwakken en af te breken. Als hij op dit terrein succes heeft, betekent dat de capitulatie van de hele persoon. De neigingen van onze lichamelijke natuur zullen zeker tot verval en dood leiden, tenzij zij onder de zeggenschap van een hogere macht staan.

Wij moeten ons lichaam onderwerpen. De hogere krachten van ons wezen moeten regeren. Onze hartstochten moeten door onze wil beheerst worden, en deze moet zelf onder de heerschappij van God staan. De koninklijke macht van de rede, geheiligd door de genade van God, dient de scepter te zwaaien in ons leven.

Ons geweten dient doordrongen te worden van de eisen die God ons stelt. Mannen en vrouwen dienen zich bewust te worden van de plicht zichzelf meester te zijn, van de noodzaak zuiver te zijn en vrij van elke ontaarde begeerte en bezoedelende gewoonte. Zij dienen onder de indruk te zijn van het feit, dat elke kwaliteit van hun geest en hun lichaam een gave van God is, en in een zo goed mogelijke conditie moet worden bewaard voor de dienst aan Hem.

Predikanten en Gemeenteleden Moeten Eendrachtig Samenwerken

(1867) 1T 469, 470

101. Een belangrijk onderdeel van het predikantswerk is het trouw aan de gemeente voorhouden van de gezondheidshervorming, in samenhang met de Derde Engel Boodschap, als deel in het geheel van één en hetzelfde werk. Zij mogen niet nalaten die zelf door te voeren, en dienen die ook ieder aan te bevelen die belijdt in de Waarheid te geloven.

(1867) 1T 486

102. Mij is getoond, dat de gezondheidshervorming een onderdeel vormt van de Derde Engel Boodschap, en daarmee even nauw is verbonden als de arm en de hand met het lichaam van de mens verbonden zijn. Ik heb gezien dat wij als gemeente voorwaarts moeten gaan in dit voorname werk. Predikanten en gemeenteleden moeten eendrachtig



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

samenwerken. Gods mensen zijn niet voorbereid op de Luide Stem van de Derde Engel. Zij hebben een taak te volbrengen die zij niet aan God mogen overlaten, zodat Hij die voor hen uitvoert. Hij heeft deze opdracht aan hen gegeven. Het is een persoonlijke opdracht; je kunt die niet in plaats van een ander vervullen.

Een Onderdeel van, maar Niet de Gehele Boodschap

(1867) 1T 559

103. De gezondheidshervorming is nauw verbonden met het werk van de Derde Engel Boodschap, toch is zij niet die boodschap zelf. Onze predikanten dienen de gezondheidshervorming te onderwijzen, toch moeten zij die niet tot voornaamste thema maken in plaats van de boodschap. Haar plaats is onder die onderwerpen die het voorbereidend werk vormen om de gebeurtenissen het hoofd te kunnen bieden die door de boodschap worden aangekondigd. Temidden van die onderwerpen neemt zij een voorname plaats in. Wij dienen iedere hervorming met vuur aan te vatten, en daarbij de indruk te vermijden dat wij weifelen en aan fanatisme lijden.

Brief 57, 1896

104. De gezondheidshervorming is even nauw verbonden met de Derde Engel Boodschap als de arm is met het lichaam. Maar de arm kan de plaats van het lichaam niet innemen. De verkondiging van de Derde Engel Boodschap, de geboden van God en het getuigenis van Jezus, vormen de inhoud van onze opdracht. De boodschap dient met luide stem te worden verkondigd en dient uit te gaan in de gehele wereld. De voorlichting over gezondheidsbeginselen moet samen met deze boodschap worden gegeven, maar mag daar in geen enkel opzicht los van staan, of op enigerlei wijze haar plaats innemen.

Haar Verhouding tot Medische Instellingen

MS 23, 1901

105. De sanatoria die zijn opgericht dienen nauw en onafscheidelijk met het Evangelie verbonden te zijn. De Heere heeft de opdracht gegeven dat het Evangelie moet worden uitgedragen. En het Evangelie omvat gezondheidshervorming in al haar aspecten. Onze taak is het licht in de wereld te doen uitgaan. Want zij is blind voor de bewegingen die plaatsvinden in voorbereiding op de plagen die God over de wereld zal laten komen. Gods trouwe wachters moeten de waarschuwing doen uitgaan. ...

Gezondheidshervorming moet in de verkondiging van de Derde Engel Boodschap een voornamere plaats innemen. De beginselen van gezondheidshervorming zijn in het Woord van God te vinden. Het Evangelie voor onze gezondheid dient stevig verbonden te zijn met de bediening van het woord. Het is de bedoeling van de Heere dat de helende werking van de gezondheidshervorming onderdeel zal uitmaken van de laatste grote inspanning om de boodschap van het Evangelie te verkondigen.

Onze artsen dienen Gods medearbeiders te zijn. Het dienen mensen te zijn van wie de kwaliteiten geheiligd en veranderd zijn door de genade van Christus. Hun invloed dient te worden gevoegd bij de Waarheid die aan de wereld gebracht moet worden. In volmaakte en volledige eenheid met de bediening van het Evangelie zal het werk van de gezondheidshervorming haar door God gegeven kracht onthullen. En onder invloed van het Evangelie, zullen belangrijke hervormingen door medisch zendingswerk tot stand worden



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

gebracht. Maar als medisch zendingswerk van de verkondiging van het Evangelie wordt gescheiden, dan zal het werk daardoor belemmerd worden.

Brief 146, 1909

106. Onze sanatoria en onze gemeenten kunnen een hoger, heiliger niveau bereiken. Gezondheidshervorming moet door onze mensen worden onderwezen en in praktijk worden gebracht. De Heere roept op tot een herleving van de beginselen van gezondheidshervorming. Zevende Dags Adventisten hebben als boodschappers een bijzondere opdracht, te werken ten behoeve van de zielen én de lichamen van mensen.

Christus heeft van Zijn volk gezegd: "*Gij zijt het licht der wereld.*" (Mattheüs 5:14) Wij zijn het door God aangewezen volk om de Waarheden van hemelse oorsprong te verkondigen. De meest plechtige en heilige opdracht die ooit aan stervelingen is gegeven is de verkondiging van de boodschap van de Eerste, Tweede en Derde Engel aan de wereld. Er dienen in onze grote steden gezondheidsinstellingen te zijn om voor de zieken te zorgen en voorlichting te geven over de hoofdbeginselen van gezondheidshervorming.

Een Binnenkomer

Brief 203, 1905

107. Ik heb de opdracht ontvangen dat wij niet moeten vertragen in het werk dat op het gebied van gezondheidshervorming moet worden gedaan. Via dit werk moeten we zielen op de wegen en kruispunten zien te bereiken.

[Tract] (1893) C.H. 535

108. Ik kan zien dat het medisch zendingswerk in de voorzienigheid van de Heere een belangrijke binnenkomer is, waardoor de zieke ziel kan worden bereikt.

Het uit de Weg Ruimen van Vooroordelen - het Vergroten van Invloed

(1890) C.T.B.H. 121, 122

109. Veel van de vooroordelen die verhinderen dat de Waarheid van de Derde Engel Boedschap tot de harten van de mensen doordringt, zouden weggenomen kunnen worden door meer aandacht aan de gezondheidshervorming te geven. Als mensen in dit onderwerp geïnteresseerd raken, dan is vaak de weg bereid voor het introduceren van andere Waarheden. Als zij inzien dat wij verstandig met onze gezondheid omgaan, dan zullen zij eerder bereid zijn te geloven dat onze Bijbelse opvattingen juist zijn.

Dit onderdeel van het werk van de Heere heeft niet voldoende aandacht gekregen, en door het te verwaarlozen is veel verloren. Wanneer de gemeente meer belangstelling zou hebben voor de hervormingen waardoor God Zelf hen klaar tracht te maken voor Zijn komst, dan zou zij veel meer invloed hebben dan die er nu is. God heeft tot Zijn volk gesproken, en Hij wil dat zij Zijn stem zullen horen en gehoorzamen. Hoewel de gezondheidshervorming niet de Derde Engel Boedschap zelf is, is zij daar nauw mee verbonden. Zij die de boodschap verkondigen, zouden ook onderwijs in hervorming moeten geven. Het is een onderwerp waarin wij inzicht moeten hebben, om voorbereid te zijn op de gebeurtenissen die ons weldra wachten, en het zou een belangrijke plaats dienen in te nemen. Satan en zijn aanhangers proberen dit hervormingswerk te verhinderen, en zij zullen alles doen om diegenen die er van harte aan deelnemen, in verwarring te brengen en te belagen. Toch moet niemand hierdoor ontmoedigd raken, of om die reden hun inspanningen staken. De profeet Jesaja



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

spreekt aldus over een karaktereigenschap van Christus: *"Hij zal niet verdonkerd worden en Hij zal niet verbroken worden, totdat Hij het recht op aarde zal hebben besteld."* (Jesaja 42:4). Laten daarom Zijn volgelingen niet spreken over verdonkeren of verbreken, maar zich de prijs herinneren die betaald is om de mens te verlossen, opdat hij niet verloren ga, maar eeuwig leven hebbe. (zie Johannes 3:16).

(1909) 9T 112, 113

110. Het werk van de gezondheidshervorming is het middel van de Heere om het lijden in onze wereld te verzachten en om Zijn gemeente te zuiveren. Geef onderricht aan Gods volk zodat zij Gods helpende handen kunnen zijn, door medewerkers van hun Meester Arbeider te zijn in het herwinnen van lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dit werk draagt de tekenen van de hemel en zal deuren openen waardoor andere kostbare Waarheden ingang kunnen vinden. Ieder die dit werk verstandig wil aanvatten heeft de gelegenheid om mee te werken.

[Zie Medical Ministry, Hoofdstuk 2, "The Divine Plan in the Medical Missionary Work," en Hoofdstuk 13: "Medical Missionary Work and the Gospel Ministry"]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Het Juiste Dieet Hoofdstuk 4

DEEL I - HET OORSPRONKELIJKE DIEET

Uitverkoren door de Schepper

(1905) M.H. 295, 296

111. Om te weten te komen wat het beste voedsel is, moeten we Gods oorspronkelijke bedoeling voor het dieet van de mens bestuderen. Hij Die de mens heeft geschapen en weet wat hij nodig heeft, heeft Adam zijn voedsel aangewezen. *"En God zeide: Zie, Ik heb ulieden al het zaadzaaiende kruid gegeven dat op de ganse aarde is, en alle geboomte, in het welk zaadzaaiende boomvrucht is; het zij u tot spijs."* (Genesis 1:29) En toen de mens Eden verliet, om al zwoegende van de aardbodem te eten, onder de vloek van de zonde, kreeg hij ook toestemming om *"het kruid des velds"* (Genesis 3:18) te eten.

Het dieet dat door onze Schepper voor ons is uitgekozen, bestaat uit graan, fruit, noten en groenten. Dit voedsel, zo eenvoudig en natuurlijk mogelijk bereid, is het gezondst en voedzaamst. Het geeft een kracht, uithoudingsvermogen en een denkkraft, die men niet kan ontleen aan een ingewikkelder en stimulerender dieet.

(1864) Sp. Gifts IV, 120

112. God gaf aan onze eerste voorouders het voedsel dat Hij bedoeld had voor heel het menselijk geslacht. Het ging tegen Zijn bedoeling in dat van enig schepsel het leven zou worden genomen. De dood zou in Eden niet mogen bestaan. De vruchten van de bomen in de hof vormden het voedsel dat aan de noden van de mens tegemoetkwam.

[Voor context zie 639]

Een Oproep om Terug te Keren

(Geschreven in 1890) E. from U.T. 5, 6

113. Het is de bedoeling van de Heere Zijn volk terug te doen keren tot het leven op eenvoudige vruchten, groenten en graanproducten. ... God heeft vruchten in hun natuurlijke staat aan onze eerste voorouders tot voedsel gegeven.

(1902) 7T 125, 126

114. God werkt ten behoeve van Zijn volk. Hij wil niet, dat wij zonder hulpbronnen zijn. Hij voert ons terug tot het dieet dat Hij oorspronkelijk aan de mens gegeven had. Ons dieet dient te bestaan uit voedsel van de producten die Hij ons heeft gegeven. De gewassen die hoofdzakelijk tot ons voedsel dienen zijn: vruchten, graanproducten en noten, maar ook verschillende soorten wortelgewassen.

Brief 3, 1884

115. Keer op keer is mij getoond, dat God Zijn volk terugleidt naar Zijn oorspronkelijke bedoelingen. Dat houdt in, dat de mens niet zal leven van het vlees van dode dieren. Hij wil dat wij de mensen een andere manier leren. ...

Wanneer vlees wordt afgeschapt en de smaak niet langer in die richting wordt opgevoed, wanneer aangemoedigd wordt om fruit en graanproducten lekker te vinden, dan zal het spoedig zó zijn, als God het in den beginne bedoelde te zijn. Door Zijn volk zal geen vlees meer gegeten worden.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

[Israël teruggevoerd tot het oorspronkelijke dieet - 644]
[Gods bedoeling met het inperken van het dieet van Israël - 641, 643, 644]

DEEL II - HET EENVOUDIGE DIEET

Een Hulpmiddel om Vlug van Begrip te Zijn

(1869) 2T 352

116. Wanneer er ooit een tijd geweest is waarin ons dieet zo eenvoudig mogelijk zou moeten zijn, dan is het nu wel.

(1880) 4T 515, 516

117. God wil dat mensen een sterk karakter ontwikkelen. Zij die slechts meegaan met hun tijd zijn niet degenen die stukje bij beetje een rijke beloning te wachten staat. Hij wil dat zij die voor Zijn zaak werken fijngevoelig en vlug van begrip zijn. Het moeten matige eters zijn. Overdadig en weelderig voedsel horen niet bij hen op tafel. En wanneer hun hersenen voortdurend belast worden en er bovendien te weinig lichaamsbeweging is, dan moeten zij spaarzaam eten, zelfs als het om eenvoudig voedsel gaat. Daniëls helderheid van geest en doelbewustheid, zijn denkkraft en zijn vermogen om kennis te verwerven, waren in hoge mate te danken aan de eenvoud van zijn dieet, in samenhang met zijn gebedsleven.

[Daniël koos een eenvoudig dieet - 33, 34, 241, 242]

(1885) 5T 311

118. Geliefde vrienden, in plaats dat jullie zó leven dat u ziekte buiten de deur houdt, koesteren jullie haar en buigen voor haar macht. U dient het gebruik van medicijnen te vermijden en de gezondheidswetten strikt in acht te nemen. Als uw leven u lief is, dan moet u gewoon voedsel gebruiken, allereenvoudigst klaargemaakt. En u moet meer aan lichaamsbeweging doen. Ieder gezinslid heeft de voordelen van gezondheidshervorming nodig. Maar het slikken van medicijnen moet u voorgoed laten. Want het geneest geen enkele kwaal en verzwakt tegelijkertijd het gestel, waardoor het ontvankelijker is voor ziektes.

Zichzelf Veel Lijden Besparen

(1868) 2T 45, 46

119. U dient de gezondheidshervorming in uw leven door te voeren. Verloochen uzelf en eet en drink tot eer van God. Onthoudt u van de vleeselijke begeerten, die strijd voeren tegen uw ziel. (zie 1 Petrus 2:11). Beheerst u in alles. (zie 1 Korinthe 9:25). Dit kruis heeft u niet op u genomen. Uzelf beperken tot een eenvoudig dieet, dat u in een zo goed mogelijke conditie houdt, dat is uw opdracht. Wanneer u had gewandeld in het licht dat de hemel op uw pad heeft laten schijnen, dan zou u uw familie veel leed hebben kunnen besparen. Uw eigen handelen heeft tot dit onvermijdelijke resultaat geleid. Zolang u blijft voortgaan op deze weg, zal God niet in uw gezin komen, u Zijn bijzondere zegen geven en een wonder verrichten om uw gezin uit zijn lijden te verlossen. Een gewoon dieet, zonder specerijen, zonder vlees en zonder enig vet, zou een zegen voor u blijken te zijn. Het zou uw vrouw een grote hoeveelheid lijden, verdriet en wanhoop besparen. ...



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

PRIKKELS VOOR EEN EENVOUDIG LEVEN

Om God op volmaakte wijze te kunnen dienen, moet u een heldere opvatting hebben van Zijn verordeningen. U dient het eenvoudigste voedsel te gebruiken, heel simpel klaargemaakt, zodat de zenuwen van uw hersenen niet verzwakt, verdoofd, of verlamd raken. Daardoor zou het voor u onmogelijk worden om heilige zaken te kunnen onderscheiden en de verzoening, het reinigend bloed van Christus, op haar onschatbare waarde te kunnen waarderen. *"Weet gijlieden niet, dat die in de loopbaan lopen, allen wel lopen, maar dat één de prijs ontvangt? Loopt alzo, dat gij dien moogt verkrijgen. En een iegelijk, die om de prijs strijdt, onthoudt zich in alles. Dezen doen wel dit, omdat zij een verderfelijke kroon zouden ontvangen, maar wij een onverderfelijke. Ik loop dan alzo, niet als op het onzekere; ik kamp alzo, niet als de lucht slaande; Maar ik bedwing mijn lichaam, en breng het tot dienstbaarheid, omdat ik niet enigszins, daar ik anderen gepredikt heb, zelf verwerpelijk worde."* (1 Korinthe 9:24-27)

Mensen hebben zich, voor geen hoger doel dan een krans of een vergankelijke kroon als beloning voor hun ambitie, onderworpen aan gematigdheid in alles. Hoeveel te meer zouden diegenen bereid dienen te zijn tot zelfverloochening, die niet alleen naar een onvergankelijke kroon zeggen te streven, maar ook naar een leven dat zo lang zal duren als de troon van Jehovah, en naar rijkdom die eeuwig duurt, een eeuwige macht aan heerlijkheid.

Zullen de prikkels die aan de hardlopers in de Christelijke loopbaan worden voorgehouden, hen niet tot zelfverloochening en gematigdheid in alles brengen, zodat zij hun dierlijke neigingen in bedwang kunnen houden, hun lichaam beheersen en hun eetzucht en begerige hartstochten onder controle houden? Dan kunnen zij deelhebben aan de Goddelijke natuur, ontkomen aan het verderf, dat door de begeerte in de wereld heerst. (Zie 2 Petrus 1:4)

De Beloning op Volharding

(1905) M.H. 298, 299

120. Mensen die zich hebben gewend aan een weelderig, sterk stimulerend dieet, hebben een onnatuurlijke smaak, en zij kunnen niet dadelijk genieten van gewoon, eenvoudig voedsel. Het kost tijd voordat onze smaak haar natuurlijke schakering terug heeft en voordat onze maag is hersteld van het misbruik dat het heeft geleden. Maar zij die heilzaam voedsel blijven gebruiken, zullen het na enige tijd lekker gaan vinden. Men gaat de verfijnde en heerlijke smaakschakeringen waarderen en men zal daar meer van genieten dan van ongezonde lekkernijen. En onze maag kan in gezonde toestand, waarbij zij niet geprikkeld of overladen wordt, haar taak gemakkelijk aan.

Laat Ons Voorwaarts Gaan

(1864) Sp. Gifts IV, 132

121. Een hervorming op het terrein van ons eten zou ons heel wat werk en kosten kunnen besparen. Er kan in de behoeften van een gezin gemakkelijk worden voorzien door een eenvoudig, heilzaam dieet. Weelderig voedsel breekt de gezondheid van lichaam en geest af.

Brief 309, 1905



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

122. Wij moeten allemaal goed beseffen dat er op geen enkel gebied sprake mag zijn van buitensporigheid. Wij moeten tevreden zijn met zuiver, eenvoudig voedsel, op een simpele manier klaargemaakt. Dit moet van hoog tot laag het dieet zijn. Vreemde stoffen dienen te worden vermeden. Wij bereiden ons voor op de toekomst, op onsterfelijk leven in het Koninkrijk der hemelen. Wij hopen ons werk te doen in het licht en in de kracht van de grote, machtige Geneesheer. Ieder dient zichzelf te verloochenen.

Health Reformer, augustus 1866

123. Velen hebben mij gevraagd: wat moet ik doen om mijn gezondheid in stand te kunnen houden? Mijn antwoord is: stop met het overtreden van de wetten voor uw gezondheid. Houdt op uw ontaarde eetlust te bevredigen, eet eenvoudig voedsel, kleedt u gezond - waarvoor bescheidenheid en eenvoud nodig is - werk gezond en u zult nooit ziek zijn.

Het Camp Meeting Dieet

(1870) 2T 602, 603

124. Men moet niets anders naar een camp meeting meenemen dan alleen de gezondste producten, eenvoudig gekookt en vrij van alle specerijen en vet. Ik ben ervan overtuigd dat niemand ziek hoeft te worden van de voorbereidingen voor een camp meeting, als men de gezondheidswetten maar in acht neemt. Wanneer men het bakken van taart en gebak achterwege laat, maar eenvoudig 'grahambrood' bakt (een soort kropbrood van ongebuilde tarwe = tarwe waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald, vert.), en zich verder beperkt tot gedroogd of geconserveerd fruit, dan hoeft men door de voorbereidingen voor een camp meeting niet ziek te worden. En dan hoeft men tijdens de camp meeting ook niet ziek te worden. Niemand mag het gedurende de hele meeting zonder warm eten stellen. Er zijn overal kookplaatsen op het terrein waar men dit kan verkrijgen.

Broeders en zusters hoeven ook niet door het kamperen zelf ziek te worden. Men dient zich tijdens de kille ochtenden en avonden goed warm te kleden en er goed op te letten zijn kleding aan te passen al naar gelang het weer, zodat de bloedsomloop goed blijft. Wanneer men dan ook regelmaat houdt in het slapen, het eten van eenvoudig voedsel, en geen tussendoortjes neemt, dan hoeft men niet ziek te worden. Men zal zich tijdens de meeting goed voelen, men zal helder kunnen denken en in staat zijn om de Waarheid te begrijpen. En men zal verfrist naar lichaam en geest huiswaarts gaan. Zij die elke dag zwaar werk doen stoppen nu met deze lichaamsbeweging. Daarom mogen zij niet zoveel eten als normaal. Doen zij dat wel, dan raakt hun maag overbelast.

Wij willen graag, dat onze hersenen optimaal werken tijdens de meetings, en dat zij zo gezond mogelijk zijn om de Waarheid te kunnen horen, waarderen en vasthouden, zodat iedereen die na thuiskomst in praktijk kan brengen. Wanneer onze maag te veel eten te verwerken krijgt, al is het dan ook van eenvoudige samenstelling, dan wordt energie uit de hersenen onttrokken ten behoeve van de spijsverteringsorganen. Men heeft een verdoofd gevoel in zijn hoofd. Het is bijna onmogelijk om dan nog de ogen open te houden. En precies die Waarheden die gehoord, begrepen en in praktijk moeten worden gebracht, gaan volledig verloren, omdat men zich niet goed voelt, of omdat de hersenen bijna verlamd zijn als gevolg van het vele eten.

Ik zou iedereen willen aanraden iets warm te eten, tenminste elke ochtend. Dat kan zonder veel moeite. U kunt grahampap maken. Als het grahammeel te grof is, zeef het dan,



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

en voeg wanneer de pap heet is melk toe. Dit is een heerlijke, gezonde maaltijd voor op het kampeerterrein. En wanneer uw brood droog geworden is, kruimel het dan in de pap en u heeft er nog plezier van. Ik ben er niet zo voor, om veel koud voedsel te eten, omdat er energie aan ons organisme onttrokken moet worden om het voedsel op te warmen tot het dezelfde temperatuur als onze maag heeft, voordat de spijsvertering kan worden ingezet. Nog een heel eenvoudig maar gezond gerecht is gekookte of gebakken bonen. Doe ze in water, voeg melk of room toe en maak er een brij van. Brood kan net zoals bij grahampap worden gebruikt.

[Het verkopen van snoep, ijsjes, enz. op het kampeerterrein - 529, 530]

[Onnodig koken ter voorbereiding van een camp meeting - 57]

De Picknick

(1867) 1T 514

125. Laten enkele gezinnen die in één stad of dorp wonen samen de bezigheden die hen lichamelijk en geestelijk vermoeid hebben, verlaten en een uitstapje naar het platteland maken, naar de oever van een mooi meer, of een aardig bos, een omgeving waar veel natuurschoon is. Ze moeten gewoon, zuiver voedsel meenemen, de allerbeste vruchten en graanproducten, en dan in de schaduw van de één of andere boom of onder de blote hemel een maaltijd houden. De rit erheen, de lichaamsbeweging en de omgeving zullen de eetlust opwekken, en zij kunnen genieten van een feestmaal waar koningen jaloers op zouden zijn.

[Vermijd buitensporig koken - 793]

[Een advies aan mensen met zittend werk - 225]

[Eenvoud in het dieet op Sabbat - 56]

Brief 135, 1902

126. Laten de pleitbezorgers van gezondheidshervorming er ernstig naar streven dat zij werkelijk is wat ze beweren. Laat hen alles wat schadelijk is voor hun gezondheid afschaffen. Gebruik eenvoudig, heilzaam voedsel. Fruit is uitstekend en bespaart veel koken. Doe afstand van vet gebak, taart, toetjes en andere gerechten die zo verleidelijk zijn voor de eetlust. Eet per maaltijd minder gerechten. Eet onder dankzegging.

Eenvoud in het Ontvangen van Visite

(1900) 6T 345

127. Christus heeft in Zijn leven onderricht gegeven in gastvrijheid. Toen Hij aan de zee omgeven was door een hongerige menigte, zond Hij hen niet onverkwikt naar huis. Hij zei tot Zijn discipelen: "*Geeft gij hen te eten.*" (Mattheüs 14:16) En door een handeling met scheppende kracht gaf Hij hun voldoende voedsel om hen te verzadigen. Hoe eenvoudig echter was dat voedsel! Helemaal geen luxe. Hij die alle hulpbronnen vanuit de hemel tot Zijn beschikking had, zou de mensen een rijk feestmaal hebben kunnen voorzetten. Maar Hij gaf alleen dat wat nodig was, dat wat het dagelijks voedsel uitmaakte van de vissersbevolking bij de zee.

Als mensen vandaag eenvoudig in hun gewoontes zouden zijn en in harmonie met de wetten van de natuur zouden leven, dan zou er overvloed zijn om aan alle behoeftes van het menselijk geslacht tegemoet te komen. Er zouden minder ingebeelde verlangens bestaan en er zou meer gelegenheid zijn om Gods wegen te gaan. Christus probeerde niet de mensen tot



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Zich te trekken door hun verlangen naar luxe te bevredigen. Het eenvoudige menu dat Hij verstrekte was niet alleen een bevestiging van Zijn macht, maar ook van Zijn liefde, van de tedere zorg die Hij voor hen had in de gewone levensbehoeften.

(1865) H. aan L., hoofdstuk I, 54, 55

128. Mannen en vrouwen die beweren volgelingen van Christus te zijn, zijn vaak slaven van de mode en van hun gulzige eetzucht. Ter voorbereiding van modieuze bijeenkomsten worden tijd en krachten, die aan hogere en edeler doelen gewijd zouden moeten worden, besteed aan het bereiden van een hoeveelheid ongezonde gerechten. En omdat het nu eenmaal zo hoort, staan velen, die arm zijn en afhankelijk van hun dagelijks werk, voor de kosten van het klaarmaken van verschillende soorten rijk gevulde taart, voorgerechten, pasteien en een grote hoeveelheid modieuze hapjes voor bezoekers, die alleen maar schadelijk zijn voor hen die ervan nemen. Terwijl diezelfde mensen het geld wat zo wordt uitgegeven, nodig hebben om voor zichzelf en hun kinderen kleding te kopen. Deze tijd, die besteed wordt aan het koken van voedsel voor de lekkere trek ten koste van de maag, zou aan de zedelijke en godsdienstige opvoeding van hun kinderen moeten worden besteed.

Die modieuze visites zijn een gelegenheid voor gulzigheid geworden. Men neemt in zulke hoeveelheden schadelijk eten en drinken tot zich, dat de spijsverteringsorganen zwaar worden belast. De vitale krachten worden onnodig aangesproken om dit alles te verwerken. En dat leidt tot uitputting en verstoort in hoge mate de bloedsomloop. Het resultaat is, dat ons hele organisme een tekort heeft aan vitale energie. De zegeningen die uit een visite zouden kunnen voortkomen, gaan vaak verloren omdat de gastvrouw, in plaats van te profiteren van uw conversatie, boven het fornuis gebogen staat om een hoeveelheid gerechten klaar te maken om u te kunnen verwennen. Christelijke mannen en vrouwen mogen zo'n handelwijze nooit aanmoedigen door van al die lekkernijen te eten. Maak hun duidelijk dat het doel van uw bezoek niet is om uw eetlust te bevredigen, maar dat uw samenzijn en uitwisseling van gedachten en gevoelens tot wederzijdse zegen zou kunnen zijn. De gesprekken zouden een zodanig verheven en opbouwend karakter moeten hebben, dat daar achteraf met het grootste genoegen aan teruggedacht kan worden.

(1865) H. aan L., hoofdstuk I, 55, 56

129. Zij die bezoek ontvangen, moeten heilzaam, gezond voedsel in huis hebben, van fruit, graan en groentes, eenvoudig en lekker klaargemaakt. Deze manier van koken kost maar weinig extra kosten of moeite, en wanneer men er maar matig van eet, dan is het voor niemand schadelijk. Wanneer mensen uit de wereld ervoor kiezen hun tijd, geld en gezondheid op te offeren om hun zucht naar eten te bevredigen, laat ze dat dan maar doen; en ook de gevolgen dragen van deze schending van de gezondheidswetten. Christenen echter moeten op dit punt positie innemen en hun invloed ten goede aanwenden. Zij kunnen veel doen aan het omvormen van deze modieuze, de gezondheid en geld verslindende gewoontes. [Een voorbeeld van hoe Christenen aan tafel hen kunnen helpen die weinig zelfbeheersing hebben - 354]

[Uitgebreide feestmalen vormen een belasting en zijn schadelijk - 214]

[Het effect van uitgebreide visites op eigen kinderen en gezin - 348]

[De zonde van een karig menu voor het gezin en overdaad voor bezoekers - 284]

[Een eenvoudig dieet is voor kinderen het best - 349, 356, 357, 360, 365]

[Eenvoud in de bereiding van gezond voedsel - 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 407, 410]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Gereed voor Onverwacht Bezoek

(1905) M.H. 322

130. Sommige huisvrouwen beknibbelen op het eten voor het gezin om bezoekers op luxe wijze te kunnen ontvangen. Dit is niet verstandig. Er dient meer eenvoud te zijn in het ontvangen van gasten. Besteedt allereerst aandacht aan de behoeftes van het eigen gezin.

Verkeerde zuinigheid en kunstmatige gewoontes voorkomen vaak het bieden van gastvrijheid waar die nodig is en tot zegen zou zijn. De normale hoeveelheid voedsel op onze tafel moet zodanig zijn dat een onverwachte gast verwelkomd kan worden zonder dat de huisvrouw iets extra's hoeft klaar te maken.

[Gewoonte van E.G. White - niet extra koken voor bezoekers - Appendix I: 8]

[Eenvoudig voedsel opgediend in huize White - Appendix I: 1, 13, 14, 15]

[Het menu dient van maaltijd tot maaltijd te verschillen en lekker te worden klaargemaakt - 320]

Denk Minder Aan Tijdelijk Voedsel

Brief 73, 1896

131. Wij moeten voortdurend over het Woord nadenken, het als het ware opeten, verteren en het door oefening in ons opnemen, zodat het in onze levensstroom terecht komt. Hij die zich dagelijks met Christus voedt, zal door zijn voorbeeld anderen leren minder te denken aan hetgeen zij eten en meer te verlangen naar voedsel voor hun ziel.

Het ware vasten dat iedereen aan te raden is, is het zich onthouden van elke vorm van stimulerend voedsel en het juiste gebruik van heilzaam, eenvoudig voedsel, dat God in overvloed heeft gegeven. Mensen moeten minder denken aan wat zij zullen eten en drinken aan tijdelijk voedsel, en veel meer aan het voedsel uit de hemel, dat kracht en vitaliteit verleent aan onze godsdienstige ervaring.

De Hervormende Invloed van een Eenvoudig Leven

(1882) 5T 206

132. Indien wij ons zouden kleden in een gewoon, bescheiden gewaad zonder enig verband met de mode; indien op onze tafel steeds eenvoudig, gezond voedsel zou staan, waarbij wij alle luxe en buitensporigheid zouden vermijden; indien onze huizen in betamelijke, eenvoudige stijl gebouwd zouden worden, en op gelijke wijze ingericht; dan zou dit de heiligmakende kracht van de Waarheid laten zien en het zou ongelovigen aanspreken en beïnvloeden. Maar zolang wij ons in deze zaken aan de wereld conformeren, waarbij we in sommige gevallen blijkbaar de mensen uit de wereld trachten te overtreffen in smaakvolle ontwerpen, dan heeft de prediking van de Waarheid weinig of geen effect. Wie zal in de plechtige Waarheid voor deze tijd geloven, als degenen die beweren dat zij al geloven, door hun werken hun geloof tegenspreken? Het is niet God Die de vensters van de hemel voor ons gesloten heeft, maar het komt door onze eigen aanpassing aan de gewoontes en praktijken van de wereld.

(1905) M.H. 47



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

133. Door een wonder van Goddelijke macht gaf Christus de menigte te eten; maar hoe eenvoudig was het verstrekte menu - slechts de vissen en de gerstebroden die de dagelijkse kost uitmaakten van de visserslui van Galilea.

Christus had de mensen een rijk feestmaal voor kunnen zetten, maar voedsel dat uitsluitend bestemd is voor de bevrediging van de eetlust zou geen les ten goede voor hen hebben betekend. Via dit wonder verlangde Christus een les in eenvoud te geven. Als de mensen van vandaag eenvoudig in hun gewoontes zouden zijn en zouden leven in overeenstemming met de wetten van de natuur, zoals Adam en Eva in het begin deden, dan zou er overvloed bestaan om aan de behoeften van het menselijk geslacht te kunnen voldoen. Maar egoïsme en genotzucht hebben zonde en ellende gebracht, van overdaad aan de ene kant, en gebrek aan de andere kant.

(1875) 3T 401

134. Als belijdende Christenen een minder groot deel van hun rijkdom zouden besteden aan het versieren van hun lichaam en het verfraaien van hun huizen, en minder zouden verbruiken voor gezondheidsverslindende luxegoederen op hun tafel, dan zouden zij veel grotere bedragen in de schatkist van God kunnen stoppen. Zo zouden zij hun Verlosser navolgen, Die de hemel, Zijn rijkdom en heerlijkheid verliet, en ter wille van ons arm werd, opdat wij eeuwige rijkdom zouden ontvangen.

DEEL III - EEN ADEQUAAT DIEET

Geen Onverschillige Zaak

[C.T.B.H. 49, 50] (1890) C.H.118

135. Omdat het verkeerd is, alleen maar te eten om een bedorven smaak te bevredigen, wil dit niet zeggen dat we onverschillig tegenover ons voedsel moeten staan. Het is een zaak van het hoogste belang. Niemand moet overgaan tot een verarmd dieet. Velen zijn door ziekte verzwakt en hebben voedszaam, goed bereid voedsel nodig. Gezondheidshervormers dienen meer dan wie ook ervoor te waken om niet te overdrijven. Ons lichaam heeft nu eenmaal voldoende voeding nodig. De God Die Zijn beminden de slaap geeft, heeft ook voor voldoende voedsel gezorgd om ons gestel in gezonde conditie te houden.

(1905) M.H. 271

136. Om goed gezond te zijn, hebben we goed bloed nodig; want ons bloed is de levensstroom. Het heelt wonden en voedt ons lichaam. Wanneer het van de juiste voedingsstoffen wordt voorzien - en wanneer het gereinigd wordt en zijn vitaliteit herwint door frisse lucht, dan voert het leven en energie naar ieder lichaamsdeel. Hoe volmaakter de bloedsomloop, hoe beter deze taak wordt vervuld.

[Het verband tussen een adequaat dieet en helderheid van geest - 314]

[Het verband tussen een adequaat dieet en zuivere geestelijke ervaring - 324, par. 4]

Gods Overvloedige Voorzienigheid

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 114, 115

137. God heeft de mens voorzien van overvloed voor de bevrediging van een onbedorven eetlust. Hij heeft de opbrengst van deze aarde voor hem uitgestald - een



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

overvloedige verscheidenheid aan voedsel dat lekker smaakt en voedzaam is voor ons organisme. Hiervan zegt onze welwillende hemelse Vader dat wij vrij mogen eten. Fruit, granen en groentes, op eenvoudige wijze bereid, vrij van alle specerijen en vet, vormen samen met melk of room het meest gezonde dieet. Zij geven ons lichaam voeding, en leveren zo'n uithoudingsvermogen en een dusdanige denkkraft, dat een stimulerend dieet dit nooit kan geven.

MS 27, 1906

138. In graan, fruit, groentes en noten zijn alle voedingsstoffen te vinden die we nodig hebben. Wanneer wij in eenvoud van hart tot de Heere komen, dan zal Hij ons onderrichten hoe wij heilzaam voedsel, vrij van elk spootje vlees, kunnen bereiden.

Een Verarmd Dieet Betekent een Smet op de Gezondheidshervorming

Brief 132, 1902

139. Sommige van onze mensen onthouden zich consciëntieus van het eten van verkeerd voedsel, maar laten tegelijkertijd na om dat voedsel te eten wat de noodzakelijke stoffen bevat voor de instandhouding van ons lichaam. Laat ons gedrag nooit een getuigenis tegen gezondheidshervorming zijn, doordat we nalaten om heilzaam, smakelijk voedsel te gebruiken in plaats van de schadelijke onderdelen van ons dieet waarvan we afstand hebben gedaan. Veel tact en beleid moeten worden aangewend om voedzaam eten te bereiden, dat in de plaats komt van hetgeen voorheen het dieet van vele gezinnen vormde. Deze inspanning vergt geloof in God, oprechtheid van bedoeling, en de bereidheid elkaar te helpen. Een dieet waaraan de juiste voedingsstoffen ontbreken, roept kritiek op tegen de zaak van de gezondheidshervorming. Wij zijn sterfelijk en moeten onszelf zó voeden, dat wij de juiste voeding ontvangen voor de opbouw van ons lichaam.

[Een verarmd dieet is niet aan te bevelen - 315, 317, 318, 388]

[Een verarmd dieet is het gevolg van extreme opvattingen - 316]

[Waken tegen een verarmd dieet wanneer afstand gedaan wordt van vlees - 320, 816]

[Geestelijke ervaring wordt niet verdiept door een verarmd dieet - 323]

[Voorbeeld van leden van een gezin die omkwamen door gebrek aan eenvoudig, voedzaam eten - 329]

[C.T.B.H.] (1890) C.H. 155, 156

140. Onderzoek uw eetgewoontes. Bestudeer oorzaak en gevolg, maar leg geen vals getuigenis tegen de gezondheidshervorming af door daar in onwetendheid tegenin te handelen. Verwaarloos of misbruik uw lichaam niet, waardoor het ongeschikt wordt om God te dienen zoals Hem toekomt. Ik weet zeker, dat enkele van de meest bruikbare arbeiders voor onze zaak door zo'n verwaarlozing zijn gestorven. De zorg voor ons lichaam door het smakelijk en versterkend voedsel te geven, is één van de eerste plichten van de huisvrouw. Het is veel beter om minder dure kleding en meubilair te bezitten, dan te beknibbelen op de noodzakelijke dingen op onze tafel.

Het Dieet Aanpassen aan de Persoonlijke Behoefte

(1902) 7T 133, 134

141. In het aanwenden van voedsel moeten we ons gezonde verstand goed gebruiken. Wanneer we ontdekken dat een bepaald gerecht ons niet goed valt, dan hoeven we geen



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

brieven te sturen om achter de reden van deze verstoring te komen. Verander uw dieet; gebruik bepaald voedsel minder; probeer andere bereidingswijzen. Snel komen we er zo achter, welk effect bepaalde combinaties op ons hebben. Laten wij als verstandige mensen ieder persoonlijk de beginselen bestuderen, en onze eigen ervaring en oordeel gebruiken om uit te maken welk voedsel voor ons het best is.

[Niet iedereen kan leven op hetzelfde dieet - 322]

(1905) M.H. 297

142. God heeft ons een uitgebreide verscheidenheid aan gezond voedsel gegeven, en ieder moet daaruit persoonlijk die dingen kiezen die op grond van ervaring en een zuiver oordeel het best geschikt blijken te zijn om in eigen behoeften te voorzien.

De overvloedige voorraad aan fruit, noten en graanproducten is zeer uitgebreid. Jaar op jaar komen producten uit alle landen meer algemeen voor iedereen beschikbaar, door de verbeterde transport-mogelijkheden. Als gevolg hiervan zijn veel producten, die enkele jaren geleden nog werden beschouwd als dure luxeartikelen, nu als dagelijks voedsel binnen ieders bereik. Dit is vooral het geval met gedroogde en ingemaakte vruchten.

[Het dieet niet inperken als voorbereiding op moeilijke tijden - 323]

[Variatie en smaak in de bereiding - 320]

[Het juiste dieet in onze sanatoria - 426, 427, 428, 429, 430]

[Geen verarmd dieet in huize White - Appendix I: 8,17]

DEEL IV - HET DIEET IN ANDERE LANDEN

Aangepast aan Seizoen en Klimaat

Brief 14, 1901

143. De gebruikte voedselproducten moeten overeenkomen met het klimaat. Sommig voedsel dat voor het ene land heel geschikt is, zou ergens anders totaal niet goed zijn.

(1905) M.H. 296, 297

144. Niet alle voedsel wat op zichzelf heilzaam is, is onder alle omstandigheden geschikt om in onze behoeften te voorzien. Er dient zorg te worden besteed aan de keuze van ons voedsel. Ons dieet moet zijn aangepast aan het seizoen, aan het klimaat waarin we leven en aan het beroep dat we hebben. Sommige producten die in het ene seizoen of in het ene klimaat geschikt zijn voor gebruik, zijn dat ergens anders niet. Zo is ook verschillend voedsel het best geschikt voor personen in verschillende beroepen. Vaak is voedsel, dat goed is voor degenen die zwaar lichamelijk werk verrichten, ongeschikt voor personen met een zittend beroep of voor hen die intensief denkwerk verrichten. God heeft ons een grote verscheidenheid aan gezond voedsel gegeven, en ieder moet daaruit die dingen kiezen die uit ervaring en een zuiver oordeel het best geschikt blijken te zijn om in eigen noden te voorzien.

In Elk Land Is Voedzaam voedsel Voorhanden

Brief 135, 1902

145. Laat ons verstandig voortgaan in het vereenvoudigen van ons dieet. Naar Gods voorzienigheid levert elk land die voedselproducten op die nodig zijn voor de opbouw van ons organisme. Deze kunnen tot gezonde en smakelijke gerechten worden verwerkt.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

(1905) M.H. 299

146. Wanneer we het verstandig aanleggen, kunnen we hetgeen het meest bevorderlijk is voor onze gezondheid in bijna elk land verkrijgen. De verschillende soorten rijst, tarwe, maïs en havermout worden overal ter wereld heen verzonden, en ook bonen, erwten en linzen. Deze, samen met inheemse of geïmporteerde vruchten en de verscheidenheid aan groentes die overal groeien, bieden de gelegenheid om een dieet samen te stellen dat zonder het gebruik van vlees compleet is. ... Waar gedroogde vruchten, zoals rozijnen, pruimen, appels, peren, perziken en abrikozen tegen bescheiden kosten te verkrijgen zijn, zal men ontdekken dat die veel gemakkelijker als hoofdproducten voor ons dieet kunnen dienen dan tot nu toe gebruikelijk is. En dat heeft de beste gevolgen voor de gezondheid en de kracht van alle klassen van arbeiders.

Een Suggestie voor de Tropen

Brief 91, 1898

147. In een warm en heet klimaat mag aan de arbeiders, wat voor werk zij ook doen, niet zoveel werk worden opgedragen als in een frisser klimaat. De Heere gedenkt dat wij slechts stof zijn. ...

Hoe minder suiker tijdens de bereiding aan het voedsel wordt toegevoegd, des te minder last ondervindt men van de hitte.

Er is Tact Nodig in het Onderricht over Gezondheidshervorming

Brief 37, 1901

148. Om ons werk langs strakke, rechte lijnen te kunnen doen, moeten we leren inzien aan welke omstandigheden het menselijk geslacht onderworpen is. God heeft voor allen die in de verschillende landen van de wereld wonen voorzieningen getroffen. Zij die verlangen Gods medearbeiders te zijn, dienen goed te overwegen hoe zij onderricht over gezondheidshervorming geven in Gods grote wijngaard. Zij dienen voorzichtig te werk te gaan in het aangeven van welk voedsel wél en welk voedsel niet mag worden gegeten. De menselijke boodschapper moet zich verenigen met de Goddelijke Helper in het brengen van de boodschap van genade aan de menigten die God wil redden.

[Voor context zie 324]

[Speciale zorg is nodig in de nieuwe landen en door armoede getroffen gebieden ten aanzien van vlees, melk en eieren - 324]

(1909) 9T 159

149. Wij geven geen nauwkeurige richtlijnen voor het te volgen dieet; maar dit willen we wel zeggen: In landen waar vruchten, graan en noten in overvloed zijn, is vlees niet het juiste voedsel voor het volk van God.

(1902) 7T 126

150. De Heere verlangt dat zij, die in landen leven waar vers fruit gedurende een groot deel van het jaar kan worden verkregen, de zegen ontdekken die zij in dit fruit hebben ontvangen. Hoe meer wij ertoe overgaan om vers fruit te eten, zoals het van de boom geplukt is, hoe groter onze zegen wordt.

[Voor context zie 397]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Een Verzekering van Goddelijke Leiding

(1902) 7T 124, 125

151. De Heere zal velen in alle delen van de wereld leren om fruit, graanproducten en groentes te combineren in gerechten, zodat ons leven in stand wordt gehouden en er geen ziektes komen. Zij die nog nooit de recepten voor het bereiden van gezondheidsvoedsel hebben gezien, zullen hun verstand gebruiken, proeven doen met de hulpbronnen uit de aarde en licht ontvangen over het gebruik van die producten. De Heere zal hun tonen wat zij moeten doen. Hij die vaardigheid en inzicht geeft aan Zijn volk in het ene deel van de wereld zal ook vaardigheid en inzicht geven aan Zijn volk in andere delen van de wereld. Het is Zijn bedoeling dat de voedselschatten van elk land zó worden geprepareerd, dat zij gebruikt kunnen worden in andere landen waarvoor ze geschikt zijn. Zoals God manna uit de hemel gaf om de kinderen van Israël in het leven te behouden, zo zal Hij nu aan Zijn volk op verschillende plaatsen vaardigheid en wijsheid geven om de producten van die landen te gebruiken in het bereiden van gerechten die de plaats van vlees kunnen innemen.

(1902) 7T 133

152. Het is de bedoeling van de Heere dat overal mannen en vrouwen worden aangemoedigd om hun talent te ontwikkelen in het bereiden van gezonde gerechten uit de natuurlijke hulpbronnen van het eigen gedeelte van hun land. Wanneer zij op God zien, hun vaardigheid en vindingrijkheid gebruiken onder de leiding van Zijn Geest, dan zullen zij leren van natuurproducten gezond voedsel te bereiden. Zo zullen zij in staat zijn de armen te leren hoe zij voedsel kunnen bereiden dat de plaats van vlees kan innemen. En zij die op deze manier geholpen zijn, kunnen dit op hun beurt doorgeven aan anderen. Dit werk moet nog steeds met toegewijde ijver en energie worden gedaan. Als dit eerder was gebeurd, dan zouden er vandaag meer mensen in de Waarheid zijn, en veel meer die onderricht zouden kunnen geven. Laat ons leren inzien wat onze plicht is, en die dan ook vervullen. Wij mogen niet afhankelijk zijn en hulpeloos wachten op anderen die het werk doen wat God aan ons heeft opgedragen.

[Zie ook 401, 407]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Fysiologie van de Spijsvertering Hoofdstuk 5

De Beloning voor het Eerbiedigen van de Wetten van de Natuur

Brief 274, 1908

153. Als men de maag op de juiste manier behandelt, dan wordt dit beloond met helderheid van denken en een krachtige geest. Uw spijsverteringsorganen raken niet voortijdig versleten als een getuigenis tegen u. We moeten laten zien dat wij ons van God gegeven verstand weten te waarderen door dit goed te gebruiken als we eten, studeren en werken. Een heilige plicht rust op ons om ons lichaam in zo'n staat te houden, dat onze adem zoet is en schoon. We moeten het licht dat God over de gezondheidshervorming heeft doen schijnen op waarde schatten, door in woord en daad naar anderen helder licht te laten weerkaatsen.

Lichamelijke Gevolgen van te Veel Eten

(1870) 2T 364

154. Wat voor invloed heeft te veel eten op onze maag? Ze raakt verzwakt en dit gaat ook over op de spijsverteringsorganen. En ziekte - met een heel spoor van kwalen - is het gevolg. Indien mensen tevoren al ziek waren, worden hun moeilijkheden op deze manier groter. Hun vitaliteit vermindert iedere dag van hun leven. Hun vitale energie wordt onnodig aangesproken om het voedsel te verwerken dat zich in hun maag bevindt.

Brief 73a, 1896

155. Vaak wordt deze onmatigheid dadelijk voelbaar in de vorm van hoofdpijn, verstopping en koliek. Er ligt zich een last op de maag die zij niet kan verwerken en er ontstaat een gevoel van druk. Het hoofd raakt in verwarring en de maag komt in opstand. Maar dit zijn niet altijd de gevolgen bij te veel eten. In sommige gevallen raakt de maag verlamd. Men voelt geen pijn, maar de spijsverteringsorganen verliezen hun vitaliteit. Het fundament van het menselijk organisme raakt langzamerhand ondermijnd, en het leven wordt op den duur erg onaangenaam.

156. Ik raad u aan een dieet van onthouding te gaan volgen. Zorg ervoor dat u als een verstandige Christelijke wachter de toegang tot uw maag bewaakt, waarbij u niets uw lippen laat passeren, dat een vijand voor uw gezondheid en uw leven is. God houdt u verantwoordelijk voor gehoorzaamheid aan het licht dat Hij u heeft gegeven over gezondheidshervorming. De opstuwung van bloed naar het hoofd moet overwonnen worden. Er bevinden zich grote bloedvaten in de ledematen met als doel de levensstroom naar alle delen van het lichaam te vervoeren. Het vuur dat u in uw maag ontsteekt doet uw hersenen op een opgestookt fornuis lijken. Eet veel minder, eet eenvoudig voedsel dat geen scherpe kruiden nodig heeft. U moet uw dierlijke hartstochten uithongeren, niet koesteren en voeden. De opeenhoping van bloed in de hersenen versterkt de dierlijke instincten en verzwakt de geestelijke krachten. ...

Wat u nodig heeft is minder tijdelijk voedsel en veel meer geestelijk voedsel, veel meer Brood des levens. Hoe eenvoudiger uw dieet is, hoe beter voor u.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Verstopping van ons Organisme

(1870) 2T 412, 413

157. Broeder, u heeft nog veel te leren. U verwent uw eetlust door meer te eten dan door uw gestel kan worden omgezet in goed bloed. Het is zonde om onmatig te zijn in de kwantiteit aan voedsel die u eet, zelfs al is de kwaliteit boven iedere kritiek verheven. Velen hebben het gevoel dat als zij maar geen vlees eten en geen vette gerechten, dat zij van eenvoudig voedsel net zoveel mogen eten tot zij niet meer kunnen. Dat is een vergissing. Veel zogenaamde gezondheidshervormers zijn niets minder dan gulzigaards. Zij laden zo'n zware last op de spijsverteringsorganen dat de vitaliteit van hun gestel uitgeput raakt vanwege de inspanning om die last kwijt te raken. Het heeft ook een deprimerende invloed op het verstand. Want de energie van de zenuwen in de hersenen wordt aangesproken om de maag bij haar werk te helpen. Te veel eten, zelfs al gaat het om het meest eenvoudige voedsel, verdooft de gevoelige zenuwen in de hersenen en verzwakt hun vitaliteit. Zich overeten heeft ernstiger gevolgen voor ons gestel dan zich overwerken. De krachten van de ziel worden effectiever aangetast door onmatig eten dan door onmatig werken.

De spijsverteringsorganen mogen nooit worden belast met zo'n kwantiteit of kwaliteit aan voedsel dat het opnemen ervan ten koste gaat van ons gestel. Alles wat in onze maag terecht komt, boven wat ons gestel nodig heeft om in goed bloed om te zetten, verstopt ons organisme. Want het kan niet worden omgezet in vlees of in bloed. De aanwezigheid ervan vormt een belasting voor de lever en veroorzaakt een ziekelijke toestand van ons gestel. De maag raakt overwerkt in haar inspanningen om het kwijt te raken. Dan ontstaat dat flauwe gevoel, dat wordt uitgelegd als honger. En zonder dat aan de spijsverteringsorganen rust gegund wordt om van hun zware inspanningen te herstellen, zodat zij nieuwe energie kunnen opdoen, stopt men opnieuw een onbescheiden lading in de maag, waardoor het vermoeide organisme opnieuw in werking wordt gesteld. Het systeem ontvangt minder voeding van een te grote hoeveelheid voedsel, zelfs al is het van de juiste kwaliteit, dan van een bescheiden hoeveelheid, gegeten met regelmatige tussenpozen.

DE SPIJSVERTERING WORDT BEVORDERD DOOR BESCHIEDEN LICHAAMSBEWEGING

Broeder, uw hersenen zijn verdoofd. Een man die zo'n hoeveelheid voedsel verwerkt als u, zou een arbeider moeten zijn. Lichaamsbeweging is belangrijk voor de spijsvertering en voor een gezonde conditie van lichaam en geest. U heeft lichaamsbeweging nodig. U beweegt en handelt alsof u van hout bent, alsof u geen enkele soepelheid heeft. U heeft gezonde, actieve lichaamsbeweging nodig. Dit versterkt uw geest. U mag direct na een volledige maaltijd noch studeren noch grote inspanningen verrichten. Dat zou een schending van de wetten van uw gestel zijn. Onmiddellijk na het eten wordt de energie van de zenuwen sterk aangesproken. Er wordt energie aan de hersenen onttrokken om de maag te ondersteunen. Daarom wordt ons spijsverteringsproces gehinderd, wanneer ons lichaam of onze geest na het eten zwaar wordt belast. De vitaliteit van ons systeem, die nodig is om op het ene vlak werkzaam te zijn, wordt weggeroepen en ergens anders ingezet.

(1890) C.T.B.H. 101

158. Lichaamsbeweging is een hulpmiddel voor hen die aan spijsverteringsstoornissen lijden, doordat de spijsverteringsorganen hun veerkracht weer terugkrijgen. Zich diepgaand aan de studie wijden, of een geweldige krachtsinspanning



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

verrichten direct na het eten, belemmert het spijsverteringsproces. Want de vitaliteit van ons organisme, die nodig is om het voedsel te verteren, wordt onttrokken naar andere delen van het lichaam. Maar een korte wandeling na het eten, met het hoofd recht op en de schouders achteruit, in een gematigd tempo, is erg nuttig. De geest wordt van het ik afgeleid naar de schoonheid van de natuur. Hoe minder aandacht de maag krijgt, des te beter. Als u voortdurend bang bent dat hetgeen u eet u schade zal doen, dan gebeurt dit ook met zekerheid. Vergeet uw zorgen; denk aan iets vrolijks.

[Te veel eten veroorzaakt een te grote toevloed van bloed naar de hersenen - 276]

[Lichaamsbeweging is bijzonder noodzakelijk voor hen die traag van aard zijn - 225]

[Verstoring van de slaap als gevolg van maaltijden laat op de avond - 270]

[De oorzaak van dat flauwe gevoel - 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707]

[Genotzucht verzwakt de spijsverteringsorganen en vermindert het vermogen voedsel op te nemen - 202]

[Onze maag heeft rust nodig - 267]

Geholpen door Zuivere Lucht

(1868) 1T 702

159. Onder invloed van zuivere, frisse lucht stroomt het bloed gezond door ons organisme. Lucht verfrist ons lichaam en werkt eraan mee dat het sterk en gezond wordt. Daarbij heeft ze gelijktijdig een merkbare invloed op onze geest, verleent daaraan rust en klaarheid. Ze wekt de eetlust op en doet de spijsvertering beter verlopen. Ze geeft ons ook een diepe en zoete slaap.

(1905) M.H. 272, 273

160. Onze longen dienen zoveel mogelijk de ruimte te krijgen. Hun volume neemt toe wanneer men vrij kan ademen; het neemt af wanneer zij geen ruimte krijgen en worden samengeperst. Vandaar dat een zo alledaagse gewoonte als voorover buigen tijdens het werk, vooral in zittende beroepen, zulke kwalijke gevolgen heeft. In deze houding is het onmogelijk om diep adem te halen. Oppervlakkig ademen wordt al gauw een gewoonte, waardoor de longen hun vermogen verliezen om zich uit te zetten. Een soortgelijk effect treedt op bij het zich strak insnoeren. ...

Op die manier krijgt men te weinig zuurstof binnen. Het bloed begint traag te stromen. De afvalstoffen, giftig materiaal, die uit de longen naar buiten geworpen moeten worden via het uitademen, blijven achter, waardoor ons bloed haar zuiverheid verliest. Niet alleen de longen, maar ook de maag, de lever en de hersenen worden aangetast. De huid wordt gelig en de spijsvertering wordt vertraagd. Het hart raakt bedrukt, de hersenen beneveld. De gedachten raken verward en somberheid maakt zich van onze geest meester. Ons hele gestel raakt bedrukt en inactief en wordt bijzonder ontvankelijk voor ziekte.

Belemmerd door een Vloeibaar Dieet

(1872) 3T 74

161. Indien uw lichamelijke gezondheid niet beperkt was, dan zou u een uitstekend bruikbaar persoon hebben kunnen zijn. U bent al lang ziek en dit heeft uw inbeeldingsvermogen zó aangetast, dat uw gedachten alleen maar op uzelf zijn gericht, en uw fantasie uw lichaam heeft aangetast. In veel opzichten hebt u niet de goede gewoontes



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

gevolgd. Uw voedsel heeft noch de juiste kwantiteit noch de goede kwaliteit. U hebt te veel gegeten, en van een slechte kwaliteit voedsel, die daardoor niet kon worden omgezet in goed bloed. U hebt uw maag aan dit soort van dieet gewend. Het was, naar uw oordeel u leerde, het beste, omdat u er de minste stoornis van ondervond. Maar uw ervaring was op dit punt niet juist. Uw maag ontving uit uw voedsel niet die kracht die zou moeten. In vloeibare vorm tot u genomen leverde uw voedsel geen gezonde energie of veerkracht op voor uw gestel. Maar als u deze gewoonte wijzigt, en meer vast voedsel eet en minder vloeibaar voedsel, dan voelt u verstoring in uw maag. Toch moet u op dit punt niet toegeven. U moet uw maag wennen aan een dieet van meer vast voedsel.

Brief 9, 1887

162. Ik vertelde hun, dat de manier waarop zij het voedsel klaarmaakten niet goed was, en dat het voornamelijk leven op soep, koffie en brood geen gezondheidshervorming was. En ook dat het eten van zoveel vloeibaar voedsel niet gezond was; dat iedereen die leefde op een dergelijk dieet zijn nieren zwaar belastte en dat zoveel vloeibare substantie de maag verzwakte.

Ik was er diep van overtuigd dat velen in het huis aan verstopping leden vanwege het eten van dit soort van voedsel. De spijsverteringsorganen waren verzwakt en het bloed was verarmd. Hun ontbijt bestond uit koffie met brood en pruimensap daarbij. Dat is niet gezond. De maag was, na de rust en de slaap best in staat om een stevig maal op te nemen dan wanneer zij door het werk vermoeid was. Dan bestond het middagmaal hoofdzakelijk uit soep, en soms uit vlees. Onze maag is maar klein, maar onze onverzadigbare eetlust neemt veel van dit vloeibare voedsel. Daardoor raakt de maag overbelast.

[Fruit neemt de prikkel weg die vraagt om veel drinken tijdens de maaltijd - 475]

Ons Voedsel Dient Warm te Zijn, maar Niet Heet

(1870) 2T 603

163. Ik zou iedereen willen aanraden iets warm te eten, tenminste iedere ochtend. Dit kunt u zonder veel inspanning doen.

Brief 14, 1901

164. Hete dranken zijn niet noodzakelijk, tenzij als medicijn. De maag lijdt veel schade bij grote hoeveelheden heet eten en drinken. Daardoor raken de keel en de spijsverteringsorganen - en via hen de andere organen van ons lichaam - verzwakt.

Vitale Krachten Raken Uitgeput door Koud Voedsel

(1905) M.H. 305

165. Men moet niet te warm of te koud eten. Als voedsel koud is, dan wordt vitale energie aan de maag onttrokken om het op te warmen voordat de spijsvertering op gang kan komen. Koude dranken zijn om dezelfde reden schadelijk, terwijl het ongehinderd gebruik van hete dranken funest is voor de gezondheid.

[Vitaliteit onttrokken voor het opwarmen van veel koud voedsel in de maag - 124]

[C.T.B.H. 51] (1890) C.H. 119, 120

166. Velen vergissen zich door bij hun eten koud water te drinken. Men moet zijn eten niet wegspoelen. Als men water drinkt bij het eten, vermindert de speekselvorming. En hoe kouder het water, hoe groter de schade voor de maag. IJswater of ijslimonade bij het eten



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

houden de spijsvertering tegen, totdat ons organisme voldoende warmte naar de maag heeft gevoerd, zodat die haar werk weer kan gaan doen. Kauw langzaam en laat het speeksel zich goed met het voedsel vermengen.

Hoe meer vocht in de maag terecht komt, des te moeilijker verteert het voedsel; want het vocht moet eerst worden opgenomen.

[Het drinken van water tijdens het eten - 731]

Een Waarschuwing aan Druk Bezette Mensen

Brief 274, 1908

167. Ik heb opdracht ontvangen om aan de werkers in onze sanatoria en tot de leraren en studenten aan onze scholen te zeggen, dat het nodig is onszelf in acht te nemen op het punt van de eetlust. Het gevaar bestaat dat men hierin laks wordt en zijn tijd zo door de individuele zorgen en verantwoordelijkheden laat opslokken, dat we geen tijd nemen om behoorlijk te eten. Mijn boodschap aan u is: neem de tijd om te eten, en prop niet in één maaltijd allerlei verschillende gerechten naar binnen. Het is een ernstige fout om tijdens een maaltijd gehaast verschillende soorten voedsel te eten.

Eet Langzaam, Kauw Goed

[C.T.B.H. 51, 52] (1890) C.H. 120

168. Om een gezonde spijsvertering te krijgen, moet men zijn voedsel langzaam eten. Zij die spijsverteringsstoornissen willen voorkomen, doen er goed aan dit in gedachten te houden, evenals diegenen die zich bewust zijn van hun plicht om al hun krachten in zo'n staat te houden, zodat zij God op de beste wijze kunnen dienen. Als u weinig tijd hebt om te eten, schrok uw eten dan niet naar binnen, maar eet minder en kauw langzaam. Het nut van voedsel hangt niet zozeer af van de hoeveelheid die men eet, maar van een grondige spijsvertering. Ook hangt de bevrediging van onze smaak niet zozeer af van de hoeveelheid voedsel die we inslikken, maar van de tijd dat we het in onze mond hebben. Zij die opgewonden of gespannen zijn, of haast hebben, doen er goed aan niet te eten voordat zij tot rust gekomen zijn. Want de vitale krachten, die al duchtig zijn aangesproken, kunnen de noodzakelijke verteringssappen niet produceren.

(1905) M.H. 305

169. Men moet zijn eten langzaam eten en goed kauwen. Dit is nodig, zodat het speeksel goed met het voedsel wordt vermengd en de spijsverteringssappen actief kunnen worden.

Een Les om te Herhalen

Brief 27, 1905

170. Als we willen werken aan herstel van onze gezondheid, dan is het noodzakelijk onze eetlust in te perken, langzaam te eten en slechts enkele gerechten per maaltijd tot ons te nemen. Deze les moet voortdurend herhaald worden. Het is niet in overeenstemming met de beginselen van de gezondheidshervorming om veel verschillende gerechten in één maaltijd te stoppen.

MS 3, 1897



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

171. Er dient veel zorg besteed te worden, wanneer men voor de maaltijden overgaat van een dieet met vlees naar een vegetarisch dieet, en wel door verstandig gekozen en goed klaargemaakte gerechten. Het is niet goed om te veel pap te eten. Droog voedsel dat je moet kauwen verdient verreweg de voorkeur. De producten van gezondheidsvoedsel zijn in dit opzicht een zegen. Goed bruin brood en eenvoudig maar nauwkeurig gebakken bolletjes, zijn gezond. Brood mag geen spoortje zurigheid bevatten. Het moet zeer goed doorbakken zijn. Op die manier voorkomt men dat het zacht en plakkerig zou worden.

Voor diegenen die ze ter beschikking heeft, zijn goede en gezond bereide groentes beter dan moes of pap. Fruit met goed doorbakken brood van twee of drie dagen oud is gezonder dan vers brood. Wanneer men bovendien langzaam en goed kauwt, krijgt men alles wat ons gestel nodig heeft.

R & H., 8 mei 1883

172. Gebruik voor het maken van broodjes zacht water en melk, of een klein beetje room. Maak een stevig deeg en kneed dit als voor crackers. Bak ze op het rooster van de oven. Dan zijn ze heerlijk zoet. Men moet ze goed kauwen: dat is goed, zowel voor de tanden als voor de maag. Ze zorgen voor goed bloed en verlenen kracht.

Vermijdt Onnodige Spanningen

Brief 142, 1900

173. Het is onmogelijk om de hoeveelheid voedsel die men mag eten qua gewicht aan te geven. Het is niet aan te raden om het op die manier te doen, want daardoor raakt u volkomen op uzelf gericht. En dan gaat men teveel over eten en drinken denken. ... Velen tillen zwaar aan de verantwoordelijkheid ten aanzien van de kwantiteit en kwaliteit van voedsel: wat het best geschikt is om ons organisme te voeden. Sommigen, vooral zij die lijden aan spijsverteringsstoornissen, hebben zich zoveel zorgen om hun menu gemaakt, dat zij onvoldoende aten om hun organisme te voeden. Daarmee hebben zij hun aardse woning ernstig benadeeld en zich, naar wij vrezen, voor het leven beschadigd.

(1905) M.H. 321

174. Sommigen maken zich voortdurend zorgen dat hun voedsel, hoe eenvoudig en gezond ook, hun schade zal doen. Laat mij tot hen zeggen: denk niet aan mogelijke schade door uw voedsel, denk helemaal niet aan uw voedsel. Eet naar uw beste weten; en wanneer u de Heere gevraagd hebt het voedsel te zegenen tot versterking van uw lichaam, geloof dat Hij uw gebed verhoort en laat het daarbij.

[Extremen in het precies voorschrijven van aantal en gewicht van voeding - 317]

(1905) M.H. 306

175. Een ander ernstig euvel is het eten op verkeerde momenten, zoals na geweldige of langdurige krachtsinspanning, wanneer men uitgeput of verhit is. Direct na het eten wordt er veel energie aan de zenuwen onttrokken. En wanneer onze geest of ons lichaam direct voor of meteen na het eten zwaar worden belast, wordt onze spijsvertering belemmerd. Als men opgewonden, gespannen, of gehaast is, dan is het beter niet te eten, totdat men tot rust is gekomen.

Onze maag staat in nauwe verbinding met onze hersenen. En wanneer onze maag ziek is, dan wordt energie aan de zenuwen van de hersenen onttrokken ter ondersteuning van de verzwakte spijsverteringsorganen. Wanneer dit te vaak gebeurt, dan raken onze hersenen verstopt. Wanneer onze hersenen voortdurend belast worden en voldoende



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

lichaamsbeweging ontbreekt, dan dient men ook gewoon voedsel met mate te eten. Schud tijdens het eten zorgen en spanningsvolle gedachten van u af. Haast u niet, maar eet langzaam en met opgewektheid, uw hart vervuld met dankbaarheid aan God voor al Zijn zegeningen.

Het Combineren van Voedsel

Brief 213, 1902

176. Kennis van hoe ons voedsel op de juiste wijze gecombineerd moet worden, is van grote waarde en dient als wijsheid van God te worden beschouwd.

R & H., 29 juli 1884

177. Breng niet te veel variatie aan per maaltijd. Drie of vier gerechten is genoeg. U kunt bij de volgende maaltijd iets nieuws proberen. Degene die kookt moet haar inventiviteit gebruiken om de gerechten die zij klaarmaakt zoveel mogelijk te variëren. Onze maag mag niet worden gedwongen maaltijd na maaltijd hetzelfde soort eten op te nemen.

(1868) 2T 63

178. Bij geen enkele maaltijd mogen veel soorten gerechten zijn, maar alle maaltijden mogen ook niet hetzelfde zijn, zonder variatie. Ons voedsel dient eenvoudig maar met smaak te worden bereid, zodat het de eetlust opwekt.

Brief 73a, 1896

179. Het zou veel beter zijn om maar twee of drie verschillende gerechten per maaltijd te eten, dan om uw maag met vele soorten te overladen.

MS 86, 1897

180. Velen worden ziek door aan hun eetzucht toe te geven. ... Er komen zoveel verschillende soorten voedsel in onze maag terecht, dat het als gevolg daarvan gaat gisten. Deze toestand leidt tot acute ziektes, en de dood is dikwijls het gevolg.

Brief 54, 1896

181. De verscheidenheid aan voedsel in één maaltijd veroorzaakt een onplezierig gevoel, en doet het goede teniet dat ieder gerecht, indien afzonderlijk gegeten, voor ons gestel zou hebben. Deze gewoonte veroorzaakt een voortdurend lijden en leidt vaak tot de dood.

Brief 73a, 1896

182. Als u zittend werk hebt, doe dan iedere dag aan lichaamsbeweging, en eet per maaltijd niet meer dan twee of drie verschillende soorten eenvoudig voedsel, waarbij u hiervan niet meer neemt dan om uw honger te stillen.

[Verdere suggesties voor mensen met zittend werk - 225]

(1902) 7T 257

183. Verstoring treedt op door verkeerde voedselcombinaties. Er treedt gisting op. Het bloed raakt verontreinigd en onze geest raakt verward.

De gewoonte van te veel eten, of van het eten van te veel verschillende soorten voedsel per maaltijd, leidt vaak tot spijsverteringsstoornissen. Er wordt op die manier ernstige schade toegebracht aan de fijngevoelige spijsverteringsorganen. De maag protesteert tevergeefs en doet een appél op de hersenen om oorzaak en gevolg op te sporen. Een te grote hoeveelheid gegeten voedsel, of een verkeerde combinatie, doen hun schadelijk werk. Tevergeefs wordt men door onaangename voortekenen gewaarschuwd. Lijden is het gevolg. Ziekte komt in de plaats van gezondheid.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Oorlog in de Maag

(1892) G.W. 174 (oude uitgave)

184. Nog een oorzaak, zowel voor een slechte gezondheid als voor inefficiënt werken, is verstopping. Het is voor de hersenen onmogelijk om optimaal te functioneren wanneer men slecht omgaat met de spijsvertering. Velen eten gehaast van alles door elkaar, hetgeen een oorlog in de maag veroorzaakt, waardoor de hersenen in verwarring raken.

MS 3, 1897

185. Het is niet goed per maaltijd een grote verscheidenheid aan voedsel te eten. Als men fruit en brood, samen met een heleboel andere dingen die niet bij elkaar passen, tijdens één maaltijd opeenhoopt in de maag, wat kunnen we anders verwachten dan dat er verstoring optreedt?

MS 93, 1901

186. Velen eten te gehaast. Anderen eten tijdens één maaltijd dingen die niet bij elkaar passen. Indien mannen en vrouwen eens zouden bedenken, hoe ernstig zij hun ziel aantasten, wanneer zij hun maag aantasten, en hoe diep Christus van Zijn eer wordt beroofd wanneer men zijn maag slecht behandelt, dan zouden zij dapper zichzelf verloochenen en hun maag de gelegenheid geven om weer gezond te gaan functioneren. Wij kunnen terwijl we aan tafel zitten aan medisch zendingswerk doen door te eten en te drinken tot eer van God.

Een Vredige Maag en Een Vredig Gemoed

MS 41, 1908

187. Wij moeten goed voor onze spijsverteringsorganen zorgen en ze geen grote verscheidenheid aan voedsel opdringen. Hij die zich met veel soorten voedsel in één maaltijd volpropt, doet zichzelf schade. Het is belangrijker dat we datgene eten wat ons goed bekomt dan dat we van elk gerecht wat ons voorgezet wordt proeven. Er zit geen deurtje in onze maag die we open kunnen doen, zodat we kunnen zien wat daar gaande is. Daarom moeten we ons verstand gebruiken en oorzaken en hun gevolg op het spoor zien te komen. Als u zich erg geprikkeld voelt, en alles lijkt mis te gaan, is dat misschien het gevolg van het eten van allerlei verschillende gerechten.

De spijsverteringsorganen hebben een belangrijke rol te vervullen in ons levensgeluk. God heeft ons verstand gegeven, zodat we kunnen ontdekken wat we als voedsel moeten gebruiken. Moeten we niet als verstandige mannen en vrouwen erachter zien te komen of de dingen die we eten samen kunnen gaan, of dat die moeilijkheden zullen veroorzaken? Mensen die last van hun maag hebben, hebben vaak ook last van hun gemoed. Alles lijkt tegen hen te zijn, en ze hebben de neiging om gemelijk en geïrriteerd te zijn. Als wij vrede in onszelf zouden hebben, zouden we meer aandacht dan voorheen geven aan het hebben van een vreedzame maag.

[Schadelijke gevolgen van een te grote verscheidenheid aan voedsel en verkeerde combinaties - 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722]

[De combinatie van veel gerechten in restaurants - 415]

[Zorg voor combinatie van voedsel voor de zieken - 441, 467]

[E.G. White zorgvuldig in het combineren van haar voedsel - Appendix I: 19,23,25]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Fruit en Groentes

(1905) M.H. 299, 300

188. Er hoort geen grote verscheidenheid aan gerechten in één bepaalde maaltijd te zitten, want dit moedigt het te veel eten aan en veroorzaakt verstopping.

Het is niet goed om fruit en groentes bij dezelfde maaltijd te gebruiken. Als de spijsvertering zwak is, dan veroorzaakt het gebruik van beide vaak ongemak en is men niet in staat tot het leveren van geestelijke inspanning. Het is beter fruit bij de ene maaltijd en groentes bij een andere te gebruiken.

De maaltijden dienen gevarieerd te zijn. Dezelfde maaltijden, op dezelfde wijze klaargemaakt, mogen niet maaltijd na maaltijd en dag na dag bij ons op tafel verschijnen. Men eet met meer smaak en ons organisme wordt beter gevoed als ons voedsel gevarieerd is.

Machtige toetjes en Groentes

Brief 142, 1900

189. Pudding, custard, zoete cake en groentes, samen geserveerd bij dezelfde maaltijd, leiden tot een verstoring in onze maag.

Brief 312, 1908

190. U dient in uw huis de allerbeste hulp te hebben voor het klaarmaken van uw voedsel. In de nacht scheen het dat Ouderling ... ziek werd, en een ervaren arts zei tot u: "Ik heb op uw dieet gelet. U eet te veel verschillende dingen in één maaltijd. Wanneer men fruit en groentes in één maaltijd eet, dan vormt zich maagzuur. Het gevolg daarvan is onzuiver bloed, en onze geest is niet helder meer omdat de spijsvertering niet goed is." U moet begrijpen dat we met elk orgaan van ons lichaam met eerbied moeten omgaan. Wanneer het om dieet gaat, moet u de oorzaken en hun gevolg opsporen.

Suiker en Melk

(1905) M.H. 302

191. Men gebruikt gewoonlijk veel te veel suiker in het eten. Taart, zoete pudding, gebak, gelei, jam: het zijn allemaal actieve veroorzakers van verstopping. Vooral schadelijk zijn custard en pudding waarvan melk, eieren en suiker de hoofdingrediënten vormen. Het onbeperkt samen gebruiken van melk en suiker dient vermeden te worden.

[C.T.B.H. 57] (1890) C.H. 154

192. Sommigen gebruiken melk en een grote hoeveelheid suiker op brij en denken dat zij aan gezondheidshervorming doen. Maar de combinatie van suiker en melk is er schuld aan dat er gisting in de maag ontstaat, en is dus schadelijk.

[Zie melk en suiker - 533, 534, 535, 536]

Rijk Gevulde en Gecomplieerde Gemengde Gerechten

Brief 72, 1896

193. Hoe minder kruiden en toetjes bij ons op tafel staan, hoe beter het is voor iedereen die mee-eet. Alle gemengde en gecomplieerde gerechten zijn schadelijk voor ons mensen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Stomme dieren zouden nooit zo'n mengeling eten, als die welke in mensenmagen terechtkomt. ...

Rijk gevulde en gecompliceerde gemengde gerechten verwoesten onze gezondheid.

[Rijk gevuld voedsel en verscheidenheid in gerechten zijn niet het meest geschikt voor het camp meeting dieet - 74]

[De combinatie van gekruid vlees, vette taart en gebak - 673]

[Zie Hoofdstuk XIX "Toetjes"]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Verkeerd Eten Een Oorzaak Van Ziekte Hoofdstuk 6

Een Erfenis van Verval

[C.T.B.H. 7-11] (1890) C.H. 19-23

194. De mens kwam volmaakt in bouw en schoon van gestalte uit de hand van zijn Schepper. Het feit dat hij zesduizend jaar lang het steeds toenemend gewicht van ziekte en misdaad heeft doorstaan, vormt het sluitend bewijs van het uithoudingsvermogen dat hij in het begin had ontvangen. En hoewel de mensen van vóór de zondvloed zich algemeen zonder enige remming overgaven aan de zonde, duurde het meer dan tweeduizend jaar voordat deze schending van de wet van de natuur voelbaar werd. Indien Adam oorspronkelijk geen grotere lichaamskracht bezeten had dan mensen nu hebben, dan zou ons geslacht al voordien zijn uitgestorven.

Gedurende de opeenvolgende generaties sinds de zondeval, is er voortdurend een neerwaartse beweging geweest. Ziekte is van ouders op kinderen overgedragen, van geslacht op geslacht. Zelfs zuigelingen hebben in de wieg te lijden van aandoeningen die door de zonden van hun ouders zijn veroorzaakt.

Mozes, de eerste historicus, geeft een heel duidelijk verslag van het sociale en persoonlijke leven in de vroegste tijd van de wereldgeschiedenis. We vinden geen vermelding van een kind dat blind, doof, gehandicapt of achterlijk ter wereld kwam. Geen enkel geval wordt vermeld van een kind dat in de vroege kindertijd, jeugd of jongvolwassenheid een natuurlijke dood sterft.

Overlijdensberichten in het boek Genesis luiden als volgt: *"Zo waren al de dagen van Adam, die hij leefde, negenhonderd dertig jaar; en hij stierf."* *"Zo waren al de dagen van Set negenhonderd twaalf jaar; en hij stierf."* (Genesis 5:5,8) Ten aanzien van anderen wordt vermeld: *"En Abraham gaf den geest en stierf in goeden ouderdom, oud en den levens zat."* (Genesis 25:8) Het kwam zó zelden voor dat een zoon vóór zijn vader stierf, dat zo'n gebeurtenis het vermelden waard was: *"En Haran stierf voor het aangezichts zijns vaders Terah."* (Genesis 11:28) De aartsvaders van Adam tot Noach leefden met enkele uitzonderingen bijna duizend jaar. Sindsdien is de gemiddelde leeftijd afgenomen.

In de tijd van Christus' eerste advent, was ons geslacht al zo vervallen, dat niet alleen ouden van dagen, maar ook mensen van middelbare leeftijd en jongeren uit alle steden naar de Heiland gebracht werden, om van hun ziekte genezen te worden. Velen gingen onder een onuitsprekelijke last van ellende gebukt.

De schending van de wet voor ons lichaam, samen met het lijden en de voortijdige dood die daar het gevolg van zijn, heeft zolang geheerst dat die gevolgen worden beschouwd als het de mens toegewezen lot. God heeft echter de mens niet in zo'n zwakke conditie geschapen. Deze toestand is niet het werk van de Voorzienigheid, maar van de mens zelf. Zij is door verkeerde gewoontes tot stand gekomen - door het schenden van de wetten die God heeft ingesteld om het bestaan van de mens te regeren. Een voortdurende overtreding van de wetten van de natuur vormt een voortdurende overtreding van de wet van God. Indien de mens steeds gehoorzaam zou zijn geweest aan de Tien Geboden, en de beginselen van die voorschriften in zijn leven in praktijk zou hebben gebracht, dan zou de vloek van ziekte die nu de wereld overspoelt, niet bestaan.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

"Of weet gij niet, dat uwlieder lichaam een tempel is des Heiligen Geestes, Die in u is, Dien gij van God hebt, en dat gij uws zelfs niet zijt? Want gij zijt duur gekocht; zo verheerlijkt dan God in uw lichaam en in uw geest, welke Godes zijn." (1 Korinthe 6:19-20)

Toch, ondanks de belediging die de mens Hem heeft aangedaan, strekt Gods liefde zich nog steeds uit naar ons geslacht. En Hij laat licht schijnen, zodat de mens kan inzien, dat om een volmaakt leven te leiden hij de wetten van de natuur, die zijn leven regeren, moet gehoorzamen. Hoe belangrijk is het dan, dat de mens in dit licht wandelt en al zijn krachten, van lichaam en geest, aanwendt tot eer van God!

Wij staan in een wereld die zich gekeerd heeft tegen gerechtigheid, of zuiverheid van karakter, en vooral tegen groei in genade. Waar we ook kijken, we zien verontreiniging en verderf, misvorming en zonde. Hoe tegengesteld is dit alles aan het werk dat in ons volbracht moet worden, vlak voordat wij de gave van onsterfelijkheid zullen ontvangen! Gods uitverkorenen moeten onbevlekt staan temidden van het verderf dat rondom hen tiert in deze eindtijd. Hun lichamen moeten geheiligd worden en hun geesten gezuiverd. Als dit werk volbracht dient te worden, dan moet men er meteen mee beginnen, met inzicht en vol ernst. De Geest van God moet de volledige controle hebben en elke handeling beïnvloeden. ...

Mensen hebben de tempel van hun ziel verontreinigd en God roept hen op om te ontwaken en met al hun kracht ernaar te streven om hun door God gegeven mens-zijn terug te winnen. Niets dan de genade van God kan het hart overtuigen en bekeren. Van Hem alleen kunnen gewoonteslaven de kracht ontvangen om de ketenen te verbreken die hen gebonden houden. Het is voor de mens onmogelijk om zijn lichaam tot een heilig, Gode welgevallig offer te stellen (zie Romeinen 12:1), zolang hij doorgaat met het koesteren van gewoontes die hem van zijn lichamelijke, geestelijke en zedelijke krachten beroven. Daarover zegt de apostel: *"En wordt dezer wereld niet gelijkvormig, maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds, opdat gij moogt beproeven welke de goede en welbehagende en volmaakte wil van God is."* (Romeinen 12:2)

Opzettelijke Onwetendheid over de Levenswetten

(1872) 3T 140, 141

195. De onnatuurlijke afwezigheid van beginselen die deze generatie karakteriseert, en die zichtbaar wordt in het door hen veronachtzamen van de levens- en gezondheidswetten, is verbijsterend. Er heerst op dit punt onwetendheid, terwijl overal om hen heen het licht schijnt. Hun voornaamste zorg is, samen met de meerderheid: wat zullen we eten? Wat zullen we drinken? Waarmee zullen wij ons kleden? Ondanks alles wat is gezegd en geschreven over hoe wij met ons lichaam moeten omgaan, is begeerte de voornaamste wet die mannen en vrouwen in het algemeen regeert.

De zedelijke vermogens worden verzwakt, doordat mannen en vrouwen niet in gehoorzaamheid aan de gezondheidswetten leven en dit onderwerp niet tot een persoonlijke plicht maken. Ouders dragen hun eigen ontaarde gewoontes op hun nageslacht over, en afschuwelijke ziektes bederven het bloed en tasten de hersenen aan. De meerderheid van mannen en vrouwen blijft in onwetendheid over de wetten van hun wezen, en geeft toe aan eetzucht en hartstochten, ten koste van verstand en zeden. En zij lijken het liefst onwetend te blijven ten aanzien van de gevolgen van hun schending van de wetten van de natuur. Zij verwennen hun ontaarde eetlust door het gebruik van langzaam werkende vergiften, die hun bloed bederven en de energie van hun zenuwen ondermijnen. En als consequentie halen ze



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

ziekte en dood over zich heen. Hun vrienden noemen de gevolgen van een dergelijk handelen de beschikking van de Voorzienigheid. Hiermee beledigen zij de Hemel. Ze zijn in opstand gekomen tegen de wetten van de natuur, en zijn met de consequenties geconfronteerd van een dergelijk misbruik van haar wetten. Lijden en dood heersen nu overal, vooral onder kinderen. Hoe groot is de tegenstelling tussen deze generatie en degenen die gedurende de eerste tweeduizend jaar leefden!

Sociale Gevolgen van Onbeheerste Eetlust

[C.T.B.H. 44, 45] (1890) C.H. 112

196. De natuur zal tegen iedere overtreding van de levenswetten haar protest laten horen. Zij verdraagt misbruik zo lang als zij kan; maar uiteindelijk komt de afrekening, en die raakt zowel onze verstandelijke als onze lichamelijke vermogens. En het stopt ook niet bij de overtreder. De gevolgen van zijn genotzucht worden zichtbaar in zijn nageslacht, en zo wordt het kwaad van generatie op generatie doorgegeven.

De jeugd van vandaag vormt een zekere indicatie voor de toekomst van onze samenleving. Wanneer we hen bezien, wat kunnen wij dan voor de toekomst hopen? De meerderheid houdt van amusement en is afkerig van werk. Het ontbreekt hun aan de zedelijke moed zichzelf te verloochenen en aan de eisen van hun plicht te voldoen. Zij hebben maar weinig zelfbeheersing en worden bij het minste of geringste opgewonden of boos. Zeer velen, van iedere leeftijd en van alle rangen en standen, hebben geen principes en geen geweten. En met hun ijdele, verkwistende gewoontes haasten zij zich tot zedeloosheid en verderven de samenleving, zodat onze wereld een tweede Sodom aan het worden is. Als onze eetlust en hartstochten door de rede en de godsdienst zouden worden geregeerd, dan zou onze samenleving een heel andere aanblik bieden. Het is nooit Gods bedoeling geweest, dat de huidige ellendige toestanden zouden bestaan. Die zijn ontstaan door de ernstige schendingen van de wetten van de natuur.

Geschonden Wetten - zowel op Natuurlijk als op Geestelijk Gebied

(1898) D.A. 824

197. Tot velen die van hun aandoeningen werden genezen, zei Christus: *"Zondig niet meer, opdat u niet iets ergers geschiede."* (Johannes 5:14). Zo leerde Hij dat ziekte het gevolg is van het schenden van Gods wetten, zowel op natuurlijk als op geestelijk gebied. Deze grote ellende in de wereld zou niet bestaan, als mensen slechts in overeenstemming met het plan van hun Schepper zouden leven.

Christus was de Gids en Leraar van het oude Israël, en Hij leerde hen dat gezondheid de beloning is voor het gehoorzamen aan de wetten van God. De grote Heelmeester Die de zieken in Palestina genas, had tot Zijn volk gesproken vanuit de wolkkolom. Hij vertelde hun wat zij moesten doen, en wat God voor hen zou doen. Hij zei: *"Is het, dat gij met ernst naar de stem des HEEREN uws Gods horen zult, en doen, wat recht is in Zijn ogen, en uw oor neigt tot Zijn geboden en houdt al Zijn inzettingen, zo zal Ik geen van de krankheden op u leggen, die Ik op Egypteland gelegd heb; want Ik ben de HEERE, uw Heelmeester."* (Exodus 15:26) Christus gaf Israël duidelijke aanwijzingen voor hun levensgewoontes, en Hij verzekerde hun: *"En de HEERE zal alle krankheid van u afweren."* (Deuteronomium 7:15). Als zij aan de voorwaarde voldeden, dan werd deze belofte aan hen werkelijkheid: *"en onder*



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

hun stammen was niemand, die struikelde." (Psalm 105:37. De KJV vertaalt: "en er was in hun stammen niemand zie zwak was.", vertaler)

Deze lessen zijn voor ons bedoeld. Ieder die zijn gezondheid wil bewaren, moet aan voorwaarden voldoen. Iedereen moet weten wat die voorwaarden zijn. De Heere is niet blij met onwetendheid ten aanzien van Zijn wetten, of die nu op natuurlijk, of op geestelijk gebied zijn. Wij moeten Gods medewerkers (zie 1 Korinthe 3: 9) zijn voor het herstel van de gezondheid van ons lichaam evenals van onze ziel.

Onzelf Aangedaan Lijden

(1866) H. to L., hoofdstuk 3, blz. 49

198. Het menselijk geslacht heeft verschillende vormen van ziekte over zichzelf heen gehaald door eigen verkeerde gewoontes. Men heeft zich er niet in verdiept, hoe men gezond kan leven, en de overtreding van de wetten van het wezen van de mens heeft erbarmelijke toestanden doen ontstaan. De mensen hebben hun lijden aan de werkelijke oorzaak te danken - hun eigen verkeerde handelen. Zij hebben toegegeven aan onmatigheid in eten, en hun eetlust tot een god verheven. In al hun gewoontes hebben zij een roekeloosheid aan de dag gelegd ten aanzien van hun gezondheid en hun leven. En wanneer als gevolg daarvan ziekte hun overkwam, hebben zij zichzelf doen geloven dat God daar de oorzaak van was, terwijl hun eigen verkeerde handelen tot dat onvermijdelijke gevolg had geleid.

(1905) M.H. 234, 235

199. Ziekte komt nooit zonder oorzaak. De weg wordt bereid, en ziekte wordt als het ware uitgenodigd, door het niet in acht nemen van de gezondheidswetten. Velen hebben te lijden als gevolg van de overtredingen van hun ouders. En hoewel zij niet verantwoordelijk zijn voor wat hun ouders hebben gedaan, is het niettemin hun plicht om zich ervan te vergewissen wat nu wel en niet schendingen van de gezondheidswetten zijn. Zij moeten de verkeerde gewoontes van hun ouders nalaten en door een juiste manier van leven zichzelf in betere omstandigheden brengen.

Het grootste aantal zieken echter lijdt vanwege hun eigen verkeerd gedrag. Zij negeren de gezondheidsbeginselen door hun gewoontes in eten, drinken, kleding en in werken. Hun overtreding van de wetten van de natuur leidt tot het onvermijdelijke gevolg. En wanneer ziekte hun overkomt, schrijven velen hun lijden niet toe aan de ware oorzaak, maar murmureren tegen God vanwege hun aandoeningen. Maar God is niet verantwoordelijk voor het lijden dat volgt op het negeren van de natuurwet. ...

Onmatig eten vormt vaak de oorzaak van ziekte. En wat de natuur het meest nodig heeft, is verlost te worden van de overbelasting die haar is opgelegd.

[Ouders zaaien het zaad van ziekte en dood - 635]

[De onvermijdelijke consequentie - 11, 29, 30, 221,227, 228, 250, 251,294]

Ziekte Volgt op het Toegeven aan Eetzucht

(1905) M.H. 227

200. Veel personen halen ziekte over zich heen door hun genotzucht. Zij hebben niet in overeenstemming met de wet van de natuur of de beginselen van strikte zuiverheid geleefd. Anderen hebben de gezondheidswetten genegeerd door hun gewoontes in eten, drinken en kleden.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Y.I. 31 mei 1894

201. De geest raakt niet zo vaak versleten, of begeeft het niet zo vaak ten gevolge van ijverig gebruik en zware studie, als wel ten gevolge van verkeerd eten op verkeerde tijdstippen en het zorgeloos niet in acht nemen van de gezondheidswetten. ... Vlijtige studie is niet de voornaamste oorzaak van het ineensstorten van geestelijke vermogens. De voornaamste oorzaak is een verkeerd dieet, onregelmatig eten en een gebrek aan lichamelijke inspanning. Onregelmatige tijden voor eten en slapen putten de energie van de hersenen uit.

(1900) 6T 372, 372

202. Velen hebben te lijden, en velen gaan zelfs het graf in, vanwege het bevredigen van hun zucht naar eten. Zij eten wat hun ontaarde smaak lekker vindt, waardoor hun spijsverteringsorganen verzwakt raken en hun vermogen verliezen het voedsel te verteren, waarmee zij hun leven in stand moeten houden. Dit leidt tot acute ziektes, en al te dikwijls volgt daarop de dood. Het verfijnde lichaamsorganisme is versleten door de op zelfmoord gelijkende gewoontes van hen die beter zouden moeten weten.

De gemeenten zouden onwrikbaar vast moeten houden aan het licht dat God gegeven heeft. Elk lid zou er met verstand aan moeten werken om alle ontaarde eetlust uit zijn leven weg te doen.

[Ziektes die voortkomen uit een door armoede bepaald dieet zijn moeilijk te genezen - 315]

[Het effect van verkeerd eten op het humeur en de sfeer thuis - 234]

[Gevolgen van verkeerd begrepen hervorming - 316]

Wegbereiders voor Dronkenschap

(1905) M.H. 334

203. Onmatigheid begint vaak thuis. Door het gebruik van rijk, ongezond voedsel raken de spijsverteringsorganen verzwakt en het verlangen wordt gewekt naar nog stimulerender voedsel. En zo wordt de eetlust geleerd steeds naar iets sterkers te verlangen. De behoefte aan iets stimulerends wordt steeds veelvuldiger, en moeilijker te weerstaan. Het gestel raakt min of meer vol gif, en hoe meer het ontregeld raakt, des te sterker is het verlangen naar zulke dingen. Eén stap in de verkeerde richting bereidt de weg voor de volgende. Velen die zich niet schuldig zouden willen maken aan het op tafel zetten van wijn of sterke drank, overladen hun tafel met voedsel dat zulk een dorst naar sterke drank opwekt, dat het bijna onmogelijk is om aan de verleiding weerstand te bieden. Verkeerde eet- en drinkgewoontes tasten onze gezondheid aan en zijn wegbereiders voor dronkenschap.

Een Zieke Lever door een Verkeerd Dieet

(1868) 2T 67-70

204. Afgelopen Sabbat, toen ik sprak, rezen uw bleke gezichten duidelijk voor mij op, zoals die mij waren getoond. Ik zag uw gezondheidstoestand, en de kwalen waaraan u zo lang heeft geleden. Mij werd getoond, dat u niet gezond geleefd hebt. U heeft een ongezonde eetlust gehad en u heeft uw smaak bevredigd ten koste van uw maag. U heeft dingen gegeten die onmogelijk in goed bloed kunnen worden omgezet. Dit vormt een zware belasting voor de lever, omdat de spijsverteringsorganen ontregeld zijn. U heeft beiden een zieke lever. De gezondheidshervorming zou u allebei veel goed doen, als u zich strikt daaraan zou houden. En dat heeft u nagelaten. U heeft een ziekelijke eetlust, en omdat u een gewoon, eenvoudig



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

dieet - dat bestaat uit ongebuilde tarwebloem (= tarwe waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald), groentes en fruit, die zonder specerijen of vet zijn bereid - niet vindt smaken, overtreedt u bij voortduring de wetten die God aan uw organisme heeft gesteld. Omdat u dit doet, heeft u daarvan de consequenties te dragen; want iedere overtreding kent een bijbehorende sanctie. En dan verbaast u zich nog over uw voortdurende slechte gezondheid. Weest er verzekerd van, dat God geen wonder zal verrichten om u van de gevolgen van uw eigen handelwijze te redden. ...

MACHTIG VOEDSEL EN KOORTS

Er bestaat geen behandeling die uw huidige situatie kan verlichten, zolang u zo eet en drinkt als u nu doet. Wat u voor uzelf kunt doen, kan zelfs de meest ervaren arts nooit bereiken. Stel paal en perk aan uw dieet. Om uw smaak te kunnen bevredigen, belast u vaak uw spijsverteringsorganen zwaar, doordat u niet het gezondste voedsel eet, en van tijd tot tijd ook onmatig veel. Dit is afmattend voor uw maag en maakt deze ongeschikt om zelfs het meest gezonde voedsel te ontvangen. U verzwakt uw maag voortdurend vanwege uw verkeerde eetgewoontes. Uw voedsel is veel te machtig. Het wordt niet op een eenvoudige en natuurlijke wijze klaargemaakt. Het is totaal ongeschikt voor uw maag wanneer u het zó heeft klaargemaakt dat het alleen uw smaak dient. De natuur raakt overbelast en doet haar best om te ontkomen aan uw pogingen haar te belemmeren. Rillingen en koorts zijn het gevolg van haar inspanningen om zich van de last te ontdoen die u haar oplegt. U krijgt de consequenties te dragen voor het schenden van de wetten van de natuur. God heeft wetten in uw organisme vastgelegd die u niet ongestraft kunt schenden.

U heeft zich door uw smaak laten leiden zonder acht te slaan op uw gezondheid. U heeft weliswaar enkele veranderingen aangebracht, maar dit zijn slechts de eerste stappen in het hervormen van uw dieet. God verlangt van ons gematigdheid in alles. *"Hetzij dan dat gijlieden eet, hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets anders doet, doet het al ter ere Gods."* (1 Korinthe 10:31).

DE SCHULD GEVEN AAN DE VOORZIENIGHEID

Van alle gezinnen die ik ken, heeft geen de voordelen van gezondheidshervorming zozeer nodig als u. U gaat gebukt onder pijn en moeite waar u geen oorzaak voor weet, en u probeert zich daar zo goed en zo waardig mogelijk in te schikken, omdat u denkt dat aanvechting nu eenmaal uw lot is, en dat de Voorzienigheid het zo heeft verordeneerd. Indien uw ogen geopend zouden worden, en u zou de stappen kunnen zien die u in uw leven gedaan hebt die regelrecht naar uw zwakke gezondheidstoestand van dit ogenblik voerden, dan zou u versteld staan van uw eigen blindheid, dat u niet eerder hebt ingezien hoe de werkelijke stand van zaken was. U hebt een onnatuurlijke eetlust ontwikkeld, en geniet niet half zoveel van uw eten, als wanneer u uw eetlust niet verkeerd gebruikt zou hebben. U hebt uw natuur doen ontaarden en hebt daarvan de consequenties ondervonden, en wel op heel pijnlijke wijze.

DE PRIJS VOOR EEN "STEVIGE MAALTIJD"

De natuur verdraagt misbruik zolang als ze kan zonder in opstand te komen; dan komt ze in verzet en doet een krachtige poging om zich te ontdoen van de hinder en de slechte behandeling die zij te verduren heeft gekregen. Dan komen hoofdpijn, rillingen, koorts, nervositeit, verlammingen en allerlei andere kwalen, te veel om op te noemen. Verkeerde eet- of drinkgewoontes tasten de gezondheid aan en doen daarmee de aangename



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

kanten van het leven verdwijnen. O, hoeveel keer heeft u zich niet een wat u noemt stevige maaltijd verschaft ten koste van een koortsig organisme, verlies van eetlust en verlies aan slaap! Niet in staat om van uw eten te genieten, een slapeloze nacht, uren van lijden - en dat alles voor een maaltijd waarin u uw smaak bevredigde!

Duizenden hebben toegegeven aan hun ontaarde eetlust, hebben een stevige maaltijd tot zich genomen, zoals zij dat noemen; met als gevolg, dat zij zich koorts, of de één of andere acute ziekte en een zekere dood op de hals haalden. Die genietingen werden duur betaald. Toch hebben velen zo gehandeld. En deze zelfmoordenaars zijn door hun vrienden en hun predikant geprezen, en bij hun dood rechtstreeks ten hemel gedragen. Het idee! Veelvraten in de hemel! Nee, nee en nog eens nee! Zulke mensen zullen nooit de paarden poorten van de gouden stad van God binnengaan. Zulke mensen zullen nooit verhoogd worden tot aan de rechterhand van Jezus, onze dierbare Heiland, de lijdende Mens van Golgotha, Wiens leven bestond uit voortdurende zelfverloochening en opoffering. Voor al diegenen is een plaats aangewezen onder de onwaardigen, die geen deel kunnen hebben aan het betere leven, aan het beërven van onsterfelijkheid.

Het Effect van Verkeerd Eten op Iemands Aanleg

Brief 274, 1908

205. Velen verminderen in aanleg door verkeerd eten. Wij moeten de lessen van de gezondheidshervorming even nauwkeurig leren als wanneer wij studeren. Want de gewoontes die wij op dit terrein aanleren, helpen bij de vorming van ons karakter voor het toekomstige leven. Het is mogelijk dat iemand zijn geestelijke ervaring verspeelt, doordat hij met zijn maag niet goed omgaat.

Oproepen tot Hervorming

(1905) M.H. 308

206. Waar is toegegeven aan verkeerde dieetgewoontes, dient men zonder uitstel over te gaan tot hervormingen. Wanneer spijsverteringsstoornissen zijn opgetreden als gevolg van het misbruiken van de maag, dient men zorgvuldig pogingen in het werk te stellen om de resterende energie van de vitale krachten in stand te houden, door het verwijderen van alles wat tot overbelasting zou kunnen leiden. De maag zal na een lange periode van misbruik misschien nooit meer volledig gezond worden; maar een goed dieet zal verdere verzwakking voorkomen, en velen zullen min of meer volledig herstellen. Het is niet eenvoudig om regels te geven die in alle gevallen zullen voldoen; maar met aandacht voor de juiste beginselen ten aanzien van het eten kunnen grote hervormingen tot stand worden gebracht. Bovendien hoeft degene die kookt zich niet voortdurend meer uit te sloven om de eetlust te prikkelen. Onthouding in dieet wordt beloond met geestelijke en zedelijke kracht. Het helpt ook de hartstochten te beheersen.

(1905) M.H. 295

207. Men moet dat voedsel kiezen, wat de beste elementen bevat die nodig zijn voor de opbouw van ons lichaam. In deze keuze is hetgeen waarin we trek hebben geen veilige gids. Door verkeerde eetgewoontes is onze smaak bedorven. Vaak verlangen wij naar voedsel dat onze gezondheid aantast en ons verzwakt in plaats van versterkt. Wij kunnen niet veilig afgaan op de gewoontes van de samenleving. De ziekte en het lijden die overal



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

heersen, zijn grotendeels toe te schrijven aan wijdverbreide dwalingen ten aanzien van ons dieet.

(1909) 9T 160

208. Slechts wanneer wij inzicht hebben gekregen in de beginselen van gezond leven, kunnen we voldoende waakzaam zijn tegen de kwalijke gevolgen van een onjuist dieet. Zij die, na het inzien van hun fouten, de moed hebben om hun gewoontes te veranderen, zullen ontdekken dat het hervormingsproces strijd kost en veel volharding. Wanneer echter de juiste smaak zich eenmaal heeft gevormd, zullen zij beseffen dat het gebruik van voedsel dat zij voorheen als onschadelijk beschouwden, langzaam maar zeker het fundament legde voor spijsverteringsstoornissen en andere ziektes.

(1909) 9T 156

209. God verlangt van Zijn volk dat zij voortdurend voorwaarts gaan. Wij moeten leren dat het toegeven aan onze zucht tot eten de voornaamste hinderpaal is voor geestelijke vooruitgang en heiligmaking van onze ziel. Ondanks dat wij de gezondheidshervorming belijden, eten velen van ons verkeerd. Het toegeven aan eetzucht is de voornaamste oorzaak van lichamelijke en geestelijke zwakte, en ligt grotendeels ten grondslag aan ziekelijkheid en een voortijdige dood. Laat die persoon die erop uit is zuiverheid van geest te bezitten in gedachten houden, dat er in Christus kracht is om de eetlust te beheersen.

[Te veel eten als oorzaak van ziekte: Zie Hoofdstuk 7: "Te Veel Eten" en Hoofdstuk 8: "Het Beheersen van de Eetlust"]

[Het verband tussen een vleeshoudend dieet en ziekte - 668, 677, 689, 690, 691, 692, 713, 722]

[Ziekte veroorzaakt door het gebruik van thee en koffie - 734, 736, 737, 741]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Te Veel Eten **Hoofdstuk 7**

Een Algemene, maar Ernstige Zonde

Brief 17, 1895

210. Het overladen van de maag is een algemene zonde. En wanneer men te veel voedsel gebruikt, raakt het hele organisme overbelast. Het leven en de vitaliteit nemen af in plaats van toe. Dit is de bedoeling van satan. De mens verbruikt zijn vitale krachten door onnodige inspanningen om het teveel aan voedsel te verwerken.

Door te veel te eten verspillen we niet alleen zorgeloos de zegeningen die God geeft voor wat onze natuur nodig heeft, maar brengen ons gehele organisme grote schade toe. Wij verontreinigen Gods tempel; die wordt verzwakt en verminkt. En de natuur kan niet zo wijs en verstandig functioneren als God dat heeft bepaald. Vanwege het zelfzuchtig toegeven aan zijn zucht tot eten heeft de mens de kracht van de natuur onderdrukt, door deze te dwingen werk te doen wat nooit van haar verlangd zou mogen worden.

Als alle mensen hun levend, menselijk organisme zouden kennen, dan zouden ze zich hieraan niet schuldig maken, tenzij zij inderdaad zo genotzuchtig zouden zijn, dat zij almaar voortgaan op hun weg van zelfvernietiging en een voortijdige dood sterven. Ofwel zij leven nog jaren voort terwijl zij zichzelf en hun vrienden tot last zijn.

Het Menselijk Organisme Raakt Verstopt

[C.T.B.H. 51] (1890) C.H. 119

211. Het is mogelijk om - zelfs wanneer het om heilzaam voedsel gaat - onmatig te eten. Omdat men afstand heeft gedaan van schadelijke onderdelen van het dieet, volgt daar nog niet uit, dat men maar zoveel kan eten als men wil. Door te veel eten, en de kwaliteit van het voedsel maakt daarbij niet uit, raakt ons levende organisme verstopt en wordt in zijn functioneren gehinderd.

Signs, 1 september 1887

212. Onmatig eten, zelfs wanneer dit gezond voedsel betreft, heeft een schadelijk effect op ons gestel en stompt onze verstandelijke en zedelijke vermogens af.

Brief 73a, 1896

213. Bijna alle leden van het menselijk geslacht eten meer dan ons organisme nodig heeft. Deze overdaad ontbindt en wordt een rottende massa. ... Als er meer voedsel in onze maag terecht komt dan ons levende organisme nodig heeft, dan wordt dit overschot tot een last. Ons gestel doet wanhopige pogingen deze kwijt te raken, en al het extra werk veroorzaakt een moe, slap gevoel. Sommigen die voortdurend blijven eten, noemen dit flauwe gevoel honger, maar het wordt veroorzaakt doordat onze spijsverteringsorganen overwerkt zijn.

[Gevolgen van het te veel eten, zelfs van eenvoudig, gezond voedsel - 33, 157]

(1900) 6T 343

214. Onnodige zorgen en last worden in het leven geroepen door het verlangen bij het ontvangen van bezoek goed voor de dag te komen. De huisvrouw overwerkt zich om gerechten in grote variatie op tafel te kunnen zetten. Omdat er zoveel gerechten zijn bereid, overeten de gasten zich. En het resultaat is ziekte en lijden, van te veel werk aan de ene kant



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

en van te veel eten aan de andere kant. Deze uitgebreide eetfestijnen zijn tot overlast en zelfs schadelijk.

Health Reformer, Juni 1878

215. Eetfestijnen vol gulzigheid, en voedsel dat buiten de geëigende tijdstippen om wordt gegeten, hebben effect op iedere vezel van ons lichaam. En ook onze geest wordt sterk beïnvloed door wat we eten en drinken.

(1876) 4T 96

216. Intensieve blootstelling aan zwaar werk is schadelijk voor de opgroeiende lichamen van de jeugd. Maar terwijl slechts honderden hun gestel verwoesten door te zwaar werk, hebben inactiviteit, te veel eten en verfijning en ijdelheid het zaad van ziekte gezaaid in het organisme van duizenden die haastig op weg zijn naar een snelle en zekere ondergang.

Gulzigheid: een Halsmisdaad

(1880) 4T 454, 455

217. Sommigen kunnen hun zucht naar eten niet beheersen, maar geven toe aan hun smaak ten koste van hun gezondheid. Het resultaat is, dat hun brein beneveld raakt, hun gedachten verward, en zij slagen er niet in datgene te bereiken, wat zij zouden kunnen, indien zij zichzelf verloochend zouden hebben en zich zouden hebben ingehouden. Zulke mensen beroven God van de lichaamskracht en de geestkracht die, indien men gematigdheid in alles had betracht, gewijd hadden kunnen worden aan Zijn dienst.

Paulus was een gezondheidshervormer. Hij zei: *"Maar ik bedwing mijn lichaam en breng het tot dienstbaarheid, opdat ik niet enigszins, daar ik anderen gepredikt heb, zelf verwerpelijk worde."* (1 Korinthe 9:27). Hij was zich van de verantwoordelijkheid bewust om al zijn vermogens zo krachtig mogelijk in stand te houden, zodat hij die tot eer van God kon gebruiken. Als Paulus het gevaar liep onmatig te zijn, dan verkeren wij in nog groter gevaar, omdat wij niet, zoals hij, de noodzaak voelen en beseffen, God te verheerlijken in ons lichaam en onze geest, die van God zijn. Te veel eten is de zonde van deze tijd.

Het Woord van God stelt de zonde van gulzigheid op één lijn met dronkenschap. Deze zonde was zo ergerlijk in Gods ogen, dat Hij Mozes gebood, dat een kind dat op het punt van de eetlust niet in toom kon worden gehouden, maar zichzelf volpropte met alles waarnaar zijn smaak maar snakte, door zijn ouders voor de oudsten van Israël gebracht moest worden en gestenigd moest worden. De toestand waarin een gulzigaard zich bevond, werd als hopeloos beschouwd. Hij was van geen nut voor anderen en was een vloek voor zichzelf. Men kon in niets op hem vertrouwen. Hij zou steeds een aanstekelijke invloed op anderen hebben, en de wereld was zonder iemand met zo'n karakter beter af; want anders zouden zijn verschrikkelijke tekortkomingen voortduren. Niemand die zich tegenover God verantwoordelijk weet, zal toestaan dat zijn dierlijke neigingen de overhand over zijn verstand krijgen. Zij die dit wel toelaten zijn geen Christenen, wat zij verder ook zijn mogen, en hoe verheven hun positie ook is. De uitdrukkelijke opdracht van Christus is: *"Weest dan gijlieden volmaakt, gelijk uw Vader, Die in de hemelen is, volmaakt is."* (Mattheüs 5:48). Hij laat ons hier zien dat wij in onze eigen sfeer even volmaakt kunnen zijn als God het is in Zijn sfeer.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Het Meer Gangen Menu Zet Aan tot Gulzigheid

(1905) M.H. 306, 307

218. Velen die afstand doen van vleesgerechten en andere vette en schadelijke gerechten, denken dat omdat hun voedsel eenvoudig en heilzaam is, dat zij hun eetlust vrij baan mogen geven, en zij eten overdadig - en soms met gulzigheid. Dit is een dwaling. Onze spijsverteringsorganen mogen niet worden belast met een kwantiteit of kwaliteit aan voedsel, die ons organisme slechts met moeite kan verwerken.

De gewoonte bepaalt dat ons voedsel in gangen op tafel moet worden gezet. Omdat men niet weet, wat er verder nog komt, kan het zijn dat iemand voldoende eet van een gerecht wat misschien voor hem niet het meest geschikt is. Wanneer de laatste gang wordt opgediend, loopt hij het risico zijn grens te overschrijden en toch maar dat verleidelijke toetje te nemen, dat echter alles behalve goed voor hem blijkt te zijn. Als al het voedsel dat voor een bepaalde maaltijd is bedoeld meteen aan het begin op tafel wordt gezet, heeft men de gelegenheid om het beste daaruit te kiezen.

Soms voelt men de gevolgen van het te veel eten onmiddellijk. In andere gevallen voelt men geen pijn, maar de spijsverteringsorganen verliezen hun vitale kracht, en de basis voor onze lichaamskracht wordt ondermijnd.

Het overschot aan voedsel vormt een belasting voor ons gestel en leidt tot een ziekelijke en koortsige conditie. Het roept een onevenredig deel van ons bloed naar onze buik en laat onze ledematen en uiteinden van ons lichaam snel afkoelen. Het legt een zware last op onze spijsverteringsorganen, en wanneer deze organen hun taak volbracht hebben, geeft dat een gevoel van flauwte en matheid. Sommigen die voortdurend te veel eten, noemen dit uitgeputte gevoel honger. Maar het wordt veroorzaakt door de overwerkte toestand waarin de spijsverteringsorganen zich bevinden. Soms zijn de hersenen verdoofd en heeft men een afkeer van geestelijke of lichamelijke inspanning.

Deze onplezierige symptomen zijn voelbaar omdat de natuur haar taak tegen een onnodig verlies aan vitale kracht heeft moeten verrichten en volkomen is uitgeput. Onze maag zegt: "Geef me rust." Maar door velen wordt dit flauwe gevoel uitgelegd als een verlangen naar meer voedsel. Dus in plaats van rust te geven aan de maag, krijgt deze opnieuw een lading te verwerken. Het gevolg is dat onze spijsverteringsorganen vaak versleten zijn, terwijl zij nog tot goed functioneren in staat zouden moeten zijn.

[Organen kunnen hun vitale kracht verliezen zonder dat men pijn voelt - 155]

[Gods medewerkers dienen gematigd te eten - 117]

[E.G. White kon niet om Gods zegen over haar werk vragen wanneer zij te veel gegeten had - Appendix I: 7]

De Oorzaak van Lichamelijke en Geestelijke Zwakte

(1890) C.T.B.H. 154

219. Wij als volk, met alle gezondheidshervorming die wij belijden, eten te veel. Het toegeven aan onze zucht tot eten is de voornaamste oorzaak van lichamelijke en geestelijke zwakte, en ligt ten grondslag aan een groot deel van de ziekelijkheid die men overal ziet.

(1870) 2T 362-365

220. Velen die zijn overgegaan tot gezondheidshervorming hebben alle schadelijke dingen weggedaan. Maar volgt uit het feit dat men deze dingen heeft weggedaan, dat men



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

net zoveel kan eten als men wil? Men gaat aan tafel zitten, en in plaats van te bedenken hoeveel men kan eten, geeft men zichzelf over aan zijn eetlust en eet veel te veel. En alles wat de maag de rest van de dag kan doen, of moet doen, is zorgen dat ze de last die haar is opgelegd ziet kwijt te raken. Alle voedsel dat in de maag terecht komt, waaruit ons organisme geen voedingswaarde kan halen, vormt een belasting voor de werking van de natuur. Het hindert ons levend mechanisme. Ons organisme raakt verstopt en kan haar taak niet met succes vervullen. De vitale organen worden nodeloos belast, en de energie van de zenuwen in de hersenen wordt naar de buik getrokken om de spijsverteringsorganen in hun werk bij te staan, zodat men een hoeveelheid voedsel kwijt kan raken die ons organisme geen goed doet.

En wat voor invloed heeft te veel eten op onze maag? Zij raakt verzwakt, de spijsverteringsorganen verliezen hun kracht, en ziekte, met een hele reeks van kwalen, is het gevolg. Als mensen al eerder ziek waren, dan verergeren hun problemen en hun vitaliteit neemt elke dag van hun leven af. Zij spreken hun vitale krachten nodeloos aan om het voedsel dat zij eten te verwerken. Wat een vreselijke toestand om in te verkeren!

Wij weten uit ervaring iets van spijsverteringsstoornissen. Wij hebben die in ons gezin gehad; en wij zijn van mening dat het een ziekte is om erg beducht voor te zijn. Als iemand zware spijsverteringsstoornissen krijgt, dan heeft hij veel te lijden, zowel geestelijk als lichamelijk; en ook zijn vrienden lijden mee, tenzij zij bruut en ongevoelig zijn.

En toch zegt u misschien: "U heeft niets te maken met wat ik eet, of hoe ik handel." Heeft iemand in de omgeving van een lijder aan spijsverteringsstoornissen te lijden? Doe maar eens iets dat hen op de één of andere manier irriteert. Dan zijn ze natuurlijk kribbig! Zij voelen zich slecht, en het lijkt hun toe dat hun kinderen heel slecht zijn. Ze kunnen niet rustig met hen praten en evenmin rustig optreden in hun gezin. Iedereen om hen heen wordt door de ziekte mee aangetast. Allen hebben te lijden onder de gevolgen van hun zwakheid. Zij werpen een donkere schaduw om zich heen. Hebben uw eet- en drinkgewoontes dan geen gevolgen voor anderen? Dat hebben ze wel zeker. En u dient zichzelf zorgvuldig in een zo gezond mogelijk conditie te houden, zodat u God op volmaakte wijze kunt dienen en uw plicht in de samenleving en in uw gezin kunt vervullen.

Maar zelfs gezondheidshervormers kunnen dwalen in de kwantiteit van hun voedsel. Zij kunnen onmatig eten van voedsel dat wat kwaliteit betreft gezond is.

MS 93, 1901

221. De Heere heeft mij geleerd, dat wij als regel te veel eten. Velen zorgen er zelf voor dat zij zich ongemakkelijk voelen door te veel te eten, en ziekte is vaak het resultaat. De Heere heeft deze straf niet over hen gebracht. Zij hebben die over zichzelf heen gehaald. En God verlangt van hen dat zij beseffen dat pijn het gevolg is van overtreding.

Velen eten te snel. Anderen eten tijdens één maaltijd voedsel dat niet bij elkaar past. Als mannen en vrouwen slechts zouden beseffen hoezeer zij hun ziel aantasten wanneer zij hun maag aantasten, en hoe ernstig Christus wordt onteerd als zij slecht omgaan met hun maag, dan zouden zij dapper zijn en zichzelf verloochenen, en hun maag de gelegenheid geven om weer gezond te gaan functioneren. Wij kunnen terwijl wij aan tafel zitten aan medisch zendingswerk doen door te eten en te drinken tot eer van God.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Dommelen Tijdens de Kerkdienst

(1870) 2T 374

222. Wanneer wij onmatig eten, dan bezondigen wij ons tegen ons eigen lichaam. Op Sabbat zitten gulzigaards in het huis van God onder de brandende Waarheden van Gods woord te slapen. Zij kunnen noch hun ogen open houden, noch de plechtige preken begrijpen die gehouden worden. Denkt u dat zodanigen God verheerlijken in hun lichaam en in hun geest, die van God zijn? (zie 1 Korinthe 6:20). Nee, zij onteren Hem. En degene die aan spijsverteringsstoornissen lijdt - hetgeen hem zo gemaakt heeft eist zijn tol. In plaats van regelmaat in acht te nemen, heeft hij zich door zijn eetlust laten beheersen en heeft tussen de maaltijden door gegeten. Misschien heeft hij, als hij zittend werk heeft, niet de bezielende frisse lucht uit de hemel gekregen om zijn spijsvertering te bevorderen. Misschien heeft hij niet voldoende gezonde lichaamsbeweging gekregen.

(1905) M.H. 307

223. Wij moeten voor de Sabbat geen grotere hoeveelheid of meer verscheidenheid aan voedsel inslaan dan voor andere dagen. In plaats hiervan dient het voedsel juist eenvoudiger te zijn en dient men minder te eten, zodat onze geest helder en krachtig is om geestelijke dingen te kunnen begrijpen. Een verstopte maag betekent verstopte hersenen. Men kan de meest kostbare woorden horen en niet op prijs stellen, omdat de geest in verwarring is door een verkeerd dieet. Door op Sabbat te veel te eten doen velen meer dan zij beseffen om zichzelf ongeschikt te maken voor het ontvangen van zijn heilige mogelijkheden.

[Dommelen tijdens de dienst op Sabbat - 93]

[Een dieet van onthouding geeft geestelijke en zedelijke kracht - 85, 117, 206]

[Effecten van te veel eten op de spiritualiteit - 56, 57, 59, 251]

[Te veel eten tijdens een camp meeting - 57, 124]

[Zelfmoordpraktijken - 202]

[Toetjes een verleiding tot te veel eten - 538, 547, 550]

[Een bron voor strijd in de gemeente - 65]

[Gulzigheid de voornaamste zonde van deze tijd - 35]

[Te veel eten leidt tot losbandigheid - 244]

[Een zuiver geweten houden - 263]

[Onmatigheid en te veel eten aangemoedigd door moeders - 351, 354]

Een Oorzaak voor Vergeetachtigheid

Brief 17, 1895

224. De Heere heeft mij licht voor u gegeven over het onderwerp gematigdheid in alles. U eet onmatig. Vaak eet u tweemaal zoveel voedsel als uw organisme nodig heeft. Dit voedsel ontbindt; uw adem gaat slecht ruiken; de problemen met uw slijmvlies verergeren; uw maag is overwerkt; en alle leven en energie worden uit uw hersenen getrokken om de fabriek draaiend te houden, die het materiaal fijnmaakt wat u in uw maag heeft gestopt. Hierin heeft u weinig medelijden met uzelf laten zien.

Aan tafel bent u een smulpaap. Dit is een belangrijke oorzaak voor uw vergeetachtigheid en geheugenverlies. U zegt dingen waarvan ik weet dat u ze gezegd hebt. En dan draait u vierkant om en zegt dat u iets heel anders hebt gezegd. Ik wist dit, maar zag



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

het door de vingers als het zekere gevolg van te veel eten. Wat voor nut zou het hebben hierover te spreken? Dat zou de kwaal niet verhelpen.

Advies aan Hen die Zittend Werk Doen en aan Predikanten

(1905) M.H. 308-310

225. Te veel eten is in het bijzonder schadelijk voor diegenen die traag van aard zijn; zij moeten spaarzaam eten en veel aan lichaamsbeweging doen. Er zijn mannen en vrouwen, die van nature uitstekende talenten bezitten, die niet de helft bereiken van wat zij zouden kunnen, als zij zich zouden beheersen door het beteugelen van hun eetlust.

Vele schrijvers en sprekers falen op dit punt. Nadat zij smakelijk gegeten hebben beginnen zij met hun zittend werk - lezen, studie of schrijfwerk - zonder dat zij zich de tijd gunnen voor lichaamsbeweging. Het gevolg is dat de stroom gedachten en woorden stopt. Zij kunnen niet schrijven of spreken met de kracht en de intensiteit die nodig is om de harten te bereiken; hun inspanningen zijn mat en vruchteloos.

Zij op wie belangrijke verantwoordelijkheden rusten, bovenal de bewakers van geestelijke belangen, dienen mannen te zijn die fijngevoelig en snel van begrip zijn. Meer dan anderen hebben zij het nodig gematigd te eten. Vet en overdadig voedsel mogen op hun tafels niet voorkomen.

Elke dag moeten mannen in vertrouwensposities beslissingen nemen die belangrijke gevolgen hebben. Vaak moeten zij snel denken, en alleen zij, die strikt gematigd leven, slagen hierin. Het denken wordt krachtiger door goed om te gaan met lichaamskracht en geestelijke vermogens. Als de spanning niet te groot is, komt na iedere inspanning weer nieuwe energie. Maar vaak wordt het werk van diegenen, die belangrijke plannen moeten maken en belangrijke beslissingen moeten nemen, negatief beïnvloed door de gevolgen van een verkeerd dieet. Een maag in wanorde leidt tot een wanordelijke, onzekere geestesgesteldheid. Het veroorzaakt vaak prikkelbaarheid, hardvochtigheid of onrechtvaardigheid. Menig plan dat een zegen voor de wereld zou hebben betekend, werd opzij gezet. Menige onrechtvaardige, onderdrukkende en zelfs wrede maatregel werd genomen. En dat allemaal als gevolg van een ziekelijke gezondheidstoestand die door verkeerde eetgewoontes is ontstaan.

Hier volgt een suggestie voor allen die zittend, of hoofdzakelijk geestelijk werk doen. Laten diegenen die voldoende zedelijke moed en zelfbeheersing hebben het maar proberen. Eet per maaltijd slechts twee of drie eenvoudige gerechten, en eet niet meer dan nodig is om de honger te stillen. Doe iedere dag actief aan lichaamsbeweging en kijk of u daaruit geen voordeel behaalt.

Sterke mannen die zwaar lichamelijk werk doen, hoeven niet zo voorzichtig te zijn ten aanzien van de kwantiteit of kwaliteit van hun voedsel als mensen die zittend werk hebben. Maar zelfs zij zouden een betere gezondheid hebben wanneer zij zichzelf zouden beheersen wat eten en drinken betreft.

Sommigen zouden willen dat de regels voor hun dieet nauwkeurig zouden kunnen worden omschreven. Zij eten te veel en hebben daar vervolgens spijt van, en dus blijven ze maar over hun eten en drinken nadenken. Zo hoort het niet. De ene mens kan de ander niet iets precies voorschrijven. Ieder moet zijn verstand gebruiken, zichzelf leren beheersen en vanuit beginselen handelen.

[Late soupers zijn bijzonder schadelijk - 270]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Verstopping en Bestuursvergaderingen

(1902) 7T 257, 258

226. Tijdens overdadige maaltijden eten mensen vaak veel meer dan zij gemakkelijk kunnen verteren. Hun overladen maag kan het werk niet aan. Het gevolg is een onaangenaam duf gevoel in het hoofd en hersenen die niet snel kunnen werken. De verstoring komt door een onjuiste combinatie van voedsel; er treedt gisting op; het bloed raakt verontreinigd en de gedachten raken in de war.

De gewoonte om te veel te eten, of om te veel verschillende gerechten per maaltijd te eten, leidt vaak tot spijsverteringsstoornissen. Zo wordt aan de tere spijsverteringsorganen ernstige schade toegebracht. De maag protesteert tevergeefs en doet een beroep op de hersenen om oorzaak en gevolg te combineren. De te grote hoeveelheid die men at of de verkeerde combinatie doen hun schadelijk werk. Tevergeefs is de waarschuwing door die onaangename voortekenen. Lijden is het gevolg. Ziekte komt in de plaats van gezondheid.

Sommigen vragen zich af: wat heeft dit met bestuursvergaderingen te maken? Heel veel. De gevolgen van verkeerd eten worden in raads- en bestuursvergaderingen binnen gebracht. De hersenen worden door de conditie waarin de maag verkeert mee aangetast. Een maag in wanorde leidt tot een wanordelijke, onzekere geestesgesteldheid. Een zieke maag veroorzaakt een zieke toestand van de hersenen en zorgt er vaak voor dat iemand koppig vasthoudt aan verkeerde opvattingen. De zogenaamde wijsheid van zo iemand is dwaasheid bij God.

Ik breng dit naar voren als oorzaak voor de situatie in vele raads- en bestuursvergaderingen, waar aan vraagstukken die zorgvuldige studie vereisen slechts weinig aandacht besteed wordt en waar beslissingen van het grootste belang overhaast worden genomen. Vaak hebben in omstandigheden waarin men eensgezind vóór iets zou moeten zijn, vastberaden tegenstemmen de sfeer in een vergadering volledig doen omslaan. Deze gevolgen heb ik keer op keer gezien.

Ik stel deze zaken nu aan de orde, omdat ik opdracht heb ontvangen tot mijn broeders die predikant zijn te zeggen: Door onmatig eten zorgt u ervoor dat u niet langer het onderscheid kunt zien tussen heilig en onheilig vuur. En door zo'n onmatigheid toont u ook uw gebrek aan respect voor de waarschuwingen die de Heere u heeft gegeven. Zijn woord voor u is: *"Wie is er onder ulieden, die den HEERE vreest, die naar de stem Zijns Knechts hoort? Als hij in de duisternis wandelt en geen licht heeft, dat hij betrouwe op den Naam des HEEREN en steune op zijn God."* (Jesaja 50:10). ... Zullen wij niet tot de Heere naderen, opdat Hij ons kan verlossen van alle onmatigheid in eten en drinken, van elke onheilige begeerte en van alle verdorvenheid? Zullen wij ons niet voor God verootmoedigen, en ons reinigen van alles wat ons vlees en onze geest bezoedelt, en zo in vrees voor Hem onze heiligheid van karakter volmaken?

Geen Aanbeveling voor Gezondheidshervorming

(1880) 4T 416, 417

227. Onze predikanten letten niet nauwkeurig genoeg op hun eetgewoontes. Zij eten te veel, en te veel verschillende gerechten per maaltijd. Sommigen zijn slechts in naam hervormers. Zij hebben geen regels om hun dieet te reguleren, maar zijn toegeeflijk door



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

tussen maaltijden door fruit of noten te eten, en belasten zo hun spijsverteringsorganen te veel. Sommigen eten drie keer per dag, terwijl twee keer meer zou bijdragen aan hun lichamelijke en geestelijke gezondheid. Als de wetten, die God heeft gemaakt om het organisme van ons lichaam te regeren worden geschonden, dan moet de sanctie daarop onvermijdelijk volgen.

Omdat sommigen onverstandig eten, lijken hun zintuigen half verlamd en zijn ze traag en slaperig. Deze predikanten met hun bleke gezichten die lijden als gevolg van het zelfzuchtig toegeven aan hun eetlust, vormen geen aanbeveling voor gezondheidshervorming. Wanneer zij overwerkt zijn, zou het veel beter zijn om af en toe een maaltijd over te slaan en op die manier de natuur de kans te geven zich te herstellen. Onze medewerkers zouden door hun voorbeeld veel meer kunnen doen aan het bevorderen van gezondheidshervorming dan door die te prediken. Wanneer er door goed bedoelende vrienden uitgebreid voor hen wordt gekookt, dan komen ze sterk in de verleiding om hun principes los te laten. Maar door de schalen met lekkernijen, de scherpe kruiden, de thee en de koffie te weigeren, kunnen zij in de praktijk tonen dat zij gezondheidshervormers zijn. Sommigen hebben nu te lijden als consequentie van het schenden van de levenswetten, en drukken daarmee een stigma op de zaak van de gezondheidshervorming.

Buitensporige toegeeflijkheid op de punten van eten, drinken, slapen en visites is zonde. De gezonde samenwerking van alle vermogens van ons lichaam en onze geest leidt tot geluk. En hoe verhevener en verfijnder die vermogens hoe zuiverder en minder vermengd dit geluk.

Graven Hun Graf Met Hun Tandem

(1880) 4T 408, 409

228. De reden waarom vele van onze predikanten over ziekte klagen is, dat zij nalaten voldoende aan lichaamsbeweging te doen en toegeeflijk zijn door te veel te eten. Zij beseffen niet dat zo'n handelwijze het sterkste gestel in gevaar brengt. Zij die, zoals u, traag van aard zijn, zouden heel spaarzaam moeten eten en lichamelijke belasting niet moeten schuwen. Vele van onze predikanten graven hun graf met hun tanden. Ons organisme heeft te lijden, doordat het de last die op de spijsverteringsorganen wordt gelegd moet verwerken. Ook wordt er een zware wissel getrokken op de hersenen. Voor elk vergrijp dat tegen de gezondheidswetten wordt gepleegd, moet de overtreder in zijn eigen lichaam boeten.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Beheersing van de Eetlust Hoofdstuk 8

Gebrek aan Zelfbeheersing was de Eerste Zonde

(1864) Sp. Gifts IV, 120

229. In Eden waren Adam en Eva nobel van gestalte en volmaakt in symmetrie en schoonheid. Zij waren zonder zonde en bezaten een volmaakte gezondheid. Wat een verschil met het menselijk geslacht van tegenwoordig! De schoonheid is verdwenen. Volmaakte gezondheid is volslagen onbekend. Overal waar we kijken zien we ziekte, misvorming en achterlijkheid. Ik heb naar de oorzaak van deze enorme achteruitgang gezocht en dit voerde mij terug naar Eden. De mooie Eva werd door de slang verlokkt om van de vrucht van de enige boom te eten waarvan God had verboden die te eten, of zelfs maar aan te raken, anders zouden zij sterven.

Eva bezat alles om gelukkig te zijn. Zij werd omringd door alle mogelijke soorten vruchten. Toch scheen de vrucht van de verboden boom haar begeerlijker dan de vruchten van alle andere bomen in de hof waarvan zij vrij mocht eten. Zij was onmatig in haar begeerten. Zij at en door haar invloed at haar man ook, toen kwam op hen een vloek te rusten. Ook de aarde werd vervloekt vanwege hun zonde. En sinds de zondeval bestaat er onmatigheid in bijna elke vorm. De eetzucht overheerst de rede. Het menselijk geslacht is een weg van ongehoorzaamheid gegaan en is net als Eva door satan verlokkt om de verboden van God te negeren. Daarbij hebben zij zich geveleid met de gedachte dat de gevolgen wel niet zo verschrikkelijk zouden zijn als werd gevreesd. Het menselijk geslacht heeft de gezondheidszwellen geschonden en is in bijna alles in excessen vervallen. Ziekten zijn geleidelijk toegenomen. De oorzaak heeft tot het onvermijdelijke gevolg geleid.

De Dagen van Noach en Onze Tijd

[C.T.B.H. 11, 12] (1890) C.H. 23, 24

230. Jezus gaf, gezeten op de Olijfberg, onderricht aan Zijn discipelen aangaande de tekenen die aan Zijn komst zouden voorafgaan: *"En gelijk de dagen van Noach waren, alzo zal ook zijn de toekomst van den Zoon des mensen. Want gelijk zij waren in de dagen vóór den zondvloed, etende en drinkende, trouwende en ten huwelijk uitgevende, tot den dag toe, in welken Noach in de ark ging; En bekenden het niet, totdat de zondvloed kwam en hen allen wegnam: alzo zal ook zijn de toekomst van den Zoon des mensen."* (Mattheüs 24:37-39). Dezelfde zonden die in de dagen van Noach oordeel over de wereld brachten, bestaan in onze tijd ook. Mannen en vrouwen gaan nu zover in eten en drinken dat het eindigt in gulzigheid en dronkenschap. Deze voorname zonde, het toegeven aan een ontaarde eetlust, deed de hartstochten ontbranden van mensen in de dagen van Noach, en leidde tot wijdverbreide verdorvenheid. Het geweld en de zonde reikten tot aan de hemel. Deze zedelijke verontreiniging werd uiteindelijk van de aarde weggespoeld door de zondvloed. Dezelfde zonden van gulzigheid en dronkenschap verdoofden het zedelijk bewustzijn van de inwoners van Sodom, zodat misdaad een genoegen was voor de mannen en vrouwen van die verdorven stad. Christus waarschuwt de wereld aldus: *"Desgelijks ook gelijk het geschiedde in de dagen van Lot: zij aten, zij dronken, zij kochten, zij verkochten, zij plantten, zij bouwden; Maar op welken dag Lot van Sodom uitging, regende het vuur en sulfer van den*



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

hemel, en verdierf hen allen. Even alzo zal het zijn in den dag, op welken de Zoon des mensen geopenbaard zal worden." (Lucas 17:28-30).

Christus heeft ons hier een belangrijke les nagelaten. Hij hield ons het gevaar voor, eten en drinken tot iets allesoverheersends te maken. Hij toont ons het gevolg van het onbeperkt toegeven aan onze eetzucht. Het zedelijk bewustzijn wordt verzwakt, zodat zonde niet langer zondig lijkt. Misdaad wordt licht opgevat en hartstochten beheersen de gedachten, totdat goede beginselen en stimulansen volledig verdwijnen en God wordt gelasterd. Dit alles is het gevolg van buitensporig eten en drinken. En dit is precies de situatie waarvan Jezus zegt, dat die zal bestaan bij Zijn tweede komst.

De Heiland biedt ons iets hogers om ons bezorgd over te maken dan uitsluitend wat wij zullen eten en drinken, en waarmee wij ons zullen kleden. Eten, drinken en kleding worden zo buitensporig gemaakt, dat zij tot overtredingen worden. Zij behoren tot de zonden van de laatste der dagen die met name worden genoemd, en ze vormen een teken van de spoedige komst van Christus. Tijd, geld en krachten die aan de Heere toebehoren, maar die Hij aan ons heeft toevertrouwd, worden verspild aan tierelantijntjes aan onze kleding en lekkernijen voor onze ontaarde eetlust, die onze vitaliteit doen afnemen en lijden en verval met zich meebrengen. Het is onmogelijk om onze lichamen Gode tot een levend offer te stellen, wanneer wij ze constant volstoppen met bederf en ziekte vanwege onze eigen zondige genotzucht.

[C.T.B.H. 42, 43] (1890) C.H.108-110

231. Eén van de sterkste verleidingen die de mens het hoofd moet bieden, is op het punt van de eetlust. In den beginne heeft de Heere de mens goed geschapen. Hij werd geschapen met een volmaakt uitgebalanceerde geest. De omvang en de kracht van zijn organen waren volledig en harmonieus ontwikkeld. Maar door de verleiding door de listige slang werd het verbod van God genegeerd, en eisten de wetten van de natuur hun hoogste tol op. ...

Sinds zij zich voor het eerst overgaf aan haar eetzucht, is de mensheid meer en meer uit geweest op het bevredigen van het eigen ik, totdat ook haar gezondheid geofferd werd op het altaar van de eetzucht. De bewoners van de wereld van voor de zondvloed waren onmatig in hun eten en drinken. Zij aten vlees, hoewel God in die tijd de mens nog geen toestemming had gegeven om dierlijk voedsel te eten. Zij aten en dronken en de bevrediging van hun ontaarde eetlust kende geen grenzen meer. Zij werden zo verdorven dat God hen niet langer meer kon verdragen. De beker van hun ongerechtigheid was vol en Hij reinigde de aarde van haar zedelijke onreinheid door een zondvloed.

SODOM EN GOMORRA

Toen de mens zich vermenigvuldigde na de zondvloed, vergaten zij God opnieuw, en verdierven hun weg voor Zijn aangezicht. (Zie Genesis 6:12) De onmatigheid nam in elke vorm toe, totdat bijna de gehele wereld zich aan haar had overgegeven. Complete steden zijn van het aardoppervlak weggevaagd, vanwege de laaghartige overtredingen en de gruwelijke ongerechtigheid die hen tot een schandvlek temidden van Gods scheppingswerk hadden gemaakt. Het toegeven aan een onnatuurlijke eetlust leidde tot de zonden die de verwoesting van Sodom en Gomorra teweegbrachten. God schrijft de val van Babylon toe aan haar gulzigheid en dronkenschap. Het bevredigen van hun eetzucht en andere hartstochten vormde de oorsprong van al hun zonden.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Ezau Verslagen door zijn Eetlust

(1866) 2T 38

232. Ezau verlangde naar zijn lievelingsgerecht, en hij offerde zijn eerstgeboorterecht op om aan zijn eetlust te kunnen toegeven. En nadat hij zijn begerige honger had gestild, zag hij zijn dwaasheid in, maar vond geen plaats voor berouw, hoewel hij het onder tranen zocht. (Zie Hebreëën 12:17) Zeer velen zijn net als Ezau. Hij vertegenwoordigt een klasse die een speciale en kostbare zegen binnen hun bereik hebben - het beërven van onsterfelijkheid, van een leven dat net zolang zal duren als het leven van God, de Schepper van het heelal, van onmetelijk geluk en van een eeuwige bekleding met eer - maar die zó lang de bevrediging van hun eetzucht, hartstochten en neigingen hebben gezocht, dat hun vermogen om de waarde van eeuwige zaken te kunnen onderscheiden en te kunnen waarderen afgezwakt is.

Ezau verlangde bijzonder sterk naar dat ene gerecht en hij was al zó lang toegeeflijk geweest voor zichzelf, dat hij de noodzaak niet inzag om zich van die aanlokkelijke, begeerlijke schotel af te keren. Hij dacht erover, zonder zich bijzonder in te spannen om zijn eetlust te beheersen. Totdat de macht van die eetlust iedere andere overweging opzij zette en hem zó ging beheersen, dat hij zich inbeeldde dat hij zwaar zou lijden, ja zelfs zou sterven, als hij die ene schotel niet zou krijgen. En hoe meer hij erover dacht, hoe sterker zijn verlangen werd, totdat zijn geboorterecht, een heilige zaak, al zijn waarde en heiligheid had verloren.

Israëls Zucht naar Vlees

[C.T.B.H. 43, 44] (1890) C.H. 111, 112

233. Toen de God van Israël Zijn volk uit Egypte leidde, onthield Hij hun grotendeels vlees, maar Hij gaf hun brood uit de hemel en water uit de harde rots. Maar hiermee waren zij niet tevreden. Zij walgden van het voedsel dat ze kregen en wensten dat zij weer in Egypte waren, waar zij bij de vleespotten konden zitten. Zij verdroegen liever slavernij, stierven zelfs liever, dan dat zij het zonder vlees moesten doen. God willigde hun wens in en gaf hun vlees en stond toe dat zij zolang aten, totdat hun gulzigheid een plaag opleverde, waaraan velen van hen stierven.

ALLEMAAL VOORBEELDEN

Voorbeeld op voorbeeld kan worden aangehaald om de gevolgen van het buigen voor de eetzucht te laten zien. Het leek onze eerste voorouders slechts een geringe zaak om het gebod van God in die ene daad te overtreden - het eten van een boom die zo mooi was voor het oog en zo heerlijk van smaak - maar het verbrak hun verbondenheid met God en zette de deuren open voor een stortvloed aan schuld en ellende die de wereld sindsdien heeft overspoeld.

DE WERELD VAN VANDAAG

Misdaad en ziekte zijn elke opeenvolgende generatie toegenomen. Onmatigheid in eten en drinken en het bevredigen van de lagere begeerten hebben de meer nobele eigenschappen van de mens verdoofd. De rede is, in plaats van te heersen, in alarmerende mate de slaaf van de eetzucht geworden. Er is steeds toegegeven aan het toenemende verlangen naar rijk voedsel, zodat het in de mode is geraakt om alle mogelijke lekkernijen in



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

de maag opeen te hopen. Vooral op feestjes wordt eetzucht bijna zonder beperking bevredigd. Rijke diners en late soupers worden geserveerd, bestaande uit sterk gekruide vleesgerechten met vette jus, cake, taart, ijs, thee, koffie, enz.. Geen wonder dat de mensen met zo'n dieet een bleke gelaatskleur hebben en onnoemelijke pijn lijden vanwege spijsverteringsziektes.

(1864) Sp. Gifts IV, 131, 132

234. De huidige verdorven staat van de wereld werd mij getoond. De aanblik was afschuwelijk. Ik heb me erover verbaasd dat de bewoners van deze aarde niet net als de mensen van Sodom en Gomorra werden vernietigd. Ik heb meer dan genoeg redenen gezien voor de huidige staat van verval en voor de sterfte in de wereld. Blinde hartstocht heerst over de rede, en bij velen wordt iedere gedachte aan iets hogers opgeofferd aan de begeerte.

Het eerste grote kwaad was onmatigheid in eten en drinken. Mannen en vrouwen hebben zich tot slaaf laten maken van hun eetzucht. Zij zijn onmatig in hun werk. Er wordt een grote hoeveelheid zwaar werk besteed aan het op tafel krijgen van voedsel wat hun al overbelaste organisme ernstig schade toebrengt. Vrouwen besteden een groot deel van hun tijd boven een heet fornuis om eten klaar te maken, dat sterk gekruid is ter wille van de smaak. Ten gevolge hiervan worden de kinderen verwaarloosd en ontvangen geen zedelijke en godsdienstige opvoeding. De overwerkte moeder komt er niet aan toe om zachtheid van karakter te ontwikkelen, zodat zij het zonnetje in huis is. Eeuwige belangen worden ondergeschikt. Alle beschikbare tijd moet worden besteed aan het klaarmaken van al die dingen ter wille van de eetzucht, terwijl ze de gezondheid schaden, het humeur verzuren en het denkvermogen benevelen.

(1890) C.T.B.H. 16

235. Onmatigheid komen we overal tegen. We zien het in treinen, op schepen en waar we ook kijken. We zouden ons dienen af te vragen, wat wij eraan doen om zielen uit de greep van de verleider te redden. Satan is voortdurend actief om dit geslacht volledig onder zijn heerschappij te brengen. Zijn sterkste greep op de mens heeft hij via de eetzucht, en die probeert hij op alle mogelijke manieren te stimuleren. Alle onnatuurlijke prikkels zijn schadelijk, zij bevorderen bovendien het verlangen naar sterke drank. Hoe kunnen wij de mensen voorlichten en het vreselijke kwaad voorkomen dat uit het gebruik hiervan voortkomt? Hebben we hiervoor al het mogelijke gedaan?

Aanbidden in de Tempel van de Ontaarde Eetlust

(1882) 5T 196, 197

236. God heeft Zijn volk een groot licht gegeven, toch zijn we hiermee niet buiten het bereik van de verleiding gekomen. Wie van ons zoeken steun bij de goden van Ekron? (Zie Zacharia 9:5,7, vertaler) Kijk naar dit beeld - het is geen fantasietekening. In hoeveel mensen, zelfs onder Zevende Dags Adventisten, zijn de voornaamste karakteristieken ervan zichtbaar?

Een invalide - schijnbaar heel gewetensvol, maar toch opgeblazen en zelfgenoegzaam - laat vrijuit zijn verachting merken voor de gezondheids- en levenswetten, die wij als volk door Goddelijke genade hebben leren aannemen. Zijn voedsel moet op een bepaalde manier worden klaargemaakt om aan zijn ziekelijke verlangens tegemoet te komen. Liever dan aan te zitten aan een maaltijd waar heilzaam voedsel wordt opgediend, bezoekt hij regelmatig restaurants, omdat hij daar zonder beperking zijn eetzucht kan uitleven. Als vurig



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

pleitbezorger van gematigdheid veronachtzaamt hij haar grondbeginselen. Hij verlangt naar verlichting, maar weigert zich die te verwerven tegen de prijs van zelfbeheersing. Die man aanbidt in de tempel van zijn ontaarde eetlust. Hij is een afgodendienaar. Zijn vermogens die, wanneer ze geheiligd en veredeld zouden zijn, gebruikt zouden kunnen worden ter ere van God, worden verzwakt en zijn slechts van weinig nut. Een prikkelbaar humeur, verward denken en overspannen zenuwen behoren tot de gevolgen van het door hem negeren van de wetten van de natuur. Hij is ondoelmatig en onbetrouwbaar.

Christus' Overwinning voor Ons

(1876) 4T 44

237. Tijdens de verzoeking in de woestijn moest Jezus het hoofd bieden aan de voornaamste verzoeken waarmee de mens wordt aangevallen. Daar streed Hij in Zijn eentje met de listige, sluwe vijand en versloeg die. De eerste grote verzoeking was op het punt van de eetlust; de tweede: aanmatiging; de derde: liefde voor de wereld. Satan heeft zijn miljoenen verslagen door hen te verleiden om hun eetzucht te bevredigen. Door het verwennen van de smaak raakt het zenuwstelsel geprikkeld en wordt de hersenfunctie aangetast, waardoor het onmogelijk wordt om kalm of rustig te denken. De geest is uit balans. Haar hogere, nobeler vermogens worden verdraaid om dierlijke begeerte te dienen, en met heilige, eeuwige belangen wordt geen rekening gehouden. Wanneer dit doel eenmaal is bereikt, kan satan met zijn voornaamste twee andere verleidingen komen en gemakkelijk ingang vinden. Zijn talloze verleidingen komen uit deze drie voornaamste punten voort.

(1898) D.A. 122, 123

238. Van alle lessen die wij kunnen leren uit de eerste grote verzoeking van onze Heere, is geen van groter belang dan die betrekking heeft op het beheersen van eetzucht en hartstochten. Door alle eeuwen heen zijn verzoeken die zich richten op onze lichamelijke aard zeer effectief geweest in het verderven en vernederen van de mensheid. Via de onmatigheid is satan actief om het denken en het zedelijk besef, die God aan de mens heeft gegeven als een onbetaalbaar geschenk, te vernietigen. Zo wordt het voor mensen onmogelijk om zaken van eeuwigheidswaarde te kunnen inschatten. Via sensueel genot probeert satan ieder spoor van gelijkenis aan God uit onze ziel weg te vagen.

Die onbeheerste genotzucht en de ziekte en verloedering die bij Christus' eerste advent bestonden, zullen er voorafgaand aan Zijn tweede komst opnieuw zijn, gepaard gaande met nog meer kwaad. Christus verklaart dat de toestand waarin de wereld verkeert, zal zijn als in de dagen vóór de zondvloed, en zoals in Sodom en Gomorra. Alles wat wij in ons hart aan gedachten vormen, zal voortdurend slecht zijn. Wij leven nu precies op de drempel van die bange tijd, en wij zouden de les van het vasten van onze Heiland ter harte moeten nemen. Alleen via de onuitsprekelijke zielsangst die Christus moest doorstaan, kunnen wij een inschatting maken van het kwaad van onbeperkte genotzucht. Zijn voorbeeld laat zien dat onze enige hoop op eeuwig leven is, dat wij onze eetzucht en hartstochten onderwerpen aan de wil van God.

ZIE OP DE HEILAND

Uit eigen kracht is het voor ons onmogelijk om de aandrang van onze gevallen natuur te weerstaan. Via deze weg zal satan ons verzoeken. Christus wist dat de vijand tot ieder mens zou komen om gebruik te maken van onze erfelijke zwakheid, en dat hij door zijn valse



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

verdachtmakingen allen wiens vertrouwen niet op God is, zou verstrikken. En door de weg te gaan die ook de mens moet gaan, heeft onze Heere die weg geëffend, zodat wij kunnen overwinnen. Het is niet Zijn wil dat wij ten opzichte van satan in een nadelige positie zouden verkeren. Hij wil niet dat wij door de aanvallen van de slang geïntimideerd en ontmoedigd raken. *"Maar hebt goeden moed"*, zegt Hij, *"Ik heb de wereld overwonnen."* (Johannes 16:33).

Laat hij die worstelt tegen de macht van de eetzucht, zien op de Heiland tijdens de verzoeking in de woestijn. Zie Hem in Zijn zielsangst aan het kruis, toen Hij uitriep: *"Mij dorst."* (Johannes 19:28). Hij heeft alles verdragen opdat het voor ons te dragen zou zijn. Zijn overwinning is onze overwinning.

Jezus vertrouwde op de wijsheid en kracht van Zijn hemelse Vader. Hij verklaarde: *"Want de Heere HEERE helpt Mij, daarom word Ik niet te schande; ... want Ik weet, dat Ik niet zal beschaamd worden ... Zie, de Heere HEERE helpt Mij."* (Jesaja 50:7,9). Verwijzend naar Zijn eigen voorbeeld zegt Hij tot ons: *"Wie is er onder ulieden, die de HEERE vreest, ... Als hij in de duisternis wandelt en geen licht heeft, dat hij betrouwe op den Naam des HEEREN en steune op zijn God."* (Jesaja 50:10).

"Want de overste dezer wereld komt", zegt Jezus, *"en heeft aan Mij niets."* (Johannes 14:30). Er was in Hem niets waar satans haarkloverij vat op had. Hij gaf niet toe aan zonde. Zelfs niet in gedachte bezweek Hij voor verzoeking. Zo kan het ook voor ons zijn. Christus' mens-zijn was verbonden met Goddelijkheid: Hij werd voor de strijd toegerust door de inwoning van de Heilige Geest. En Hij is gekomen om ons deel te laten hebben aan de Goddelijke natuur. Zolang wij met Hem verenigd zijn door het geloof, heeft de zonde geen zeggenschap meer over ons. God strekt Zich uit naar de hand van het geloof in ons, om die te leiden naar een stevig houvast aan de Goddelijkheid van Christus, opdat wij tot volmaaktheid van karakter kunnen komen.

(1875) 3T 561

239. Satan komt tot de mens, zoals hij tot Christus kwam, met zijn overweldigende verzoeken om aan de eetzucht toe te geven. Hij is zich bewust van zijn macht om de mens op dit punt te verslaan. Hij overwon Adam en Eva in Eden via hun eetzucht en zij verloren hun schitterende woning. Wat een opeenstapeling van ellende en misdaad heeft onze wereld vervuld als gevolg van de val van Adam. Complete steden zijn van het aardoppervlak weggevaagd vanwege de laaghartige overtredingen en gruwelijke ongerechtigheid die hen tot een schandvlek in het heelal maakten. Het toegeven aan hun eetzucht was het fundament van al hun zonden.

(1890) C.T.B.H. 16

240. Christus begon Zijn verlossingswerk precies daar waar het verval begon. Zijn eerste beproeving was op hetzelfde punt waar Adam faalde. Het was via verzoeken, gericht op de eetzucht, dat satan een groot deel van het menselijk geslacht had verslagen, en zijn succes had hem het gevoel gegeven dat de heerschappij van onze gevallen planeet in zijn handen berustte. Maar in Christus vond hij Iemand Die in staat was hem te weerstaan, en hij verliet het slagveld als een verslagen vijand. Jezus zei: *"[Hij] heeft aan Mij niets."* Zijn overwinning is een verzekering dat ook wij als overwinnaars uit de strijd met deze vijand kunnen komen. Maar het is niet de bedoeling van onze hemels Vader om ons te redden, zonder dat wij van onze kant een aandeel leveren in samenwerking met Christus. Wij moeten ons aandeel leveren, dan zal Goddelijke kracht, Die zich met onze inspanning verenigt, de overwinning brengen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

[Ter wille van ons oefende Christus een zelfbeheersing uit die sterker is dan honger of dood - 295]

[Christus' uithoudingsvermogen door vasten; Zijn overwinning bemoediging voor iedereen - 296]

[Toen Hij het felst werd aangevochten, at Christus niets - 70]

[De macht van de verzoeking, afgemeten aan de zielsangst van Christus tijdens Zijn vasten - 298]

Daniëls Voorbeeld als Overwinnaar

(1890) C.T.B.H. 22, 23

241. Verzoeken om toe te geven aan eetzucht bezitten een macht die uitsluitend door de hulp die God kan geven, kan worden overwonnen. Maar met elke verzoeking hebben we ook de belofte van God dat er een uitweg is. Waarom worden dan zovelen verslagen? Dat is omdat zij hun vertrouwen niet op God stellen. Zij verschaffen zich niet de middelen die voor hun eigen veiligheid bestemd zijn. De verontschuldigheden die worden aangevoerd voor het toegeven aan een verdorven eetzucht, zijn daarom voor God van geen gewicht.

Daniël was zich bewust van zijn menselijke talenten, maar hij stelde er zijn vertrouwen niet op. Zijn vertrouwen berustte op de kracht die God heeft beloofd aan ieder die in nederige afhankelijkheid tot Hem komt, zich helemaal verlatend op Zijn macht.

Hij nam zich in zijn hart voor dat hij zich niet zou verontreinigen door zijn deel te nemen van het vlees van de tafel van de koning, noch van de wijn die hij dronk. Want hij wist dat zo'n dieet zijn lichaamskracht niet zou bevorderen, of zijn verstandelijke vermogens zou doen toenemen. Hij zou geen wijn drinken, noch enige andere onnatuurlijk stimulerend middel; hij zou niets doen dat zijn geest zou benevelen. En God gaf hem "*wetenschap en verstand in alle boeken, en wijsheid*", en ook "*verstand in allerlei gezichten en dromen.*" (Daniël 1:17). ...

Daniëls ouders hadden hem in zijn jeugd gewoontes van strikte gematigdheid aangeleerd. Zij hadden hem geleerd dat hij zich in al zijn gewoontes aan de wetten van de natuur moest conformeren; dat zijn eten en drinken een directe invloed had op zijn lichamelijke, geestelijke en zedelijke natuur, en dat hij tegenover God verantwoordelijk was voor zijn talenten. Want hij bezat die als een geschenk van God en mocht die door geen enkele handeling belemmeren of verminken. Als gevolg van dit onderricht werd de wet van God verhoogd in zijn geest en aanbeden in zijn hart. Gedurende de eerste jaren van zijn ballingschap onderging Daniël een vuurdoop die hem vertrouwd moest maken met de voornaamheid van het hof, met huichelarij en met heidendom. Inderdaad een vreemd soort opleiding om hem geschikt te maken voor een leven van soberheid, ijver en geloofsvertrouwen! En toch leefde hij onbedorven temidden van de kwade omgeving die hem omringde.

De ervaring van Daniël en zijn jeugdige vrienden laat de voordelen zien van een dieet van onthouding en toont aan wat God doet voor diegenen die met Hem willen samenwerken in de zuivering en opheffing van hun ziel. Zij strekten God tot eer en waren een helder schijnend licht aan het hof van Babylon.

In deze geschiedenis horen we de stem van God Die ons persoonlijk aanspreekt en ons vraagt al die kostbare lichtstralen over dit onderwerp van Christelijke gematigdheid op te vangen en onszelf in de juiste verhouding te plaatsen tot de wetten van de gezondheid.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

[R. & H., 25 januari 1881] C.H. 66

242. Wat zou er gebeurd zijn als Daniël en zijn vrienden een compromis hadden gesloten met die heidense beambten en hadden gebogen voor de druk van de omstandigheden, door naar de gewoontes van de Babyloniërs te eten en te drinken? Die ene afwijking van hun beginselen zou hun gevoel voor wat goed is en hun afschuw van het kwade hebben verzwakt. Bevrediging van hun eetzucht zou het opofferen van hun lichaamskracht hebben ingehouden, van hun helderheid van verstand en van hun geestelijke kracht. Die ene verkeerde stap zou waarschijnlijk tot andere hebben geleid, totdat zij door de verleiding zouden worden meegevoerd, omdat hun verbinding met de hemel zou zijn afgesneden.

[Daniël's helderheid van geest te danken aan een eenvoudig dieet en een leven van gebed - 117]

[Meer over Daniël - 33, 34, 117]

Onze Christelijke Plicht

(1868) 2T 65

243. Wanneer we nadenken over wat God van ons vraagt, dan zullen we ontdekken dat Hij van ons verlangt, dat wij gematigd zijn in alles. Het doel van het feit dat wij geschapen zijn, is om God te verheerlijken in ons lichaam en onze geest, die van Hem zijn. Hoe kunnen we dit doen als wij onze eetzucht bevredigen, tot schade van onze lichaamskracht en onze geestelijke vermogens? God verlangt dat wij onze lichamen stellen tot een levend offer. Vervolgens hebben wij de plicht om dat lichaam in de best mogelijke gezondheid te bewaren, zodat wij aan Zijn verlangens kunnen voldoen. *"Hetzij dan dat gijlieden eet, hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets anders doet, doet het al ter ere Gods."* (1 Korinthe 10:31).

(1900) 6T 374, 375

244. De apostel Paulus schrijft: *"Weet gijlieden niet, dat die in de loopbaan lopen, allen wel lopen, maar [dat] een den prijs ontvangt? Loopt alzo, dat gij [dien] moogt verkrijgen. En een iegelijk, die [om prijs] strijdt, onthoudt zich in alles. Dezen dan [doen] wel [dit], opdat zij een verderfelijke kroon zouden ontvangen, maar wij een onverderfelijke. Ik loop dan alzo, niet als op het onzekere; ik kamp alzo, niet als de lucht slaande; Maar ik bedwing mijn lichaam, en breng het tot dienstbaarheid, opdat ik niet enigszins, daar ik anderen gepredikt heb, zelf verwerpelijk worde."* (1 Korinthe 9:24-27).

Velen in de wereld houden er kwaadaardige gewoontes op na. Eetzucht is de wet die hen regeert. En vanwege hun verkeerde gewoontes raakt hun zedelijk bewustzijn beneveld en hun vermogen om heilige zaken te kunnen onderscheiden wordt grotendeels vernietigd. Maar het is voor Christenen noodzakelijk om strikt gematigd te zijn. Zij dienen een hoge maatstaf aan te leggen. Gematigdheid in eten, drinken en kleding is essentieel. Beginselen dienen te regeren in plaats van eetzucht of mode. Zij die te veel eten, of van wie het voedsel van slechte kwaliteit is, vervallen gemakkelijk in losbandigheid, en in andere *"dwaze en schadelijke begeerlijkheden, welke de mensen doen verzinken in verderf en ondergang."* (1 Timotheüs 6:9). *"Gods medearbeiders"* (1 Korinthe 3:9) moeten ieder greintje invloed die zij hebben, gebruiken om de verspreiding van waarlijk gematigde beginselen aan te moedigen.

Het betekent veel om trouw te zijn aan God. Hij doet een beroep op allen die in Zijn dienst staan. Hij wenst dat geest en lichaam in de best mogelijke gezondheid worden



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

bewaard, waarbij elk vermogen en iedere gave onder Goddelijke leiding staan, en zó krachtig en zó waakzaam zullen zijn als maar kan, als gevolg van strikt gematigde gewoontes. Wij zijn tegenover God verplicht om ons zonder reserve aan Hem te wijden, met lichaam en ziel, met al onze talenten. Wij weten dat wij die van Hem ontvangen hebben, om die in Zijn dienst te gebruiken.

Al onze energie en onze mogelijkheden moeten voortdurend worden versterkt en verbeterd gedurende deze proefperiode. Slechts zij die deze beginselen waarderen, en erin geoefend zijn om met verstand en in de vreze Gods voor hun lichaam te zorgen, zouden gekozen moeten worden om verantwoordelijkheid in dit werk op zich te nemen. Zij die al lang in de Waarheid zijn, maar die toch geen onderscheid kunnen maken tussen de zuivere beginselen van gerechtigheid en de beginselen van het kwaad, wiens begrip inzake rechtvaardigheid, genade en de liefde van God beneveld is, dienen van hun verantwoordelijkheden te worden ontheven. Iedere gemeente heeft een helder, scherp getuigenis nodig, zodat de bazuin een vaste klank heeft.

Als we het zedelijk bewustzijn van ons volk over het onderwerp van gematigdheid tot leven kunnen brengen, dan zal een grote overwinning worden behaald. Gematigdheid in alles van dit leven moet worden onderwezen en in praktijk worden gebracht. Gematigdheid in eten, drinken, slapen en kleding is een van de voornaamste beginselen van het godsdienstige leven. De Waarheid die in het heiligdom van de ziel wordt binnengebracht, zal leiden in hoe wij met ons lichaam dienen om te gaan. Niets wat de gezondheid van de mens aangaat, mag met onverschilligheid worden gezien. Ons eeuwig welzijn hangt af van het gebruik dat we gedurende dit leven maken van onze tijd, onze kracht en onze invloed.

Slaven van de Eetzucht

(1864) Sp. Gifts IV, 129-131

245. Er bestaat een groep mensen die beweren in de Waarheid te geloven, die geen tabak, snuif, thee of koffie gebruiken, maar die toch hun eetzucht op een andere manier bevredigen. Zij verlangen naar scherp gekruid vlees met vette jus, en hun eetlust is zo ontaard, dat zij zelfs met vlees niet meer tevreden zijn, tenzij dit op een speciale manier wordt klaargemaakt. Hun maag raakt geprikkeld, hun spijsverteringsorganen raken overbelast, en toch zwoegt de maag hard om de lading kwijt te raken die zij te verwerken krijgt. Nadat de maag haar taak heeft volbracht, is zij uitgeput, hetgeen een flauw gevoel veroorzaakt. Hier worden velen misleid, die denken dat het de behoefte aan voedsel is die een dergelijk gevoel veroorzaakt. En zonder de maag tijd te geven om uit te rusten, eten zij nog meer, hetgeen het flauwe gevoel voor even wegneemt. En hoe meer men toegeeft aan zijn eetzucht, hoe meer haar roep om bevrediging zal klinken. Dit gevoel van flauwte is over het algemeen het gevolg van het eten van vlees, en van te vaak en te veel eten. ...

Omdat het in de mode is, en in harmonie is met een ziekelijke eetlust, wordt rijk gevuld gebak, taart, pudding, en alles wat schadelijk is, in de maag opeen gestapeld. De tafel dient overladen te zijn met allerlei variëteiten, anders kan de bedorven eetlust niet bevredigd worden. 's Morgens hebben deze slaven van de eetzucht vaak een bedorven adem en een uitgeslagen tong. Zij zijn niet gezond en vragen zich af, waarom zij pijn hebben en aan hoofdpijn en verschillende ziektes lijden. Velen eten driemaal per dag, en nog eens vlak voor het naar bed gaan. In korte tijd zijn de spijsverteringsorganen versleten, want zij hebben geen tijd gehad om te rusten. Zij worden tot beklagenswaardige lijdens aan



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

spijsverteringsstoornissen en vragen zich dan nog af, hoe zij zo geworden zijn. De oorzaak heeft tot dit onvermijdelijke resultaat geleid. Een tweede maaltijd mag nooit worden gegeten, voordat de maag tijd gehad heeft om uit te rusten van het werk van het verteren van de voorafgaande maaltijd. Wanneer men al een derde maaltijd neemt, dan dient die licht te zijn en enkele uren voor het naar bed gaan te worden gegeten.

Velen zijn zo verslingerd aan onmatigheid, dat zij onder geen enkel beding hun gedrag van zwelgen in gulzigheid willen veranderen. Zij offeren liever hun gezondheid op, en sterven liever voor hun tijd, dan dat zij hun onmatige eetlust beheersen. En er zijn nog velen die het verband niet kennen tussen hun eten en drinken aan de ene kant en hun gezondheid aan de andere kant. Als zij voorlichting zouden ontvangen, dan zouden zij de zedelijke moed kunnen hebben om hun eetzucht af te zweren, spaarzamer te eten, en slechts dat voedsel te eten dat gezond is. Zo zouden zij zich door hun eigen gedrag een flinke hoeveelheid lijden besparen.

VOEDT UW EETLUST OP

Personen die hun eetzucht hebben bevredigd door vrijuit vlees, scherp gekruide sauzen en verschillende soorten rijk gevuld gebak en voorgerechten te eten, kunnen niet dadelijk een eenvoudig, heilzaam en voedzaam dieet waarderen. Hun smaak is zó verdraaid, dat zij geen trek hebben in een heilzaam dieet van fruit, gewoon brood en groentes. Zij hoeven niet te verwachten dat zij meteen voedsel lekker zullen vinden, dat zó verschillend is van dat wat zij zichzelf hebben toegestaan. Wanneer zij in het begin niet van gewoon voedsel kunnen genieten, dan moeten zij vasten totdat zij dit wel kunnen. Dit vasten zal voor hen van groter nut zijn dan medicijnen, want de maag waarmee zo slecht is omgesprongen, vindt eindelijk die rust die zij al zó lang nodig heeft. En echte honger kan met een gewoon dieet worden gestild. Het zal de smaak tijd kosten om te herstellen van alle verkeerde prikkels die zij heeft gekregen, en om haar natuurlijke schakering terug te krijgen. Maar volharding in een eet- en drinkgedrag van zelfbeheersing zal spoedig gewoon, heilzaam voedsel lekker doen smaken, en hiervan zal men met meer voldoening eten dan dat de epicurist (= levensgenieter) zich verheugt in zijn rijk gevulde lekkernijen.

De maag wordt niet langer geprikkeld en overbelast vanwege het vlees, maar is in gezonde conditie en kan haar taak gemakkelijk aan. Hervorming kan geen uitstel dulden. Inspanningen dienen te worden gedaan om zorgvuldig de overgebleven krachten van de vitale organen in stand te houden, door alles wat tot overbelasting leidt te verwijderen. De maag herwint misschien nooit haar volle gezondheid, maar een juist dieet zal verdere verzwakking voorkomen. En velen zullen min of meer herstellen, tenzij ze zeer ver gegaan zijn in vermoorden van zichzelf door gulzigheid.

Zij die zichzelf toestaan slaven te worden van een gulzige eetzucht, gaan vaak steeds verder, en vernederen zichzelf door hun verdorven hartstochten te bevredigen, die zijn opgewekt door onmatigheid in eten en drinken. Zij laten hun lage hartstochten de vrije teugel, zodat hun gezondheid en verstand ernstig te lijden hebben. Het denkvermogen wordt in hoge mate door slechte gewoontes verwoest.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

De Gevolgen van Genotzucht: Lichamelijk, Geestelijk, Zedelijk

(1890) C.T.B.H. 83

246. Veel lezers zijn beklagenswaardig onwetend over het feit dat hun dieet een krachtige invloed heeft op hun gezondheid. Sommigen hebben nooit een vastbesloten poging gedaan om hun eetzucht de baas te worden, of de juiste regels voor hun dieet in acht te nemen. Zij eten teveel tijdens de maaltijd, en sommigen eten tussen de maaltijd door wanneer de verleiding zich maar voordoet. Als zij die belijden Christenen te zijn, ernaar verlangen om antwoord te vinden op de vragen die hen zo in verwarring brengen: waarom hun geest zo duf is, waarom hun godsdienstige verlangens zo zwak zijn; dan hoeven zij in veel gevallen niet verder te kijken dan hun tafel. Hier is reden genoeg voorhanden, als er al andere redenen zijn.

Velen maken scheiding tussen zichzelf en God doordat zij toegeven aan hun eetzucht. Hij die weet wanneer een mus ter aarde valt, en die alle haren van ons hoofd kan tellen, benadrukt de zonde van hen die hun ontaarde eetlust bevredigen ten koste van verzwakking van hun lichamelijke kracht, van het afstompen van hun verstand en het afsterven van hun zedelijk onderscheidingsvermogen.

Een Toekomstige Dag vol Wroeging

(1882) 5T 135

247. Velen zijn ongeschikt voor zowel geestelijke als lichamelijke arbeid door te veel eten en het toegeven aan begerige hartstochten. De dierlijke neigingen worden sterker en zowel de zedelijke als de geestelijke natuur worden zwakker. Wanneer wij rondom de grote witte troon zullen staan, wat een levensverslag zal het leven van velen dan opleveren. Dan zullen zij zien wat zij hadden kunnen doen, wanneer zij hun door God gegeven talenten niet hadden verlaagd. Dan zullen zij beseffen tot welke verstandelijke hoogte zij zouden hebben kunnen reiken, wanneer zij al hun lichamelijke en geestelijke krachten, die God aan hen had toevertrouwd, aan Hem zouden hebben gewijd. In hun zielsangst vol wroeging zullen zij ernaar verlangen, dat zij hun leven over hadden mogen doen.

[Effecten op het verstand en het lichaam van te veel eten - 219, 220]

Onnatuurlijke Eetlust Dient Beteugeld te Worden

(1890) C.T.B.H. 150, 151

248. De voorzienigheid is bezig het volk van God uit te leiden uit de buitensporige gewoontes van de wereld, weg van het bevredigen van eetzucht en hartstochten en een keus te maken op het terrein van zelfverloochening en gematigdheid in alles. Het volk dat God leidt zal een bijzonder volk zijn. Zij zullen niet gelijk de wereld zijn. Wanneer zij de aanwijzingen van God volgen, dan zullen ze Zijn bedoelingen volbrengen en hun wil aan Zijn wil onderwerpen. Christus zal in hun harten wonen. De tempel van God zal heilig zijn. Uw lichaam, zegt de apostel, is een tempel van de Heilige Geest. God verlangt niet van Zijn kinderen dat zij zichzelf verloochenen tot schade van hun lichaamskracht. Hij verlangt juist van hen dat zij de wet van hun natuur gehoorzamen, zodat hun lichamelijke gezondheid in stand wordt gehouden. De weg van de natuur is de weg die Hij uitstippelt, en die is voor iedere Christen breed genoeg. God heeft ons met gulle hand voorzien van rijke en



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

gevarieerde schatten om ons in leven te houden en ons van te laten genieten. Maar om ons te kunnen laten genieten van de natuurlijke eetlust, die onze gezondheid in stand houdt en ons leven verlengt, perkt Hij onze eetlust in. Hij zegt: weest waakzaam! Beperk en beheers uw onnatuurlijke eetlust. Wanneer wij een ontaarde eetlust doen ontstaan, dan schenden wij de wetten van ons wezen en nemen de verantwoordelijkheid op ons voor misbruik van ons lichaam en voor het over ons heen halen van ziekte.

(1909) 9T 153, 154

249. Zij die onderricht hebben ontvangen over het kwaad van het gebruik van vlees, thee, koffie, en rijk gevulde en ongezonde gerechten - en die vastbesloten zijn om een verbond met God aan te gaan door zelfopoffering - die zullen niet doorgaan hun zucht naar voedsel te bevredigen, waarvan zij weten dat het ongezond is. God verlangt van ons, dat wij onze eetlust reinigen en dat wij zelfbeheersing betrachten tegenover dingen die niet goed zijn. Dit is een opdracht die moet worden vervuld, voordat Zijn volk als een volmaakt volk voor Hem kan staan.

Health Reformer, september 1871

250. God is niet veranderd en Hij stelt ook niet voor, dat wij het organisme van ons lichaam zodanig wijzigen, dat wij een wet kunnen schenden zonder daar de gevolgen van te bemerken. Maar velen sluiten opzettelijk hun ogen voor het licht. ... Door het volgen van hun neigingen en begeerten schenden zij de levens- en gezondheidswetten. En als zij hun geweten gehoorzamen, dan dienen zij eerder door beginselen over het eten en de kleding beheerst te worden, dan te worden geleid door neigingen, mode en begeerte.

De Bruikbaarheid van Gods Medearbeiders Hangt af van een Gecontroleerde Eetlust

Brief 158, 1909

251. Houdt de mensen de noodzaak voor, het hoofd te bieden aan de verleiding hun eetzucht te bevredigen. Velen schieten hier te kort. Leg uit hoe nauw de band is tussen lichaam en geest, en toon de noodzaak aan om beiden in de best mogelijke conditie te houden. ...

Ieder die zijn eetzucht bevredigt, zijn lichamelijke krachten verspilt en zijn zedelijke wil verzwakt, zal vroeg of laat de weerslag voelen die op die overtredingen van de wet van de natuur volgt.

Christus gaf Zijn leven om verlossing voor de zondaar te verwerven. De Verlosser van de wereld wist, dat het bevredigen van de eetzucht leidt tot verzwakking van het lichaam en het afsterven van de zintuigen, zodat heilige en eeuwige zaken niet meer onderscheiden kunnen worden. Hij wist dat genotzucht de zedelijke vermogens verdraait, en dat het een grote noodzaak voor de mens is zich te bekeren - in hart, verstand en ziel - van het leven van genotzucht naar een bestaan van zelfbeheersing en zelfopoffering. Moge de Heere u als Zijn dienaar helpen om een appél te doen op de predikanten en om de ingeslapen gemeenten wakker te schudden. Laat uw werk als arts en predikant in harmonie met elkaar zijn. Hiervoor zijn onze sanatoria opgericht, om de waarheid van ware gematigdheid te prediken.

...

Wij moeten ons als volk hervormen, en speciaal dienaren en leraren des Woords dienen zich te hervormen. Ik heb de opdracht ontvangen om tot onze predikanten en tot de voorzitters van onze conferenties te zeggen: uw bruikbaarheid als Gods medearbeiders in het werk van het redden van verloren zielen hangt in hoge mate af van uw succes in het



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

overwinnen van uw eetzucht. Overwin uw verlangen om aan uw eetzucht toe te geven, en wanneer u dit doet, kunt u uw hartstochten makkelijk de baas. Daarvan worden uw verstandelijke en zedelijke vermogens sterker. *"En zij hebben ... overwonnen door het bloed des Lams en door het woord hunner getuigenis."* (Openbaring 12:11).

Beroep op een Medearbeider

Brief 49, 1892

252. De Heere heeft u uitgekozen om Zijn werk te doen, en indien u ijverig en zorgvuldig uw werk doet - en uw eet- en drinkgewoontes onder de strikte leiding van uw kennis en uw verstand brengt - dan beleeft u veel meer plezierige en gemakkelijke uren dan wanneer u onverstandig zou handelen. Trap op de rem, houdt uw eetlust strikt in toom, en geef uzelf dan over in de handen van God. Verleng uw leven door zorgvuldig toe te zien op uzelf.

Onthouding Vergroot Kracht

(1875) 3T 490-492

253. Mensen die bezig zijn met het brengen van de boodschap van een laatste waarschuwing aan de wereld, een boodschap die over de bestemming van zielen beslist, moeten in hun eigen leven de Waarheden praktisch toepassen die zij aan anderen prediken. Zij dienen voorbeelden voor de mensen te zijn in hun eten, in hun drinken en in hun kuise taal en gedrag. Gulzigheid, bevrediging van de lagere hartstochten en ernstige zonden worden door vele zogenaamde vertegenwoordigers van Christus overal ter wereld onder een kleed van heiligheid verborgen. Er zijn mensen met uitstekende natuurlijke talenten, van wie het werk niet half zoveel tot stand brengt als zou kunnen, wanneer zij gematigd zouden zijn in alles. Het toegeven aan eetzucht en hartstochten benevelt het verstand, vermindert de lichaamskracht en verzwakt de zedelijke kracht. Hun gedachten zijn niet helder. Hun woorden worden niet met kracht gesproken, worden niet tot leven gewekt door de Geest van God zodat zij de harten van de toehoorders kunnen bereiken.

Zoals onze eerste voorouders Eden verloren door het toegeven aan hun eetzucht, zo is onze enige hoop om Eden terug te winnen, het krachtig afzweren van eetzucht en hartstochten. Onthouding in ons dieet, en de beheersing van alle hartstochten zal ons verstand intact houden en ons denkkraft en zedelijke kracht geven, die mensen in staat stelt om al hun neigingen onder de heerschappij van hun hogere eigenschappen te brengen, en om onderscheid te kunnen maken tussen goed en kwaad, het heilige en het gewone. Ieder die een werkelijk besef heeft van het offer dat Christus heeft gebracht, doordat Hij Zijn woning in de hemel verliet om in deze wereld te komen, opdat Hij in Zijn eigen leven de mens zou tonen hoe deze aan verzoeken weerstand kan bieden, die zal vol vreugde zichzelf verloochenen en ervoor kiezen met Christus deelgenoot te zijn in Zijn lijden.

De vreze des HEEREN is het begin der wijsheid. Zij die overwinnen zoals Christus overwonnen heeft, dienen zichzelf voortdurend te hoeden voor de verzoeken van satan. Eetzucht en hartstochten dienen te worden beperkt en onder de heerschappij van een verlicht geweten te staan, zodat het verstand niet wordt aangetast en de zintuigen helder zijn, zodat de werkingen van satan en zijn strikken niet zullen worden uitgelegd als de voorzienigheid van God. Velen verlangen naar de uiteindelijke beloning en overwinning die aan hen die



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

zegevieren gegeven zal worden, maar zij zijn niet bereid om inspanning, ontbering en zelfverloochening te verdragen, evenals hun Verlosser gedaan heeft. Slechts door gehoorzaamheid en voortdurende inspanning zullen wij overwinnen zoals Christus overwonnen heeft.

De overheersende macht van de eetzucht zal de val van duizenden blijken te zijn, terwijl zij, wanneer zij op dit punt de overwinning zouden hebben behaald, zij de zedelijke kracht zouden hebben gehad om in elke andere verzoeking van satan de overwinning te behalen. Maar zij die slaaf zijn van hun eetzucht zullen niet slagen in het volmaken van hun Christelijk karakter. De voortdurende overtreding door de mens gedurende zesduizend jaar heeft ziekte, pijn en dood als vruchten opgeleverd. En naarmate wij het einde der tijden naderen, zal satans verzoeking om aan onze eetzucht toe te geven sterker worden en moeilijker te overwinnen.

[De weg van zelfbeheersing in eten is de weg tot gezondheid - 473]

De Verhouding van Gewoontes tot Heiligmaking

R. & H., 25 januari 1881

254. Het is voor iedereen onmogelijk om de zegen van heiligmaking te genieten zolang men egoïstisch en gulzig is. Men gaat gebukt onder een last aan zwakheden vanwege verkeerde eet- en drinkgewoontes, die de levens- en gezondheidswetten geweld aandoen. Velen verzwakken hun spijsverteringsorganen door aan hun ontaarde eetlust toe te geven. Het vermogen van het menselijk gestel om het hoofd te bieden aan het misbruik dat men daarvan maakt, is bewonderenswaardig. Maar volgehouden verkeerde gewoontes door buitensporig eten en drinken, verzwakken uiteindelijk iedere lichaamsfunctie. Laten deze zwakken overwegen, wat zij hadden kunnen zijn, als zij gematigd zouden hebben geleefd en hun gezondheid zouden hebben bevorderd in plaats van die te misbruiken. Door het toegeven aan ontaarde eetlust en hartstochten, belemmeren zelfs belijdende Christenen de natuur in haar werk en ze nemen af in lichamelijke, geestelijke en zedelijke kracht. Sommigen die dit doen, beweren dat zij door God geheiligd zijn; maar zo'n bewering mist iedere grond. ...

"Een zoon zal zijn vader eren en een knecht zijn heer; ben Ik dan een Vader, waar is Mijn eer? En ben Ik een Heere, waar is Mijn vreze? zegt de HEERE der heirscharen tot u, o priesters, verachters Mijns Naam. Maar gij zegt: Waarmede verachten wij Uw Naam? Gij brengt op Mijn altaar verontreinigd brood, en zegt: Waarmede verontreinigen wij U? Daarmede, dat gij zegt: Des HEEREN tafel is verachtelijk. Want als gij wat blinds aanbrengt om te offeren, het is bij u niet kwaad; en als gij wat kreupels of kranks aanbrengt, het is niet kwaad! Brengt dat toch uw vorst; zal hij een welgevallen aan u hebben, of zal hij u aangezicht opnemen? zegt de HEERE der heirscharen. ... gij brengt ook hetgeen dat geroofd is, en dat kreupel en krank is; gij brengt ook spijsoffer; zou Mij zulks aangenaam zijn van uw hand? zegt de HEERE?" (Maleachi 1:6-8,13b)

Laten wij deze waarschuwingen en verwijten met zorg ter harte nemen. Hoewel zij tot het oude Israël werden gericht, zijn zij vandaag niet minder van toepassing op Gods volk. En wij dienen de woorden van de apostel onder ogen te zien, waarin hij een beroep doet op zijn broeders: *"door de ontfermingen Gods, dat gij uw lichamen stelt tot een levende, heilige en Gode welbehaaglijke offerande."* (Romeinen 12:1). Dit is ware heiligmaking. Het is niet alleen maar theorie, een gevoel, of een formule in woorden; maar een levend, actief beginsel, dat alles te maken heeft met ons dagelijks leven. Dit beginsel vraagt van ons, dat onze



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

gewoontes in eten, drinken en kleding zodanig zullen zijn, dat zij de instandhouding van onze lichamelijke, geestelijke en zedelijke gezondheid veiligstellen. Zo kunnen wij onze lichamen stellen - niet tot een offer dat aangetast is door verkeerde gewoontes - maar: *"tot een levende, heilige en Gode welbehaaglijke offerande."*

Laat niemand die beweert godvruchtig te zijn met onverschilligheid de gezondheid van zijn lichaam bezien, en zich vleien met de gedachte dat onmatigheid geen zonde is en zijn spiritualiteit niet zal aantasten. Er bestaat een nauw verband tussen de lichamelijke en de geestelijke natuur.

Een Vastberaden Karakter Vereist

Brief 166, 1903

255. Voor het afzweren van eetzucht is een vastberaden karakter vereist. Wegens het ontbreken van deze vastberadenheid zijn miljoenen ten val gekomen. Zwak, plooibaar, makkelijk te beïnvloeden, vele mannen en vrouwen slagen er totaal niet in om te worden wie God wil dat ze zijn. Zij aan wie het ontbreekt aan een vastberaden karakter kunnen de dagelijkse opdracht om te overwinnen niet tot een succes maken. De wereld is vol verwaasde en onmatige mannen en vrouwen met een zwakke geest. Hoe moeilijk is het niet voor hen om authentieke Christenen te worden.

Wat zegt de grote Medische Zendeling? *"Zo iemand achter Mij wil komen, die verloochene zichzelf, en neme zijn kruis dagelijks op en volge Mij."* (Lucas 9:23). Het is het werk van satan, dat hij mensen verleidt om hun medemensen te verleiden. Hij is erop uit om mensen ertoe te bewegen om zijn medewerkers te zijn in zijn verwoestingwerk. Hij probeert hen zover te krijgen dat zij zichzelf zo totaal overgeven aan het bevredigen van hun eetzucht en aan het opwindende vermaak en de dwaasheden waar de menselijke aard van nature naar verlangt - maar die door het Woord van God uitdrukkelijk verboden zijn - dat zij tot zijn helpers gerekend kunnen worden. Zij werken met hem samen om het beeld van God in de mens te vernietigen.

Door de sterke verleidingen door overheden en machten, raken velen verstrikt. Als slaven onderworpen aan de grillen van de eetzucht, raken zij verwaasd en worden vernederd. ...

"Of weet gij niet, dat ulieder lichaam een tempel is des Heiligen Geestes, Die in u is, Dien gij van God hebt, en dat gij uws zelfs niet zijt? Want gij zijt duur gekocht; zo verheerlijkt dan God in uw lichaam en in uw geest, welke Godes zijn." (1 Korinthe 6:19-20).

Zij die zich voortdurend voor ogen houden dat zij in deze verhouding tot God staan, zullen geen voedsel eten dat weliswaar de eetzucht bevredigt, maar dat aan de spijsverteringsorganen schade toebrengt. Zij zullen het eigendom van God niet bederven door het zwelgen in verkeerde gewoontes in eten, drinken en kleding. Zij zullen grote zorg aan het menselijk organisme besteden, beseffend dat zij dit moeten doen om met God als partners samen te werken. Hij wil dat zij gezond, gelukkig en bruikbaar zijn. Maar om dit te kunnen zijn, moeten zij hun wil onder Zijn wil brengen.

Health Reformer, mei 1878

256. Betoverende verlokkingen om de begeerte van het vlees na te volgen, of het begeren der ogen, of de trots van het leven, moeten aan alle kanten worden tegengegaan. Alleen het beoefenen van vaste beginselen en het strikt beheersen van de eetzucht en de



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

hartstochten - in de Naam van Jezus de Overwinnaar - zijn in staat om ons veilig door het leven te geleiden.

De IJdele Poging om Gedeeltelijk te Hervormen

MS 86, 1897

257. Sommigen zeggen, wanneer men een poging gedaan heeft om hen op dit punt voor te lichten [het gebruik van sterke drank en tabak]: 'Ik stop er stapsgewijs mee'. Maar satan lacht over zulke besluiten. Hij zegt: 'Die zijn veilig in mijn macht. Om zo'n besluit maak ik me niet bezorgd over hen'. Maar hij weet dat hij geen macht heeft over de man die, als zondaars hem verlokken, de zedelijke moed heeft om vierkant en duidelijk 'Nee' te zeggen. Zo iemand heeft het gezelschap van de duivel verlaten, en zo lang hij aan Jezus Christus vasthoudt, is hij veilig. Hij staat daar waar engelen uit de hemel contact met hem kunnen maken en hem de zedelijke moed kunnen geven om te overwinnen.

Oproep van Petrus

(1890) C.T.B.H. 53, 54

258. De apostel Petrus begreep de onderlinge verhouding van geest en lichaam en hij verhief waarschuwend zijn stem tot zijn broeders: "*Geliefden, ik vermaan u als inwoners en vreemdelingen, dat gij u onthoudt van de vleselijke begeerlijkheden, welke krijg voeren tegen de ziel.*" (1 Petrus 2:11). Velen beschouwen deze tekst als een waarschuwing uitsluitend tegen losbandigheid; maar zij heeft een wijdere betekenis. Zij verbiedt elk schadelijk toegeven aan eetzucht of hartstocht. Alle eetlust die ontaardt, wordt tot een begeerte die strijd voert. Eetlust is ons voor een goede reden gegeven, niet om tot dienaar van de dood te worden door te worden verdraaid en zo te ontaarden in "*begeerlijkheden welke krijg voeren tegen de ziel.*" ...

De macht van de verleiding om aan eetzucht toe te geven kan slechts worden afgemeten aan de onuitsprekelijke zielsangst van onze Verlosser tijdens dat lange vasten in de woestijn. Hij wist dat het toegeven aan een ontaarde eetlust het waarnemingsvermogen van de mens zó zou doen afsterven, dat heilige zaken niet langer kunnen worden onderscheiden. Adam kwam ten val door toe te geven aan zijn eetzucht; Christus overwon door Zijn eetzucht te weerstaan. En onze enige hoop op het terugwinnen van Eden is door krachtige zelfbeheersing. Als de macht van het toegeven aan eetzucht zo sterk over het menselijk geslacht heerste, dat de verheven Zoon van God een vasten van bijna zes weken moest doorstaan om die macht te breken, wat een taak ligt er dan voor de Christen! Toch kan hij de overwinning behalen, hoe zwaar ook de worsteling. Met de hulp van die Goddelijke macht die de zwaarste verzoeken doorstond die satan maar kon bedenken, kan ook deze een volslagen succes behalen in zijn strijd met het kwade, en uiteindelijk de overwinnaarskroon dragen in het Koninkrijk van God.

Door Wilskracht en de Genade van God

(1890) C.T.B.H. 37

259. Via de eetzucht heerst satan over de geest en over het gehele wezen. Duizenden die hun leven hadden kunnen behouden, zijn in het graf gedaald als lichamelijke, geestelijke



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

en zedelijke wrakken, omdat zij al hun krachten spendeerden aan het bevredigen van hun eetzucht. De noodzaak voor de mensen van deze generatie om hun wilskracht, gesterkt door de genade van God, te hulp te roepen om aan de verleidingen van satan weerstand te kunnen bieden, en te weigeren om ook maar in het minst toe te geven aan een ontaarde eetlust, is veel groter dan enkele generaties geleden. Maar de huidige generatie heeft minder het vermogen zichzelf te beheersen dan zij die toen leefden.

(1881) 4T 574

260. Slechts weinigen hebben het zedelijk uithoudingsvermogen om verleidingen het hoofd te bieden, vooral op het punt van de eetzucht, en zich te oefenen in zelfbeheersing. Voor sommigen is het een te sterke verleiding om weerstand aan te bieden, wanneer zij anderen een derde maaltijd zien eten. Zij beelden zich in dat zij honger hebben, terwijl hun gevoel geen roep van de maag om eten is, maar een verlangen van de geest die niet versterkt is met vaste beginselen en is geoefend in zelfbeheersing. De muren van de zelfbeheersing en zelfbeperking mogen op geen enkel moment worden verzwakt of afgebroken. Paulus, de apostel voor de volken, zegt: *"Ik bedwing mijn lichaam en breng het tot dienstbaarheid, opdat ik niet enigszins, daar ik anderen gepredikt heb, zelf verwerpelijk worde."* (1 Korinthe 9: 27).

Zij die in kleine dingen geen overwinning behalen, zullen niet de zedelijke kracht hebben om grotere verleidingen te weerstaan.

(1905) M.H. 323

261. Bekijk zorgvuldig uw dieet. Bestudeer daarbij oorzaak en gevolg. Ontwikkel zelfbeheersing. Houdt uw eetlust onder controle van de rede. Mishandel uw maag nooit door te veel te eten, maar onthoudt uzelf niet het heilzame, smakelijke voedsel wat nodig is voor uw gezondheid.

(1900) 6T 336

262. Sta niet toe, dat u in de omgang met ongelovigen afdwaalt van de juiste beginselen. Wanneer u bij hen aan tafel zit, eet gematigd, en uitsluitend voedsel waarbij u helder van geest blijft. Vermijdt onmatigheid. U kunt het zich niet veroorloven om uw denkvermogen of lichaamskracht te laten verzwakken, omdat u anders niet in staat zult zijn om geestelijke zaken te onderscheiden. Houdt uw geest in zo'n conditie dat God daarin de kostbare Waarheden van Zijn Woord kan leggen.

Een Kwestie van Zedelijke Moed

(1870) 2T 374

263. Sommigen van u zouden het liefst iemand hebben die u zou vertellen, hoeveel u kunt eten. Maar zo kan het niet zijn. Wij moeten vanuit een zedelijk en godsdienstig standpunt handelen. We moeten gematigd zijn in alles, omdat een onvergankelijke krans, een hemelse schat, voor ons gereed ligt. En nu zou ik tot mijn broeders en zusters willen zeggen: 'Ik wil de zedelijke moed opbrengen om een keuze te maken en baas over mezelf te zijn.' Ik wil dat op niemand anders afschuiven. U eet te veel en daarna hebt u spijt, en daardoor blijft u maar piekeren over wat u eet en drinkt. Eet gewoon wat het beste is en ga rechtuit voorwaarts, met een zuiver gevoel in het zicht van de hemel en zonder gewetenswroeging. Wij geloven niet in het volledig wegnemen van verleidingen voor kinderen noch voor volwassenen. Wij allen hebben een strijd te voeren en moeten positie kiezen om aan de



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

verleidingen van satan weerstand te bieden. En we moeten weten dat we de kracht in onszelf bezitten om dit te kunnen doen.

Letter 324, 1905

264. Ik heb een boodschap ontvangen om aan u door te geven: eet op regelmatige tijdstippen. Door verkeerde eetgewoontes scheidt u de voorwaarden voor toekomstig lijden. Het is niet altijd veilig op uitnodigingen voor maaltijden in te gaan, al worden die door uw broeders en vrienden gedaan die u willen trakteren op vele verschillende gerechten. U weet dat u per maaltijd twee of drie soorten voedsel kunt eten zonder schade aan uw spijsverteringsorganen. Als u voor een maaltijd wordt uitgenodigd, vermijdt dan die grote verscheidenheid aan gerechten die degenen die u hebben uitgenodigd u voorzetten. Dit moet u doen, wilt u een trouwe wachter zijn. Wanneer ons voedsel wordt voorgezet, dat onze spijsverteringsorganen urenlang zwaar werk zou bezorgen, als we daarvan zouden eten, geef dan degenen die het ons hebben voorgezet niet de schuld, als u er toch van eet. God verwacht van ons dat wij zelf de beslissing nemen, om uitsluitend dat voedsel te eten, wat onze spijsverteringsorganen geen lijden bezorgt.

[Het lichaam moet ten dienste staan van de geest - 35]

[Vroege opvoeding van de eetlust - 346, 353]

[Eetlust dient met inzet en ijver te worden bestreden - 65]

[Gebed om genezing voor de onmatige - 29]

[Effecten van genotzucht op invloed en bruikbaarheid - 72]

De Overwinning Door Christus

(1890) C.T.B.H. 19

265. Christus voerde de strijd op het punt van de eetzucht en kwam er als overwinnaar uit te voorschijn. En ook wij kunnen overwinnen door kracht ontleend aan Hem. Wie zal door de poorten de stad binnen komen? - Niet zij die verklaren dat zij de macht van de eetzucht niet kunnen breken. Christus heeft de macht bedwongen van hem die ons gebonden wil houden. Hoewel verzwakt door Zijn lange vasten van veertig dagen, weerstond Hij de verleiding en bewees Hij door Zijn daad dat ons geval niet hopeloos is. Ik weet dat wij niet alleen de overwinning kunnen behalen. Hoe dankbaar mogen we zijn dat wij een levende Heiland hebben, die klaar staat en bereid is om ons te helpen!

(1905) M.H. 176

266. Een zuiver en edel leven, een leven waarin eetzucht en begeerte overwonnen zijn, is voor ieder mogelijk die zijn zwakke, wankelmoedige wil verenigt met de almachtige, onwankelbare wil van God.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Regelmatig eten Hoofdstuk 9

DEEL I - HET AANTAL MAALTIJDEN

Onze Maag Heeft Rust Nodig

Brief 73a, 1896

267. Onze maag verdient zorgvuldige aandacht. Ze mag niet voortdurend aan het werk worden gehouden. Geef dit verkeerd gebruikte en vaak mishandelde orgaan wat vrede, stilte en rust. Als onze maag haar taak van één maaltijd gedaan heeft, overlaad haar dan niet met nog meer werk, voordat zij de kans heeft gehad om tot rust te komen en voordat de natuur voor voldoende maagsappen heeft gezorgd om weer nieuw voedsel aan te kunnen. Tussen twee maaltijden dienen steeds tenminste vijf uur te verlopen. En bedenk hierbij steeds, dat wanneer u de proef op de som zou nemen, u ontdekken zult, dat twee maaltijden beter zijn dan drie.

Neem een Stevig Ontbijt

Brief 3, 1884

268. In onze samenleving is het stelregel om licht te ontbijten. Maar dit is niet de beste manier om met onze maag om te gaan. Bij het ontbijt is onze maag beter in staat om meer voedsel op te nemen dan bij de tweede of derde maaltijd van de dag. De gewoonte om bij het ontbijt weinig en bij het avondeten veel te eten, is verkeerd. Zorg dat uw ontbijt meer weg heeft van de stevigste maaltijd van de dag.

's Avonds Laat Eten

(1905) M.H. 304

269. In het bijzonder voor mensen met zittend werk zijn maaltijden laat op de avond schadelijk. De verstoring die daardoor optreedt is vaak het begin van ziekte die eindigt met de dood.

In veel gevallen ontstaat het flauwe gevoel dat het verlangen naar voedsel oproept juist doordat onze spijsverteringsorganen gedurende de dag te zwaar zijn belast. Die spijsverteringsorganen hebben, steeds wanneer zij een maaltijd hebben verwerkt, rust nodig. Er dient tenminste vijf of zes uur tussen de maaltijden te zitten. En de meeste mensen die het uitproberen, ontdekken dat twee maaltijden per dag beter zijn dan drie.

(1865) H. aan L., hoofdstuk I, blz. 55-57

270. Velen koesteren de schadelijke gewoonte om te eten vlak voor het slapen gaan. Men heeft misschien al drie maaltijden binnen. Toch neemt men nog een hapje of een vierde maaltijd, omdat men zich flauw voelt, net alsof men honger heeft. Door deze verkeerde praktijk te gaan koesteren, is die tot gewoonte geworden en men denkt dat men niet kan slapen als men niet eerst een hapje heeft gegeten voordat men naar bed gaat. In veel gevallen wordt dit flauwe gevoel veroorzaakt doordat de spijsverteringsorganen gedurende de dag al te zwaar zijn belast met het verwerken van ongezond voedsel, dat te vaak en in te grote hoeveelheden aan de maag is opgedrongen. De aldus overbelaste spijsverteringsorganen



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

raken oververmoeid en hebben een periode van volledige rust nodig om hun energie, die was uitgeput, weer op te laden. Men mag nooit een tweede maaltijd nemen voordat de maag de gelegenheid heeft gehad om uit te rusten van het verteren van de voorafgaande maaltijd. Wanneer men al een derde maal neemt, dan dient deze licht te zijn en een aantal uren voor het slapen gaan te worden gegeten.

Maar voor velen geldt, dat de arme, vermoeide maag tevergeefs klaagt over oververmoeidheid. Er wordt haar nog meer voedsel opgedrongen, waardoor de spijsverteringsorganen aan het werk worden gezet, om nogmaals hun taak te vervullen tijdens de uren dat men slaapt. De slaap van zulke mensen wordt over het algemeen verstoord door nare dromen en 's morgens worden zij niet verfrist wakker. Men voelt zich mat en verliest zijn eetlust. Men merkt dat men in heel het organisme een gebrek aan energie heeft. En in korte tijd zijn de spijsverteringsorganen versleten, omdat zij geen tijd kregen om uit te rusten. Zulke mensen verworden tot beklagenswaardige lijdens aan spijsverteringsstoornissen, die zich afvragen hoe zij zo geworden zijn. Oorzaak en het onvermijdelijke gevolg zijn bij elkaar gekomen. Wanneer men gedurende lange tijd aan deze gewoonte vasthoudt, dan wordt de gezondheid ernstig aangetast. Het bloed raakt verontreinigd, men krijgt een gelige gelaatsuitdrukking en aanvallen zullen veelvuldig voorkomen. U zult deze mensen dikwijls horen klagen over almaar pijn en ongemak in hun buikstreek. En door het zware werk raakt de maag zo vermoeid, dat zij verplicht zijn hun werk te staken en rust te nemen.

Zij schijnen niet te weten hoe deze verschijnselen te verklaren; want afgezien van deze dingen zijn zij naar het schijnt gezond.

DE OORZAAK VOOR EN DE GENEZING VAN DAT GEVOEL VAN UITPUTTING

Zij die overstappen van drie maaltijden per dag naar twee, zullen in het begin min of meer last hebben van een flauw gevoel, speciaal rond de tijd dat zij gewoonlijk hun derde maaltijd aten. Maar als zij korte tijd volhouden, dan verdwijnt die flauwheid.

Onze maag dient, wanneer wij ons ter ruste begeven, haar werk helemaal klaar te hebben, zodat zij evenals andere delen van ons lichaam rust krijgt. De spijsvertering behoort tijdens de uren dat men slaapt stil te liggen. Wanneer onze overbelaste maag zich van haar taak gekwetend heeft, is zij uitgeput, hetgeen een flauw gevoel veroorzaakt. Hierdoor worden velen misleid. Zij denken dat de behoefte aan voedsel dit gevoel veroorzaakt. En zonder hun maag tijd te gunnen om te rusten, eten zij opnieuw, hetgeen voor het ogenblik de flauwheid wegneemt. En hoe meer men aan zijn eetlust toegeeft, hoe meer die de roep zal laten horen om bevrediging. Dikwijls is dat flauwe gevoel het gevolg van het eten van vlees, en van het te vaak en te veel eten. Onze maag raakt afgemat doordat zij constant bezig moet zijn met het verwerken van voedsel dat niet al te gezond is. Omdat zij niet de tijd krijgen om te rusten, raken onze spijsverteringsorganen verzwakt. Vandaar dat gevoel van uitputting en het verlangen naar almaar eten. De remedie die hier wordt vereist, is dat men minder vaak en minder willekeurig eet en zich tevreden stelt met gewoon en eenvoudig voedsel, dat men twee keer - of op z'n hoogst drie keer per dag eet. Onze maag moet vaste tijden van werken en rusten hebben. Vandaar dat het op onregelmatige tijden en het tussendoor eten een zeer schadelijke schending van de gezondheidswetten inhoudt. Door vaste gewoontes en het juiste voedsel zal de maag zich geleidelijk herstellen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

R. & H., 8 mei 1883

271. De maag kan zó worden getraind, dat zij acht keer per dag naar voedsel verlangt en een flauw gevoel geeft, als zij niet wordt gevoed. Maar dit is geen argument om dan zoveel keer te eten.

[Ontwaken met onfrisse adem en een beslagen tong - 245]

Het Twee Maaltijden Plan

(1905) Ed. 205

272. In de meeste gevallen zijn twee maaltijden per dag beter dan drie. Wanneer men 's avonds te vroeg eet, verstoort dat de vertering van de voorafgaande maaltijd. Als men later eet, dan is het avondeten zelf niet verteerd voor het naar bed gaan. Daardoor krijgt onze maag onvoldoende rust. Dit verstoort de slaap. Hersenen en zenuwen raken uitgeput, de eetlust voor het ontbijt heeft eronder te lijden, ons hele organisme is dan niet uitgerust en niet klaar voor de taken overdag.

[Twee maaltijden plan voor kinderen - 343, 344]

(1905) M.H. 321

273. Men heeft ontdekt dat het over het algemeen goed voor onze gezondheid is, om slechts twee keer per dag te eten. Toch kunnen mensen onder bepaalde omstandigheden een derde maaltijd nodig hebben. Wanneer men dan al voor de derde keer eet, dan dient die maaltijd erg licht te zijn en te bestaan uit licht verteerbaar voedsel. Crackers - de Engelse biscuit - of beschuit, met fruit of granenkoffie zijn het meest geschikt voor de maaltijd 's avonds.

[C.T.B.H. 58] (1890) C.H. 156

274. De meeste mensen zijn gezonder wanneer ze twee, dan wanneer ze drie keer per dag eten. Anderen hebben het vanwege hun omstandigheden nodig om 's avonds iets te eten; maar die maaltijd dient erg licht te zijn. Laat niemand denken dat hij voor iedereen de maatstaf is - en dat ieder net zo moet doen als hij.

Bedrieg uw maag nooit met iets anders dan nodig is voor uw gezondheid, en mishandel uw maag nooit door haar een last op te leggen die zij niet behoort te dragen.

Ontwikkel zelfbeheersing. Beteugel uw eetlust; houdt die onder controle van de rede. Voel uzelf niet verplicht om uw tafel te overladen met ongezond voedsel wanneer u bezoek hebt. U dient de gezondheid van uw gezin en de invloed die het op uw kinderen heeft in het oog te houden, net zo goed als de gewoontes en de smaak van uw gasten.

(1881) 4T 574

275. Voor sommigen is het een verleiding, te sterk om te weerstaan, om anderen voor de derde keer te zien eten. En zij beelden zich in dat zij honger hebben, terwijl dat gevoel niet komt van de maag die om voedsel vraagt, maar vanuit een verlangen van de geest die niet versterkt is door vaste beginselen en niet opgevoed is tot zelfverloochening.

[Voor context zie - 260]

Een Remedie tegen Irritatie

(1880) 4T 501, 502

276. De manier van leven van broeder H. is niet zoals die behoort te zijn. Zijn voorkeuren en waar hij een afkeer van heeft zijn zeer sterk en hij houdt zijn gevoelens niet



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

onder controle van zijn verstand. Broeder H., uw gezondheid is ernstig aangetast doordat u te veel eet, en doordat u op verkeerde tijdstippen eet. Dit veroorzaakt opstuwung van bloed naar de hersenen. Uw geest raakt dan in verwarring en u hebt dan onvoldoende zelfbeheersing. U lijkt op een instabiele man. U maakt heftige bewegingen, raakt gemakkelijk geïrriteerd, en ziet de dingen in een overdreven en verkeerd licht. Veel beweging in de open lucht en een dieet van onthouding zijn voor uw gezondheid essentieel. U dient niet meer dan twee keer per dag te eten. Als u 's avonds het gevoel krijgt dat u persé moet eten, drink dan wat koud water. Dan zult u zich 's morgens veel beter voelen doordat u niets hebt gegeten.

Niemand Dwingen om Zijn Derde Maaltijd te Laten Schieten

Brief 145, 1901

277. Wat het vraagstuk van het dieet betreft, deze zaak dient met wijsheid en zonder enige aanmatiging te worden aangepakt. Men dient te laten zien dat het veel beter is om twee keer, dan om drie keer per dag te eten. Maar elke dwang dient vermeden te worden. Niemand die met het sanatorium verbonden is mag gedwongen worden om op het systeem van twee maaltijden over te stappen. Overreding is beter dan dwang. ...

De dagen worden nu korter, en het is nu de goede tijd om deze kwestie aan de orde te stellen. Laat bij het korten der dagen het middageten iets later plaats vinden, dan voelt men de noodzaak van een derde maaltijd niet.

Brief 200, 1902

278. Wat de derde maaltijd betreft, stel het niet verplicht om slechts twee keer te eten. Sommigen blijven goed gezond wanneer zij drie lichte maaltijden eten. En zij zullen veel moeite hebben met de verandering wanneer zij zich tot twee moeten beperken.

[Kans op schade door het afschaffen van de derde maaltijd in onze sanatoria - 124]

Niet Beoordelen

Brief 30, 1903

279. Ik eet slechts twee keer per dag. Maar ik vind niet dat mensen op het aantal maaltijden dat zij eten mogen worden beoordeeld. Als er mensen zijn die gezonder zijn wanneer zij drie keer per dag eten, dan is dat hun voorrecht. Ik kies voor twee maaltijden. Al vijfendertig jaar heb ik het twee maaltijden systeem in praktijk gebracht.

Verkeerde Gevolgen van het Opleggen van het Twee Maaltijden Plan aan Opleidingsscholen

Brief 141, 1899

280. Bij velen bestaat de indruk dat de kwestie van het dieet te ver wordt doorgevoerd. Wanneer studenten zozeer lichamelijk en geestelijk worden belast als aan deze school (Avondale), dan bestaan er vrijwel geen bezwaren meer tegen de derde maaltijd. Dan hoeft ook niemand zich benadeeld te voelen. Zij die gewetensvol slechts twee keer per dag eten, hoeven hier geen verandering in te brengen. ...

Het feit dat sommige leraren en studenten het voorrecht hebben in hun kamer te eten, heeft geen gezonde invloed. Men dient één lijn te trekken in het opdienen van de maaltijden. Als degenen die slechts twee keer eten het idee hebben, dat zij tijdens de tweede maaltijd



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

zoveel moeten eten dat zij ook voor de derde keer genoeg hebben, dan levert dat schade op aan hun spijsverteringsorganen. Laat de studenten een derde maaltijd hebben, waarin geen groentes worden opgediend, maar eenvoudig en gezond voedsel, zoals fruit en brood.

[Voor predikanten zijn twee maaltijden meer bevorderlijk voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid - 227]

[Het twee maaltijden plan gevolgd door E.G. White - Appendix I: 4, 5, 20, 22, 23]

[Mevr. White's tafel twee keer per dag gedekt - 27]

DEEL II - ETEN TUSSEN DE MAALTIJDEN

Het Belang van Regelmaat

MS I, 1876

281. Na een reguliere maaltijd dient onze maag vijf uur rust te krijgen. Er mag geen enkel stukje voedsel in de maag komen tot aan de volgende maaltijd. In de tussentijd kan onze maag haar taak vervullen en is daarna in staat opnieuw voedsel op te nemen.

In geen geval mag men onregelmatig eten. Als men het middageten een uur of twee voor het gebruikelijke tijdstip eet, dan is onze maag niet op de nieuwe last voorbereid. Want het heeft het voedsel van de vorige maaltijd nog niet verwerkt, en ze mist de vitale kracht voor deze nieuwe taak. Zo raakt ons organisme overbelast.

Evenmin dient men de maaltijden één of twee uur uit te stellen, om zich aan de omstandigheden aan te passen, of om eerst een bepaalde hoeveelheid werk af te krijgen. Onze maag vraagt om voedsel op het tijdstip dat het dit gewoonlijk opneemt. Wanneer dat tijdstip wordt verlaat, neemt de vitaliteit van ons organisme af en bereikt uiteindelijk zo'n laag niveau, dat de eetlust geheel verdwijnt. Wanneer men dan voedsel tot zich neemt, is onze maag niet goed in staat om dit te verwerken. Het voedsel kan niet in goed bloed worden omgezet.

Wanneer iedereen op vaste tijden zou eten, en niets tussen de maaltijden zou snoepen, dan zou men gereed zijn voor iedere maaltijd en met plezier eten, zodat men voor zijn inspanningen beloond wordt.

(1905) M.H. 303, 304

282. Regelmatig eten is van vitaal belang. Voor iedere maaltijd dient een vast tijdstip te zijn. Laat ieder op zo'n moment eten wat zijn organisme nodig heeft en verder niets nemen tot aan de volgende maaltijd. Zeer velen eten wanneer hun organisme geen voedsel nodig heeft, met onregelmatige tussenpozen, en tussen de maaltijden door, omdat zij onvoldoende wilskracht bezitten om de neiging te weerstaan. Sommigen zitten op reis voortdurend te knabbelen als er maar iets eetbaars binnen hun bereik is. Dit is erg schadelijk. Indien reizigers op regelmatige tijdstippen eenvoudig en voedzaam voedsel zouden eten, dan zouden ze zich niet zo uitgeput voelen en niet zo dikwijls ziek zijn.

(1905) M.H. 384

283. Men dient er zorgvuldig op te letten dat men regelmatig eet. Men mag tussen de maaltijden niets eten, geen suikergoed, noten, fruit, of enig ander voedsel. Onregelmatigheden in het eetgedrag verstoren de gezonde veerkracht van onze spijsverteringsorganen, hetgeen ten koste gaat van onze gezondheid en opgewektheid. En als de kinderen dan aan tafel komen, dan lusten ze geen heilzaam voedsel. Hun eetlust verlangt naar dat wat schadelijk voor hen is.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

(1870) 2T 485

284. In dit gezin wordt wat betreft het dieet niet de juiste lijn gevolgd. Er is sprake van onregelmatigheid. Men had voor iedere maaltijd een vaste tijd moeten hebben. Het voedsel had op eenvoudige wijze en vrij van vet bereid moeten worden. Daarnaast had men zich moeten inspannen om het voedzaam, gezond en uitnodigend te laten zijn. In dit gezin doet men, zoals in zoveel andere, speciale moeite als het gaat om het ontvangen van bezoek. Veel gerechten worden bereid en vaak veel te overdadig, zodat degenen die aan tafel zitten in de verleiding komen om veel te veel te eten. Wanneer er dan geen gezelschap is, volgt een flinke reactie in de vorm van een sterke terugval in de gerechten die op tafel komen. Het dieet wordt karig en het bezit geen voedingswaarde. "Alleen maar voor onszelf" acht men niet van zoveel belang. Men eet dikwijls en men neemt geen vaste etenstijden in acht. Ieder lid van dit gezin werd geschaad door deze manier van doen. Het is voor ieder van onze zusters zonde om voor bezoekers zo uitgebreid te koken, en hun eigen gezinnen tekort te doen door een karig dieet, dat te weinig voedingswaarde heeft om ons organisme te voeden.

(1869) 2T 373

285. Ik sta er versteld over te horen, dat velen van u, ondanks alle licht dat aan deze plaats is gegeven, tussen de maaltijden door eten! U mag tussen de reguliere maaltijden geen enkel hapje uw lippen laten passeren. Eet wat u eten moet, maar eet het tijdens te maaltijd en wacht dan tot de volgende.

[C.T.B.H. 50] (1890) C.H. 118

286. Velen keren zich af van het licht en de kennis, en offeren hun beginselen op aan hun smaak. Zij eten terwijl hun organisme niets nodig heeft, en met onregelmatige tussenpozen, omdat zij het zedelijk weerstandsvermogen missen om de verleiding het hoofd te bieden. Het gevolg is dat de slecht behandelde maag in opstand komt en lijden is het gevolg. Regelmatig eten is erg belangrijk voor de gezondheid van ons lichaam en voor onze helderheid van geest. Tussen de maaltijden door mag geen enkele hap voedsel onze lippen passeren.

(1869) 2T 374

287. En de lijder aan spijsverteringsstoornissen - wat hem tot lijder heeft gemaakt, gaat maar door. In plaats van regelmaat in acht te nemen, laat hij zich door zijn eetlust beheersen en eet tussen de maaltijden door.

Health Reformer, mei 1877

288. Aan kinderen wordt veelal niet geleerd, hoe belangrijk het is, wanneer, hoe en wat zij moeten eten. Er wordt hun toegestaan vrijuit hun smaak te volgen, om op ieder tijdstip te eten, om zichzelf aan fruit te helpen wanneer het hun ogen maar belieft. En dit, samen met de taart, cake, boterhammen en snoepgoed die ze bijna voortdurend eten, maakt hen tot gulzigaards en lijdens aan spijsverteringsstoornissen. De spijsverteringsorganen, die net als een volcontinubedrijf voortdurend in beweging worden gehouden, raken verzwakt. Vitale kracht wordt aan de hersenen onttrokken om de maag te helpen in zijn overwerk en zo raken de geestelijke krachten verzwakt. De onnatuurlijke stimulans en het verbruik van de vitale krachten maken hen nerveus, ongeduldig ten opzichte van beperkingen, eigenzinnig en prikkelbaar.

[Het belang voor kinderen van een regelmatig dieet - 343, 344, 345, 346, 348]

(1875) 3T 564

289. Vele ouders staan hun kinderen toe te eten en te drinken wanneer zij maar willen, in plaats van hen geduldig te onderwijzen in de gewoontes van zelfverloochening en



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

hen te leren een juist gebruik te maken van al Gods zegeningen. Eetlust en toegeven aan zelfzucht nemen toe bij het opgroeien en worden sterker bij het toenemen in kracht, tenzij ze op positieve wijze worden ingeperkt.

[Voor context zie 347]

R. & H., 29 juli 1884

290. Het is voor mensen van de wereld een heel normale gewoonte om drie keer per dag te eten, en daarnaast nog op onregelmatige tijdstippen tussen de maaltijden door. En de laatste maaltijd is vaak de belangrijkste en wordt vaak vlak voor het slapen gaan gegeten. Dit is een omkering van de natuurlijke volgorde: een stevige maaltijd moet nooit zo laat op de dag worden genomen. Wanneer deze mensen hun gewoontes zouden wijzigen en slechts twee keer per dag zouden eten - en niets tussendoor, zelfs geen appel, noot of wat voor fruit ook, dan zou het resultaat zichtbaar zijn in een goede eetlust en een sterk verbeterde gezondheid.

R. & H., 29 juli 1884

291. Wanneer zij op reis zijn, knabbelen sommige mensen voortdurend, zolang er maar iets binnen hun bereik is. Dit is een verderfelijke gewoonte. Dieren die geen rede hebben en die niets met hun verstand kunnen inschatten, kunnen dit zonder nadelige gevolgen doen, maar zij vormen geen maatstaf voor redelijke wezens, die verstandelijke vermogens hebben die ten dienste van God en de mensheid gebruikt dienen te worden.

Health Reformer, juni 1878

292. Gulzige feestmaaltijden, en voedsel dat op verkeerde tijdstippen wordt gegeten, hebben effect op iedere vezel van ons organisme.

(1892) G.W. 174 (oude uitgave)

293. Velen eten op ieder tijdstip van de dag, onafhankelijk van de gezondheidswetten. Dan overschaduwet somberheid de geest. Hoe kunnen mensen worden geëerd met Goddelijke verlichting, wanneer zij zo roekeloos zijn in hun gewoontes, zo onoplettend ten aanzien van het licht dat God met het oog op deze dingen heeft gegeven? Broeders, is het niet tijd om u op deze punten van het toegeven aan zelfzucht te bekeren?

R. & H., 8 mei 1883

294. Drie maaltijden per dag en niets tussendoor - zelfs geen appel - zou de uiterste limiet voor toegeeflijkheid moeten zijn. Zij die verder gaan schenden de wetten van de natuur en dienen daarvan de gevolgen te dragen.

[Predikanten die deze regel niet in acht nemen - 227]

[Eten tussen de maaltijden op camp meetings - 124]

[Kinderen moeten geen snoep, fruit, noten of iets anders tussen de maaltijden eten - 344]

[Kinderen toestaan om op elk tijdstip te eten 348, 355, 361]

[Gevolgen voor studenten - 246]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Vasten Hoofdstuk 10

Christus' Overwinning Door 'Nee' te Zeggen Tegen de Eetlust

(1898) D.A. 117, 118

295. Bij Christus was, net als het heilige echtpaar in Eden, de eetlust het strijdperk voor de eerste grote verzoeking. Precies daar waar het verval begonnen was, moest het werk voor onze verlossing beginnen. Zoals Adam viel door het zwichten voor zijn eetlust, zo moest Christus overwinnen door 'Nee' te zeggen tegen de eetlust. *"En als Hij veertig dagen en veertig nachten gevast had, hongerde Hem ten laatste. En de verzoeker tot Hem gekomen zijnde, zeide: Indien Gij Gods Zoon zijt, zeg, dat deze stenen broden worden. Doch Hij antwoordende zeide: Er is geschreven: de mens zal bij brood alleen niet leven, maar bij alle woord, dat door de mond Gods uitgaat."* (Mattheüs 4:2-4).

Vanaf de tijd van Adam tot aan die van Christus had zelfzucht de invloed van begeerten en hartstochten doen toenemen, totdat zij vrijwel onbepaalde macht hadden. Daardoor was de mens verlaagd en was ziekelijk geworden, en hij kon uit zichzelf de strijd hiertegen niet winnen. Ter wille van de mens behaalde Christus de overwinning door de zwaarste beproeving te doorstaan. Omwille van ons toonde Hij een zelfbeheersing die sterker was dan honger of dood. En in deze eerste overwinning speelden andere zaken mee, waarmee wij in onze strijd met de machten van de duisternis te maken hebben.

Toen Jezus de woestijn in ging, werd Hij door de heerlijkheid van de Vader omsloten. Opgenomen in gemeenschap met God werd Hij boven menselijke zwakheid uitgetild. Maar die heerlijkheid trok zich terug, en Hij werd overgelaten aan het gevecht met de verzoeking. Voortdurend stond Hij onder druk. Zijn menselijke natuur kromp ineen vanwege de strijd die op Hem wachtte. Veertig dagen lang vastte Hij en bad. Zwak en door de honger uitgemergeld, uitgeput en afgetobd vanwege de geestelijke spanning *"alzo verdorven, was Zijn gelaat, meer dan van iemand, en Zijn gedaante, meer dan van andere mensenkinderen."* (Jesaja 52:14). Dit was satans kans. Nu dacht hij Christus te kunnen overwinnen.

Brief 158, 1909

296. Christus werd in verzoeking gebracht op het punt van de eetlust, en omwille van de mens weerstond Hij deze verleiding. Die lange tijd van vasten moest voor de gevallen mens voor altijd een les zijn. Christus werd niet overwonnen door de sterke verzoeking van de vijand. Dit is een bemoediging voor iedereen die tegen verleidingen worstelt. Christus heeft het voor ieder lid van het menselijk geslacht mogelijk gemaakt, verzoeking te kunnen weerstaan. Allen die een godvruchtig leven leiden, kunnen dezelfde overwinning behalen die Christus heeft behaald, door het bloed van het Lam en de woorden van hun getuigenis. Die lange tijd van vasten van onze Verlosser gaf Hem de kracht om vol te houden. Hij liet de mens zien, dat Hij Zijn overwinningswerk precies daar zou beginnen waar het verval begon - op het punt van de eetlust.

(1869) 2T 202, 203

297. Toen Christus het felst werd door verzoeking werd aangevallen, at Hij niets. Hij wijdde Zichzelf aan God en kwam als overwinnaar uit de strijd, via ernstig gebed en door volmaakte onderwerping aan de wil van Zijn Vader. Zij die de Waarheid voor deze eindtijd



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

meer dan enige andere groep belijdende Christenen aanhangen, dienen dit grote Voorbeeld in gebed na te volgen.

[Voor context zie 70]

(1875) 3T 486

298. De Verlosser van de wereld wist dat het toegeven aan eetlust zou leiden tot lichamelijke zwakte en de zintuigen zozeer zou doen afsterven, dat heilige en eeuwige zaken niet langer kunnen worden onderscheiden. Christus wist dat de wereld aan haar gulzigheid was overgeleverd, en dat deze genotzucht de zedelijke vermogens had doen ontaarden. Als de zucht tot eten zó zwaar op het menselijk geslacht drukte, dat het voor de verheven Zoon van God - om haar macht te breken - nodig was om bijna zes weken te vasten; wat een opdracht wacht er dan de Christen om net als Christus te zegevieren! De macht van deze verzoeking, toe te geven aan een ontaarde eetlust kan alleen worden afgemeten door de onuitsprekelijke angst van Christus tijdens die lange vastenperiode in de woestijn.

Ter Voorbereiding op Bestudering van de Schriften

(1870) 2T 692

299. In de Schriften zijn soms dingen moeilijk te begrijpen, en dingen die, volgens de woorden van Petrus, *"die de ongeleerde en onvaste mensen verdraaien, gelijk ook de andere Schriften, tot hun eigen verderf."* (2 Petrus 3:16). Wij mogen dan in dit leven niet in staat zijn om de betekenis van ieder Schriftgedeelte uit te leggen; maar van de vitale punten van de Waarheid die belangrijk zijn voor ons handelen, zal geen enkele in nevelen gehuld blijven.

Als naar de voorzienigheid van God voor de wereld de tijd aanbreekt, dat zij op het punt van de Waarheid voor deze tijd zal worden getoetst, dan zal het denken van mensen door Zijn Geest worden geoefend om, zelfs onder vasten en gebed, de Schriften te onderzoeken, totdat haar schakels stuk voor stuk worden blootgelegd, en aaneengesloten tot een volmaakte keten.

Elk feit dat de redding van zielen direct aangaat, zal zo duidelijk worden gemaakt, dat niemand behoeft te dwalen, of in duisternis behoeft te wandelen.

(1870) 2T 650, 651

300. Moeilijke punten van de Waarheid voor deze tijd zijn duidelijk geworden dankzij de ernstige inspanningen van een paar aan het werk toegewijde mensen. Vasten en vurig gebed tot God hebben de Heere ertoe bewogen Zijn schatkamers van Waarheid voor hun verstand te openen.

[R. & H., 26 juli 1892] L. & T. 47

301. Zij die oprecht naar Waarheid verlangen zullen hun standpunten graag aan onderzoek en kritiek onderwerpen, en zullen zich niet ergeren wanneer hun ideeën en opvattingen worden weersproken. Wij koesterden veertig jaar geleden deze mentaliteit. Wij kwamen gewoonlijk samen met een last op onze ziel, en we baden dat wij één zouden zijn in geloof en in leer. Want we wisten dat Christus niet gedeeld is. Er werd per keer één onderwerp onderzocht. Deze onderzoeksbijeenkomsten hadden een plechtig karakter. De Schriften werden met een gevoel van ontzag geopend. Dikwijls vastten wij, opdat wij beter geschikt zouden zijn om de Waarheid te kunnen begrijpen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Wanneer Speciale Goddelijke Bijstand Nodig Is

Brief 73, 1896

302. Het is aanbevelenswaardig en gepast om voor sommige zaken te vasten en te bidden. Het zijn middelen in de handen van God om ons een rein hart en een ontvankelijke geest te geven. Wij krijgen antwoord op ons gebed, doordat wij onze ziel voor God verootmoedigen.

(1892) G.W. 236 (oude uitgave)

303. Het is een instelling van God dat zij die verantwoordelijkheid dragen vaak bij elkaar moeten komen, om met elkaar te beraadslagen en om ernstig te bidden voor die wijsheid die alleen Hij kan geven. Maak samen uw moeilijkheden aan God bekend. Praat minder; er gaat veel kostbare tijd verloren met gepraat dat geen licht doet schijnen. Laat broeders en zusters zich verenigen in vasten en gebed om wijsheid, waarvan God heeft beloofd die overvloedig te zullen geven.

(1867) 1T 624

304. Wanneer het nodig is ter bevordering van de zaak van de Waarheid en de eer van God, dat men een tegenstander tegemoet treedt, hoe zorgvuldig en met welk een nederigheid dienen zij [de pleitbezorgers van de Waarheid] het debat aan te gaan. Door het onderzoek der harten, belijdenis van zonden en ernstig gebed, en vaak door een tijdlang te vasten, dienen zij te smeken dat God hen in het bijzonder zal helpen en Zijn reddende kostbare Waarheid een glorieuze overwinning zal geven, opdat dwaling in zijn ware misvorming mag blijken, en haar pleitbezorgers volledig verslagen zullen worden. [Het vasten van onze Verlosser is een les voor ons, die in bange tijden leven - 238]

Het Ware Vasten

[Brief 73, 1896] M.M. 283

305. Het ware vasten dat ieder aanbevolen dient te worden, is onthouding van elke soort van stimulerend voedsel, en het gepaste gebruik van heilzaam en eenvoudig voedsel, dat God in overvloed geeft. Mensen moeten minder denken aan wat zij zullen eten of drinken aan tijdelijk voedsel, en veel meer aan het hemels voedsel, dat veerkracht en vitaliteit geeft aan de totale godsdienstige beleving.

R. & H., 11 februari 1904

306. Nu en voortaan, tot aan het einde van de tijd, dient Gods volk nog meer oprecht te zijn en klaar wakker, en niet te vertrouwen op hun eigen wijsheid, maar op de wijsheid van hun Leidsman. Zij moeten dagen reserveren voor vasten en gebed. Volledige onthouding van voedsel is niet noodzakelijk, maar men dient spaarzaam te eten van allereenvoudigst voedsel.

Brief 206, 1908

307. Al het vasten ter wereld kan de plaats van het simpel vertrouwen in het Woord van God niet innemen. "*Bidt*", zegt Hij, "*en u zal gegeven worden.*" (Mattheüs 7:7) ... Van u wordt niet verlangd om veertig dagen te vasten. De Heere heeft die vastentijd voor u volbracht tijdens de verzoeking in de woestijn. In zulk een vasten schuilt geen deugd; maar de deugd is in het bloed van Christus.

MS 28, 1900



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

308. De geest van het ware vasten en bidden is de geest die geest, hart en wil aan God onderwerpt.

Als Geneesmiddel tegen Ziekte

(1905) M.H. 235

309. Onmatig eten is vaak oorzaak van ziekte, en wat de natuur het meest nodig heeft, is dat de onmatige last die op haar geladen is, van haar wordt afgenomen. De beste remedie in veel ziektegevallen is, om de patiënt gedurende ongeveer twee maaltijden te laten vasten, zodat de overwerkte spijsverteringsorganen de gelegenheid krijgen om tot rust te komen. Een fruitdieet gedurende een paar dagen heeft vaak grote verlichting gegeven aan hen die met hun hoofd werken. Vele malen heeft een korte periode van volledige onthouding van voedsel, gevolgd door eenvoudig en gematigd eten, geleid tot genezing door het herstellend vermogen van de natuur zelf. Een dieet van onthouding gedurende één of twee maanden zou velen die lijden ervan overtuigen, dat de weg van zelfverloochening de weg tot gezondheid is.

(1902) 7T 134

310. Er zijn sommigen die meer baat zouden hebben bij het zich iedere week gedurende één of twee dagen onthouden van voedsel, dan bij welke behandeling of medisch advies ook. Eén dag vasten per week zou voor hen van onschatbare waarde zijn.

(1864) Sp. Gifts IV, 133, 134

311. Het toegeven aan het te vaak en aan het te veel eten vormt een overbelasting voor de spijsverteringsorganen, en veroorzaakt een koortsige toestand van ons organisme. Ons bloed raakt verontreinigd, en dan volgen er allerlei soorten ziekte. ...

In deze gevallen kunnen de zieken voor zichzelf iets doen, wat anderen niet in hun plaats kunnen. Ze moeten beginnen de natuur te bevrijden van de last die zij haar opgedrongen hebben. Ze moeten de oorzaak weg nemen. Vast gedurende een korte tijd en geef uw maag de kans om tot rust te komen. Verminder de koortsachtige toestand van uw organisme door het zorgvuldig en met verstand toedienen van water. Deze inspanningen zullen de natuur helpen in haar worsteling om uw organisme van onzuiverheden te ontdoen.

[Sp. Gifts IV, 130, 131] (1864) C.H. 148

312. Personen die aan hun zucht tot eten hebben toegegeven door vrijelijk vlees, sterk gekruide sauzen en verschillende soorten rijk gevulde taart en voorgerechten te eten, kunnen niet onmiddellijk genieten van een eenvoudig, heilzaam en voedzaam dieet. Hun smaak is zo ontaard, dat zij geen trek hebben in een heilzaam dieet van fruit, gewoon brood en groente. Zij kunnen niet verwachten, dat zij vanaf het begin eten lekker zullen vinden dat zo verschillend is van hetgeen zij zich in het verleden hebben toegestaan. Als zij gewoon voedsel niet dadelijk lekker vinden, dan dienen zij net zo lang te vasten totdat dit wel het geval is. Dat vasten zal voor hen van meer nut zijn dan medicijnen, want de afgebeulde maag zal eindelijk die rust vinden die zij al zo lang nodig heeft, en echte honger kan met een eenvoudig dieet worden gestild. Het zal voor de smaak tijd kosten om zich te herstellen van alle verkeerde prikkels die zij heeft ondergaan, en om haar natuurlijke schakering terug te krijgen. Maar volharding langs een lijn van zelfverloochening in eten en drinken zal er spoedig voor zorgen dat gewoon, heilzaam voedsel smakelijk gevonden wordt. Men zal er weldra met meer voldoening van eten dan de levensgenieter van zijn verfijnde schotels.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Wacht U Voor Onthouding die Verzwakt

(1870) 2T 384, 385

313. In geval van hoge koorts zal onthouding van voedsel voor korte tijd de koorts verminderen en het toedienen van water effectiever maken. Maar de behandelend arts dient de werkelijke toestand van de patiënt te begrijpen. Hij mag niet toestaan dat hij gedurende lange tijd een beperkt dieet krijgt, waardoor zijn gestel verzwakt zou raken. Zolang de koorts woedt, kan voedsel het bloed prikkelen en opstuwen. Maar zodra de kracht van de koorts gebroken is, dient men op zorgvuldige en oordeelkundige wijze voedsel toe te dienen. Als men voedsel gedurende te lange tijd onthoudt, dan zal het verlangen van de maag naar eten koorts veroorzaken, die kan worden opgeheven door het toestaan van de juiste hoeveelheid voedsel van goede kwaliteit. Het geeft de natuur iets om aan te werken. Wanneer een groot verlangen naar voedsel wordt geuit, zelfs tijdens de koorts, dan is het vervullen van dat verlangen via een gematigde hoeveelheid eenvoudig voedsel minder schadelijk voor de patiënt dan om dit te weigeren. Wanneer deze nergens anders aan kan denken, dan zal zijn natuur niet overbelast raken door een kleine portie eenvoudig voedsel.

Advies aan een Bejaarde Predikant

Brief 2, 1872

314. Ik heb vernomen dat u gedurende een periode slechts één maaltijd per dag hebt genomen. Maar ik weet, dat dit in uw geval niet goed is, want mij is getoond dat u een voedzaam dieet nodig hebt, en dat u het gevaar loopt zich te veel te onthouden. Uw krachten laten niet toe, dat u zo'n strenge zelfdiscipline toepast. ...

Ik denk dat u er verkeerd aan gedaan hebt om twee dagen te vasten. God vraagt dat niet van u. Ik wil u vragen om voorzichtig te zijn en zonder beperkingen twee keer per dag goed, heilzaam voedsel te eten. Uw krachten zullen zeker afnemen en u zult geestelijk uit balans raken, tenzij u afstapt van uw dieet van onthouding.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Extreme vormen van dieet Hoofdstuk 11

De Waarde van een Consequente Lijn

[C.T.B.H. 55] (1890) C.H. 153-155

315. Veel opvattingen van Zevende Dags Adventisten verschillen sterk van die welke over het algemeen in de wereld gelden. De pleitbezorgers van een Waarheid die niet populair is, moeten er vóór alles naar streven om in hun eigen leven consequent te zijn. Zij moeten niet proberen zoveel mogelijk van anderen te verschillen, maar zo dicht mogelijk toenadering zoeken tot diegenen die zij willen beïnvloeden, zodat zij die anderen kunnen helpen de opvattingen die men zelf hoog houdt over te nemen. Een dergelijke lijn vormt een aanbeveling voor de Waarheden waaraan zij vasthouden.

Zij die voor dieethervorming zijn, kunnen de voordelen van gezondheidshervorming zo gunstig mogelijk voorstellen aan de hand van de maatregelen die zij voor hun eigen tafel treffen. Zo laat men haar beginselen tot voorbeeld zijn, als een aanbeveling voor de beoordeling door heldere geesten.

Er bestaat een grote groep mensen, die iedere hervormings-beweging afwijst die aan de eetlust beperkingen oplegt, hoe redelijk die ook zijn mag. Zij gaan bij hun smaak te rade in plaats van bij de rede en de gezondheidswetten. Deze groep verzet zich tegen ieder die de platgetreden paden van de gewoonte verlaat en pleit voor hervorming. Zij beschouwen hen als radicalen, ook al volgen zij een nog zo consequente lijn. Maar niemand mag toestaan, dat tegenstand of belachelijkmakerij hem afbrengt van het hervormingswerk, of ertoe leidt dat hij de zaak licht opneemt. Hij die bezield is door de geest die Daniël dreef, is niet bekrompen of verwaand, maar staat ferm en vastbesloten voor hetgeen juist is. In alle contacten die hij heeft, of het nu met broeders en zusters is of met anderen, wijkt hij niet van zijn beginselen af, terwijl hij tegelijkertijd een nobel geduld als van Christus aan de dag legt. Wanneer de pleitbezorgers van gezondheidshervormingen te extreme standpunten innemen, kan men de mensen niet kwalijk nemen dat zij er genoeg van krijgen. Maar al te vaak wordt ons geloof op deze manier in diskrediet gebracht. En in veel gevallen kunnen zij die zulke inconsequenties meemaken, achteraf er nooit meer van overtuigd worden, dat er in de hervormingen nog iets goeds schuilt. Deze extremisten doen in een paar maanden meer kwaad dan zij in hun hele verdere leven ongedaan kunnen maken. Zij zijn bezig met iets wat satan maar al te graag ziet gebeuren.

Twee groepen zie ik voor me: Ten eerste, zij die niet leven volgens het licht dat God hun heeft gegeven. Ten tweede, zij die te rigide zijn in het in praktijk brengen van hun eenzijdige hervormingsdenkbeelden, en die aan anderen opdringen. Als zij eenmaal een standpunt hebben ingenomen, houden zij daar koppig aan vast en overdrijven in bijna alles.

De eerste groep is begonnen met hervormingen omdat iemand anders dat ook deed. Zij hebben voor zichzelf geen duidelijk inzicht verworven in de beginselen daarvan. Velen van hen die de Waarheid belijden, hebben die ontvangen omdat een ander die ook ontving. Zij zouden geen reden voor hun geloof kunnen geven, zelfs wanneer hun leven ervan afhing. Daarom zijn zij zo wankelmoedig. In plaats van zich praktisch inzicht te verwerven in de beginselen die hun daden regeren; in plaats van de zaken tot op de bodem uit te zoeken en voor zichzelf op een juist fundament te bouwen, wandelen zij in het licht van andermans fakkel en zullen zij zeker ten val komen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

De andere groep neemt verkeerde standpunten in ten opzichte van de hervormingen. Zij gaan over tot een te karig dieet. Ze leven op een slechte kwaliteit aan voedsel, bereid zonder te letten op de juiste voeding voor hun organisme. Het is belangrijk dat voedsel met zorg wordt klaargemaakt, zodat het onze eetlust - mits die niet bedorven is - stimuleert.

Omdat wij op grond van onze beginselen die zaken laten staan die onze maag irriteren en onze gezondheid aantasten, mag men nooit de indruk krijgen dat het van weinig belang is wat we eten. Ik doe geen aanbeveling voor een verarmd dieet. Velen die de goede gevolgen van gezond leven nodig hebben, en die gewetensvol overgaan op hetgeen waarvan zij denken dat het gezond leven is, worden misleid, doordat men hun doet geloven dat een karig menu, zonder inspanning klaargemaakt, en voor het grootste deel bestaande uit allerlei soorten pap - en zogenaamd licht gebak wat in werkelijkheid zwaar en klef is - dat dit bedoeld wordt met een hervormingsdieet. Sommigen gebruiken melk en een grote hoeveelheid suiker in hun pap en denken dan ook nog dat zij bezig zijn met gezondheidshervorming. Maar de combinatie van suiker en melk zorgt ervoor dat er gisting in de maag ontstaat en is dus schadelijk. Het vrije gebruik van suiker in wat voor vorm dan ook leidt tot verstopping van ons systeem en vormt niet zelden een oorzaak voor ziekte. Sommigen denken dat zij slechts zoveel mogen eten, en slechts die kwaliteit, en dat zij zichzelf moeten beperken tot twee of drie soorten voedsel. Maar door te weinig voedsel tot zich te nemen en van niet te beste kwaliteit, ontvangen zij niet voldoende voeding. ...

Bekrompen ideeën en het teveel benadrukken van onbelangrijke punten hebben de zaak van de gezondheidshervorming veel schade gedaan. Man kan zo zijn best doen om zuinig te zijn bij de bereiding van voedsel, dat men in plaats van een gezond een armoedig dieet krijgt. Wat is het gevolg? Bloedarmoede. Ik heb verschillende ziektegevallen gezien die heel moeilijk te genezen waren, die het gevolg waren van een verarmd dieet. De mensen die zo waren aangetast werden niet door armoede gedwongen om een karig dieet te volgen, maar hadden zo gehandeld om aan hun eigen verkeerde ideeën van wat gezondheidshervorming is gestalte te geven. Dag in dag uit, maaltijd na maaltijd werden dezelfde gerechten klaargemaakt zonder afwisseling, zodat spijsverteringsstoornissen en algemene verzwakking het gevolg waren.

Misvattingen over Hervorming

(1905) M.H.318-320

316. Niet iedereen, die beweert voorstander te zijn van hervormingen in dieet, is dit ook werkelijk. Voor velen bestaat die hervorming uitsluitend uit het laten staan van bepaalde ongezonde etenswaren. Zij hebben geen helder inzicht in gezondheidsbeginselen, en hun tafels - die nog steeds beladen zijn met schadelijke lekkernijen - vormen allerminst een voorbeeld van Christelijke gematigdheid en soberheid.

Een andere groep mensen gaat tot het andere uiterste in haar verlangen het juiste voorbeeld te geven. Sommigen zijn niet in staat die etenswaren te verkrijgen die de meeste voorkeur verdienen. In plaats van die artikelen te gebruiken die het tekort het best kunnen aanvullen, gaan zij over tot een verarmd dieet. Hun voedsel levert niet de benodigde bouwstoffen om goed bloed te produceren. Hun gezondheid heeft daarvan te lijden, zij worden minder inzetbaar, en hun voorbeeld pleit eerder tegen dan voor dieethervorming.

Weer anderen denken dat, omdat voor onze gezondheid een eenvoudig dieet nodig is, er maar weinig zorg besteed behoeft te worden aan het kiezen of het bereiden van ons



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

voedsel. Sommigen beperken zich tot een heel karig dieet, zonder voldoende afwisseling om aan de behoefte van hun organisme tegemoet te komen. Zij krijgen daarvan de gevolgen te dragen.

PERSOONLIJKE OPVATTINGEN OPDRINGEN AAN ANDEREN

Zij die slechts gedeeltelijk inzicht hebben in hervormingsbeginselen zijn vaak het meest rigide, niet alleen in het voor zichzelf in praktijk brengen van hun opvattingen, maar ook doordat zij deze aan familie en burens opdringen. De gevolgen van hun verkeerde hervormingen, zoals zichtbaar in hun eigen wankelende gezondheid, als ook in hun pogingen hun opvattingen aan anderen op te dringen, wekken bij velen een verkeerde indruk over dieethervorming en leiden ertoe dat de mensen haar volledig afwijzen.

Zij die inzicht hebben in gezondheidswetten en die zich door beginselen laten leiden, zullen uitersten uit de weg gaan, zowel van gulzigheid als van beperkingen. Zij kiezen hun dieet niet slechts om hun eetlust te stillen, maar tot opbouw van hun lichaam. Zij proberen al hun vermogens in zo goed mogelijke conditie te houden, zodat zij God en mensen het best kunnen dienen. Hun eetlust wordt gecontroleerd door hun verstand en hun geweten en zij worden daarvoor beloond met gezondheid naar lichaam en geest. Omdat zij hun opvattingen niet op een hinderlijke manier opdringen aan anderen, vormt hun voorbeeld een getuigenis voor de juiste beginselen. Deze mensen hebben in brede kring een invloed ten goede.

Er komt gewoon heel veel gezond verstand bij kijken, als het om dieethervorming gaat. Men moet het onderwerp breed en diepgaand bestuderen, en niemand moet anderen kritiseren omdat die ander niet helemaal hetzelfde handelt als hijzelf. Het is onmogelijk vaste regels te stellen voor ieders gewoontes, en niemand mag denken dat hijzelf de maatstaf is voor iedereen. Niet iedereen kan hetzelfde eten. Gerechten die voor de één smakelijk en heilzaam zijn, kunnen voor een ander vies en zelfs schadelijk zijn. Sommigen kunnen geen melk verdragen, terwijl anderen er goed van gedijen. Sommigen kunnen erwten en bonen niet goed verteren; voor anderen zijn die juist heel gezond. Voor sommigen is het goed om grove graanproducten te eten, anderen kunnen die niet verdragen.

Vermijd een Verarmd dieet

(1870) 2T 366,367

317. Maar hoe zit het met een verarmd dieet? Ik heb gesproken over het belang van kwantiteit en kwaliteit van voedsel. Die dient strikt in overeenstemming te zijn met de gezondheidswetten. Maar wij willen geen aanbeveling doen voor een verarmd dieet. Ik heb gezien dat velen een verkeerde opvatting over gezondheidshervorming huldigen en overgaan tot een te arm dieet. Zij leven op een goedkope, slechte kwaliteit aan voedsel, bereid zonder zorg en zonder rekening te houden met de benodigde voeding voor hun organisme. Het is belangrijk dat voedsel met zorg wordt klaargemaakt, zodat de eetlust daardoor wordt opgewekt, mits die niet is bedorven. Omdat wij uit principe het gebruik van vlees, boter, gehaktpasteien, specerijen, vet afwijzen – en ook alles wat de maag kan irriteren en onze gezondheid kan aantasten – mag nooit de indruk worden gewekt, dat wat we eten weinig uit zou maken.

Sommigen neigen tot uitersten. Zij moeten persé zoveel eten van precies die kwaliteit, en beperken zich tot maar twee of drie dingen. Slechts een paar gerechten laten zij zichzelf of hun gezin voorzetten. Door maar zo weinig te eten, van voedsel dat niet van al te



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

beste kwaliteit is, krijgen zij onvoldoende binnen om hun organisme behoorlijk te voeden. Arm voedsel kan niet in goed bloed worden omgezet. Door een verarmd dieet verarmt ons bloed ook.

[C.T.B.H. 49,50] (1890) C.H. 118

318. Omdat het verkeerd is om uitsluitend te eten om onze ontaarde eetlust te bevredigen, volgt daar nog niet uit dat wij onverschillig zouden moeten staan tegenover ons voedsel. Het is een hoogst belangrijke zaak. Niemand mag overgaan op een verarmd dieet. Velen zijn door ziekte verzwakt en hebben voedszaam, goed bereid voedsel nodig. Meer dan anderen dienen gezondheidshervormers uitersten te vermijden. Ons lichaam heeft voldoende voedsel nodig.

M.S. 59,1912

319. Beste Broeder

In het verleden hebt u de gezondheidshervorming te rigoureuus toegepast, meer dan goed is voor uw gezondheid. Eens, toen u ernstig ziek was, gaf de Heere mij een boodschap ter redding van uw leven. U bent te krampachtig geweest door uw dieet tot bepaalde etenswaren te beperken. Terwijl ik voor u bad, werden mij woorden gegeven om u op het juiste spoor te brengen. De boodschap die ik ontving, was, dat u zichzelf een ruimer dieet moest toestaan. Het gebruik van vlees werd niet aangeraden. Ik ontving richtlijnen voor het voedsel dat u mocht hebben. U volgde deze richtlijnen, herstelde, en u bent nog steeds bij ons.

Ik denk vaak aan de aanwijzingen die u toen zijn gegeven. Ik heb zoveel waardevolle boodschappen ten behoeve van zieken en aangevochtenen ontvangen. Ik ben daar dankbaar voor en ik prijs de Heere.

Breng Afwisseling in Uw Menu

(1868) 2T 63

320. Wij raden u aan uw leefgewoontes te veranderen; maar we waarschuwen u dit verstandig aan te pakken. Ik ken gezinnen die van een vleeshoudend dieet zijn overgestapt op een verarmd dieet. Hun voedsel was zo slecht klaargemaakt, dat hun maag er van omkeerde. Die mensen vertelden mij dat gezondheidshervorming hun slecht bekomen was; dat zij afnamen in lichaamskracht. Dat is een reden waarom sommigen niet geslaagd zijn in hun pogingen over te stappen op eenvoudig voedsel. Zij volgen een te arm dieet. Hun voedsel wordt zonder inspanning klaargemaakt in voortdurende eentonigheid. Men moet niet veel verschillends in één maaltijd eten, maar niet alle maaltijden mogen zonder afwisseling bestaan uit dezelfde ingrediënten. Voedsel moet eenvoudig worden bereid, maar toch aantrekkelijk, zodat het uitnodigend werkt op de eetlust. Vet moet u uit uw voedsel weghouden. Dat verontreinigt alles wat u maar klaar zou maken. Eet ruimschoots fruit en groente.

Y.I., 31 mei 1894

321. Velen leggen gezondheidshervorming verkeerd uit, en hebben verdraaide ideeën gekregen over de juiste manier van leven. Sommigen denken oprecht dat een goed dieet vooral uit pap bestaat. Veel pap eten bevordert de gezondheid van onze spijsverteringsorganen niet, want het lijkt te veel op vloeistof.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Aandacht voor Individuele Behoeften

(1869)2T 254

322. U vergist zich door te denken dat het trots van uw vrouw is wat meer comfort om haar heen te verlangen. U hebt op haar beknibbeld en hebt haar streng behandeld. Zij heeft een ruimer dieet nodig, overvloediger voedsel op tafel. En in haar huis moet zij alles zo comfortabel en gemakkelijk hebben als u het kunt krijgen. Zij heeft dingen nodig die haar werk zo gemakkelijk mogelijk maken. Maar u bekijkt alles vanuit de verkeerde hoek. U hebt gedacht dat bijna alles wat eetbaar is goed genoeg is, als u daarop kunt leven en daarbij uw kracht kunt behouden. U bepleit de noodzaak van een spaarzaam dieet voor uw zwakke vrouw. Maar zij kan geen goed bloed of weefsel vormen van het dieet dat u kunt houden, en waarbij u floreert. Sommige mensen kunnen niet leven van hetzelfde voedsel waarop anderen goed gedijen, zelfs wanneer het op precies dezelfde manier wordt klaargemaakt.

U loopt gevaar een extremist te worden. Uw organisme is in staat om een erg grof en arm dieet om te zetten in goed bloed. Uw bloed producerende organen zijn in goede conditie. Maar uw vrouw heeft een meer uitgekiend dieet nodig. Hoewel u haar hetzelfde voedsel laat eten als wat uw organen in goed bloed kunnen omzetten, haar gestel kan het niet opnemen. Zij mist vitaliteit en heeft een ruim en versterkend dieet nodig. Zij heeft veel fruit nodig en ze mag niet iedere dag dezelfde dingen eten. Zij heeft maar weinig levenskracht. Zij is ziek en de behoeftes van haar organisme zijn heel verschillend van die van iemand die gezond is.

Dieet Mag Niet de Oorzaak Zijn van een Tijd van Benauwdheid

(1859) 1T 205,206

323. Ik heb gezien dat u misvattingen hebt over aanvechtingen van uw lichaam, en dat u voedsaam voedsel aan uw lichaam onthoudt. Deze dingen brengen sommigen in de gemeente ertoe te denken, dat God zeker met u is, anders zou u zichzelf niet verloochenen en zich niet zulke opofferingen getroosten. Maar ik heb gezien dat geen van deze dingen u heiliger zal maken. De heidenen doen al deze dingen, maar vinden geen baat. Een verbroken en verbrijzeld hart tegenover God zijn in Zijn ogen van grote waarde. Ik heb gezien dat uw opvattingen over deze zaken op dwaling berusten. U kijkt naar de gemeente en houdt hen in de gaten, let daarbij op kleine dingen, terwijl uw aandacht gericht zou moeten zijn op het welzijn van uw eigen ziel. God heeft u niet belast met Zijn kudde. U denkt dat de gemeente op de achtergrond is geraakt, omdat zij de dingen niet zo scherp kan zien als u, en omdat zij niet dezelfde rigide lijn volgt die u meent te moeten volgen. Ik heb gezien dat u misleid bent ten aanzien van uw eigen plichten en die van anderen. Sommigen zijn tot uitersten vervallen wat hun dieet betreft. Zij volgen een rigide lijn en leven zo eenvoudig, dat hun gezondheid eronder is gaan lijden, ziekte zich in hun organisme heeft kunnen nestelen en de tempel van God verzwakt is. ...

Ik heb gezien dat God van niemand verlangt om zo zuinig te zijn, dat hij daardoor de tempel van God verzwakt of zelfs schade toebrengt. Er staan verplichtingen en voorschriften in Zijn Woord die de gemeente tot verootmoediging brengen en hun ziel bedroeven. Het is niet nodig om kruisen te maken en plichten te ontwerpen die ons lichaam kwellen, om zo tot nederigheid te voeren. Dit alles staat buiten het Woord van God.

De tijd van benauwdheid is vlak vòòr ons. Dan zal bittere noodzaak Gods volk ertoe brengen zichzelf te verloochenen en nauwelijks genoeg te eten hebben om in leven te



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

blijven. Maar God zal ons voor die tijd gereed maken. In dat vreselijke uur zal onze nood voor God de gelegenheid vormen om Zijn versterkende kracht te geven en Zijn volk in stand te houden. ...

Zij die met hun handen werken, moeten hun lichaamskracht voeden om dit zware werk te kunnen doen. En zij die in woord en leer werken, moeten hun geestkracht voeden. Want satan en zijn kwade engelen voeren oorlog tegen hen om hun kracht teniet te doen. Zij moeten wanneer zij kunnen rust zoeken voor lichaam en geest van inspannende arbeid. En zij moeten voedzaam en versterkend voedsel eten om hun energie op te bouwen; want zij zullen alle krachten die ze hebben, moeten inzetten. Ik heb gezien dat God helemaal niet verheerlijkt wordt, wanneer iemand van Zijn volk voor zichzelf een tijd van benauwdheid creëert. Er staat Gods volk een tijd van benauwdheid te wachten, en Hij zal hen voor die vreselijke strijd klaarmaken.

Wanneer Gezondheidshervorming tot Gezondheidsmisvorming Wordt

Brief 37,1901

324. Ik heb iets te zeggen over extreme opvattingen ten aanzien van gezondheidshervorming. Gezondheidshervorming wordt tot gezondheidsmisvorming, een vernietiger van gezondheid, als zij tot in het extreme wordt doorgevoerd. U zult in sanatoria, waar zieken worden behandeld, niet succesvol zijn, wanneer u de patiënten hetzelfde dieet voorschrijft als wat u uzelf en uw vrouw heeft voorgeschreven. Ik kan u verzekeren dat uw ideeën aangaande het dieet voor de zieken niet zijn aan te bevelen. De verandering is te groot. Als ik vlees als schadelijk zou willen afschaffen, kan iets anders worden gebruikt, waartegen minder bezwaar is, en dat zijn eieren. Verwijder de melk niet van tafel en verbiedt ook niet dat het bij de bereiding van voedsel wordt gebruikt. De melk die gebruikt wordt, moet van gezonde koeien afkomstig zijn en moet worden gesteriliseerd.

Zij die een extreem standpunt over gezondheidshervorming innemen, lopen het gevaar smakeloze gerechten klaar te maken. Dat is keer op keer gebeurd. Het voedsel is dan zo flauw, dat de maag het weigert. Voedsel dat aan zieken wordt gegeven dient gevarieerd te zijn. Zij mogen niet telkens weer hetzelfde krijgen. ...

Ik vertel u dit, omdat ik licht ontvangen heb, dat u uw lichaam schade toebrengt door een verarmd dieet. Ik moet u zeggen, dat het niet zo goed is, dat u de studenten met betrekking tot het vraagstuk van het dieet zo onderwijst als u gedaan hebt, want uw opvattingen over het afschaffen van bepaalde dingen zullen degenen die hulp nodig hebben niet tot hulp zijn.

Broeder en zuster ..., ik heb alle vertrouwen in u, en ik wens u toe, dat u lichamenlijk gezond zult zijn, zodat u geestelijk volmaakt helder zult zijn. Het komt door het gebrek aan geschikt voedsel, waardoor u zo hevig aangevochten bent. U hebt niet het voedsel gegeten dat noodzakelijk is om uw breekbare lichaamskracht te versterken. U mag uzelf geen goed, heilzaam voedsel onthouden.

Op enig moment trachtte Dokter ons gezin te leren te koken volgens de gezondheidshervorming zoals hij die zag, zonder zout of iets anders om het voedsel te kruiden. Wel, ik besloot het te proberen, maar ik nam zo af in kracht, dat ik moest veranderen; wij gooiden het over een andere boeg, met veel succes. Ik vertel u dit, omdat ik weet dat u beslist in gevaar verkeert. Voedsel dient zodanig te worden bereid, dat het voedzaam is. Het mag niet worden beroofd van hetgeen ons organisme nodig heeft.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

De Heere roept Broeder en Zuster op om te hervormen, om tijden van rust te nemen. Het is niet goed voor u, zulke lasten op u te nemen als u in het verleden hebt gedaan. Als u niet oppast, dan zult u dat leven opofferen wat in de ogen van de Heere zo kostbaar is. *“Of weet gij niet ... dat gij uws zelfs niet zijt? Want gij zijt duur gekocht; zo verheerlijkt dan God in uw lichaam en in uw geest, welke Godes zijn.”* (1 Korinthe 6:19,20). ...

Verval niet in uitersten als het gaat om gezondheidshervorming. Sommigen van onze mensen zijn erg zorgeloos over gezondheidshervorming. Maar omdat sommigen ver achter zijn, behoeft u nog niet – om hun tot voorbeeld te zijn – tot extremisme te vervallen. U mag uzelf niet dat soort voedsel onthouden wat voor goed bloed zorgt. Uw toewijding aan ware beginselen brengt u ertoe u te onderwerpen aan een dieet, waardoor u in een toestand komt die geen aanbeveling is voor gezondheidshervorming. Hierin schuilt voor u het gevaar. Wanneer u merkt, dat u lichamelijk verzwakt, is het essentieel dat u veranderingen doorvoert, en wel meteen. Voeg iets aan uw dieet toe, wat u hebt weggelaten. Het is uw plicht om dit te doen. Zorg dat u eieren krijgt van gezonde kippen, eet die eieren gekookt of rauw. Doe ze ongekookt in de beste ongegistte wijn die u kunt vinden. Dan zal uw organisme datgene geven wat het nodig heeft. Denk er geen moment aan dat het niet goed is om dit te doen. ...

Wij hebben waardering voor uw ervaring als arts, en toch zeg ik dat melk en eieren aan uw dieet dienen te worden toegevoegd. Op het moment kunt u het niet zonder deze zaken stellen, en de opvatting dat men wel zonder kan, mag niet geleerd worden.

U loopt het gevaar een te radicale positie over gezondheidshervorming in te nemen en uzelf een dieet voor te schrijven waarbij u niet in leven kunt blijven. ...

Ik hoop dat u zich iets zult aantrekken van de woorden die ik tot u gesproken heb. Het schijnt mij toe, dat u niet in staat zult zijn op de meest succesvolle wijze invloed uit te oefenen op de gezondheidshervorming, tenzij u in sommige zaken liberaler wordt – voor uzelf en voor anderen. Er zal een tijd komen, dat melk niet meer zo vrijelijk beschikbaar is als nu; maar nu is het niet de tijd om het te laten staan. En eieren bevatten eigenschappen die geneeskrachtig werken in het tegengaan van gif. En hoewel er gewaarschuwd is tegen het gebruik van deze producten in gezinnen waar de kinderen verslaafd, ja ondergedompeld waren, in gewoontes van zelfbevlekking; toch mogen we het niet als schending van beginselen beschouwen, wanneer we eieren van hennen gebruiken die goed verzorgd en goed gevoed worden. ...

God roept diegenen op voor wie Christus gestorven is, om goed voor zichzelf te zorgen, en een goed voorbeeld voor anderen te zijn. Broeder, het is niet de bedoeling dat u het volk van God op de proef stelt over de dieetkwestie. Want zij zullen vertrouwen verliezen in leringen die tot in hun uiterste consequentie zijn doorgevoerd. De Heere verlangt dat Zijn volk op elk onderdeel van de gezondheidshervorming zuiver is, maar we mogen niet in uitersten vervallen. ...

De reden dat Dokter zo'n slechte gezondheid heeft, is dat hij zijn banktegoed aan gezondheid heeft overschreden. Vervolgens heeft hij nagelaten het opgenomen bedrag te vervangen door heilzaam, voedzaam en smakelijk voedsel. Broeder, wijdt uw gehele leven aan Hem Die voor u gekruisigd is, maar bindt uzelf niet vast op een karig dieet; want zo bent u geen goede vertegenwoordiger voor gezondheidshervorming.

Terwijl wij werken tegen gulzigheid en onmatigheid, dienen wij ons bewust te zijn van de bedoeling en de toepassing van de Waarheid van het Evangelie, die vragen om een juiste beoordeling. Om ons werk langs rechte, eenvoudige lijnen te kunnen doen, moeten we



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

oog hebben voor de omstandigheden waaraan het menselijk geslacht is gebonden. God heeft voorzieningen getroffen voor allen die in verschillende landen van de wereld leven. Zij die Gods medewerkers willen zijn, moeten zorgvuldig overwegen hoe zij gezondheidshervorming in Gods grote wijngaard kunnen onderwijzen. Ze dienen met zorg te werk te gaan in het aanwijzen van welk voedsel wel en welk niet gegeten mag worden. De menselijke boodschapper dient zich te verenigen met de Goddelijke Helper in het brengen van de boodschap van genade aan de menigte die God wil redden.

Wij moeten in contact met de massa komen. Als wij hun gezondheidshervorming zouden onderwijzen in de meest extreme vorm, dan zouden er ongelukken van komen. Wij vragen van hen om het eten van vlees na te laten en geen thee of koffie meer te drinken. Dat is goed. Maar sommigen zeggen dat men ook melk op moet geven. Dit is een onderwerp waarmee men voorzichtig moet omgaan. Er zijn arme gezinnen van wie het dieet bestaat uit brood en melk en – als ze het zich kunnen veroorloven – wat fruit. Alle vlees moet men laten staan, maar groente dient met een beetje melk of room of iets gelijkwaardigs smakelijk gemaakt te worden. Wanneer gezondheidshervorming aan hen wordt voorgehouden, zegen de armen: “Wat moeten wij eten? Wij kunnen ons geen noten veroorloven.” Wanneer ik het Evangelie aan de armen breng, dan heb ik de opdracht om hen te zeggen dat zij dat voedsel moeten eten wat het voedzaamst is. Ik kan niet tegen hen zeggen: u mag geen eieren eten, of melk, of room. U mag geen boter gebruiken bij de bereiding van voedsel. Het Evangelie moet aan de armen gepredikt worden, en de tijd is nog niet rijp om een zeer strikt dieet voor te schrijven.

Er zal een tijd komen dat wij van sommige producten die wij nu nog gebruiken afstand zullen moeten zoen, zoals melk, room en eieren. Maar mijn boodschap is, dat u zichzelf niet op voorhand in een tijd van benauwdheid moet brengen en uzelf de dood op de hals moet halen. Wacht totdat de Heere de weg voor u bereiden zal.

De hervormingen die tot het uiterste worden doorgevoerd kunnen een zekere groep dienen, die alles wat zij nodig heeft kan krijgen, ter vervanging van de dingen die zij laat staan. Maar deze groep vormt een heel kleine minderheid tegenover de mensen voor wie zulke beproevingen niet nodig schijnen. Er zijn mensen die proberen zich te onthouden van die dingen waarvan gezegd is, dat ze schadelijk zijn. Maar ze laten na om hun organisme te voorzien van de juiste voeding, en als gevolg daarvan verzwakken ze en zijn niet in staat om te werken. Op die manier wordt gezondheidshervorming in opspraak gebracht. Het werk dat wij op solide basis hebben proberen op te bouwen, wordt verstoord door vreemde dingen die God niet van ons vraagt. Zo raken de kracht van de gemeente uitgeput.

Maar God zal ingrijpen om te voorkomen, dat deze overdreven ideeën gevolgen krijgen. Het Evangelie is ervoor bestemd om dit zondige geslacht tot harmonie te brengen. Het dient de rijken en de armen samen aan de voeten van Jezus te brengen.

Maar ik wil zeggen, dat wanneer de tijd komt, dat het niet langer veilig is om melk, room, boter en eieren te gebruiken, dat God dit zal openbaren. Men moet geen pleitbezorger van extreme gezondheidshervorming zijn. De vraag van het gebruik van melk, boter en eieren zal langs geëigende weg tot een oplossing komen. Op dit ogenblik heb ik op dit gebied geen last ontvangen. “*Uw bescheidenheid zij allen mensen bekend.*” (Filippenzen 4:5).

Brief 37,1904

325. Afgelopen nacht sprak in mijn slaap met Dokter Ik zei tot hem: “U moet nog steeds zorgvuldig zijn ten aanzien van extreme vormen van dieet. U moet niet in uitersten



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

vervallen, noch in uw eigen geval, noch wat betreft het voedsel voor de helpers en de patiënten in het sanatorium. De patiënten betalen ene goede prijs voor hun verblijf, en zij dienen een ruimhartig menu te krijgen. Sommigen komen misschien naar het sanatorium in een toestand die een strenge beteugeling van de eetlust vereist en een allereenvoudigst menu. Maar naarmate hun gezondheid verbetert, dienen zij vrijelijk te worden voorzien van voedzaam eten.

[Sanatoria dienen extreme vormen van dieet te vermijden – 427,428,429]

Voedsel Moet Lekker Smaken

(1867) 2T 538

326. Gezondheidshervormers moeten zich meer dan anderen wachten voor uitersten. Ons lichaam heeft voldoende voedsel nodig. Wij kunnen niet louter van de lucht leven. En we kunnen ook onze gezondheid niet in stand houden, tenzij wij voedzaam eten. Voedsel dient op de juiste manier te worden klaargemaakt, zodat het lekker smaakt.

(1909) 9T 161-163

327. Een dieet waaraan de juiste voedingstoffen ontbreken, bezorgt de zaak van de gezondheidshervorming een slechte naam. Wee zijn sterfelijk, en moeten voedsel eten wat ons lichaam de juiste voedingstoffen verschaft.

Sommigen van ons, die gewetensvol verkeerd voedsel laten staan, zijn nalatig als het erom gaat, aan stoffen te komen die nodig zijn voor het in stand houden van ons lichaam. Zij die een extreme kijk op gezondheidshervorming hebben, lopen de kans dat zij krachteloze gerechten klaarmaken, die zo flauw smaken dat ze geen voldaan gevoel geven. Voedsel dient zo te worden klaargemaakt, dat het net zo goed de eetlust opwekt, en ook lekker smaakt. Het mag niet worden ontdaan van hetgeen ons lichaam nodig heeft. Ik gebruik een beetje zout, en heb dat altijd gedaan. Want zout is eigenlijk, in plaats van schadelijk, essentieel voor ons bloed. Groente dient op smaak gebracht te worden met een beetje melk of room, of iets dergelijks.

Hoewel er gewaarschuwd wordt voor het gevaar van ziekte door boter, en voor het kwaad om kinderen vrijelijk eieren te laten eten; toch moeten we het niet als een schending van beginselen zien, wanneer we eieren van hennen gebruiken die goed worden verzorgd en op de juiste manier worden gevoerd. Eieren bevatten bestanddelen die een geneeskrachtige werking hebben tegen bepaalde soorten gif.

Sommigen die zich onthouden van melk, eieren en boter, laten na hun organisme de juiste voedingstoffen te geven, en zijn dientengevolge verzwakt geraakt en niet meer in staat om te werken. Zo bezorgen ze gezondheidshervorming een slechte reputatie. Het werk dat wij van de grond af aan hebben proberen op te bouwen, wordt verward met vreemde elementen, die God niet van ons vraagt. Dit gaat ten koste van de kracht van de gemeente. Maar God zal ingrijpen om te voorkomen dat deze al te krampachtige ideeën verkeerde gevolgen zullen hebben. Het Evangelie heeft als doel dit zondige geslacht in harmonie te brengen. Het brengt rijken en armen samen aan de voeten van Jezus.

Er zal een tijd komen, dat we afstand zullen moeten doen van sommige producten die we nu gebruiken, zoals melk, room en eieren. Maar het is niet nodig onszelf in verwarring te brengen door voortijdige en extreme inperking. Wacht totdat de omstandigheden om deze dingen vragen, en tot de Heere de weg hiertoe zal bereiden.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Zij die met succes de beginselen van gezondheidshervorming willen uitdragen, moeten Gods Woord tot hun Gids en Raadgever maken. Alleen wanneer degenen die onderwijs geven in de beginselen van gezondheidshervorming zo handelen, zullen ze een gunstig uitgangspunt hebben. Laten wij nooit een getuigenis tegen gezondheidshervorming afleggen, door na te laten heilzaam en smakelijk voedsel te gebruiken, in plaats van die schadelijk onderdelen van ons dieet, waarvan we afstand hebben gedaan. Moedig op geen enkele manier de zin in stimulerende middelen aan. Eet alleen maar gewoon, eenvoudig, heilzaam voedsel, en dank God voortdurend voor de beginselen van gezondheidshervorming. Wees in alle dingen eerlijk en oprecht, en u zult kostbare overwinningen behalen.

Schadelijk Invloeden van Extremisten

(1870) 2T 374,375

328. En wanneer wij u waarschuwen, om niet teveel te eten – ook niet van de beste kwaliteit aan voedsel – willen wij ook de extremisten waarschuwen om geen valse maatstaven aan te leggen en dan te proberen iedereen daaraan te laten voldoen.

(1870) 2T 384-387

329. Mij werd getoond dat zowel B als C de zaak van God onteerd hadden. Zij hebben daarop een smet gebracht, die nooit volledig zal worden uitgewist. Mij werd het gezin van onze geliefde Broeder D. getoond. Indien deze broeder de juiste hulp op het goede moment had ontvangen, dan zouden alle leden van zijn gezin vandaag nog leven. Het is een wonder dat de wetten van ons land niet op dit geval van verkeerde behandeling zijn toegepast. Dit gezin kwam om vanwege voedsel – het gewoonste, eenvoudigste voedsel. Zij leden honger in een land vol overvloed. Een nieuweling oefende op hen. De jonge man stierf niet aan een ziekte, maar van de honger. Voedsel zou zijn organisme kracht hebben gegeven en de organen hebben laten door functioneren. ...

Het is tijd, dat er iets wordt ondernomen om tegen te gaan, dat nieuwelingen zich op de voorgrond dringen en pleitbezorgers worden voor gezondheidshervorming. Men kan zich hun daden en hun woorden besparen; want zij doen meer schade dan de wijste en verstandigste mensen, ondanks alle zeer goede invloed die zij uitoefenen, kunnen goedmaken. Zelfs voor de best gekwalificeerde pleitbezorgers van gezondheidshervorming is het onmogelijk, om de gedachten van het publiek te ontdoen van vooroordelen die het heeft opgedaan door de verkeerde lijn die deze extremisten volgen. Net zo moeilijk is het om het belangrijke thema van gezondheidshervorming een goed fundament te geven binnen de gemeenschap waar zulke mensen hebben gefigureerd. Bovendien is de deur daar goeddeels gesloten, zodat ongelovigen op Sabbat niet door de boodschap van de Waarheid voor deze tijd, en van de spoedige komst van onze Heiland, bereikt kunnen worden. De meest kostbare Waarheden worden door de mensen weggeworpen, als niet de moeite waard om naar te luisteren. Zulke mensen worden gezien als vertegenwoordigers van gezondheidshervorming en in het algemeen als Sabbatvierders. Er rust een zware verantwoordelijkheid op diegenen die op deze wijze een struikelblok zijn gebleken voor ongelovigen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Het Opdringen van Persoonlijke Opvattingen en Persoonlijke Beproevingen

Brief 39,1901

330. De tijd is aangebroken, dat het belang van gezondheidshervorming zal worden ingezien door hooggeplaatste mensen, en door mensen van lage afkomst. Maar zij mogen door niets de boodschap die wij moeten uitdragen laten overschaduwden, de boodschap van de Derde engel, samen met de boodschap van de Eerste en de Tweede Engel. Wij mogen niet toestaan, dat ondergeschikte zaken ons binnen een kleine kring gebonden houden, waar wij geen toegang kunnen krijgen tot het grote publiek.

De gemeente en de wereld hebben alle invloed en alle talenten nodig die God ons heeft gegeven. Alles wat we hebben moet tot Zijn dienst geschikt gemaakt worden. Wanneer u het Evangelie brengt, laat al uw eigen opvattingen er dan buiten. Wij hebben een boodschap, bestemd voor de hele wereld, en de Heere wil dat degenen die Hem dienen, het vertrouwen dat Hij hun heeft gegeven, heilig bewaren. God heeft aan ieder mens zijn taak gegeven. Laat er daarom geen valse boodschap geboren worden. Laat het belangrijke licht van gezondheidshervorming niet uitlopen op het uitdiepen van allerlei problemen vol tegenstrijdigheid. De tegenstrijdigheid van één drukt op het hele lichaam van gelovigen. Daarom wordt de zaak van God grote schade gedaan, wanneer één in uitersten vervalt.

Het tot het utterste doorvoeren van zaken is iets om bang voor te zijn. Het leidt er iedere keer toe, dat ik gedwongen ben te spreken, om misverstanden te voorkomen, zodat de wereld geen aanleiding heeft, te denken dat Zevende Dags Adventisten een groep extremisten zijn. Als wij dan an de ene kant proberen mensen uit het vuur te trekken, dan worden dezelfde woorden die dan gesproken moeten worden om misverstanden te corrigeren, aan de andere kant gebruikt om gulzigheid te rechtvaardigen. Moge de Heere ons bewaren voor menselijke beproevingen en extremen.

Laat niemand extreme opvattingen uitdragen ten aanzien van wat wij zullen eten en wat wij zullen drinken. De Heere heeft licht gegeven. Laat ons volk dit licht aannemen en in het licht wandelen. Het is nodig dat de kennis van God en Jezus Christus enorm zal toenemen. Deze kennis betekent eeuwig leven. Een toename van vroomheid, van goede, nederige en geestelijke godsdienstigheid zou ons volk in een positie brengen, waarin zij van de Grote Leraar onderricht zou kunnen ontvangen.

De tijd kan komen, waarin het niet langer veilig is om melk te gebruiken. Maar als de koeien gezond zijn en de melk goed gekookt wordt, dan is het niet nodig om op voorhand een tijd van benauwdheid te creëren. Laat niemand zich gedwongen voelen, een boodschap uit te dragen, waarbij hij tot in alle bijzonderheden voorschrijft wat de mensen op tafel moeten zetten. Zij die een extreme positie innemen zullen aan het eind ontdekken, dat de resultaten niet zijn wat zij ervan hebben gedacht. De Heere zal ons aan Zijn eigen rechterhand leiden, als wij ons meer willen laten leiden. Liefde en zuiverheid – dit zijn de vruchten die aan een goede boom ontspruiten. *“een iegelijk die liefheeft, is uit God geboren en kent God.”* (1 Johannes 4:7).

Ik heb opdracht ontvangen om tot diegenen in de Conferentie, die zo krampachtig waren op het punt van gezondheidshervorming, en die hun ideeën en opvattingen aan anderen opdrongen, te zeggen, dat God deze boodschap niet aan hen heeft gegeven. Ik heb hun verteld, dat wanneer zij zich minder hard zouden opstellen en hun aangeboren en zelf gecultiveerde neigingen, waarin veel koppigheid schuilgaat, zouden onderwerpen, zij zouden gaan inzien dat zij zich moeten bekeren. *“indien wij elkander liefhebben, zo blijft God on*



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

ons, en Zijn liefde is in ons volmaakt. ... God is liefde; en die in de Liefde blijft, die blijft in God en God in hem.” (1 Johannes 4:12b,16b).

Menselijke wijsheid dient verbonden te zijn met de wijsheid en genade van God. Laten wij ons ik in Christus verbergen. (Zie Kolossenzen 3:3). Laten wij ijverig werken om de hoge maatstaven te halen die God ons gesteld heeft: zedelijke verandering door het Evangelie. God roept ons, om in rechte lijn voorwaarts te gaan, om een recht spoor met onze voeten te trekken, opdat hetgeen kreupel is niet uit het lid gerake. (zie Hebreëen 12:13). Dan zal Christus voldaan zijn.

De Dwaling van Mensen die Neigen tot het Andere Uiterste

Brief 57,1886

331. Broeder en Zuster gingen wat gulzigheid betreft tot het uiterste, en het instituut raakte gedemoraliseerd. Nu wil de vijand u, als hij zou kunnen, tot het andere uiterste bewegen, door u over te doen gaan op een verarmd dieet. Waak ervoor dat uw hoofd koel blijft en uw ideeën zinvol zijn. Zoek uw wijsheid in de hemel en ga met verstand te werk. Indien u een uiterst radicale positie inneemt, zult u verplicht zijn een stap terug te doen, en hoe gewetensvol u ook geweest bent, dan zult u het vertrouwen in uw eigen zuiver oordeel verliezen. Bovendien zullen onze broeders en zusters en de ongelovigen het vertrouwen in u verliezen. Verzeker u ervan, dat u niet sneller gaat dan voor zover u licht van God hebt ontvangen. Neem van niemand de opvattingen over, maar handel verstandig in de vreze des Heeren.

Indien u dwaalt, laat het dan niet zijn door zover mogelijk van de mensen af te gaan staan, want dan snijdt u de draad van uw invloed door en kunt u niets meer voor hen betekenen. Het is beter te dwalen door te dicht bij de mensen te staan, dan volkomen afstand van hen te nemen, want in dat geval blijft de hoop bestaan, dat u de mensen met u mee weet te krijgen. Maar het is helemaal niet nodig om naar één van beide kanten te dwalen.

U hoeft niet door het water te gaan, of door het vuur, maar neem de middenweg en vermijdt alle extremen. Wek niet de schijn, alsof u eenzijdige leiders zou zijn, niet goed in balans. Houdt geen karig, arm dieet. Laat niemand u ertoe verleiden, uw dieet armzalig te doen zijn. Laat uw voedsel op gezonde en smakelijke manier bereiden. Laat uw voedsel aantrekkelijk klaarmaken, zodat het een juist beeld van gezondheidshervorming laat zien. De sterke terugval in gezondheidshervorming komt, doordat onverstandige mensen er de handen aan hebben geslagen en haar zo tot in het extreme hebben doorgevoerd, dat mensen er een afkeer van hebben gekregen, in plaats van dat zij zich ertoe hebben bekeerd. Ik ben daar geweest, waar deze radicale ideeën werden uitgevoerd. Groente, slechts bereid met water, en al het andere op gelijke wijze. Deze manier van koken is gezondheidsmisvorming. Sommige geesten zijn zo ingesteld, dat zij alles aannemen wat maar lijkt op een rigoureuze dieet of hervorming op welk gebied dan ook maar.

Broeder en Zuster, ik zou graag willen, dat u gematigd bent in alles, maar waak ervoor, dat u op dit punt niet krampachtig wordt, of ons instituut op een pad leidt dat zo smal wordt dat het uitloopt in een punt. U moet niet meegaan in ieders ideeën, maar uw hoofd koel houden, en kalm op God vertrouwen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Extremen aan Beide Kanten Dienen Vermeden te Worden

(1900) 6T 373,374

332. Ik weet, dat vele van onze broeders en zuster in hart en handelen gekant zijn tegen gezondheidshervorming. Ik ben geen pleitbezorger voor extremisme. Maar terwijl ik mijn manuscripten doorkeek, heb ik de besliste getuigenissen geboren zien worden en de waarschuwingen voor gevaren die tot ons volk komen door het navolgen van de gebruiken en praktijken van de wereld, in zelfzucht, bevrediging van begeerte, en trots in kleding. Mijn hart is ziek en bedroefd vanwege de huidige stand van zaken. Sommigen beweren, dat enkele van onze broeders en zusters dit vraagstuk te zeer hebben benadrukt. Maar doordat sommigen zo indiscreet waren om hun gevoelens aangaande gezondheidshervorming bij elke gelegenheid te benadrukken, zal iemand dan de waarheid over dit onderwerp durven achterhouden? De mensen van de wereld zijn over het algemeen ver in het tegenovergestelde uiterste, van gulzigheid en onmatigheid in eten en drinken, vervallen. En het gevolg hiervan is, dat er overvloedig praktijken bestaan, die voortkomen uit begeerte.

Op dit ogenblik liggen velen in schaduwen van de dood die zich hebben voorbereid om hun taak voor de Meester te vervullen, maar die niet die heilige plicht op zich voelden rusten om de gezondheidswetten in acht te nemen. De wetten van ons lichaamsorganisme zijn inderdaad Gods wetten; maar men schijnt dit feit te zijn vergeten. Sommigen hebben zich zo'n schraal dieet opgelegd, dat zij daarbij hun gezondheid niet kunnen bewaren. Zij hebben niet voor voedzame producten gezorgd die de plaats van schadelijke voeding kunnen innemen. En zij hebben niet bedacht, dat tact en vindingrijkheid aan de dag gelegd moeten worden bij het bereiden van voedsel op een zo gezond mogelijke manier. Ons organisme moet op de juiste wijze worden gevoed om zijn taak te kunnen vervullen. Het gaat in tegen gezondheidshervorming om, nadat men een grote verscheidenheid aan ongezonde gerechten heeft afgeschaft, te vervallen in het tegenovergestelde uiterste en de kwantiteit en kwaliteit van het voedsel tot een laag peil te laten dalen. Dat is gezondheidsmisvorming in plaats van gezondheidshervorming.

[Het belang van onderwijs in het bereiden van heilzaam, smakelijk voedsel – Zie kookles in hoofdstuk 25]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Het Dieet Tijdens de Zwangerschap Hoofdstuk 12

Prenatale Invloeden

(1905) M.H. 372, 373

333. Het effect van prenatale invloeden wordt door veel ouders beschouwd als een zaak van weinig gewicht; maar de Hemel ziet het zo niet. De boodschap die door een engel van God werd gebracht, en die twee keer op een zeer plechtige manier werd afgekondigd, toont aan, dat het onze zeer zorgvuldige aandacht verdient.

In de woorden, gesproken tot de Hebreeuwse moeder, spreekt God tot de moeders van alle tijden. De engel zei: *"al wat ik haar geboden heb zal zij onderhouden."* (Richteren 13:14). Het welzijn van het kind wordt beïnvloed door de gewoontes van de moeder. Haar begeerten en hartstochten moeten door beginselen geregeerd worden. Zij moet zich voor iets wachten, zij moet iets tegengaan, wil zij aan Gods bedoeling om haar een kind te geven voldoen. Indien zij voor de geboorte van haar kind genotzuchtig is, of egoïstisch, ongeduldig en veeleisend, dan zullen deze trekken zich weerspiegelen in de aard van het kind. Op deze wijze ontvangen kinderen als geboorterecht bijna onoverwinbare neigingen tot het kwade.

Maar als de moeder zonder af te wijken vasthoudt aan de juiste beginselen, als zij gematigd is en zichzelf verloochent, als ze vriendelijk is, zacht en onzelfzuchtig, dan kan zij haar kind dezelfde kostbare karaktertrekken meegeven. Zeer uitgesproken was het bevel dat het gebruik van wijn door de moeder verbood. Iedere druppel sterke drank die zij zou nemen om haar dorst te stillen, brengt de lichamelijke, verstandelijke en zedelijke gezondheid van haar kind in gevaar, en vormt een rechtstreekse zonde tegen haar Schepper.

Veel raadgevers dringen erop aan, dat aan iedere wens van de moeder voldaan moet worden; dat als zij iets bepaalds te eten vraagt, hoe schadelijk dit ook is, zij vrijelijk aan haar eetlust mag toegeven. Zulk advies is verkeerd en noodlottig. De lichamelijke behoeftes van de moeder mogen in geen geval genegeerd worden. Twee levens hangen van haar af, en haar verlangens dienen met tederheid te worden tegemoet getreden, en aan haar behoeftes moet gul worden voldaan. Maar in deze periode moet zij, meer dan in al het andere, in haar dieet en op ieder ander gebied, vermijden wat haar lichamelijke en geestelijke kracht kan verminderen. Door het bevel van God Zelf is zij onder de meest heilige plicht gesteld om zich te beheersen.

(1890) C.T.B.H. 37, 38

334. Toen de Heere Simson wilde opwekken als bevrijder van Zijn volk, schreef Hij zijn moeder voor, hoe zij correct moest leven voorafgaande aan de geboorte van haar kind. En dezelfde beperkingen golden vanaf het begin voor het kind; want hij zou vanaf zijn geboorte als Nazireeër aan God zijn gewijd.

De engel van God verscheen aan de vrouw van Manoach, en vertelde haar dat zij een zoon zou krijgen. En met het oog hierop gaf hij haar de belangrijke aanwijzingen: *"Zo wacht u toch nu en drink geen wijn noch sterken drank en eet niets onreins."* (Richteren 13:4).

God had een belangrijke taak voor het kind van Manoach weggelegd, en om te zorgen dat hij de noodzakelijke geschiktheid voor deze taak zou bezitten, werden de gewoontes van zowel de moeder als het kind zorgvuldig aan regels gebonden. Het voorschrift van de engel voor de vrouw van Manoach luidde: *"Zij zal niet eten van iets dat van den wijnstok des wijns voortkomt; en wij noch sterken drank zal zij drinken, noch iets*



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

onreins eten. al wat ik haar geboden heb zal zij onderhouden." (Richteren 13:14). Het kind wordt ten goede of ten kwade beïnvloed door de gewoontes van de moeder. Zij moet zelf door beginselen geleid worden, gematigheid betrachten en zichzelf verloochenen, indien zij het beste voor haar kind zoekt.

"De Vrouw Neme Zich in Acht"

Signs, 26 februari 1902

335. De woorden die tot de vrouw van Manoach werden gesproken, bevatten een waarheid, waar moeders van vandaag goed aan zouden doen die te bestuderen. In de woorden tot deze ene moeder sprak de Heere tot alle angstige en bedroefde moeders van die tijd, tot alle moeders van de daarop volgende generaties. Ja, iedere moeder kan begrijpen wat haar plicht is. Zij kan weten dat het karakter van haar kinderen veel meer zal afhangen van haar gewoontes voor hun geboorte en de inspanningen die zij doet na hun geboorte, dan van voor- en nadelen van buiten. *"De vrouw neme zich in acht"* (Richteren 13:14 NBG), zei de engel. Laat zij zich voorbereiden om verleidingen te weerstaan. Haar begeerten en hartstochten moeten door beginselen geleid worden. Van iedere moeder kan gezegd worden: *"De vrouw neme zich in acht."* Zij moet zich hoeden, zij moet standhouden, wil zij Gods bedoeling, Die haar een kind geeft, vervullen. ...

Wil de moeder een geschikte onderwijzeres voor haar kinderen zijn, dan moet zij, voordat zij geboren worden, gewoontes van zelfverloochening en zelfbeheersing aanleren. Want zij draagt haar eigen kwaliteiten op hen over, haar goede en zwakke karaktertrekken. De vijand van onze ziel heeft deze zaak veel beter door dan vele ouders. Hij zal de moeder in verzoeking brengen, omdat hij weet, dat als zij hem niet weerstaat, hij via haar het kind kan aantasten. De enige hoop van de moeder ligt in God. Zij kan tot Hem vluchten voor genade en kracht. Zij zal niet tevergeefs om hulp aankloppen. Hij zal haar in staat stellen om kwaliteiten aan haar kroost door te geven, die hen zullen helpen om in dit leven te slagen en het eeuwige leven te winnen.

Eetlust Mag Niet Tot Braspartijen Leiden

(1870) 2T 381-383

336. Het is een wijd verbreide vergissing om in het leven van een vrouw voorafgaand aan de geboorte van haar kinderen geen veranderingen aan te brengen. In deze belangrijke periode moet het werk van de moeder worden verlicht. In haar organisme vinden grote veranderingen plaats. Er is een grotere hoeveelheid bloed nodig, en daarom meer voedsel met zeer hoge voedingswaarde, om in bloed om te zetten. Tenzij zij overvloedig over voedsaam voedsel kan beschikken, kan zij haar lichamelijke krachten niet op peil houden, waardoor haar kroost vitaliteit tekort zou komen. Ook haar kleding vraagt de nodige aandacht. Men dient ervoor te zorgen, dat het lichaam warm blijft. Zij mag haar vitaliteit niet onnodig aanspreken om het gebrek aan kleding te compenseren. Indien de moeder onvoldoende heilzaam en voedsaam voedsel krijgt, dan zal zij een onvoldoende kwantiteit en kwaliteit aan bloed hebben. Haar bloedsomloop zal niet goed zijn en haar kind zal dezelfde gebreken vertonen. Haar kind zal niet in staat zijn om geschikt voedsel voor het produceren van goed bloed voor zijn organisme op te nemen. Het welzijn van moeder en kind hangt voor een groot deel af van goede, warme kleding en van voedsaam voedsel. Men dient oog te



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

hebben voor de wissel die op de vitaliteit van de moeder wordt getrokken, en daarvoor de juiste maatregelen te treffen.

Maar het idee aan de andere kant, dat vrouwen vanwege hun bijzondere toestand hun eetlust de vrije teugel kunnen laten, is een vergissing die op gewoonte is gebaseerd, maar niet op gezond verstand. De eetlust van vrouwen in verwachting kan nogal variëren en grillig zijn, en bovendien moeilijk te bevredigen. Volgens de gebruiken mag zij alles hebben wat bij haar opkomt, zonder te denken of zulk voedsel wel voldoende voedingswaarde heeft voor haar en het kind dat in haar groeit. Het voedsel dient voedzaam te zijn, maar mag niet te zeer stimuleren. Volgens de gewoonte mag zij, als zij dat wil, vlees hebben, en augurken, gekruid voedsel, of met gehakt gevulde pasteien. Trek in iets hebben is het enige criterium. Dit is een grove vergissing, die veel schade aanricht. Die schade mag niet onderschat worden. Als een eenvoudig dieet en speciale zorg voor de kwaliteit van wat men eet, ooit noodzakelijk zou zijn, dan is dat wel in deze belangrijke periode.

Vrouwen die principieel zijn, en die goed zijn voorgelicht, zullen juist in deze tijd geen afstand doen van de eenvoud in hun dieet. Zij zullen bedenken dat het leven van een ander van hen afhankelijk is. Zij zullen in al hun gewoontes - en speciaal wanneer het gaat om hun dieet - zorgvuldig handelen. Zij mogen niets eten wat geen voedingswaarde heeft, of te stimulerend is, alleen maar omdat het zo lekker smaakt. Er staan al veel te veel raadgevers klaar om hen over te halen tot iets, waarvan hun verstand zegt, dat zij dat niet moeten doen.

Er worden zieke kinderen geboren, doordat hun ouders hun zucht naar eten hebben bevredigd. Hun organisme had al dat voedsel waarnaar hun zinnen uitgingen niet nodig. Dat men iets eet, uitsluitend omdat het verlangen daarnaar is opgekomen, is een grote vergissing, waarvoor Christelijke vrouwen zich dienen te hoeden. Men mag nooit zijn inbeelding laten heersen over de behoeften van zijn organisme. Zij die hun smaak laten regeren, zullen de rekening moeten betalen voor de schending van de wetten van hun wezen. En daarmee is de zaak nog niet gedaan: ook hun onschuldige kroost zal hieronder lijden.

Onze organen die bloed produceren kunnen specerijen, met gehakt gevulde pasteien, augurken en vlees met ziektekiemen niet omzetten in goed bloed. En wanneer er zoveel gegeten wordt, dat de spijsverteringsorganen moeten overwerken om het kwijt te raken, en om het organisme te ontdoen van prikkelende stoffen, dan doet de moeder zichzelf onrecht. Bovendien legt zij de basis voor ziekte bij haar kroost. Als zij ervoor kiest te eten waar zij zin in heeft, en wat maar bij haar opkomt, zonder over de gevolgen na te denken, dan zal zij daarvoor moeten boeten, maar zij niet alleen. Haar kind dat onschuldig is, krijgt vanwege haar onvoorzichtigheid ook te lijden.

De Gevolgen van het Zich Overwerken en een Verarmd Dieet

(1865) H. to L., hfdst. 2, blz. 33, 35

337. Men laat de moeder voorafgaand aan de geboorte van haar kinderen in veel gevallen van 's morgens vroeg tot 's avonds laat zwoegen, en de temperatuur van haar bloed stijgen. ... Men moet heel voorzichtig met haar krachten omspringen. ... Er worden zelden lasten en zorgen van haar schouders genomen, en deze periode, die voor haar vóór alles een tijd van rust zou moeten zijn, is er één van vermoeienissen, droefheid en somberheid. Door te grote inspanningen van haar kant ontnemt zij haar kroost die voeding welke de natuur voor hen bestemd had. En door de temperatuur van haar bloed te laten stijgen, geeft zij ook haar



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

kinderen een slechte kwaliteit aan bloed door. Haar kroost wordt zo beroofd van zijn vitaliteit, van lichamelijke en geestelijke kracht.

(1870) 2T 378, 379

338. Mij werd het optreden van B in zijn eigen gezin getoond. Hij was streng en veeleisend. Hij nam de gezondheidshervorming zoals die door broeder C was bepleit over. Evenals hij nam hij extreme standpunten over dit onderwerp in. En omdat hij niet evenwichtig in zijn denken was, heeft hij verschrikkelijke blunders begaan, waarvan de gevolgen niet door de tijd kunnen worden uitgewist. Geholpen door onderwerpen die hij aan boeken ontleende, begon hij de inzichten die hij door broeder C had horen verdedigen in praktijk te brengen. En net als hij deed hij zijn best om ieder aan zijn eigen maatstaven te laten voldoen. Hij bracht zijn eigen gezin onder deze strenge regels, maar slaagde er niet in zijn eigen dierlijke neigingen te beheersen. Hij slaagde er niet in zichzelf grenzen te stellen en over zijn lichaam te heersen. Als hij een juist inzicht had gehad in hoe gezondheidshervorming werkt, dan zou hij hebben kunnen weten, dat zijn vrouw niet in staat was om het leven te schenken aan gezonde kinderen. Zijn eigen ongetemde hartstochten hadden de scepter gezwaaid, zonder dat de vraag naar oorzaak en gevolg ter sprake kwam.

Hij behandelde voorafgaand aan de geboorte van zijn kinderen zijn vrouw niet zoals een vrouw in haar toestand behandeld zou moeten worden. ... Hij gaf haar niet de kwantiteit en kwaliteit aan voedsel die noodzakelijk is om twee in plaats van één leven te voeden. Er was nog een leven van haar afhankelijk, en haar lichaam ontving niet het voedzame en heilzame eten dat nodig was om haar krachten op peil te kunnen houden. Het ontbrak zowel aan kwantiteit als aan kwaliteit. Haar lichaam had verandering nodig, meer variatie en kwaliteit in voeding die voedzamer was. Haar kinderen werden geboren met een zwakke spijsvertering en met verarmd bloed. Uit het voedsel dat de moeder gedwongen moest eten, kon zij geen goede kwaliteit bloed halen. Daardoor schonk zij het leven aan kinderen die vol zaten met oedeemplekken.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Het Dieet Tijdens de Kindertijd Hoofdstuk 13

Adviezen Gebaseerd op Goddelijke Aanwijzingen

Signs, 13 september 1910

339. Vaders en moeders dienen zich af te vragen: "... *wat wij dat knechtje doen zullen, dat geboren zal worden?*" (Richteren 13:8) Wij hebben de lezer voorgehouden, wat God heeft gezegd over hoe de moeder moet handelen, voorafgaand aan de geboorte van haar kinderen. Maar dat is niet alles. De engel Gabriël werd vanuit de zalen in de hemel gezonden, om aanwijzingen te geven voor de verzorging van kinderen na hun geboorte, opdat ouders ten volle inzicht zouden hebben aangaande hun opdracht.

Tegen de tijd van Christus' eerste advent kwam de engel Gabriël tot Zacharias met een boodschap die geleek op die aan Manoach. De bejaarde priester kreeg te horen dat zijn vrouw een zoon zou baren, wiens naam Johannes zou zijn. De engel zei verder: "*En u zal blijdschap en verheuging zijn en velen zullen zich over zijn geboorte verblijden. Want hij zal groot zijn voor den HEERE; noch wijn noch sterken drank zal hij drinken, en hij zal met den Heiligen Geest vervuld worden.*" (Lucas 1:14-15). Dit beloofde kind moest met strikt gematigde gewoontes worden opgevoed. Een belangrijke opdracht tot hervorming zou hem worden toevertrouwd, het bereiden van de weg voor Christus.

Onder het volk bestond onmatigheid in allerlei vorm. Genotzucht in wijn en overdadig voedsel verminderde de lichamelijke krachten, en verlaagde de moraal tot zo'n laag peil, dat de meest weerzinwekkende misdaden niet langer zonde schenen te zijn. De stem van Johannes moest klinken vanuit de woestijn om de zondige genotzucht van het volk aan de kaak te stellen. En zijn eigen sobere gewoontes dienden ook als terechtwijzing voor de excessen van zijn tijd.

HET WARE BEGIN VAN HERVORMING

De inspanningen van onze arbeiders voor gematigdheid zijn niet toereikend om de vloek van onmatigheid uit ons land te bannen. Eenmaal gevormde gewoontes zijn moeilijk te overwinnen. De hervorming moet bij de moeder beginnen vóór de geboorte van haar kinderen. En als Gods aanwijzingen trouw zouden worden opgevolgd, dan zou er geen onmatigheid bestaan. ...

Iedere moeder zou voortdurend moeten proberen haar gewoontes te conformeren aan Gods wil, zodat zij in harmonie met Hem kan samenwerken, om haar kinderen te bewaren voor de tegenwoordige zedenverwildering, die leven en gezondheid verwoest. Laten moeders zonder dralen zoeken naar de juiste verhouding tot hun Schepper, opdat zij door Zijn ondersteunende genade een bolwerk rond hun kinderen kunnen bouwen tegen losbandigheid en onmatigheid. Wanneer moeders zo'n gedragslijn maar zouden volgen, dan zouden zij hun kinderen, net als de jeugdige Daniël, een hoog zedelijk en intellectueel niveau zien bereiken. Zij zouden een zegen voor de samenleving zijn, en hun Schepper tot eer.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

De Zuigeling

(1905) M.H. 383

340. Het beste voedsel voor de zuigeling is het voedsel waarin de natuur voorziet. Hiervan mag het kind niet zonder noodzaak verstoken blijven. Het is harteloos, wanneer een moeder ter wille van het gemak of van sociale genoegens, probeert af te komen van haar tedere taak haar kleine te verzorgen.

De moeder die toestaat dat haar kind door een ander wordt gevoed dient zich goed te realiseren wat het resultaat daarvan is. De voedstermoeder zal in meer of mindere mate haar eigen humeur en temperament op het voedsterkind overdragen.

Health Reformer, september 1871

341. In plaats van bij haar te rade te gaan, wordt de natuur misbruikt, om maar met de mode te kunnen meegaan. Moeders nemen soms hun toevlucht tot een huurlinge, ofwel moet een zuigfles de moederborst vervangen. Hierdoor wordt één van de teerste en dankbaarste plichten die een moeder tegenover haar kroost, dat zozeer van haar afhankelijk is, kan vervullen - een plicht die hun leven met het hare doet versmelten, en die de meest heilige gevoelens in vrouwenharten doet ontwaken - opgeofferd aan de dwaasheid van een moorddadige mode.

Er zijn moeders die zich van hun moederplicht hun kinderen te voeden ontslaan, eenvoudigweg omdat zij het te lastig vinden om aan hun kroost - de vrucht van hun eigen schoot - gebonden te zijn.

De balzaal en de opwindende plaatsen van vertier, hebben als effect dat de fijngevoeligheid van de ziel wordt afgestompt. Zij hebben op de moderne moeder meer aantrekkingskracht dan de moederplicht ten opzichte van haar kinderen. Misschien besteedt zij haar kinderen uit aan een huurlinge, die voor haar de plichten vervult die uitsluitend haar taak zouden moeten zijn. Haar verkeerde gewoontes zorgen ervoor dat zij een hekel krijgt aan die plichten, die noodzakelijk door haar vervuld moeten worden - en waar zij vreugde in zou moeten scheppen - alleen omdat de zorg voor haar kinderen niet te verenigen is met de eisen van het modieuze leven. Een vreemde vervult de taken van de moeder en geeft uit haar borst het voedsel dat het leven in stand houdt.

Maar dat is niet alles. Zij draagt ook haar humeur en haar temperament over op het voedsterkind. Het leven van het kind wordt aan het hare verbonden. Als de huurlinge een grove vrouw is, hartstochtelijk en onredelijk; als zij het niet te nauw neemt met de moraal, dan zal de voedsterling naar alle waarschijnlijkheid net zo'n, of een daarop lijkend karakter hebben. Dezelfde grove kwaliteit aan bloed dat in de aderen van de huurlinge stroomt, zit ook in die van het kind. Moeders die zó hun kinderen uit armen geven en hun moederplicht verzaken, omdat zij een last vormen die zij niet goed kunnen dragen, daar zij hun leven aan een modieus bestaan wijden, zijn de naam moeder onwaardig. Zij verlagen de edele instincten en de heilige eigenschappen van vrouwen, en kiezen ervoor vlinders van modieus vertier te zijn. Zij hebben minder verantwoordelijkheidsbesef tegenover hun nageslacht dan de eerste de beste bruid. Veel vrouwen geven de fles in plaats van de borst. Dit is noodzakelijk omdat zij geen voeding voor hun kinderen hebben. Maar in negen van de tien gevallen hebben hun verkeerde kleedgewoontes en eetgewoontes vanaf hun jeugd ertoe geleid, dat zij niet in staat zijn om de taken te vervullen die zij volgens de natuur moeten vervullen. ...



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Het schijnt mij steeds weer een koude, harteloze zaak toe, wanneer moeders die hun kinderen kunnen voeden, deze van de borst afnemen en de fles gaan geven. In dat geval dient men uiterst zorgvuldig te zijn en melk van een gezonde koe te nemen, en zowel de fles als de melk volkomen zuiver te houden. Dit wordt vaak veronachtzaamd, en het kind heeft dan onnodig te lijden. Maag- en darmstoornissen treden dan gemakkelijk op, en het beklagenswaardige kind wordt ziek, wanneer het bij de geboorte gezond was.

(1865) H. to L., hfdst. 2, blz. 39, 40

342. De periode waarin de zuigeling zijn voeding van de moeder krijgt, is van cruciaal belang. Men laat veel moeders in de tijd dat zij hun kinderen voeden te hard werken, en de temperatuur van hun bloed opvoeren tijdens het koken. De zuigeling wordt hierdoor ernstig aangetast, niet alleen door koortsige voeding uit de moederborst, maar zijn bloed raakt vergiftigd door het ongezonde dieet van de moeder, die in heel haar organisme koortsig is en daardoor de voeding van haar zuigeling verontreinigt. De zuigeling wordt ook beïnvloed door de geestelijke toestand van de moeder. Wanneer zij ongelukkig is, snel opgewonden raakt, geprikkeld is, lucht geeft aan emotionele uitbarstingen, dan raakt de voeding, die de zuigeling van zijn moeder ontvangt, verhit, hetgeen vaak leidt tot kolieken, krampen, en in sommige gevallen tot stuipen en toevallen.

Ook het karakter van het kind wordt min of meer beïnvloed door het soort voeding dat het kind van zijn moeder ontvangt. Hoe belangrijk is het dan, dat de moeder, zolang zij haar kind voedt, zorgt voor een opgewekte geestelijke gesteldheid en haar eigen geest volkomen onder controle houdt. Door zo te handelen wordt de voeding van haar kind niet schadelijk beïnvloed. Het kalme, zelfbeheerste gedrag dat de moeder ten toon spreidt in de omgang met haar kind, betekent veel voor de geestelijke vorming van de zuigeling. Wanneer het kind zenuwachtig en snel opgewonden is, dan hebben de zorgzame en niet gehaaste bewegingen van de moeder een kalmerende en corrigerende invloed, waardoor de gezondheid van de zuigeling veel kan verbeteren.

Met zuigelingen is men vaak slecht omgegaan door een verkeerde behandeling. Wanneer ze huilden, kregen zij over het algemeen voeding om ze stil te houden. En dat, terwijl het in de meeste gevallen juist het te vele eten was, dat bovendien door verkeerde gewoontes van de moeder niet goed was, waardoor ze huilden. Meer voedsel maakte de zaak alleen maar erger, omdat hun maag al meer dan vol was.

Regelmatig Eten

(1865) H. to L., hfdst. 2, blz. 47

343. De voornaamste opvoeding, die kinderen na de zuigelingenleeftijd van hun moeder dienen te ontvangen, betreft hun lichamelijke gezondheid. Zij mogen alleen gewoon voedsel hebben, en wel van een zodanige kwaliteit, dat hun conditie daarmee het best in stand kan worden gehouden. Zij mogen alleen op geregelde tijden eten, niet vaker dan drie keer per dag. Liever twee maaltijden dan drie. Wanneer kinderen goed worden opgevoed, dan zullen zij snel doorhebben dat zij niets gedaan kunnen krijgen door huilen of jengelen. Een rechtschapen moeder zal haar kinderen daadkrachtig opvoeden, niet alleen met het oog op haar gemak nu, maar ook voor hun toekomstig welzijn. En met dit doel voor ogen zal zij haar kinderen de belangrijke les leren, dat zij hun eetlust moeten beheersen, zichzelf moeten leren verloochenen, en dat zij leren eten, drinken en zich kleden met het oog op hun gezondheid.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

(1880) 4T 502

344. Uw kinderen mogen geen snoepjes, fruit, noten, of iets anders eetbaars hebben tussen de maaltijden door. Twee maaltijden per dag zijn beter voor hen dan drie. Wanneer de ouders het goede voorbeeld geven en principieel handelen, dan zullen de kinderen spoedig volgen. Onregelmatigheden wat het eten betreft verstoren de gezonde veerkracht van de spijsverteringsorganen. Als uw kinderen dan aan tafel komen, dan lusten zij het heilzame voedsel niet. Zij hebben dan juist trek in die dingen die het meest schadelijk voor ze zijn. Veel van uw kinderen hebben koorts en koude rillingen gekregen, veroorzaakt door verkeerd eten. In die gevallen waren hun ouders verantwoordelijk voor hun ziekte. Het is de plicht van ouders, erop toe te zien dat hun kinderen gewoontes ontwikkelen die bevorderlijk zijn voor hun gezondheid, waardoor veel ellende voorkomt.

Health Reformer, september 1866

345. Kinderen worden ook te vaak gevoed, hetgeen koortsigheid en allerlei lijden veroorzaakt. Onze maag mag niet voortdurend aan het werk gehouden worden, maar dient periodes van rust te hebben. Gebeurt dit niet, dan worden kinderen knorrig, geprikkeld en dikwijls ziek.

[Kinderen leren wanneer en hoe te eten - 288]

[Vroege opvoeding van Daniël - 241]

[Zie Hoofdstuk IX, Regelmatig Eten]

Vroege Training van de Eetlust

(1905) M.H. 383-385

346. Het belang om kinderen goede dieetgewoontes aan te leren kan nauwelijks worden overschat. Onze kleintjes moeten leren, dat zij eten om te leven en niet leven om te eten. De opvoeding daartoe moet beginnen bij de zuigeling in de armen van de moeder. Het kind dient alleen met regelmatige tussenpozen gevoed te worden, en minder vaak naarmate het ouder wordt. Het mag geen snoep hebben, of voedsel bestemd voor oudere mensen. Het kind kan dat niet verteren. Zorg en regelmaat bij het voeden van zuigelingen bevordert niet alleen hun gezondheid, waardoor ze rustiger worden en een beter humeur hebben. Maar het legt de basis voor latere gewoontes en zal na verloop van jaren een zegen voor hen blijken te zijn.

Als kinderen de babyleeftijd ontgroeien, dient nog steeds grote zorg besteed te worden aan het opvoeden van hun smaak en hun eetlust. Vaak mogen zij eten wat zij willen en wanneer zij willen, zonder op hun gezondheid te letten. Het geld en de moeite die zo vaak worden verkwist aan ongezonde lekkernijen laten jongeren denken, dat het hoogste doel in het leven is om naar hartelust te kunnen eten, en dat dit het hoogste geluk verschaft. Het gevolg van zo'n opvoeding is vraatzucht, daarna komen de ziektes, die op hun beurt meestal gevolgd worden door het toedienen van giftige medicijnen.

Ouders moeten de eetlust van hun kinderen opvoeden, en mogen niet toestaan dat zij ongezonde dingen eten. Maar in ons streven hun dieet te reguleren, moeten wij ervoor waken dat wij kinderen niet iets laten eten wat niet goed smaakt, of ze meer te laten eten dan zij nodig hebben. Kinderen hebben rechten, zij hebben voorkeuren. Wanneer die voorkeuren redelijk zijn, dienen wij die te respecteren. ...

Moeders die aan de verlangens van hun kinderen voldoen ten koste van hun gezondheid en hun goed humeur, zaaien het zaad van het kwaad, dat op zal schieten en



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

vrucht zal dragen. Genotzucht groeit met het opgroeien van onze kleintjes, en daaraan worden zowel hun lichaamskracht als hun geestelijke vermogens opgeofferd. Moeders die dit doen oogsten met bitterheid het zaad dat zij zelf gezaaid hebben. Zij zien hun kinderen opgroeien, geestelijk en qua karakter ongeschikt om een edele en nuttige bijdrage te leveren, thuis of in de maatschappij. Hun geestelijke, verstandelijke en lichamelijke vermogens hebben te lijden van ongezond voedsel. Hun geweten stompt af en hun vermogen om goede indrukken op te nemen vermindert.

Wanneer wij onze kinderen leren hun eetlust te beheersen, en daarbij te letten op hun gezondheid, laat het hun daarbij duidelijk zijn, dat zij zich slechts dat ontzeggen wat schadelijk voor hen is. Zij geven op wat schadelijk is ter wille van iets beters. Dek de tafel uitnodigend en aantrekkelijk, want hij wordt voorzien van de goede dingen die God zo overvloedig heeft geschonken. Laat etenstijd een vrolijk en blij moment zijn. Wij genieten de gaven van God. Laat ons antwoorden met lofprijzing voor Hem Die ons alles geeft.

(1875) 3T 564

347. Veel ouders verwennen hun kinderen met eten en drinken wanneer zij maar willen. Dit om hun taak te ontlopen, hun kinderen geduldig gewoontes van zelfverloochening aan te leren, en hen te leren op de juiste manier gebruik te maken van al Gods zegeningen. Eetlust en genotzucht groeien met het opgroeien mee en worden sterker naarmate de krachten toenemen - tenzij zij op een positieve manier worden ingeperkt. Wanneer deze kinderen hun eigen leven beginnen en hun plaats in de maatschappij gaan innemen, dan missen zij de kracht om verleidingen te weerstaan. Overal om je heen ziet men zedelijke onreinheid en grove onrechtvaardigheid. De verleiding om eigen smaak te verwennen en toe te geven aan zijn neigingen is met het toenemen der jaren niet verminderd. Jongeren worden in het algemeen door hun impulsen geregeerd en zijn slaven van hun eetlust. Wij zien in de vraatzuchtige, de aanbidders van tabak, de wijnrinker en de dronkaard de kwalijke gevolgen van een gebrekkige opvoeding.

Genotzucht en Verdorvenheid

(1864) Sp. Gifts IV, 132, 133

348. Kinderen die niet behoorlijk eten zijn vaak zwak, bleek en zijn belemmerd in hun groei. Bovendien zijn ze zenuwachtig, snel opgewonden en prikkelbaar. Al het edele valt ten offer aan hun eetlust, en de dierlijke hartstochten hebben de overhand. De levens van veel kinderen van vijf tot tien en vijftien jaar oud schijnen door verdorvenheid getekend te worden. Zij kennen haast iedere ondeugd. Hun ouders zijn hier voor een groot deel schuld aan, en de zonden van hun kinderen komen op hun conto, omdat hun verkeerd gedrag daar indirect toe geleid heeft. Zij brengen hun kinderen in verleiding toe te geven aan hun zucht tot eten door vlees en ander met specerijen bereid voedsel op tafel te zetten. Daardoor worden die dierlijke hartstochten opgewekt. Door hun voorbeeld leren zij hun kinderen onmatig eten. Zij mogen op bijna elk uur van de dag eten, wat de spijsverteringsorganen voortdurend belast. Moeders hadden maar weinig tijd om hun kinderen iets bij te brengen. Hun kostbare tijd werd besteed aan het koken van allerlei ongezond eten voor op tafel.

Veel ouders laten toe dat hun kinderen te gronde gaan doordat zij hun leven aan de mode proberen aan te passen. Als er bezoek komt, dan willen ze dat die een net zo goed voorziene maaltijd voorgeschoteld krijgen als bij wie ook maar van hun kennissenkring. Hieraan wordt veel tijd en geld besteed. Voor de uiterlijke schijn en ter wille van de smaak



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

wordt overdadig voedsel bereid, en zelfs belijdende Christenen maken hier zoveel drukte om, dat zij een groep om zich heen verzamelen wiens voornaamste doel van hun bezoek is, de lekkernijen die ze krijgen te proeven. Christenen zouden op dit punt hervormingen moeten aanbrengen. Zij kunnen hun gasten heel goed hartelijk ontvangen zonder slaaf van de mode en de eetlust te zijn.

Oefen in Eenvoud

(1890) C.T.B.H. 141

349. Voedsel dient zó eenvoudig te zijn, dat met het klaarmaken ervan niet alle tijd van de moeder wordt opgeslokt. Het is waar: er dient zorg te worden besteed aan het voorzien van onze tafels van gezond voedsel, dat op een heilzame manier is bereid en dat er uitnodigend uitziet. Denk niet, dat alles wat u slordig bij elkaar gooit goed genoeg is, om als voedsel voor uw kinderen te dienen. Maar er mag minder tijd besteed worden aan het klaarmaken van ongezonde gerechten ten gerieve van een bedorven smaak. Meer tijd is nodig voor het onderwijs aan en de opvoeding van de kinderen. Laat uw krachten, die nu gewijd worden aan onnodige zorgen over wat u zult eten en drinken, en waarmee u zich zult kleden, liever besteed worden aan hoe u uw kinderen schoon en hun kleren netjes houdt.

Brief 72, 1896

350. Scherp gekruid vlees, gevolgd door vettig gebak, putten de vitale spijsverteringsorganen van kinderen uit. Als zij gewend zouden zijn aan gewoon, heilzaam voedsel, dan zou hun smaak niet verlangen naar onnatuurlijke luxe spijzen en gemengde gerechten. ... Vlees geven aan kinderen is niet het beste middel om succes verzekerd te zijn. ... Uw kinderen wennen aan een vleeshoudend dieet zou hen schaden. Het is veel eenvoudiger om een onnatuurlijke smaak te vormen, dan om die smaak te corrigeren en te hervormen als die al tot een soort tweede natuur is geworden.

Onmatigheid Aanmoedigen

(1875) 3T 563

351. Veel moeders die treuren over de onmatigheid die overal heerst, kijken niet ver genoeg om de oorzaak te kunnen zien. Dagelijks maken zij een grote verscheidenheid aan gerechten en voedsel met veel specerijen klaar, waardoor de eetlust geprikkeld wordt en men wordt aangemoedigd om teveel te eten. De maaltijden van ons Amerikaanse volk worden meestal zó klaargemaakt, dat het dronkaards kweekt. De eetlust is het principe dat in brede kring regeert. Wie toegeeft aan zijn eetlust door te vaak te eten - en voedsel eet dat niet van een gezonde kwaliteit is - verzwakt zijn vermogen om weerstand te bieden aan de aandrang van eetlust en hartstochten op andere terreinen. Dit gebeurt in die mate waarin men de aanleg tot verkeerde eetgewoontes heeft versterkt. Moeders zouden onder de indruk moeten zijn van hun plicht tegenover God en de wereld om kinderen met goed ontwikkelde karakters voor de maatschappij af te leveren. Mannen en vrouwen die vanuit sterke beginselen tot volwassen handelen komen, zullen zich onbezoedeld staande kunnen houden temidden van de zedelijke verwildering van deze verdorven tijd. ...

Bij vele belijdende Christenen staat een verscheidenheid aan gerechten op tafel die de maag irriteren en ons gestel in een koortsige toestand brengen. In sommige gezinnen maakt vlees hoofdbestanddeel uit van de maaltijden, zodat hun bloed vol kankerachtig en



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

scrofuloseachtige (tuberculose van de lymfeklieren, vert.) vocht zit. Hun lichaam is samengesteld uit wat ze eten. Maar wanneer hen dan ziekte en lijden overkomen, wordt dat als een beschikking van de Voorzienigheid gezien. Wij herhalen: onmatigheid begint bij ons aan tafel. Wij verwennen onze eetlust net zolang, totdat genotzucht een tweede natuur voor ons geworden is. Door het gebruik van thee en koffie wordt een zucht naar tabak bevorderd, en deze stimuleert de zucht naar drank.

1905) M.H. 354

352. Laten ouders een kruistocht beginnen tegen onmatigheid rondom hun eigen haard, en wel ten aanzien van de beginselen waarin zij hun kinderen onderwijzen vanaf hun vroegste jeugd, dan mogen zij succes verwachten.

[C.T.B.H. 46] (1890) C.H. 113

353. Het eerste doel van ouders zou moeten zijn, dat zij leren begrijpen wat de juiste manier is om met hun kinderen om te gaan, zodat zij hun een gezond lichaam en een heldere geest kunnen meegeven. De beginselen van gematigdheid moeten in alle onderdelen van het gezinsleven in praktijk worden gebracht. Kinderen moeten leren wat zelfverloochening is, en indien nodig moet deze ook vanaf de tijd dat ze baby zijn aan hen worden opgelegd.

[Prikkelende gerechten die een dorst veroorzaken die niet met water gelest kan worden - 558]

(1875) 3T 488, 489

354. Veel ouders vormen de smaak van hun kinderen en geven richting aan hun eetlust. Zij laten hun vlees eten en thee en koffie drinken. De vleesgerechten met hun scherpe specerijen en ook de thee en de koffie - sommige moeders moedigen hun kinderen zelfs aan deze dingen te nemen - bereiden de weg, zodat zij naar sterkere prikkels, zoals tabak, gaan verlangen. Het gebruik van tabak stimuleert de zucht naar drank; en het gebruik van tabak en drank leidt zonder uitzondering tot achteruitgang in het functioneren van het zenuwstelsel.

Als het zedelijk bewustzijn van Christenen zou worden gemobiliseerd rond het thema gematigdheid in alles, dan zouden zij door hun voorbeeld, te beginnen bij hun eigen tafel, diegenen kunnen helpen die weinig zelfbeheersing hebben, die bijna machteloos staan tegenover de verlangens van hun eetlust. Indien wij ons maar zouden realiseren, dat de gewoontes die wij in dit leven vormen onze eeuwige belangen kunnen aantasten, dat onze eeuwige bestemming afhangt van strikt gematigde gewoontes, dan zouden wij terdege werken aan strikte gematigdheid in eten en drinken.

Door ons voorbeeld en onze persoonlijke inspanningen kunnen wij de werktuigen zijn waardoor vele zielen gered worden van de verlaging tot onmatigheid, misdaad en dood. Onze zusters kunnen veel doen in de belangrijke opdracht anderen te redden, door alleen maar gezond en voedzaam eten op tafel te zetten. Zij kunnen hun kostbare tijd besteden aan het opvoeden van de smaak en de verlangens van hun kinderen, door gematigde gewoontes in alles te vormen, en door het aanmoedigen van zelfverloochening en de bereidheid zich voor het welzijn van anderen in te zetten.

Ondanks het voorbeeld dat Christus ons gegeven heeft tijdens de verzoeking in de woestijn door Zijn eetlust te weerstaan en de macht daarvan te overwinnen, zijn er veel Christelijke moeders die door hun voorbeeld en door de manier waarop zij hun kinderen opvoeden, deze klaarstomen tot gulzigaards en wijndrinkers. Men laat kinderen vaak eten wat ze maar willen en wanneer ze maar willen, zonder op hun gezondheid te letten. Er zijn veel kinderen die vanaf de tijd dat zij baby waren, zijn opgevoed tot smulpaap. Door het toegeven aan hun zucht tot eten lijden zij al op jonge leeftijd aan spijsverteringsstoornissen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Genotzucht en onmatigheid in eten groeien naarmate zij groeien, en worden sterker naarmate zij toenemen in kracht. Hun geestelijke en lichamelijke veerkracht worden opgeofferd door de toegeeflijkheid van hun ouders. Zij ontwikkelen een voorkeur voor bepaalde gerechten, waar zij niets goeds uit kunnen halen. Zij kunnen zich er alleen schade mee doen. En naarmate hun gestel meer belast raakt, gaat hun conditie achteruit.
[De grondoorzaak van onmatigheid - 203]

Kweek een Afschuw aan voor Stimulerende Middelen

(1890) C.T.B.H. 17

355. Kweek bij uw kinderen een afschuw aan voor stimulerende middelen. Hoevelen moedigen onwetend een begeerte naar deze zaken in hen aan! In Europa heb ik verpleegsters een glas wijn of bier aan de mond van onschuldige kleintjes zien zetten, waardoor de zin in stimulerende middelen werd aangekweekt. Naarmate zij ouder worden, wordt hun afhankelijkheid van deze dingen steeds groter, zodat zij beetje bij beetje overweldigd worden, op den duur niet meer te helpen zijn, en uiteindelijk een dronkenmansgraf vinden.

Maar de eetlust ontaardt niet alleen op deze manier en wordt dan vervolgens tot valstrik. Het voedsel is vaak zodanig dat het een verlangen naar sterke drank opwekt. De kinderen krijgen welvaartsvoedsel voorgeschoteld - voedsel met specerijen, vette jus, taart en gebak. Dit sterk gekruide voedsel irriteert de maag, en wekt het verlangen naar nog sterker stimulerende zaken.

De eetlust wordt niet alleen geprikkeld met ongeschikt voedsel, waarvan de kinderen tijdens de maaltijd onbepaald mogen eten, maar zij mogen ook tussendoortjes hebben. En tegen de tijd dat zij twaalf of veertien jaar oud zijn, lijden ze dikwijls aantoonbaar aan spijsverteringsstoornissen. U heeft misschien wel eens een afbeelding gezien van de maag van iemand die aan sterke drank verslaafd is. Een vergelijkbaar beeld ontstaat onder invloed van hete specerijen die de maag irriteren. Als de maag in zo'n toestand verkeert, dan hunkert die naar méér om aan de verlangens van de eetlust te kunnen voldoen: iets sterkers, en nog iets sterkers. En weldra ontdekt u dat uw zonen buiten op straat leren roken.

Voedsel dat Bijzonder Schadelijk is voor Kinderen

[C.T.B.H. 46, 47] (1890) C.H. 114

356. Het is voor hen die zich door hun eetlust laten leiden onmogelijk om tot Christelijke volmaaktheid te komen. Wanneer u niet zorgvuldig hun voedsel uitkiest, kunt u het zedelijk gevoel van kinderen niet gemakkelijk tot leven wekken. Menige moeder bereidt maaltijden die een valstrik vormen voor haar gezin. Vlees, boter, kaas, vette gebakjes, scherp voedsel en kruiden worden onbepaald door jong en oud gegeten. Al deze zaken ontregelen de maag, prikkelen de zenuwen, en verzwakken het denkvermogen. De bloedproducerende organen kunnen die stoffen niet omzetten in goed bloed. Het vet dat in het voedsel is meegekookt, maakt dat het moeilijk verteerd kan worden. Kaas heeft een schadelijk effect. Brood van witte bloem verschaft ons organisme niet die voedings-stoffen die in ongezeefd tarwebrood zijn te vinden. Wanneer men dat fijne brood geregeld gebruikt, dan gaat onze conditie achteruit. Specerijen tasten om te beginnen de dunne beschermlaag van de maag aan, maar verwoesten tenslotte alle gevoeligheid van dit tere orgaan. Het bloed raakt verhit, dierlijke lusten worden gewekt, terwijl het zedelijk vermogen en het intellect achteruitgaan



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

en de lagere hartstochten gaan dienen. Moeders zouden zich moeten verdiepen in hoe zij een eenvoudige en toch voedzame maaltijd aan hun gezin kunnen voorzetten.

Het Tegengaan van Kwalijke Neigingen

(1875) 3T 567, 568

357. Beseffen moeders van de huidige generatie wel de heiligheid van hun opdracht, en proberen ze niet in uiterlijke schijn te wedijveren met hun rijke bureu? Of trachten zij integendeel die bureu te overtreffen in het trouw vervullen van hun taak, hun kinderen te instrueren met het oog op het leven in de hemel? Als kinderen en jongeren onderwezen en geoefend zouden worden in gewoontes van zelfverloochening en zelfbeheersing, indien hun zou worden geleerd dat zij eten om te leven en niet leven om te eten, dan zou er minder ziekte zijn en minder zedenverwilderung. Er zou niet zoveel noodzaak zijn om campagnes voor gematigdheid te houden, die maar zo weinig opleveren, als de juiste beginselen van gematigdheid - die de samenleving vormen en die de mode bepalen - maar konden worden ingeplant in de jeugd. Zij zouden dan de morele waarden en de morele zuiverheid bezitten, om in de kracht van Jezus weerstand te kunnen bieden aan de onreinheden van deze tijd. ... Ouders kunnen aan hun kinderen neigingen tot eetzucht en begeerte hebben overgedragen, die het moeilijker maken om deze kinderen te onderwijzen en te oefenen strikt gematigd te zijn, en zuivere en deugdzame gewoontes te hebben. Als het verlangen naar ongezond voedsel en naar stimulerende en verdovende middelen als erfenis van hun ouders op hen is overgedragen, wat een vreselijk grote verantwoordelijkheid rust er dan op de ouders, om die kwalijke neigingen tegen te gaan, die zij aan hun kinderen hebben gegeven! Hoe ernstig en vlijtig moeten ouders dan in geloof en hoop hun plicht vervullen tegenover hun ongelukkige kroost!

Ouders zouden het tot hun voornaamste taak moeten maken, de levens- en gezondheidswetten te leren begrijpen, zodat zij niets zullen doen in de bereiding van voedsel, of door enige andere gewoonte, waardoor in hun kinderen verkeerde neigingen zouden kunnen ontstaan. Hoe zorgvuldig zouden moeders moeten leren, het meest eenvoudige, gezonde voedsel op tafel te zetten, zodat de spijsverteringsorganen niet verzwakt raken en de energie van de zenuwen niet uit balans raakt; en ook de opvoeding die zij hun kinderen moeten geven, niet wordt tegengewerkt door het voedsel dat zij krijgen voorgezet. Dat voedsel verzwakt, ofwel versterkt de organen in de buik, en is van groot belang bij het in stand houden van de lichamelijke en zedelijke gezondheid van de kinderen, die Gods, met bloed gekocht, eigendom zijn. Wat een heilige taak is ouders toevertrouwd, om de lichamelijke en zedelijke toestand van hun kinderen te bewaren, opdat zij een evenwichtig zenuwstelsel zullen hebben, en hun ziel niet in gevaar komt!

Zij die toegeven aan de eetlust van hun kinderen, en hun begeertes niet onder controle houden, zullen hun vreselijke vergissing eenmaal inzien: wanneer zij geconfronteerd zullen worden met de verslaafde roker en drinker, wiens zintuigen verdoofd zijn, en over wiens lippen leugens en godslasteringen komen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

De Wrede Vriendelijkheid van het Toegeeflijk Zijn

(1873) 3T 141

358. Mij is getoond dat een voorname oorzaak van de huidige beklagenswaardige toestand is, dat ouders zich niet bewust zijn van hun plicht, hun kinderen in overeenstemming met de wet van de natuur groot te brengen. Moeders houden van hun kinderen met een liefde die hen verafgoodt, en voldoen aan hun verlangens, terwijl ze weten dat het schadelijk is voor hun gezondheid, en ziekte en ongeluk over hen zal brengen. Deze wrede vriendelijkheid vertoont zich in hoge mate in de huidige generatie. Er wordt aan de verlangens van kinderen voldaan ten koste van hun gezondheid en hun goede humeur, omdat het op korte termijn makkelijker is voor de moeder om maar toe te geven, dan om hetgeen waarnaar zij hunkeren aan hen te onthouden.

Zo zaaien de moeders zaad dat ontkiemt en vrucht zal dragen. Aan de kinderen wordt niet geleerd hun eetlust te beheersen en hun verlangens in te perken. Zij worden zelfzuchtig, veeleisend, ongehoorzaam, ondankbaar en onheilig. Moeders die deze dingen doen zullen met bitterheid de vruchten plukken van het zaad dat zij hebben gezaaid. Zij hebben tegen de hemel en tegen hun kinderen gezondigd, en God houdt hen daarvoor verantwoordelijk.

(1890) C.T.B.H. 76, 77

359. Wanneer ouders en kinderen elkaar bij de eindafrekening zullen ontmoeten, wat een schouwspel zal dat zijn! Duizenden kinderen die aan hun eetlust en aan lage ondeugden verslaafd zijn, die tot zedelijke wrakken zijn verworpen, staan oog in oog met hun ouders die hen gemaakt hebben tot wie zij zijn. Wie anders behalve hun ouders moeten deze vreselijke verantwoordelijkheid dragen? Heeft de Heere deze jongeren verdorven gemaakt? O nee! Wie heeft dan dit vreselijke gedaan? Werden de zonden van de ouders niet op de kinderen overgedragen in de vorm van ontaarde eetlust en hartstochten? En werd dit werk niet voltooid door diegenen die nalieten hen op te voeden volgens het patroon dat God gegeven heeft? Zo waar als deze ouders bestaan, zij zullen allemaal voor God moeten verschijnen.

Waarnemingen op Reis

Health Reformer, december 1870

360. Toen ik in de trein zat, hoorde ik ouders de opmerking maken, dat hun kinderen een fijne smaak hadden en dat zij niet aten, tenzij zij vlees en taart kregen. Tijdens het middageten bekeek ik de kwaliteit van het voedsel dat aan deze kinderen werd gegeven. Het was witbrood met ham, bedekt met zwarte peper, gekruid tafelzuur, taart en ingemaakte vruchten. De bleke, gelige gelaatsuitdrukking van deze kinderen gaf duidelijk aan, hoezeer de maag onder dit misbruik te lijden had. Twee van deze kinderen zagen dat een ander gezin met kinderen kaas bij het eten had, en zij lustten hetgeen zij voor zich hadden niet meer. Toen vroeg hun toegeeflijke moeder een stuk van de kaas voor haar kinderen, uit vrees dat haar lieverdjes hun eten niet zouden opeten. Hun moeder zei: "Mijn kinderen houden nu eenmaal van dit of van dat, en ik geef ze wat ze hebben willen; want waar ze trek in hebben, dat heeft hun organisme nodig."

Dit zou juist zijn, wanneer hun smaak nooit bedorven zou zijn. Er bestaat een natuurlijke en een ontaarde eetlust. Ouders die hun kinderen hun leven lang ongezond, stimulerend voedsel hebben leren eten, zodat hun smaak is bedorven - en die kinderen hebben daarna hunkeren ze naar kleurstoffen, marihuana, gebrande koffie, theebladeren,



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

kaneel, kruidnagel en specerijen - die ouders kunnen niet waarmaken dat de eetlust verlangt naar wat het organisme nodig heeft. Hun smaak is verkeerd opgevoed, zodat die is ontaard. De fijngevoelige organen in de buik zijn net zo lang geprikkeld en verbrand totdat zij hun fijngevoeligheid zijn kwijtgeraakt. Eenvoudig, gezond voedsel lijkt hun smakeloos. De maag die zoveel te verduren heeft gehad, weigert haar werk te doen, tenzij ze door de meest stimulerende stoffen daartoe gedwongen wordt. Wanneer deze kinderen vanaf hun zuigelingentijd waren getraind in het uitsluitend eten van gezond voedsel, allereenvoudigst bereid, waarbij het zijn natuurlijke eigenschappen zoveel mogelijk behoudt - en waarbij vlees, vet en alle specerijen worden vermeden, dan zouden hun smaak en eetlust niet zijn aangetast. Wanneer smaak en eetlust hun natuurlijke staat hebben, dan kunnen zij in hoge mate een indicatie zijn voor het voedsel dat het geschiktst is voor ons organisme.

Terwijl ouders en kinderen van hun lekkernijen aten, gebruikten mijn man en ik ons eenvoudig feestmaal, op het voor ons gebruikelijke tijdstip: één uur 's middags. We hadden graham brood (= een soort kropbrood van ongebuilde tarwe = tarwe waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald, vert.) zonder boter, en een ruime hoeveelheid fruit. Wij aten met grote smaak van ons maal, en in ons hart dankbaar dat we niet verplicht waren een kruidenierswinkel vol met veelgevraagde artikelen met ons mee te hoeven sjouwen, om aan een grillige eetlust te kunnen voldoen. We aten flink en voelden ons tot aan de volgende morgen niet hongerig. De jongen die rondging met zijn sinaasappels, nootjes, popcorn en snoep vond ons maar armoedige klanten.

Het soort voedsel die door ouders en kinderen werd gegeten, kon niet in goed bloed en een goed humeur worden omgezet. De kinderen waren bleek. Sommigen hadden lelijke zweren op hun gezicht en handen. Anderen waren bijna blind vanwege de zwerende ogen, hetgeen een grote smet vormde op de schoonheid van hun gelaat. En weer anderen vertoonden geen uitbraken van zweren op de huid, maar leden aan hoest, ontstoken slijmvliezen, of aandoeningen aan keel en longen. Mij viel een jongetje op van drie jaar, die aan diarree leed. Hij had behoorlijk koorts, maar hij dacht dat alles wat hij nodig had eten was. Hij riep om de paar minuten om taart, kip, tafelzuur. Zijn moeder reageerde op zijn roepen als een gehoorzame slavin. En wanneer het verlangde voedsel niet dadelijk kwam en het roepen en vragen over ging in onplezierig aandringen, dan antwoordde zijn moeder: "Ja, ja, lieverd, je krijgt het." Wanneer hij het voedsel dan in zijn hand had, werd het woedend op de vloer van de wagon gegooid, omdat het niet snel genoeg was gegeven. Een klein meisje zat te eten van haar gekookte ham, gekruid tafelzuur en boterhammen, toen zij het bord in de gaten kreeg waar ik van at. Dat was iets wat zij niet had, en ze wilde niet meer eten. Het meisje van zes zei, dat zij ook een bord wou hebben. Ik dacht dat het de mooie rode appel was die ik aan het eten was, waarnaar zij verlangde. En hoewel we niet veel bij ons hadden, kreeg ik zoveel medelijden met haar ouders, dat ik haar een lekkere appel gaf. Ze griste die uit mijn hand en gooide hem vlug vol verachting over de vloer van de wagon. Ik dacht: dit kind zal, als zij zó in alles haar zin krijgt, haar moeder zeker te schande maken.

Deze hartstochtelijke vertoning was het gevolg van haar moeders toegeeflijkheid. Het soort voedsel dat zij aan haar kind gaf, vormde een voortdurende belasting voor haar spijsverteringsorganen. Haar bloed was onzuiver, en het kind ziek en prikkelbaar. De kwaliteit van het voedsel dat dit kind dagelijks kreeg was van dien aard, dat haar lagere hartstochten erdoor werden geprikkeld en de zedelijke en verstandelijke vermogens achteruit deed gaan. Haar ouders vormden de gewoontes van hun kind. Zij maakten haar zelfzuchtig en liefdeloos. Zij stelden geen grenzen aan haar verlangens en controleerden haar



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

hartstochten niet. Wat kunnen ze van zo'n kind verwachten wanneer dit tot rijpheid zou komen? Velen schijnen het verband dat tussen geest en lichaam bestaat niet te begrijpen. Wanneer ons organisme ontregeld raakt door verkeerd voedsel, dan worden onze hersenen en zenuwen aangetast, en onze hartstochten komen gemakkelijk naar boven.

Een kind van ongeveer tien jaar leed aan rillingen en koorts en was afkerig om te eten. Haar moeder drong bij haar aan: "Eet een beetje van deze schuimtaart. Hier is wat lekkere kip. Lust je niet een beetje van deze ingemaakte vruchten?" Uiteindelijk at het kind zoveel, dat het een behoorlijke maaltijd voor een gezond persoon zou zijn. Het voedsel dat haar werd opgedrongen zou voor een gezonde maag al niet goed zijn, en mag in geen geval gegeten worden als je ziek bent. Na ongeveer twee uur waste haar moeder het hoofd van haar kind en zei, dat ze maar niet kon begrijpen, waarom zij zo'n brandende koorts had. Ze had olie op het vuur gegooid en verwonderde zich erover dat het vuur vervolgens ook brandde. Was dit kind aan de loop van de natuur overgelaten, en had haar maag de zo noodzakelijke rust gekregen, dan zou haar lijden veel minder zijn geweest. Deze moeders waren niet voorbereid om kinderen groot te brengen. De voornaamste oorzaak van menselijk lijden is onwetendheid over hoe we met ons eigen lichaam dienen om te gaan.

Velen vragen zich af: wat zal ik eten, en hoe moet ik leven, om zoveel mogelijk van deze tijd te genieten? Plicht en beginselen worden opzij gezet voor plezier van nu. Als wij gezond willen zijn, als wij ons Christelijk karakter willen volmaken, dan moeten we daarop gericht leven. Ouders zijn in hoge mate verantwoordelijk voor de lichamelijke gezondheid en de zeden van hun kinderen. Zij dienen hun kinderen voor te lichten en er bij hen op aan te dringen, dat zij zich voor hun eigen bestwil conformeren aan de gezondheidswetten, zodat zij voor verdriet en lijden worden gespaard. Wat is het vreemd, als moeders hun kinderen zó zouden moeten verwennen, dat hun lichamelijke, geestelijke en zedelijke gezondheid erdoor verwoest wordt! Wat voor soort tederheid is dat! Deze moeders zorgen ervoor, dat hun kinderen in dit leven ongeschikt zijn voor het geluk, en zij maken het vooruitzicht op het toekomstig leven onzeker.

Oorzaak van Prikkelbaarheid en Nervositeit

[C.T.B.H. 61, 62] (1890) F.E. 150, 151

361. Regelmaat dient alle gewoontes van het kind te beheersen. Moeders maken een grote vergissing als zij hen tussendoor laten eten. De maag raakt hierdoor ontregeld, en er wordt een basis gelegd voor toekomstig lijden. Hun kribbigheid kan veroorzaakt zijn door ongezond voedsel, wat nog niet verteerd is. Maar de moeder heeft het gevoel dat zij geen tijd heeft om over de zaak na te denken en haar verkeerde beslissing terug te draaien. Maar ze kan ook niet nalaten hun ongeduldig geklaag tot zwijgen te brengen. Daarom geeft ze de kleine klagers een stuk taart of een andere lekkernij om ze stil te krijgen, maar dit verergert de kwaal alleen maar. Sommige moeders geraken, in hun zorg om zoveel mogelijk werk klaar te krijgen, in een dusdanige nerveuze haast, dat zij nog geïrriteerder zijn dan hun kinderen. En zij proberen met schelden en zelfs klappen de kleintjes rustig te krijgen.

Moeders klagen vaak over de tere gezondheid van hun kinderen, en raadplegen een arts, terwijl ze, als zij maar een beetje hun gezond verstand zouden gebruiken, zouden inzien dat de moeilijkheden veroorzaakt worden door een verkeerd dieet.

We leven in een tijd van gulzigheid, en de gewoontes waarin de jeugd wordt opgevoed, zelfs door vele Zevende Dags Adventisten, zijn in directe tegenspraak met de



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

wetten van de natuur. Ik zat eens aan tafel met verschillende kinderen van onder de twaalf jaar. Er werd volop vlees geserveerd, en toen riep een teer, nerveus meisje om tafelzuur. Zij kreeg een fles chowchow, heet van de mosterd en bijtend vanwege de specerijen, en ze bediende zich er ruim van. Het kind was een spreekwoordelijk voorbeeld van nervositeit en prikkelbaarheid, en deze toestand was heel goed toe te schrijven aan die hete kruiden. Het oudste kind dacht dat hij geen enkele maaltijd zonder vlees kon. Hij vertoonde grote ontevredenheid, ja zelfs onbeleefdheid, als hij het niet kreeg. Zijn moeder had hem zó verwend in wat hij wel en niet lekker vond, dat zij niet veel meer was dan een slavin van al zijn grillen. De knaap was nooit aan het werk gezet, en hij besteedde het grootste deel van zijn tijd aan het lezen van waardeloze, en erger dan waardeloze lectuur. Hij klaagde bijna voortdurend over hoofdpijn, en eenvoudig eten vond hij niet lekker.

Ouders dienen hun kinderen bezigheden te geven. Niets is een zekerder bron van kwaad dan nietsdoen. Lichamelijk werk, dat de spieren gezond vermoeid maakt, levert trek op voor eenvoudig, heilzaam voedsel, en de jeugd die goed aan het werk is, zal niet grommend van tafel opstaan, omdat zij geen schotel vlees en allerlei lekkernijen voor zich op tafel ziet staan, die haar eetlust in verleiding brengen. Jezus, de Zoon van God, gaf een voorbeeld aan alle jongeren door met Zijn handen als timmerman werkzaam te zijn. Laten zij die hun neus ophalen voor het gewone werk in het leven, zich herinneren, dat Jezus Zijn ouders onderdanig was, en Zijn deel bijdroeg aan het onderhoud van het gezin. Er stond bij Jozef en Maria maar weinig luxe op tafel, want zij behoorden tot de arme en mindere mensen.

Verhouding van Dieet tot Zedelijke Ontwikkeling

(1890) C.T.B.H. 134

362. De macht van satan over de jeugd van deze tijd is vreselijk. Tenzij de gedachten van onze kinderen stevig verankerd zijn in godsdienstige beginselen, zullen hun zeden worden bedorven door de slechte voorbeelden waarmee zij in contact komen. Het grootste gevaar voor jongeren is een gebrek aan zelfbeheersing. Toegeeflijke ouders leren hun kinderen niet zichzelf te verloochenen. Zelfs het voedsel wat zij hun voorzetten is zodanig, dat hun maag daardoor geprikkeld wordt. De opwindende dieet, dat zo ontstaat, wordt aan de hersenen doorgegeven. Het gevolg daarvan is dat er hartstochten worden opgewekt. Het kan niet vaak genoeg worden herhaald, dat wat ook maar in onze maag terecht komt, niet alleen effect heeft op ons lichaam, maar uiteindelijk ook op onze geest. Vet en stimulerend voedsel verhit ons bloed, prikkelt ons zenuwstelsel, en verdooft maar al te vaak het zedelijk bewustzijn, zodat ons verstand en ons geweten overvleugeld worden door sensuele impulsen. Het is moeilijk, en voor iemand die onmatig in dieet is, dikwijls bijna onmogelijk om geduld en zelfbeheersing op te brengen. Vandaar dat het zo belangrijk is om kinderen, van wie het karakter nog niet gevormd is, alleen gezond voedsel te geven wat niet stimulerend werkt. Juist vanuit Zijn liefde heeft onze hemelse Vader het licht van de gezondheidshervorming gezonden, om ons te beschermen tegen het kwaad dat voortkomt uit het onbepaald toegeven aan onze eetlust.

"Hetzij dan dat gijlieden eet hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets anders doet, doet het al ter ere Gods." (1 Korinthe 10:31). Brengen ouders dit in praktijk, als zij het eten klaarmaken en hun gezin aan tafel roepen? Zetten zij hun kinderen alleen dat voor, waarvan zij weten, dat daaruit het beste bloed gemaakt wordt? Geven zij hun alleen dat wat het



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

organisme zo min mogelijk verhit en wat hun de beste kans op leven en gezondheid biedt? Of geven zij hun, ongeacht het toekomstig welzijn van hun kinderen, ongezond, stimulerend en prikkelend voedsel?

(1870) 2T 365

363. Maar zelfs gezondheidshervormers kunnen zich vergissen in de kwaliteit van het voedsel. Zij kunnen onmatig eten van voedsel van gezonde kwaliteit. Sommigen in dit huis dwalen op het punt van de kwaliteit. Zij hebben nooit werkelijk gekozen voor gezondheidshervorming. Zij kiezen ervoor om te eten en te drinken wat en wanneer zij maar willen. Zij brengen hun organisme op deze manier schade toe. En niet alleen dit, maar zij brengen ook hun gezin schade toe, door hete, scherpe maaltijden op tafel te zetten, die de dierlijke hartstochten van hun kinderen doen toenemen en hen ertoe brengen, minder te geven om hemelse dingen. De ouders versterken dus het dierlijke, en verzwakken de geestelijke gaven van hun kinderen. Wat een zware tol zullen zij hiervoor tenslotte moeten betalen! En dan zullen ze zich afvragen, waarom hun kinderen zedelijk zo zwak zijn!

Verdorvenheid onder Kinderen

(1870) 2T 359-362

364. Wij leven in een verdorven tijd. Het is een tijd waarin satan geesten, die niet volmaakt aan God zijn toegewijd, bijna volledig beheerst. Daarom rust er een grote verantwoording op ouders en voogden die kinderen moeten grootbrengen. Ouders hebben de verantwoording op zich genomen, deze kinderen ter wereld te doen komen; en wat is nu vervolgens hun opdracht? Is het om hen zo maar te laten opgroeien, zoals het gaat en zoals zij zelf willen? Laat mij u dit zeggen: er rust een zware verantwoordelijkheid op deze ouders.

...

Ik heb gezegd, dat sommigen onder u zelfzuchtig zijn. U hebt niet begrepen, wat ik bedoeld heb. U hebt zich verdiept in wat voor voedsel het beste smaakt. Smaak en genot hebben de boventoon gevoerd, in plaats van de eer van God, en een verlangen om te groeien in godvruchtig leven en om uw heiligheid te volmaken in de vreze Gods. (Zie 2 Korinthe 7:1). U bent bij uw eigen genot te rade gegaan, bij uw eigen eetlust. En terwijl u dit deed, is satan u een slag vóór geweest, en heeft, zoals hij over het algemeen doet, uw plannen telkens weer in de war gestuurd.

Vaders, sommigen van u hebben uw kinderen naar de dokter gebracht om uit te zoeken, wat er met hen aan de hand was. Ik had u in twee minuten kunnen vertellen wat hen mankeerde. Uw kinderen zijn verdorven. Satan heeft hen in zijn macht gekregen. Hij is langs u heen bij hen binnengedrongen, terwijl u, die als God voor hen bent, die hen had moeten beschermen, uw gemak ervan nam, bedwelmd was en sliep. God heeft u geboden hen op te voeden in de vreze en de geborgenheid van de Heere. Maar satan is u vóór geweest en heeft sterke banden rondom hen geweven. En nóg slaapt u verder. Moge de Hemel zich ontfermen over u en uw kinderen, want ieder van u heeft Zijn ontferming nodig.

HET HAD ZO ANDERS KUNNEN ZIJN

Als u maar een standpunt had ingenomen over gezondheidshervorming. Als u maar deugd aan uw geloof had toegevoegd, en aan de deugd kennis, en aan de kennis zelfbeheersing (Zie 2 Petrus 1:5,6, vert.), dan zouden de zaken anders hebben kunnen liggen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Maar u bent maar weinig verontrust geweest over de ongerechtigheid en de verdorvenheid in uw huis. ...

U zou bezig moeten zijn met het onderwijzen van uw kinderen. U zou hun moeten leren hoe zij het kwaad en het verderf van deze tijd kunnen ontvluchten. In plaats hiervan zijn velen druk met uitzoeken, hoe ze iets goeds te eten kunnen krijgen. U zet boter, eieren en vlees op tafel, en uw kinderen eten ervan. Zij krijgen precies dat te eten, wat hun dierlijke hartstochten opwekt. En dan komt u naar de bijeenkomst om God te vragen uw kinderen te zegenen en te redden. Hoe hoog komen uw gebeden? U hebt eerst uw opdracht te vervullen. Als u alles gedaan hebt wat God u te doen heeft gegeven, dan kunt u met vertrouwen de speciale hulp invoeren die God u beloofd heeft te zullen geven.

U dient gematigdheid in alles te betrachten. Dat geldt voor wat u eet en drinkt. En dan zegt u: "Het gaat niemand wat aan wat ik eet, of wat ik drink, of wat ik op tafel heb." Maar het gaat anderen wel degelijk iets aan, tenzij u uw kinderen opsluit, of de woestijn in trekt waar u anderen niet tot last bent, en waar uw onhandelbare, slechte kinderen de maatschappij waarin zij zich begeven niet kunnen verderven.

Leer Kinderen Verzoeken te Weerstaan

[C.T.B.H. 63, 64] (1890) F.E. 152, 153

365. Zet een wacht bij de eetlust. Leer uw kinderen door voorbeeld en voorschrift om een eenvoudig dieet te houden. Leer hen vlijtig te zijn, niet alleen maar bezig, maar bezig met nuttig werk. Probeer hun zedelijkheidsbewustzijn op te wekken. Leer hun, dat God dingen van hen vraagt, zelfs al in hun jonge kinderjaren. Vertel ze, dat er aan alle kanten gestreden moet worden tegen zedelijk bederf, dat zij tot Jezus moeten komen en zichzelf met lichaam en geest aan Hem moeten geven, en dat zij in Hem de kracht zullen vinden om aan elke verzoeking het hoofd te bieden. Houdt hun voor, dat zij niet alleen voor hun eigen plezier geschapen zijn, maar dat zij Gods dienstknechten zijn waarmee Hij nobele doeleinden wil bereiken. Leer hun, wanneer verzoeken hen op paden van zelfzucht willen dringen, wanneer satan probeert hun het zicht op God te ontnemen, om dan op Jezus te zien, en te smeken: "Redt, Heere, opdat ik niet ten onderga." In antwoord op hun gebed zullen engelen zich rond hen verzamelen en hen op veilige paden leiden.

Christus bad voor Zijn discipelen, niet dat zij uit de wereld weggenomen zouden worden, maar dat zij bewaard zouden worden voor de boze (Zie Johannes 17:15) - dat zij ervoor bewaard zouden blijven, te moeten buigen voor de verzoeken die zij aan alle kanten zouden tegenkomen. Dit gebed moet door iedere vader en moeder worden opgezonden. Maar mogen zij zó bij God voor hun kinderen pleiten en hen dan vervolgens laten doen wat zij willen? Moeten zij hun eetlust net zo lang koesteren tot die de overhand krijgt, en dan nog verwachten dat zij hun kinderen in toom kunnen houden? Nee, gematigdheid en zelfbeheersing moeten vanaf de wieg worden bijgebracht. Goeddeels berust de verantwoordelijkheid hiervoor bij de moeder. De band tussen een moeder en haar kind is de tederste band op aarde. Het kind komt vanwege deze sterkere en tederder eenheidsband eerder onder de indruk van het leven en het voorbeeld van de moeder dan van de vader. Maar toch is deze verantwoordelijkheid een zware en zij heeft de voortdurende steun van de vader nodig.

[C.T.B.H. 79, 80] (1890) F.E. 143



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

366. Het zal voor u de moeite lonen, moeders, om de kostbare uren die God u gegeven heeft te gebruiken voor het vormen van het karakter van uw kinderen, en hun te leren zich strikt te houden aan de beginselen van gematigdheid in eten en drinken. ...

Satan begrijpt heel goed, dat hij niet zo'n grote invloed heeft op iemands geest wanneer die zijn eetlust beheerst, dan wanneer iemand toegeeflijk is. Hij probeert mensen dan ook constant tot toegeven te bewegen. Onder invloed van ongezond voedsel raakt ons geweten bedwelmd, onze geest raakt verduisterd en haar gevoeligheid voor indrukken vermindert. Maar de schuld van de overtreder wordt niet minder doordat zijn geweten zozeer is geschonden, dat het is afgestompt.

(1909) 9T 160, 161

367. Vaders en moeders, waak en bidt. Hoedt u strikt voor onmatigheid in welke vorm dan ook. Onderwijs uw kinderen in de beginselen van ware gezondheidshervorming. Leer hun wat zij moeten nalaten om hun gezondheid in stand te houden. Er is al een begin gemaakt met het bezoeken van de toorn van God over de kinderen van de ongehoorzaamheid. (Zie Efeze 5:6, vert.). Wat een misdaden, wat een zonden, wat een onrechtvaardige daden worden overal onthuld! Wij moeten als volk zeer zorgvuldig zijn in het beschermen van onze kinderen tegen verkeerd gezelschap.

[Het gezin op het platteland; zijn verhouding tot dieet en zeden – 711]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Gezond Koken Hoofdstuk 14

Slecht Koken is een Zonde

MS 95,1901

368. Het is een zonde om slecht klaargemaakt voedsel op tafel te zetten, omdat eten het welzijn van ons hele organisme raakt. De Heere verlangt dat Zijn gehele volk de noodzaak erkent, dat voedsel op een dusdanige manier moet worden bereid, dat we er geen maagzuur van krijgen, en als gevolg daarvan ook nog eens een zure stemming. Laten we onthouden dat er praktisch geloof zit in een goed brood.

KENNIS VAN KOKEN IS TIEN TALENTEN WAARD

Kijk niet neer op koken alsof het een soort slavernij is. Wat zou er van de mensen in onze wereld terechtkomen, als allen die met koken hun brood verdienen hun werk zouden opgeven met het ongeldige excuus dat het niet genoeg aanzien heeft? Koken mag dan als minder gezien worden dan andere soorten werk, maar in werkelijkheid is het een wetenschap die boven alle andere wetenschappen staat. Zo beziet God de bereiding van gezond voedsel. Hij acht hen hoog die trouw hun taak vervullen door heilzaam en smakelijk voedsel te bereiden. Degene die de kunst van het goed koken verstaat, en die deze kennis weet te gebruiken, verdient meer waardering dan degenen die wat voor ander werk dan ook doen. Men moet het zó zien, dat dit talent net zoveel waard is als tien andere talenten; want het heeft, mits goed gebruikt, veel te maken met het gezond houden van het organisme van ons mensen. Omdat het zo onafscheidelijk verbonden is met ons leven en onze gezondheid, is het de meest waardevolle van alle gaven.

Waardering Verschuldigd aan de Kokkin

(1870) 2T 370

369. Ik prijs mijn naaister, ik waardeer mijn kopiist; maar mijn kokkin, die heel goed weet hoe ze voedsel kan klaarmaken waarin levenskracht zit en voeding voor hersenen, botten en spieren, neemt de belangrijkste plaats in onder de helpers in ons gezin.

(1890) C.T.B.H. 74

370. Sommigen die leren voor naaister, letterzetter, corrector, boekhouder of onderwijzer, beschouwen zichzelf te verheven om omgang te hebben met de kokkin.

Zulke ideeën zijn in alle lagen van de maatschappij doorgedrongen. De kokkin wordt ervan doordrongen dat haar beroep een lage plaats inneemt op de maatschappelijke ladder, en dat zij niet mag verwachten op gelijke voet omgang te hebben met het gezin. Is het dan een verrassing, wanneer intelligente meisjes een andere werkkring zoeken? Bent u er verbaasd over, dat er zo weinig hoog opgeleide koks zijn? Het enig verbazingwekkende is, dat er zovelen zijn die zich zo'n behandeling laten welgevallen.

De Kokkin neemt binnen de huishouding een belangrijke plaats in. Zij maakt het eten klaar dat in onze maag terechtkomt, dat hersenen, botten en spieren vormt. De gezondheid van alle gezinsleden hangt in hoge mate af van haar kundigheid en inzicht. Huishoudelijke taken zullen nooit de vereiste aandacht krijgen zolang degenen die deze taken trouw vervullen daarvoor de gepaste waardering ontvangen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

(1873) 3T 156-158

371. Er zijn heel veel meisjes die getrouwd zijn en een gezin hebben, die maar heel weinig praktische kennis hebben van de plichten die rusten op een echtgenote en moeder. Zij kunnen lezen en een muziekinstrument bespelen; maar zij kunnen niet koken. Zij kunnen geen goed brood maken, hetgeen erg noodzakelijk is voor de gezondheid van het gezin. ... Goed koken, gezond voedsel op een uitnodigende manier op tafel zetten, vereist inzicht en ervaring. Degene die het voedsel bereidt dat in onze maag terechtkomt en in bloed wordt omgezet zodat ons organisme gevoed wordt, neemt een heel belangrijke en verheven positie in. De plaats die een kopiiste, kleermaakster, of muziklerares inneemt, kan in belangrijkheid niet tippen aan die van kokkin.

De Plicht van Iedere Vrouw een Bekwame Kokkin te Worden

(1870)2T 370

372. Onze zusters kunnen vaak niet koken. Tegen hen zou ik willen zeggen: ik zou naar de beste kokkin gaan die er in het land te vinden is, en daar zo nodig weken lang blijven, totdat ik de kunst meester zou zijn - een bekwame kokkin met inzicht.

Ik zou dat zeker doen wanneer ik veertig jaar oud was. Het is uw plicht om te kunnen koken, en het is uw plicht om uw dochters te leren koken. Wanneer u hun de kookkunst bijbrengt, dan bouwt u een wal rondom hen heen die hen zal beschermen tegen de dwaasheid en de ondeugden, waartoe zij anders verleid zouden kunnen worden.

[C.T.B.H. 49] (1890) C.H. 117

373. Vrouwen dienen zich erin te verdiepen, hoe zij een goede kokkin kunnen worden, en vervolgens het geleerde in praktijk te brengen. Mensen hebben te lijden omdat men zich hiervoor de moeite niet getroost. Tot diegenen zeg ik: het is tijd om uw slapende talenten wakker te roepen en uzelf op de hoogte te stellen. Denk niet dat het verspilde tijd is, die besteed wordt aan het verkrijgen van grondige kennis en ervaring in het bereiden van gezond, smakelijk voedsel. Hoe lang u ook al ervaring in koken heeft, als u nog steeds de verantwoordelijkheid voor een gezin heeft, dan is het uw plicht te leren goed voor hen te zorgen.

Laten Mannen en Vrouwen Leren koken

[C.T.B.H. 56, 57] (1890) C.H. 155

374. Velen die overgaan tot gezondheidshervorming klagen dat het hun geen goed doet. Maar wanneer ik bij hen aan tafel heb gezeten, kom ik tot de conclusie dat niet de gezondheidshervorming verkeerd is, maar het slecht klaargemaakte eten. Ik doe een beroep op mannen en vrouwen die God met verstand heeft begiftigd: leer koken. Ik bega geen vergissing als ik "mannen" zeg, want ook zij moeten eenvoudig, gezond voedsel kunnen klaarmaken. Hun zaken voeren hen vaak daarheen waar geen heilzaam voedsel te verkrijgen is. Zij kunnen verplicht zijn om dagen en zelfs weken te verblijven in gezinnen die totaal onwetend zijn op dit punt. Wanneer zij dan deze kennis bezitten, kunnen zij er goed gebruik van maken.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Bestudeer Gezondheidstijdschriften

Brief 135, 1902

375. Zij die geen gezondheidsvoedsel kunnen koken, moeten leren om heilzame, gezonde producten te combineren tot smakelijke gerechten. Laten zij die op dit punt kennis willen verwerven, intekenen op onze gezondheidstijdschriften. Zij zullen daarin informatie hierover vinden. ...

Zonder voortdurend vindingrijk te zijn, kan niemand een uitblinker in gezond koken worden, maar zij wiens harten open staan voor indrukken en suggesties van de Grote Leraar zullen veel leren en ook in staat zijn anderen te onderrichten; want Hij zal hun bekwaamheid en inzicht geven.

Moedig het Ontwikkelen van Persoonlijk Talent aan

(1902) 7T 133

376. Het is de bedoeling van de Heere dat overal mannen en vrouwen aangemoedigd worden hun talenten te ontwikkelen in het bereiden van gezond voedsel uit de natuurlijke producten van hun eigen deel van het land. Als zij op God zien en hun bekwaamheid en vindingrijkheid beoefenen onder leiding van Zijn Geest, dan zullen zij natuurlijke producten leren omzetten in gezonde gerechten. Zo zullen zij in staat zijn armen te leren aan voedsel te komen wat vlees kan vervangen. Zij die op deze manier geholpen zijn, kunnen op hun beurt anderen voorlichten. Dit werk dient met toegewijde ijver en energiek te worden aangepakt. Als dit eerder was gebeurd, dan zouden er vandaag veel meer mensen in de Waarheid zijn, en veel meer die voorlichting zouden kunnen geven. Laten we ontdekken wat onze taak is en die dan doen. Wij hoeven niet afhankelijk en hulpeloos af te wachten, totdat anderen het werk doen wat God ons heeft toevertrouwd.

Een Oproep voor Kooklessen

MS 95, 1901

377. Verbonden aan onze sanatoria en scholen zouden kooklessen gegeven moeten worden, waarin voorlichting wordt gegeven over de juiste wijze van voedselbereiding. Aan al onze scholen zouden mensen moeten zijn die de studenten, zowel jonge mannen als vrouwen, de kunst van het koken kunnen bijbrengen. Vooral vrouwen zouden moeten leren koken.

R. & H., 6 juni 1912

378. Goede diensten kunnen worden bewezen door de mensen te leren hoe zij gezond voedsel kunnen bereiden. Deze taak is net zo noodzakelijk als wat voor ander werk ook. Er dienen meer kooklessen te worden georganiseerd en sommigen zouden van deur tot deur moeten gaan en voorlichting moeten geven over de kunst van het koken van heilzaam voedsel.

[Zie "Kooklessen" in Hoofdstuk XXV]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Gezondheidshervorming en Goed Koken

[C.T.B.H. 119] (1890) C.H. 450, 451

379. Een reden waarom velen ontmoedigd zijn geraakt in de praktische uitvoering van gezondheidshervorming is, dat zij niet hebben leren koken. Daarom kon het juiste, eenvoudig bereide voedsel niet in de plaats komen van het dieet waaraan zij gewend waren. Ze krijgen een hekel aan de slecht klaargemaakte maaltijden, en vervolgens horen wij hen zeggen dat zij het met de gezondheidshervorming hebben geprobeerd en dat zij niet op die manier kunnen leven. Velen proberen strenge voorschriften voor gezondheidshervorming na te leven. En dit leidt tot zulke magere resultaten, dat het schade voor de spijsvertering oplevert, en tot ontmoediging leidt voor allen die aan zulke pogingen hebben meegedaan. U beweert gezondheidshervormers te zijn, juist om die reden is het nodig dat u goed leert koken. Zij die goed geleide kooklessen voor gezondheidsvoedsel kunnen krijgen, zullen daar veel baat bij hebben, zowel voor hun eigen kookpraktijk als in het onderwijzen van anderen.

Afstappen van een Vleeshoudend Dieet

(1868) 2T 63

380. Wij raden u aan, uw leefgewoontes te veranderen. Maar we geven u de waarschuwing mee, om met overleg te werk te gaan. Ik ken gezinnen die van vlees zijn afgestapt en nu een verarmd dieet hebben. Hun eten wordt zo slecht klaargemaakt, dat hun maag ervan omkeert. Zulke mensen hebben mij verteld dat gezondheidshervorming niet bij hen past; dat zij er lichamelijk op achteruit gingen. Dit is een reden waarom sommigen niet zijn geslaagd in hun pogingen eenvoudig te gaan eten. Zij hebben een armetierig dieet. Hun eten wordt zonder moeite te doen klaargemaakt en is voortdurend eentonig. Men hoeft niet elke maaltijd veel verschillende gerechten te hebben, maar de maaltijden mogen niet iedere keer uit dezelfde producten bestaan, zonder enige afwisseling. Voedsel dient met eenvoud te worden bereid, maar toch zó smakelijk, dat de eetlust erdoor wordt opgewekt. U dient vet in uw voedsel te vermijden. Het verontreinigt alles wat u klaarmaakt. Eet volop fruit en groente.

Brief 60a, 1896

381. Het goed kunnen klaarmaken van voedsel is een belangrijke verworvenheid. Vooral wanneer vlees geen hoofdvoedsel is, is goed koken een noodzakelijk vereiste. Er moet iets worden bereid dat de plaats van vlees kan innemen. Deze vleesvervangers moeten goed worden klaargemaakt, zodat men niet naar vlees gaat verlangen.

Brief 73a, 1896

382. Het is de dure plicht van artsen om in woord en geschrift allen die verantwoordelijk zijn voor de bereiding van voedsel voor te lichten, voor te lichten, voor te lichten.

Y.I. 31 mei 1894

383. Wij hebben mensen nodig die zichzelf leren gezond te koken. Veel mensen kunnen vlees- en groentegerechten in allerlei vorm klaarmaken. Toch zijn ze niet in staat om eenvoudige en smakelijke gerechten te bereiden.

[Smakeloze gerechten - 324, 327]

[Demonstraties tijdens camp meetings - 763]

[De noodzaak voor vleesvervangers uiteengezet in 1884 - 720]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

[Bekwaam klaargemaakte schatten der aarde, een hulp in gezondheidshervorming - 710]
[Tact en onderscheidingsvermogen vereist bij het lesgeven in koken zonder vlees - 816]

Slecht Koken een Oorzaak van Ziekte

(1890) C.T.B.H. 156-158

384. Menig echtgenote en moeder zet uit gebrek aan kennis en vaardigheid in koken haar gezin slecht klaargemaakt voedsel voor, hetgeen langzaam maar zeker de spijsverteringsorganen steeds meer belemmert en zorgt voor een slechte kwaliteit van het bloed. Het gevolg is, dat er veelvuldig infecties voorkomen, en soms sterfte. ...

Wij hebben de mogelijkheid, om aan een grote verscheidenheid aan goed, heilzaam voedsel te komen, op een gezonde manier gekookt, die voor iedereen aantrekkelijk is. Het is van vitaal belang om te kunnen koken. Slecht koken zorgt voor ziekte en een slecht humeur. Ons organisme raakt ontregeld, en men kan hemelse zaken niet meer onderscheiden. Er steekt meer godsdienst in goed koken dan u ooit zou kunnen denken. Als ik soms van huis was, wist ik dat het brood dat mij voorgezet zou worden mij zou schaden, net als het meeste andere voedsel. Maar ik was verplicht om een beetje te eten om in leven te blijven. In de ogen van de Hemel is het zonde om zulk voedsel te eten.

Toepasselijke Graftschriften

(1905) M.H. 302, 303

385. Karig, slecht klaargemaakt voedsel verarmt het bloed doordat het de bloedproducerende organen verzwakt. Het ontregelt ons organisme en brengt ziekte voort, begeleid door geprikkelde zenuwen en een slecht humeur. Het aantal slachtoffers van slechte kookkunst loopt in de duizenden en tienduizenden. Op vele graven zou geschreven kunnen worden: "Gestorven aan slechte kookkunst"; "Gestorven wegens mishandeling van de maag."

ER GAAN ZIELEN VERLOREN ALS GEVOLG VAN SLECHTE KOOKKUNST

Voor hen die koken is het een heilige plicht, te leren om gezond voedsel te bereiden. Er gaan veel zielen verloren als gevolg van slechte kookkunst. Er is aandacht en zorg nodig om goed brood te bakken; maar er zit meer godsdienst in een goed brood dan velen denken. Er zijn maar weinig echt goede koks. Jonge vrouwen denken dat het minderwaardig is om te koken en ander huishoudelijk werk te doen. En daarom hebben veel meisjes die trouwen en de zorg voor een gezin krijgen maar weinig inzicht in de taken die een echtgenote en moeder te vervullen heeft.

KOKEN IS GEEN MINDERWAARDIGE WETENSCHAP

Koken is geen minderwaardige wetenschap, en in het praktische leven is het één van de meest noodzakelijke wetenschappen. Iedere vrouw zou deze wetenschap moeten beoefenen, en zij zou op een manier moeten worden onderwezen die de armere klassen ten goede komt. Het vereist bekwaamheid om eten lekker en tegelijk eenvoudig en voedzaam klaar te maken; maar het is mogelijk. Koks dienen te weten hoe zij eenvoudig voedsel op een eenvoudige manier kunnen bereiden, en wel zo dat het als smakelijker en heilzamer ervaren wordt, juist vanwege zijn eenvoud.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Iedere vrouw die aan het hoofd van haar gezin staat en de kunst van gezond koken niet verstaat, zou moeten besluiten te leren wat zo essentieel is voor het welzijn van haar huis. Op veel plaatsen bieden kooklessen voor gezondheidsvoedsel de mogelijkheid tot onderwijs in deze richting. Zij die geen toegang hebben tot zulke faciliteiten moeten zich onder supervisie van de één of andere goede kokkin stellen, en net zolang doorgaan met het beter proberen te doen, totdat zij meesteres in de kookkunst zijn.

[Koken is daarom zo'n waardevolle kunst omdat deze zo nauw met het leven verbonden is - 817]

Studeer op Zuinigheid

MS 3, 1897

386. Bij alles wat men kookt is de vraag die men zich moet stellen: "Hoe kan het voedsel op de meest natuurlijke en goedkoopste wijze worden klaargemaakt?" En men dient erover na te denken hoe de restjes van de maaltijd niet verspild hoeven te worden. Studeer erop, hoe deze restjes op de één of andere manier niet verloren gaan. Deze vaardigheid, zuinigheid, is tezamen met handigheid een kostbaar bezit. Maak in de warmste tijden van het jaar minder voedsel klaar. Gebruik meer droge bestanddelen. Er zijn veel arme gezinnen die, hoewel zij nauwelijks genoeg te eten hebben, kunnen worden voorgelicht in waarom zij arm zijn. Er gaan zoveel tittels en schotels verloren.

Levens Opgeofferd aan Modieus Eten

(1890) C.T.B.H. 73

387. Voor velen is het allesbeheersende doel van hun leven - waarvoor kosten noch moeite worden gespaard - te verschijnen volgens de laatste mode. Opvoeding, gezondheid en comfort worden geofferd in de tempel van de mode. Zelfs op tafelmanieren oefenen mode en uiterlijke schijn een noodlottige invloed uit. Voedsel op een gezonde manier bereiden komt op het tweede plan. Het opdienen van een grote verscheidenheid aan gerechten slokt veel tijd, geld en moeite op, zonder dat het iets goeds oplevert. Het mag dan volgens de laatste mode zijn om tijdens een maaltijd een half dozijn gangen te hebben, maar zo'n gewoonte ruïneert onze gezondheid. Deze mode dient door verstandige mannen en vrouwen in woord en daad veroordeeld te worden. Houdt een beetje rekening met het leven van uw kokkin. *"Is het leven niet meer dan het voedsel, en het lichaam dan de kleding?"* (Mattheüs 6:25).

In onze tijd eisen huishoudelijke plichten bijna alle tijd op van haar die met het huishouden is belast. Hoeveel beter zou het dus zijn voor de gezondheid van het gezin, als de bereiding van maaltijden eenvoudiger zou zijn. Op dit altaar worden ieder jaar duizenden levens geofferd - levens die langer hadden kunnen duren, wanneer deze eindeloze rij kunstmatige plichten er niet was geweest. Menig moeder daalt af in het graf, die had kunnen voortleven tot zegen van haar huis, de gemeente en de wereld, als zij eenvoudiger gewoontes had gevolgd.

[Nadelen van het systeem van maaltijden in gangen - 218]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

De Keuze en de Bereiding van Voedsel is Belangrijk

Brief 72, 1896

388. De enorme hoeveelheid energie die aan koken wordt besteed is helemaal niet nodig. En het dieet mag ook niet armetierig zijn wat kwaliteit of kwantiteit betreft.

(1870) 2T 367

389. Het is belangrijk dat ons voedsel met zorg wordt klaargemaakt, zodat het ook onze smaak, indien niet ontaard, ten goede kan komen. Hoewel we uit principe het gebruik van vlees, boter, gehakt, specerijen, vet en alles wat onze maag irriteert en onze gezondheid aantast, nalaten, mag nooit de indruk gewekt worden, dat het weinig uitmaakt wat we eten.

(1905) M.H. 300

390. Het is verkeerd louter en alleen voor de smaak te eten, maar men mag niet onverschillig staan tegenover de kwaliteit van ons voedsel, of de manier waarop het wordt bereid. Als men niet geniet van het voedsel dat men eet, dan wordt het lichaam niet optimaal gevoed. Wij dienen ons voedsel met zorg uit te kiezen en met inzicht en vaardigheid te bereiden.

Het Stereotype Ontbijt

Brief 19c, 1892

391. Ik heb meer geld over voor een kokkin dan voor welk ander deel van mijn werk ook. ... Wanneer zo iemand niet geschikt is en geen verstand van koken heeft, dan krijgt u, dat weten wij uit ervaring, het stereotype ontbijt: pap - wij kennen het als brij - brood van de bakker, en de één of andere saus. En behalve een beetje melk is het dat dan. En dan gaan degenen die al maandenlang zo eten en weten wat zij iedere maaltijd weer voorgeschoteld krijgen, tegen het uur dat zo belangrijk voor hen zou moeten zijn, opzien als een naar moment van de dag. Ik veronderstel dat u dit alles pas zult begrijpen wanneer u het zelf hebt meegemaakt. Maar ik sta werkelijk versteld over deze zaak. Als ik hier naar toe zou komen en over de voedselbereiding zou gaan, dan zou ik zeggen: "Geef mij een ervaren kokkin, die enige vindingrijkheid bezit om eenvoudige en gezonde gerechten klaar te maken, die niet afstotend zijn voor de eetlust.

Leer en Oefen

(1868) 1T 681-685

392. Velen voelen dit [koken] niet als plicht en daarom doen zij geen poging om hun voedsel op de juiste wijze te bereiden. En dat kan op eenvoudige, gezonde en gemakkelijke manier, zonder het gebruik van vet, boter of vlees. Vaardigheid en eenvoud moeten hand in hand gaan. Hiervoor moeten vrouwen lezen en dan geduldig hetgeen zij gelezen hebben in praktijk brengen. Velen hebben te lijden omdat zij hiervoor niet de moeite nemen. Ik zeg tot die mensen: "Het is tijd om uw slapende talenten wakker te schudden en te gaan lezen. Leer met eenvoud te koken, en toch op een manier die zorgt voor smakelijk en gezond voedsel.

Hoewel het verkeerd is uitsluitend te koken voor de smaak, of om de eetlust te stillen, mag niemand de gedachte koesteren dat een verarmd dieet goed is. Velen zijn door ziekte verzwakt en hebben een voedzaam, overvloedig en wel bereid dieet nodig.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

EEN BELANGRIJKE TAK VAN ONDERWIJS

Het is een godsdienstige plicht voor degenen die koken, om te leren gezond voedsel op gevarieerde wijze klaar te maken, zodat men er met plezier van eet. Moeders moeten hun kinderen leren koken. Welke tak van onderwijs kan voor een jonge dame zo belangrijk zijn als deze? Eten heeft met het leven te maken. Karig, armetierig en slecht bereid voedsel leidt tot voortdurende verarming van ons bloed, doordat de bloedproducerende organen verzwakt raken. Het is hoogst noodzakelijk dat de kookkunst als één van de belangrijkste takken van onderwijs wordt beschouwd. Er zijn maar weinig goede koks. Meisjes zien het als afdalen tot een slavenbaan wanneer zij kokkin zouden worden. Dit is niet het geval. Zij bekijken de zaak vanuit een verkeerde hoek. Kennis over hoe men gezond eten bereidt, vooral brood, is geen minderwaardige wetenschap. ...

Moeders verwaarlozen dit onderdeel in de opvoeding van hun dochters. Zij dragen de last van zorg en arbeid en verslijten snel, terwijl hun dochter vrij is om op visite te gaan, te haken, of iets te leren voor haar eigen plezier. Dit is een misvatting van liefde en een misvatting van vriendelijkheid. De moeder doet haar kind dikwijls voor het leven schade aan. Wanneer zij op een leeftijd komt waarop zij in staat zou moeten zijn om enkele van de lasten van het leven te dragen, kan zij dit niet. Zulke meisjes nemen geen zorgen of lasten op zich. Zij hebben weinig te dragen en schuiven hun verantwoordelijkheden af, terwijl hun moeder onder haar last van zorgen gebukt gaat, als een wagen vol met schoven. Haar dochter heeft niet de bedoeling om onvriendelijk te zijn, maar zij is achteloos en maakt zich geen zorgen. Anders zou zij de vermoeide blik en de uitdrukking van pijn op het gelaat van haar moeder opmerken, en zou proberen haar aandeel te leveren, een groter deel van de lasten te dragen en haar moeder ontlasten. Want als die niet van zorgen bevrijd wordt, komt zij op een ziekbed, en misschien zelfs wel een sterfbed.

Waarom zijn moeders zo blind en nalatig in de opvoeding van hun dochters? Het heeft mij ontsteld, om bij mijn bezoeken aan verschillende gezinnen moeders te zien die een zware last te dragen hadden, terwijl hun dochters - die opgewekt van geest waren en goed gezond en krachtig - geen zorgen of lasten kenden. Wanneer er grote bijeenkomsten zijn, en gezinnen door bezoek belast worden, heb ik gezien dat moeders die lasten droegen en voor iedereen zorgden, terwijl hun dochters zaten te kletsen met hun jonge vriendinnen en het bezoek gezelschap hielden. Deze dingen lijken mij zó verkeerd, dat ik me nauwelijks kan inhouden iets tot die onnadenkende jeugd te zeggen en ze te vertellen dat ze aan het werk moeten gaan. Bevrijdt jullie vermoeide moeder. Breng haar naar een stoel in de zitkamer en dring er bij haar op aan rust te nemen en te genieten van het gezelschap van haar vrienden.

Maar de dochters kunnen in deze kwestie niet alleen de schuld krijgen. Ook de moeder zit fout. Zij heeft haar dochters niet met geduld leren koken. Zij weet dat zij op het punt van koken kennis tekort komen, en daarom kan zij geen verlichting van haar werk krijgen. Zij moet overal op letten waar zorg, nadenken en aandacht voor nodig is. Aan meisjes moet grondig geleerd worden te koken. Wat voor omstandigheden zij ook in het leven zullen tegenkomen, dit is kennis die praktisch nut heeft. Het is een tak van onderwijs met de meest directe invloed op het leven van mensen, in het bijzonder van diegenen die het dierbaarst zijn.

Menig echtgenote en moeder die niet de juiste opleiding heeft gehad, en die op het punt van koken vaardigheid mist, zet haar gezin dagelijks slecht klaargemaakt voedsel voor, dat langzaam maar zeker de spijsverteringsorganen verwoest, een slechte kwaliteit aan bloed oplevert en dikwijls tot infectieziektes leidt en voortijdig sterven veroorzaakt.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

MOEDIG DE LEERLINGEN AAN

Het is voor elk Christelijk meisje en voor iedere Christelijke vrouw een godsdienstige plicht om dadelijk te leren, hoe je goed, zoet en licht brood maakt van volkoren tarwemeel. Moeders moeten hun dochters erg jong mee de keuken in nemen en hen de kookkunst bijbrengen. Moeders kunnen niet van hun dochters verwachten dat zij zonder onderricht inzicht krijgen in alle geheimen van het huishouden. Zij moet hen met geduld en liefde leren, en het werk zo aangenaam mogelijk maken door haar vrolijke gelaat en bemoedigende, goedkeurende woorden. Als zij het één, twee of drie keer verkeerd doen, berisp hen dan niet. De ontmoediging werkt al op hen in en brengt hen in de verleiding te zeggen: "Het heeft geen zin; ik kan het niet." Dat is geen tijd om hen te berispen. Hun wil raakt erdoor verzwakt. Die heeft de aansporing nodig door bemoedigende, vrolijke en hoopgevende woorden, zoals: "Het geeft niet, dat het niet goed ging. Je bent nog aan het leren en kunt verwachten dat je blunders begaat. Probeer het nog eens. Geef alle aandacht aan waar je mee bezig bent. Doe alles heel zorgvuldig, dan zul je zeker slagen."

Veel moeders beseffen niet hoe belangrijk deze tak van kennis is. Liever dan de moeite en de zorg te nemen om hun kinderen te leren en hun fouten en vergissingen tijdens het leren te verdragen, geven zij er de voorkeur aan alles zelf te doen. En als hun dochters in hun pogingen een vergissing maken, dan sturen zij hen weg met de woorden: "Het heeft geen zin, jij kunt dit of dat niet. Je kost me meer verwarring en moeite dan dat je me helpt."

Zo worden de eerste pogingen van de leerlingen afgewezen. Die eerste vergissing koelt hun belangstelling en ijver om te leren zodanig af, dat zij bang zijn het opnieuw te proberen. Zij zullen zeggen dat zij willen naaien, breien of het huis schoonmaken, alles behalve koken. Hier ligt de fout voor een groot deel bij de moeder. Zij had hen met geduld moeten leren, dat zij door oefening zoveel ervaring zouden kunnen verkrijgen, waardoor hun houterigheid en de onhandige bewegingen van een onervaren kracht zouden verdwijnen.

Kooklessen Zijn Noodzakelijker dan Muziek

MS 95, 1901

393. Sommigen worden geroepen tot taken die men als nederig beschouwd - en dat kan koken zijn. Maar de wetenschap van het koken is geen geringe zaak. Het bekwaam kunnen bereiden van voedsel is één van de meest essentiële kunsten, die boven het geven van muzieklessen en het maken van kleren gaat. Hiermee wil ik geen afbreuk doen aan het geven van muzieklessen of het maken van kleren, want dat zijn noodzakelijke dingen. Maar nog belangrijker is de kunst van het bereiden van voedsel, zó dat het zowel gezond als smakelijk is. Deze kunst moet als de meest waardevolle van alle kunsten worden beschouwd, omdat zij zo nauw met het leven verbonden is. Zij verdient meer aandacht; want om goed bloed te krijgen, heeft ons organisme goed voedsel nodig. De basis van hetgeen mensen gezond houdt is het medisch zendingswerk van goed koken.

Vaak wordt gezondheidshervorming tot gezondheidsmisvorming doordat voedsel niet lekker wordt klaargemaakt. Het gebrek aan kennis van gezond koken moet worden aangevuld om gezondheidshervorming tot een succes te maken.

Goede koks zijn zeldzaam. Vele, vele moeders hebben kooklessen nodig, zodat zij hun gezin welbereid, netjes geserveerd voedsel kunnen voorzetten.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Voordat kinderen orgel- of pianoles nemen, zouden zij les in koken moeten krijgen. Het leren koken hoeft muzikles niet uit te sluiten, maar het leren van muziek is van minder belang dan het leren klaarmaken van heilzaam en smakelijk voedsel.

(1870) 2T 538, 539

394. Uw dochters kunnen van muziek houden, en dat is goed. Het kan bijdragen aan het geluk van uw gezin. Maar kennis van muziek zonder te kunnen koken is niet veel waard. Als uw dochters zelf een gezin hebben, dan kan het verstand hebben van muziek en fraaie handwerken er niet voor zorgen, dat er een goed, aantrekkelijk bereid maal op tafel komt, zodat zij niet hoeven blozen wanneer zij het hun meest gewaardeerde vrienden voorzetten. Moeders, op u rust een heilige taak. Moge God u helpen die aan te vatten met Zijn eer voor ogen, en om met ernst, geduld en liefde te werken aan het huidige en toekomstige welzijn van uw kinderen, daarbij alleen ziende op de eer van God.

[Onregelmatig eten en karige maaltijden als het gezin alleen is - 284]

Geef Onderricht in de Geheimen van het Koken

(1870) 2T 537, 538

395. Laat niet na uw kinderen koken te leren. Door dit te doen, geeft u ze beginselen mee, die zij nodig hebben voor hun godsdienstige opvoeding. Door uw kinderen lessen te geven in fysiologie, en door hen eenvoudig en toch vaardig te leren koken, legt u de basis voor de meest nuttige onderdelen van hun opvoeding. Er is vaardigheid nodig om goed luchtig brood te kunnen maken. Er zit godsdienst in goed koken, en ik heb zo mijn vragen bij de godsdienst van die groep mensen die te onwetend en te zorgeloos zijn om te leren koken.

...

Slecht koken put langzaam de levensenergie van duizenden uit. Het is gevaarlijk voor de gezondheid en het leven om van sommige tafels het zware, zure brood te eten, samen met het andere voedsel dat daarbij past. Moeders, geef uw dochters, in plaats van een muzikale opvoeding, onderricht in deze nuttige onderdelen, die de nauwste verbinding met leven en gezondheid hebben. Onderricht ze in alle geheimen van het koken. Laat ze zien dat dit onderdeel vormt van hun opvoeding, en essentieel is om Christen te worden. Tenzij voedsel heilzaam en smakelijk bereid wordt, kan het niet in goed bloed worden omgezet, om afgebroken weefsel weer op te bouwen.

[Een poging om suiker de plaats van goed koken in te laten nemen - 527]

[Invloed van de eettafel op het beginsel van gematigdheid - 351, 354]

[Als de spijsvertering belast raakt, is onderzoek nodig - 445]

[Minder koken, meer natuurlijk voedsel - 166, 546]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Gezondheidsvoedsel en Gezondheidsrestaurants Hoofdstuk 15

Hij Die vanuit de Hemel Voorziet

(1902) 7T 114

396. Uit de verkondiging van de wonderen van de Heere Die op de bruiloft wijn verschaftte en de schare te eten gaf, kunnen we een les leren die van het hoogste belang is. De gezondheidsvoedselindustrie is één van de middelen van de Heere om in een behoefte te voorzien. Hij Die vanuit de hemel voorziet in alle voedsel laat Zijn volk niet in onwetendheid ten aanzien van de bereiding van het beste voedsel voor alle tijden en gelegenheden.

Zijn als Manna

(1902) 7T 124, 126

397. Gedurende de afgelopen nacht zijn veel dingen voor mij opengegaan. Het vervaardigen en verkopen van gezondheidsvoedsel vereist zorgvuldig en biddend overleg.

Er zijn op vele plaatsen veel hoofden, waarin de Heere zeker kennis zal geven, hoe men gezond en smakelijk voedsel kan bereiden, zeker als Hij ziet dat zij deze kennis op de juiste manier zullen gebruiken. Dieren worden steeds meer ziek, en het zal niet lang meer duren, dat anderen dan Zevende Dags Adventisten dierlijk voedsel zullen laten staan. Gezond voedsel waarin levenskracht zit moet worden bereid, zodat mannen en vrouwen geen vlees nodig hebben.

De Heere zal overal ter wereld velen leren om fruit, graanproducten en groenten te combineren tot voedsel dat levenskracht geeft, waar je niet ziek van wordt. Zij die nog nooit de recepten hebben gezien voor het maken van gezondheidsvoedsel dat nu op de markt is, zullen hun verstand gebruiken en experimenteren met de hulpbronnen van deze aarde. Zij zullen licht ontvangen over het gebruik van deze producten. De Heere zal hun tonen wat zij moeten doen.

Hij Die Zijn volk inzicht en bekwaamheid geeft in het ene deel van de wereld, zal Zijn volk ook in andere delen van de wereld inzicht en bekwaamheid geven. Het is Zijn bedoeling dat de voedselvoorraden van elk land zó zullen worden geprepareerd, dat zij gebruikt kunnen worden in de landen waarvoor zij geschikt zijn. Zoals God manna uit de hemel gaf om de kinderen van Israël kracht te geven, zo zal Hij nu aan Zijn volk op verschillende plaatsen bekwaamheid en wijsheid geven om de voorraden van deze landen te gebruiken om vlees te vervangen.

Brief 25, 1902

398. Dezelfde God Die de kinderen van Israël manna uit de hemel gaf leeft en regeert. Hij zal bekwaamheid en inzicht geven in de bereiding van gezond voedsel. Hij zal Zijn volk leiden in de bereiding van heilzaam voedsel. Hij verlangt van hen dat zij hun best doen om zulk voedsel te bereiden, niet alleen voor hun eigen gezin, hetgeen hun eerste verantwoordelijkheid is, maar ook ten behoeve van de armen. Zij moeten zich Christelijk vrijgevig betonen en daarbij bedenken dat zij afgezanten van God zijn, en dat alles wat zij hebben een gave van Hem is.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Kennis door God Gegeven

MS 96, 1905

399. De Heere wil dat aan het volk van God kennis van dieethervorming wordt doorgegeven. Het is een essentieel onderdeel van het onderwijs dat aan onze scholen gegeven moet worden. Terwijl de Waarheid op nieuwe plaatsen wordt gebracht, dienen ook lessen in gezond koken te worden gegeven. Leer de mensen hoe zij kunnen leven zonder vlees te gebruiken. Leer hun de eenvoud van het leven.

De Heere heeft gewerkt, en werkt nog steeds, om mensen ertoe te leiden, uit fruit en graanproducten voedsel te bereiden dat eenvoudiger en minder duur is dan veel van wat nu te koop is. Velen kunnen die dure producten niet kopen, toch hoeven zij niet persé op een verarmd dieet te leven. Dezelfde God Die duizenden in de woestijn gevoed heeft met brood uit de hemel zal Zijn volk vandaag kennis geven, hoe men op eenvoudige wijze aan voedsel kan komen.

MS 156, 1901

400. Als de boodschap tot mensen komt die de Waarheid voor deze tijd niet eerder hebben gehoord, dan zien zij in dat er in hun dieet een grote hervorming moet plaatsvinden. Zij zien in, dat zij vleeshoudend voedsel moeten wegdoen, omdat het dorst naar sterke drank creëert, en hun organisme vult met ziektekiemen.

Door het eten van vlees raken de lichamelijke, geestelijke en zedelijke krachten verzwakt. De mens is opgebouwd uit hetgeen hij eet. Dierlijke hartstochten viëren hoogtij als gevolg van het eten van vlees, het gebruik van tabak en het drinken van sterke drank. De Heere zal Zijn volk wijsheid geven om uit hetgeen de aarde voortbrengt, voedsel te produceren dat vlees kan vervangen. Eenvoudige combinaties van noten, graanproducten en fruit, vervaardigd met smaak en bekwaamheid, zullen zichzelf aanbevelen bij ongelovigen. Maar zoals gebruikelijk worden in de geproduceerde combinaties te veel noten gebruikt.

Eenvoudig, Makkelijk Klaargemaakt, Gezond

MS 78, 1902

401. Ik moet nu aan mijn broeders en zusters de aanwijzing doorgeven die de Heere mij heeft gegeven over de kwestie van gezondheidsvoedsel. Velen zien gezondheidsvoedsel als een menselijk bedenksel, maar het is van Goddelijke origine, als een zegen voor Zijn volk. Het werk voor gezond voedsel is Gods eigendom en mag niet tot een financiële onderneming worden, gericht op persoonlijk gewin. Het licht dat God heeft gegeven en zal blijven geven over het voedselvraagstuk is voor Zijn volk vandaag, wat het manna was voor de kinderen van Israël. Het manna viel uit de hemel en de mensen werd verteld het te verzamelen en het als eten klaar te maken. Zo zal in de verschillende landen licht gegeven worden aan het volk van de Heere, en er zal voor die landen geschikt gezondheidsvoedsel worden geproduceerd.

Leden van iedere gemeente dienen de tact en vindingrijkheid die God hun geeft te gebruiken. De Heere heeft bekwaamheid en inzicht te bieden aan allen die hun talenten willen gebruiken, om te proberen te ontdekken, hoe de grondstoffen van deze aarde gecombineerd kunnen worden, om eenvoudig, makkelijk klaar te maken, gezondheidsvoedsel te bereiden, dat de plaats van vlees kan innemen, zodat mensen geen excuus hebben om vlees te eten.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Zij die inzicht hebben gekregen in hoe dit voedsel geproduceerd moet worden, dienen hun kennis onzelfzuchtig te gebruiken. Zij zijn er om hun arme broeders en zusters te helpen. Zij dienen zowel producenten als consumenten te zijn.

Gods bedoeling is, dat gezondheidsvoedsel op vele plaatsen geproduceerd zal worden. Zij die de Waarheid aannemen, moeten leren deze eenvoudige producten te bereiden. Het is niet de bedoeling van de Heere, dat de armen krom moeten liggen om de noodzakelijke dingen van het leven te kunnen verkrijgen. De Heere roept Zijn volk in de verschillende landen op, om Hem om wijsheid te vragen, en dan een juist gebruik te maken van de wijsheid die Hij geeft. Wij moeten niet in hopeloosheid en moedeloosheid neerzitten. Wij moeten ons best doen om anderen te verlichten.

Eenvoudiger en Goedkoper

(1902) 7T 127, 128

402. In veel opzichten kunnen verbeteringen worden aangebracht in het gezondheidsvoedsel dat onze fabrieken verlaat. De Heere wil degenen die Hem dienen leren, producten te maken die eenvoudiger en goedkoper zijn. Er zijn veel mensen, die Hij hierin wil onderrichten, wanneer zij naar Zijn raad en in harmonie met hun broeders en zusters willen wandelen.

MS 75, 1906

403. Ga over op voedselproducten die veel minder kostbaar zijn, en die toch volledig aan de bedoeling beantwoorden, als zij voedzaam worden bereid. ... Beijver u ervoor minder dure producten te vervaardigen uit graan en fruit. Dat alles wordt ons gratis door God geschonken om in onze noden te voorzien. Onze gezondheid wordt niet veilig gesteld door alleen maar dure producten. Onze gezondheid kan net zo goed zijn, wanneer we eenvoudige producten gebruiken van fruit, graan en groente.

(1902) 7T 125, 126.

404. Het is wijs beleid van ons om eenvoudig, gezond voedsel te produceren zonder dat dit kostbaar is. Velen van ons volk zijn arm, en er moet gezond voedsel komen, dat wordt geleverd tegen prijzen die de armen zich kunnen veroorloven. Het is de bedoeling van de Heere dat de armen overal goedkoop en gezond voedsel kunnen krijgen. Op veel plaatsen dienen bedrijven voor de vervaardiging van dit voedsel te worden gevestigd. Hetgeen op de ene plaats als zegen op het werk binnenkomt, kan op een andere plek, waar men veel moeilijker aan geld kan komen, tot zegen worden.

God werkt ten gunste van Zijn volk. Hij verlangt niet van hen dat zij het zonder hulpbronnen doen.

Hij voert hen terug naar het dieet dat oorspronkelijk aan de mens is gegeven. Hun dieet moet bestaan uit voedsel, gemaakt van de grondstoffen die Hij heeft gegeven. De bestanddelen die voornamelijk in dit voedsel worden gebruikt, zijn fruit, graan en noten, maar ook verschillende soorten wortelgewassen kunnen worden benut.

Naarmate de Honger Toeneemt, Wordt het Voedsel Eenvoudiger

MS 14, 1901

405. Het voedselvraagstuk heeft nog niet tot volmaaktheid geleid. Er valt op dit terrein nog veel te leren. De Heere verlangt dat de geest van Zijn volk overal ter wereld in



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

zo'n conditie zal verkeren, dat zij Zijn signalen kunnen opnemen over het combineren van bepaalde artikelen in de vervaardiging van voedselproducten, die noodzakelijk zijn, maar nu nog niet geproduceerd worden.

Naarmate in de wereld honger, gebrek en verwarring meer en meer zullen toenemen, wordt de productie van gezondheidsvoedsel zeer vereenvoudigd. Zij die in dit werk betrokken zijn moeten constant bijleren van hun Grote Leraar, Die Zijn volk liefheeft, en altijd hun welzijn voor ogen heeft.

[Het doel van gezondheidsvoedsel om de plaats in te nemen van vlees, en ook van melk en boter - 583]

Christus' Les in Zuinigheid

Brief 27, 1902

406. Er staat in dit werk veel op het spel. Er moet met de heilzame opbrengsten van de aarde geëxperimenteerd worden in een poging om heilzaam en goedkoop voedsel te maken.

De voedselindustrie moet tot voorwerp van ernstig gebed worden gemaakt. Laat het volk aan God om wijsheid vragen om heilzaam voedsel te kunnen produceren. Hij die de vijfduizend voedde met vijf broden en twee kleine vissen, zal ook vandaag in de noden van Zijn kinderen voorzien. Nadat Christus dit prachtige wonder had gedaan, gaf Hij een les in zuinigheid. Nadat de honger van de schare was gestild, zei Hij: *"Vergadert de overgeschoten brokken, opdat er niets verloren ga. Zij vergaderden ze dan, en vulden twaalf korven met brokken van de vijf gerstebroden, welke overgeschoten waren dengenen die gegeten hadden."* (Johannes 6: 12-13).

Voedsel uit Lokale Producten van Verschillende Landen

MS 40, 1902

407. God zal aan velen op verschillende plaatsen inzicht geven over gezondheidsvoedsel. Hij kan een tafel dekken in de woestijn. Gezondheidsvoedsel moet door onze gemeenten die de beginselen van gezondheidshervorming in praktijk proberen te brengen, geproduceerd worden. Maar met even grote zekerheid als zij dit moeten doen, zullen sommige anderen zeggen, dat zij op hun rechten inbreuk maken. Maar wie gaf hun het inzicht om dit voedsel te produceren? De God van de hemel. Diezelfde God zal aan Zijn volk in de verschillende landen wijsheid geven om de opbrengsten in die landen te gebruiken om gezondheidsvoedsel te produceren. Op eenvoudige en goedkope wijze moet ons volk experimenteren met de vruchten, granen en wortelgewassen uit de landen waarin zij leven. Er moet in die landen goedkoop gezondheidsvoedsel vervaardigd worden tot welzijn van de armen en ten gunste van de gezinnen van ons eigen volk.

De boodschap die God mij gegeven heeft is, dat Zijn volk in het buitenland voor hun voorziening in gezondheidsvoedsel niet afhankelijk moet zijn van de import van gezondheidsvoedsel uit Amerika. De vrachtkosten en douanerechten maken dit voedsel zo duur, dat de armen er geen profijt van kunnen hebben. En zij zijn net zo kostbaar in Gods ogen als de rijken.

Gezondheidsvoedsel is een product van God. Hij zal Zijn volk op het zendingsveld leren, hoe zij de opbrengsten van de aarde zó kunnen combineren, dat er eenvoudige,



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

goedkope en heilzame producten beschikbaar komen. Als zij wijsheid van God zoeken, zal Hij hun leren hoe zij de toepassing van deze producten kunnen uitdenken en voorbereiden. Ik heb opdracht om te zeggen: "*Verhindert hen niet*". (Marcus 10:14).

Gezondheidsvoedsel Eerst, Daarna Verdere Onderdelen van Gezondheidshervorming

Brief 98, 1901

408. Op het terrein waarop u werkt valt veel te leren over de productie van gezondheidsvoedsel. Volkomen gezond, en toch niet duur voedsel dient geproduceerd te worden. Aan de armen moet het Evangelie van de gezondheid verkondigd worden. Er zullen wegen worden geopend, waarbij zij die de Waarheid aannemen en hun werk kwijtraken, in staat zullen zijn de kost te verdienen. De opbrengsten die God heeft gegeven moeten worden omgezet in gezond voedsel, wat mensen zelf kunnen klaarmaken. Dan kunnen we op gepaste wijze de beginselen van gezondheidshervorming uiteenzetten. Zij die deze boodschap horen zullen overtuigd raken van de steekhoudendheid van die beginselen en die aannemen. Maar pas wanneer we voedselproducten uit de gezondheidshervorming kunnen aanbieden die smakelijk, voedzaam en toch niet duur zijn, zullen wij de vrijheid hebben om de meest verregaande onderdelen van de gezondheidshervorming voor het dieet te presenteren.

[Het Aanmoedigen van Individuele Talenten - 376]

(1902) 7T 132

409. Overal waar de Waarheid verkondigd wordt, dient onderricht gegeven te worden in de bereiding van gezond voedsel. God verlangt dat de mensen overal wordt geleerd, de producten die makkelijk verkrijgbaar zijn met verstand te gebruiken. Bekwame leraren dienen de mensen te tonen hoe zij de producten die zij in hun gedeelte van het land kunnen verbouwen of verkrijgen, het voordeligst kunnen gebruiken. Zo kunnen de armen, evenals zij die in betere omstandigheden verkeren, leren om gezond te leven.

Ingrediënten uit Noten Dienen Spaarzaam Gebruikt te Worden

Brief 188, 1901

410. De Heere wil graag dat mensen in alle delen van de wereld inzicht krijgen over het gebruik van de opbrengsten van de grond op al die plaatsen. De producten van iedere streek dienen bestudeerd en zorgvuldig onderzocht te worden, om te zien of zij niet op zodanige wijze gecombineerd kunnen worden dat de voedselproductie vereenvoudigd, en de kosten van het vervaardigen en het transport verminderd kunnen worden. Laat iedereen voor het aangezicht van God zijn best doen om dit te bereiken. Er zijn veel dure voedselproducten die door het intellect van de mens gecombineerd kunnen worden. Toch is het niet nodig om de duurste producten te gebruiken.

Drie jaar geleden ontving ik een brief, waarin stond: "Ik kan het voedsel met al die noten niet eten; mijn maag kan die niet verwerken." Vervolgens werden mij verschillende recepten aangeboden: in één ervan stond dat er andere ingrediënten met de noten gecombineerd moesten worden, die erbij pasten, waardoor er minder van nodig zou zijn. Eéntiende tot éénzesde deel noten zou voldoende zijn, afhankelijk van de combinatie. Wij hebben dit geprobeerd, en met succes.

[Zie "Noten en Notengerechten" in Hoofdstuk XXII]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

ZOETE CRACKERS

Er werden andere dingen genoemd. Eén ding waarover gesproken werd, was zoete crackers of biscuit. Die worden gemaakt, omdat iemand ervan houdt, en vervolgens wordt het gekocht door velen die ze niet zouden moeten eten. Toch kunnen nog veel verbeteringen worden aangebracht. En God werkt met allen mee die met Hem meewerken.

[Zie Zoet Brood, Koekjes, Crackers - 507, 508]

[Sommige zogenaamde "gezondheidsbonbons" niet ongevaarlijk - 530]

(1902) 7T 126

411. Grote voorzichtigheid moet worden betracht door hen die recepten klaarmaken voor onze gezondheidsmagazines. Sommige van de speciale producten die op het ogenblik worden gemaakt, kunnen verbeterd worden, en onze plannen voor hun gebruik zullen moeten worden aangepast. Sommigen zijn te scheutig geweest met producten van noten. Velen hebben mij geschreven: "Ik kan die notengerechten niet gebruiken; wat moet ik in plaats van vlees gebruiken?" Op een nacht scheen het, dat ik voor een gezelschap mensen stond, en hun vertelde dat in hun voedselproducten te veel noten worden gebruikt; dat ons organisme die niet kan verwerken, wanneer zij zo worden toegepast als in sommige van de gegeven recepten; en dat, wanneer er spaarzamer gebruik van zou worden gemaakt, de resultaten bevredigender zouden zijn.

Een Gezondheidsrestaurant tijdens Camp Meetings

(1902) 7T 41

412. Tijdens onze camp meetings moeten voorzieningen worden getroffen, zodat de armen zo goedkoop mogelijk heilzaam, goed klaargemaakt voedsel kunnen verkrijgen. Er dient ook een restaurant te zijn waar gezonde gerechten worden bereid en op aantrekkelijke wijze geserveerd worden. Dit zal tot lering zijn voor velen die niet van ons geloof zijn. Laat men dit soort werk niet los zien van andere soorten werk voor een camp meeting. Elk onderdeel van het werk van God is nauw verbonden met elk ander onderdeel, en alles moet in volmaakte harmonie voortgang vinden.

MS 79, 1900

413. In onze steden zullen toegewijde werkers verschillende soorten zendingswerk beginnen. Er zullen gezondheidsrestaurants worden geopend. Maar met welk een zorgvuldigheid moet dit werk gedaan worden! Degenen die in deze restaurants werken dienen voortdurend te experimenteren, zodat zij leren om smakelijke en gezonde gerechten klaar te maken. Elk gezondheidsrestaurant dient voor de medewerkers die eraan verbonden zijn een school te wezen. In steden kan dit werk op veel grotere schaal worden gedaan dan in kleinere plaatsen. Maar overal waar een gemeente en een gemeenteschool zijn, dient voorlichting te worden gegeven over de bereiding van eenvoudig gezondheidsvoedsel. Zij die overeenkomstig de beginselen van gezondheidshervorming willen leven kunnen hiervan gebruik maken. En overal op onze zendingsvelden kan vergelijkbaar werk worden opgezet.

Onze Restaurants Moeten Beginselvast Zijn

Brief 201, 1902

414. U dient te waken tegen het introduceren van het één of ander, dat, hoewel schijnbaar zonder gevaar, kan leiden tot het opgeven van beginselen waaraan te allen tijde in



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

onze restaurants moet worden vastgehouden. ... We mogen niet verwachten dat degenen die heel hun leven hun smaak hebben gevolgd zullen begrijpen, hoe zij dadelijk voedsel kunnen bereiden dat heilzaam, eenvoudig en smakelijk is. Dit is de wetenschap waarin elk sanatorium en gezondheidsrestaurant dient te onderwijzen. ...

Wanneer de klandizie van onze restaurants achteruitgaat, omdat wij weigeren van de juiste beginselen af te wijken, laat die dan maar achteruitgaan. Wij moeten de weg van de Heere vasthouden, net zo goed wanneer wij een slechte naam hebben, als wanneer wij een goede naam hebben.

Ik breng deze dingen in mijn brieven aan u naar voren, om u te helpen aan het goede vast te houden, en na te laten om iets onze sanatoria en restaurants binnen te brengen waardoor wij onze beginselen zouden moeten opgeven.

Vermijdt Ingewikkelde Combinaties

Brief 271, 1905

415. Wij lopen in alle restaurants in onze steden het gevaar, dat de combinatie van veel ingrediënten in de geserveerde gerechten te ver doorgevoerd zal worden. De maag heeft eronder te lijden wanneer bij één maaltijd zoveel verschillende soorten voedsel worden gegeten. Eenvoud vormt een onderdeel van gezondheidshervorming. Het gevaar bestaat dat ons werk de naam die het heeft niet langer kan waarmaken.

Als wij ons willen inzetten voor het herstel van gezondheid, dan is het noodzakelijk onze eetlust in te perken, langzaam te eten, en per keer een beperkt aantal verschillende gerechten te nuttigen. Deze aanwijzing moet vaak worden herhaald. Het is niet in overeenstemming met de beginselen van gezondheidshervorming om bij één maaltijd zoveel verschillende gerechten te hebben. Wij mogen nooit vergeten, dat het godsdienstige deel van ons werk, de opdracht voedsel voor de ziel te verschaffen, veel essentiëler is dan al het andere.

Het Zendingswerk van Gezondheidsrestaurants

(1902) 7T 55

416. Mij werd voorgehouden, dat wij niet mogen rusten nu wij een vegetarisch restaurant in Brooklyn hebben, maar dat er in andere delen van de stad nog meer geopend zouden moeten worden. De mensen die in het ene deel van New York en omgeving wonen, weten niet wat er zich in andere delen van die grote stad afspeelt. Mannen en vrouwen die in de restaurants eten, die op verschillende plaatsen geopend worden, zullen zich bewust worden van een verbetering in hun gezondheid. Wanneer eenmaal hun vertrouwen is gewonnen, zullen zij eerder bereid zijn Gods kostbare waarheidsboedschap aan te nemen.

Overall in onze grote steden waar medisch zendingswerk wordt gedaan, dienen ook kooklessen te worden gegeven. En overall waar sterk zendingswerk op het gebied van onderwijs is, dient in één of andere vorm een gezondheidsrestaurant te worden gevestigd. Daar wordt een praktisch voorbeeld gegeven van het juist kiezen en het gezond klaarmaken van voedsel.

(1902) 7T 115

417. De Heere heeft een boedschap voor onze steden. En wij dienen deze boedschap te verkondigen op onze camp meetings en bij ander werk in het openbaar, en ook via onze



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

publicaties. In aanvulling hierop moeten in de steden gezondheidsrestaurants worden geopend. En via deze dient de boodschap van gematigdheid verkondigd te worden. Er moeten afspraken worden gemaakt om bijeenkomsten in samenwerking met onze restaurants te organiseren. Laat indien mogelijk een ruimte aanwezig zijn waar de klanten kunnen worden uitgenodigd, om lessen te volgen over de gezondheidswetenschap en Christelijke gematigdheid, en waar zij voorlichting kunnen krijgen over de bereiding van heilzaam voedsel en over andere belangrijke onderwerpen. Tijdens deze bijeenkomsten moet er gebeden, gezongen en gesproken worden, niet alleen over gezondheid en gematigdheid, maar ook over andere geschikte Bijbelse onderwerpen. Wanneer de mensen geleerd wordt, hoe zij hun lichamelijke gezondheid in stand kunnen houden, zullen zich veel kansen voordoen om de zaadjes van het Evangelie van het Koninkrijk te zaaien.

Het Uiteindelijke Doel van het Werk voor Gezondheidsvoedsel

MS 10, 1906

418. Wanneer het werk voor gezondheidsvoedsel zó wordt uitgevoerd, dat het Evangelie van Christus onder de aandacht van de mensen wordt gebracht, dan kan dit veel goeds opleveren. Maar ik verhef mijn stem als waarschuwing tegen die onderdelen van het werk die niets méér bereiken dan het vervaardigen van voedsel voor de lichamelijke behoeften. Het is een ernstige vergissing om zoveel tijd en zoveel talent van mannen en vrouwen te steken in het vervaardigen van voedsel, terwijl er tegelijkertijd geen bijzondere inspanning wordt gedaan om de menigte het Brood des levens te geven. Grote gevaren kleven aan werk, wat niet het openbaar maken van de Weg van eeuwig leven als doel heeft. [Voor uitgebreide studie over gezondheidsvoedsel en het werk via restaurants, zie 7T 110-131; C.H. 471-496]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Het Sanatorium Dieet Hoofdstuk 16

Verstandige Zorg en Goed Voedsel

MS 50, 1905

419. Er moeten instellingen worden opgericht voor de verzorging van zieken, waar zij die aan een ziekte lijden onder de zorg van Godvrezende medische zendelingen geplaatst kunnen worden, en waar zij zonder medicijnen kunnen worden verzorgd. Naar deze instellingen zullen mensen komen die zich ziekte op de hals gehaald hebben door verkeerde eet- en drinkgewoontes. Aan hen dient een eenvoudig, heilzaam en smakelijk dieet te worden gegeven. Het mag geen hongerdieet zijn. Gezonde voedselingredienten dienen zó gecombineerd te worden, dat smakelijke gerechten ontstaan.

MS 44, 1896

420. Wij willen een sanatorium bouwen waar kwalen genezen kunnen worden door de middelen die de natuur zelf geeft, en waar aan de mensen geleerd kan worden, hoe zij zichzelf kunnen behandelen wanneer zij ziek zijn. Waar zij leren met mate te eten van heilzaam voedsel. Waar zij geoefend worden alle narcotica af te wijzen - thee, koffie, gegiste wijnen en allerlei stimulerende middelen - en het vlees van dode dieren te laten staan.

Verantwoordelijkheid van Doktoren, Diëtisten en Verpleging

Brief 112, 1909

421. Het is de plicht van de dokter om erop toe te zien, dat er heilzaam voedsel wordt gegeven. En het dient zodanig te worden geserveerd dat het menselijk organisme er niet door verstoord raakt.

MS 93, 1901

422. Doktoren dienen te waken over hun gebed, in het besef dat zij een zeer verantwoordelijke positie hebben. Zij moeten hun patiënten het voedsel voorschrijven, dat voor hen het meest geschikt is. Dit voedsel dient te worden bereid door iemand die zich realiseert, dat hij een heel belangrijke plaats inneemt, omdat goed voedsel nodig is voor het produceren van goed bloed.

(1905) M.H. 221

423. Een belangrijke taak van de verpleegster is de zorg voor het dieet van de patiënt. De patiënt mag niet lijden of onnodig verzwakt raken door gebrek aan voeding, noch ook mogen de verzwakte spijsverteringsorganen worden overbelast. Men dient er zorg voor te dragen dat het voedsel zó wordt klaargemaakt en geserveerd dat het goed smaakt. Maar men moet zijn beoordelingsvermogen gebruiken om het, zowel wat kwantiteit als kwaliteit betreft, aan te passen aan de behoeftes van de patiënt.

Zoek het Welzijn en de Goede Wil van de Patiënten

Brief 213, 1902

424. Aan de patiënten dient een overvloed aan heilzaam en smakelijk voedsel te worden gegeven, zo aantrekkelijk bereid en geserveerd, dat zij niet in de verleiding komen om naar vlees te verlangen. De maaltijden kunnen tot educatiemiddel voor



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

gezondheidshervorming worden gemaakt. Er dient zorg te worden besteed aan welke voedselcombinaties aan de patiënten gegeven kan worden. Kennis over de juiste voedselcombinaties is van grote waarde, en moet als wijsheid van God ontvangen worden.

De etenstijden dienen zo geregeld te worden, dat de patiënten voelen, dat zij die de leiding binnen de instelling hebben zich inzetten voor hun welzijn en gezondheid. Want dan zullen zij wanneer zij de instelling verlaten, de zuurdesem van het vooroordeel niet met zich meenemen. In geen geval mag een beleid worden gevoerd, waaruit de patiënten de indruk kunnen krijgen, dat de etenstijden door onveranderlijke wetten zijn vastgesteld.

Wanneer u, na het afschaffen van de derde maaltijd in het sanatorium, ontdekt dat dit de mensen uit de instelling weghoudt, dan is duidelijk wat uw plicht is. Wij moeten bedenken, dat, waar sommigen zich beter voelen door slechts twee keer te eten, er ook anderen zijn die steeds een lichte maaltijd gebruiken en dat die het gevoel hebben dat zij 's avonds nog iets nodig hebben. Men dient voedsel genoeg te eten om zenuwen en spieren te versterken.

En we moeten bedenken dat de geest versterkt wordt door het voedsel dat men gegeten heeft. Onderdeel van het medisch zendingswerk, dat zij die in onze sanatoria werken moeten doen, is te laten zien wat de waarde van heilzaam voedsel is.

Het is goed, dat er geen thee, koffie of vlees wordt geserveerd in onze sanatoria. Voor velen is dit een grote verandering en een grote opoffering. Het opleggen van nog meer veranderingen, zoals een verandering in het aantal maaltijden per dag, zal voor sommigen waarschijnlijk meer kwaad dan goed doen.

[Zie Het Aantal Maaltijden in Hoofdstuk IX: Regelmatig Eten]

Stel Alleen Noodzakelijke Veranderingen in Gewoontes en Gebruiken Verplicht

Brief 213, 1902

425. Degenen die aan deze instelling verbonden zijn, dienen te bedenken dat God wil dat zij de patiënten tegemoet komen daar waar ze zijn. Wij moeten Gods helpende handen zijn in het verkondigen van de Waarheid voor deze tijd. En wij moeten niet proberen ons onnodig in te laten met de gewoontes en gebruiken van hen die als patiënt of gast in het sanatorium verblijven. Veel van deze mensen komen slechts voor een paar weken naar deze rustige plaats. Om hen voor zo korte tijd te dwingen hun etenstijden te veranderen, bezorgt hun groot ongemak. Als u dit doet, zult u nadat u de proef op de som genomen hebt, ontdekken dat u zich hebt vergist. Probeer zoveel mogelijk te leren over de gewoontes van de patiënten, en vraag niet van hen om die gewoontes te veranderen, wanneer door die verandering niets speciaals gewonnen wordt.

De sfeer binnen de instelling moet vrolijk en huiselijk zijn, en zo gezellig mogelijk. Er dient voor gezorgd te worden, dat zij die voor behandeling komen zich thuis voelen. Abrupte veranderingen met betrekking tot de maaltijden zijn niet bevorderlijk voor hun gemoedsrust. Dit gevoel van ongemak is te wijten aan het doorbreken van hun gewoontes. Zij zullen onrustig van geest zijn, wat leidt tot onnatuurlijke toestanden, waardoor zij beroofd worden van de zegeningen die zij anders zouden verkrijgen. Wanneer het noodzakelijk is, hun gewoontes te veranderen, doe dit dan zó zorgvuldig en plezierig dat zij de verandering eerder als zegen dan als ongemak zullen ervaren. ...

Laten uw regels zó consistent zijn, dat zij een beroep doen op het verstand, zelfs van diegenen die niet hebben geleerd om alles helder voor ogen te hebben. U tracht de



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

vernieuwende en verandering brengende beginselen van de Waarheid te introduceren in de levenspraktijk van degenen die naar het sanatorium komen om verbetering van hun gezondheid te bereiken. Toon hun, dat hun geen willekeurige eisen worden opgelegd. Geef geen aanleiding voor het gevoel, dat men gedwongen wordt een bepaalde lijn te volgen waar men niet zelf voor gekozen heeft.

Breng Veranderingen van Dieet Geleidelijk aan

Brief 331, 1904

426. Gedurende de nacht sprak ik met u allebei. Ik moest u enkele dingen zeggen over de dieetkwestie. Ik sprak vrijuit met u en vertelde u, dat u veranderingen moest aanbrengen in uw denkbeelden, aangaande het dieet dat u moest geven aan mensen die uit de wereld naar het sanatorium komen. Deze mensen hebben verkeerd geleefd op overdadig voedsel. Zij lijden aan de gevolgen van het toegeven aan hun zucht tot eten. Er is een hervorming in hun eet- en drinkgewoontes nodig. Maar deze hervorming kan niet ineens tot stand komen. De overgang dient geleidelijk tot stand te komen. Het gezonde voedsel wat hun wordt voorgezet moet smakelijk zijn. Zij hebben misschien hun hele leven lang drie keer per dag overdadig voedsel gegeten. Het is belangrijk deze mensen te doordringen van de waarheden van gezondheidshervorming. Maar om hen zover te brengen, dat zij overgaan op een verstandig dieet, dient u hun een overvloed aan heilzaam en smakelijk voedsel voor te zetten. De veranderingen mogen niet zó abrupt worden gemaakt, dat zij afkerig raken van gezondheidshervorming, in plaats van ervoor gewonnen. Het voedsel dat u hen serveert moet aantrekkelijk worden klaargemaakt. En het moet overdadiger zijn dan u of ik zou willen eten.

Ik schrijf dit, omdat ik er zeker van ben, dat het de bedoeling is van de Heere, dat u de mensen tactvol tegemoet komt daar waar ze zijn, in hun duisternis en zelfzucht. Voor zover het mij persoonlijk aangaat, ik ben beslist voor een gewoon en eenvoudig dieet. Maar het is voor wereldse, genotzuchtige patiënten niet zo goed, om hen op zo'n streng dieet te zetten, dat zij afkerig worden van gezondheidshervorming. Dat zal hen niet van de noodzaak overtuigen, om hun eet- en drinkgewoontes te veranderen. Toon hun de feiten. Leer hun de noodzaak van een gewoon en eenvoudig dieet inzien, en voer veranderingen geleidelijk door. Geef ze de tijd om op de behandeling en de voorlichting die ze hebben gekregen te reageren. Bid en werk, en leid hen zo voorzichtig mogelijk voort.

Ik herinner me een moment in ..., toen ik daar in het sanatorium was. Ik voelde me gedrongen om met de patiënten aan tafel te zitten en met hen samen te eten, zodat wij elkaar beter zouden leren kennen. Ik ontdekte toen, dat er beslist een vergissing werd begaan met de bereiding van het voedsel. Het was zó samengesteld dat het smakeloos was, en er was maar voor tweederde genoeg. Het was voor mij onmogelijk om aan een maaltijd te komen waar ik genoeg aan zou hebben. Ik heb geprobeerd om de dingen beter georganiseerd te krijgen, en ik denk dat dit bevorderlijk was voor de gang van zaken.

HERVORMING DIENT SAMEN TE GAAN MET ONDERRICHT

Bij de behandeling van de patiënten in onze sanatoria dienen we oorzaak en gevolg met elkaar te combineren. We dienen te bedenken dat gewoontes en praktijken die al een leven lang bestaan niet van het ene moment op het andere veranderd kunnen worden. Met een verstandige kok en een overvloed aan heilzaam voedsel, kunnen hervormingen tot stand komen die goed werken. Maar het kan tijd kosten die te verwezenlijken. Men moet geen



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

geforceerde inspanning doen, tenzij die absoluut noodzakelijk is. We moeten bedenken dat voedsel wat iemand die aan gezondheidshervorming doet lekker vindt, heel erg smakeloos wordt gevonden door degenen die aan scherp gekruid voedsel zijn gewend. Er moeten lezingen worden gegeven, waarin uitgelegd wordt waarom dieethervormingen zo essentieel zijn, en die laten zien dat het gebruik van scherp gekruid voedsel leidt tot infecties aan de zere keten van spijsverteringsorganen. Laat er worden uitgelegd, waarom wij als volk onze eet- en drinkgewoontes hebben veranderd. Laat zien waarom wij tabak en alle bedwelmende drank laten staan. Leg de beginselen van gezondheidshervorming helder en duidelijk uit, en laat er hierbij een overvloed aan heilzaam voedsel op tafel worden gezet, dat met smaak is bereid. Dan zal de Heere helpen om over te doen komen, hoe dringend hervorming is, en Hij zal ze ertoe leiden in te zien, dat deze hervorming dient tot hun allerhoogste goed. Zij zullen het scherp gekruide voedsel missen waaraan zij gewoon waren, maar er moet een poging worden gedaan om hun voedsel te geven wat zo heilzaam en smakelijk is, dat zij die ongezonde maaltijden niet langer missen. Laat hun zien dat de behandeling die ze krijgen hen geen baat zal brengen, tenzij de benodigde veranderingen aanbrengen in hun eten en drinken.

Brief 45, 1903

427. In al onze sanatoria dient een soepele menulijst te worden samengesteld voor de eetzaal van de patiënten. Ik ben in geen van onze medische instellingen iets buitensporigs tegengekomen. Maar ik heb sommige lijsten gezien waarop het beslist ontbrak aan goed, uitnodigend en smakelijk voedsel. Vaak komen patiënten in zulke instellingen tot de slotsom, dat zij een grote som geld betaald hebben voor hun kamer, de verzorging en de behandeling, zonder dat zij daar veel voor terug ontvingen, en zijn daarom vertrokken. Natuurlijk deden spoedig klachten de ronde, die de instelling in diskrediet brachten.

TWEE EXTREMEN

Twee extremen dienen we te vermijden. Moge de Heere iedereen die aan onze medische instellingen verbonden is helpen, om geen schrale voedselvoorziening te propageren. De wereldse mannen en vrouwen die naar onze sanatoria komen, hebben vaak een ontaarde eetlust. Bij al die mensen kan niet plotseling een radicale verandering tot stand komen. Sommigen kunnen niet net zo op een eenvoudig dieet van gezondheidshervorming worden gezet, als wel in een privé-gezin mogelijk zou zijn. Binnen een medisch instituut moet onderling sterk verschillende eetlust gestild worden. Sommigen hebben goed bereide groentes nodig om in hun bijzondere noden te voorzien. Anderen zijn nog nooit in staat geweest groentes te eten zonder dat dit nare gevolgen had. Arme, zieke lijdens aan spijsverteringsstoornissen hebben veel bemoedigende woorden nodig. Laat de godsdienstige invloed van een Christelijk thuis het sanatorium doordringen. Dit zal bijdragen aan de gezondheid van de patiënten. Al deze dingen moeten zorgvuldig en onder gebed worden geregeld. De Heere ziet aan welke moeilijkheden u het hoofd moet bieden, en Hij zal uw hulp zijn. ...

BRENG VARIATIE AAN IN HET MENU

Gisteren schreef ik u enkele dingen, waarvan ik hoop dat deze u op geen enkele wijze in verwarring zullen brengen. Ik heb misschien teveel geschreven over het belang van een soepel dieet in onze sanatoria.

Ik ben in verschillende medische instellingen geweest waar de voedselvoorziening niet zo ruim was als had moeten. Zoals u heel goed weet, mogen we in de verzorging van



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

zieken niet één strak regime voeren, maar we moeten in de menulijst dikwijls variaties aanbrengen, en ook voedsel telkens anders bereiden. Ik geloof dat de Heere u allemaal een juist beoordelingsvermogen zal geven bij het bereiden van voedsel.

Brief 37, 1904

428. Zij die voor behandeling naar onze sanatoria komen, dienen een ruime hoeveelheid goed gekookt voedsel te krijgen. Het voedsel dat hun wordt voorgezet moet noodzakelijkerwijs gevarieerder van aard zijn dan voor een huisgezin nodig zou zijn. Laat het dieet zó zijn, dat het op de gasten een goede indruk achterlaat. Dit is een heel belangrijke zaak. Er zullen meer cliënten naar een sanatorium komen, wanneer men een ruime hoeveelheid smakelijk voedsel voorgeschoteld krijgt.

Keer op keer ben ik in onze sanatoria hongerig en onvoldaan van tafel gegaan. Ik heb met degenen die de leiding over de instituten hadden gesproken, en ik heb hen verteld, dat hun dieet soepeler moest zijn en het voedsel smakelijker. Ik heb hen gezegd, dat zij hun vindingrijkheid moesten aanspreken om op de beste manier de noodzakelijke veranderingen aan te brengen. Ik vertelde hen te bedenken, dat hetgeen bij de smaak van gezondheidshervormers paste, in het geheel niet zou voldoen voor mensen die altijd zogenaamde luxegerechten gegeten hebben. Veel kan worden opgestoken van de maaltijden die in een met succes geleid gezondheidsrestaurant worden bereid en geserveerd. ...

VERMIJDT EXTREMEN

Wanneer u niet veel aandacht aan deze zaak besteedt, dan zal uw klandizie afnemen in plaats van toenemen. Het gevaar bestaat om bij dieethervorming in extremen te vervallen.

Gisternacht sprak ik in mijn slaap met dokter Ik zei tot hem: "U moet nog steeds zorgvuldig letten op extremen in het dieet. U mag niet tot het uiterste gaan, noch in uw eigen geval, noch met betrekking tot het voedsel dat de helpers en patiënten in het sanatorium krijgen. De patiënten betalen een goede prijs voor hun verblijf, en zij dienen keuze uit een ruim menu te kunnen maken. Misschien komen sommigen naar het sanatorium in een conditie die een strenge beperking van de eetlust noodzakelijk maakt en een allereenvoudigst menu. Maar wanneer hun gezondheid verbetert, dienen zij ruimschoots voedszaam eten te krijgen." U zult er verbaasd over zijn, dat ik dit schrijf, maar afgelopen nacht kreeg ik het inzicht, dat een verandering van dieet groot verschil in uw klandizie zou maken. Er is een soepeler dieet nodig.

Brief 127, 1904

429. In de sanatoria moet men waken voor het gevaar, ten aanzien van het dieet in extremen te vervallen. Wij kunnen niet van mensen uit de wereld verwachten, dat zij dadelijk zullen aannemen, waarover ons volk jaren heeft gedaan om het te leren. Zelfs nu nog doen vele van onze predikanten niet aan gezondheidshervorming, ondanks het licht dat zij ontvangen hebben. Wij mogen niet verwachten, dat degenen die zich niet bewust zijn van de noodzaak van een dieet van onthouding en die geen enkele praktische ervaring op dit punt bezitten, in één keer de grote stap zullen doen van genotzucht in eten naar het meest strenge dieet van de gezondheidshervorming.

Zij die naar het sanatorium komen, moeten heilzaam voedsel krijgen, op de meest smakelijke wijze bereid, in overeenstemming met de juiste beginselen. Wij mogen niet verwachten, dat zij net zo zullen leven als wij leven. De overgang zou te groot zijn. En er zijn maar heel weinigen in onze rijen die zo in onthouding leven als dokter ... meent te



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

moeten doen. Veranderingen moeten niet abrupt worden doorgevoerd, als de patiënten er nog niet klaar voor zijn.

Het voedsel dat de patiënten voorgeschoteld krijgen dient zó te zijn, dat het op hen een goede indruk achterlaat. Eieren kunnen op allerlei manieren worden bereid. Citroentaart hoeft niet verboden te worden.

Er is te weinig aandacht en moeite gedaan om het voedsel smakelijk en voedzaam te maken. We willen niet dat het sanatorium zonder patiënten komt te zitten. Wij kunnen mannen en vrouwen niet bekeren van de dwalingen huns weegs, tenzij wij verstandig met hen omgaan.

Zorg dat u de beste kok krijgt die er is, en beperk het voedsel niet tot hetgeen past bij de smaak van sommige strenge gezondheidshervormers. Indien de patiënten slechts dit voedsel zouden krijgen, dan zouden ze ervan gaan walgen, omdat het zo flauw van smaak is. Op die manier kun je in onze sanatoria geen zielen winnen. Broeder en Zuster ..., neem de waarschuwingen die de Heere heeft gegeven ten aanzien van extremen in dieet ter harte. Ik heb opdracht ontvangen dat dokter ... verandering moet aanbrengen in zijn dieet, en voedzamer voedsel moet eten. Het is mogelijk om overdadig koken te vermijden, en het voedsel toch smakelijk te maken. Ik weet dat elke extremiteit in het dieet die het sanatorium wordt binnengebracht, de reputatie van de instelling zal schaden. ...

Er bestaat een manier om voedsel te combineren en te bereiden, die tot een heilzaam en voedzaam resultaat leidt. Zij die in onze sanatoria de eindverantwoordelijkheid over het koken dragen, moeten het inzicht hebben om dit te doen. De zaak moet vanuit Bijbels standpunt worden aangepakt. Er bestaat zoiets als het beroven van ons lichaam van voeding. Het op de best mogelijke manier bereiden van voedsel dient tot wetenschap verheven te worden.

[Verdere uitspraken over extremen in het sanatoriumdieet - 324, 331]

De Invloed van Verkorte Rantsoenen of Onsmakelijk Eten

Brief 61,1886

430. Zij dienen ... de beste kwaliteit van alle soorten gezond voedsel te krijgen. Als zij, die gewoon waren hun eetlust te verwennen met alle mogelijke luxe, naar de gezondheidskuur komen, en bij hun eerste maaltijd een schraal dieet aantreffen; dan komt in hun hoofd dadelijk de gedachte op, dat de verslagen die zij over Adventisten hebben gehoord - dat zij zo armelijk leven en zichzelf doodhongerden - waar zijn. Eén maaltijd met verkort rantsoen kan meer afbreuk doen aan de reputatie van de instelling dan alle invloeden in tegenovergestelde richting goed kunnen maken. Als we ooit de hoop willen koesteren, mensen tegemoet te komen waar ze zijn en hen te leiden tot een verstandig dieet volgens de gezondheidshervorming, dan moeten we niet beginnen hun een radicaal dieet voor te zetten. Er moeten lekker klaargemaakte schotels op tafel komen, en een overvloed aan goed en smakelijk voedsel, want anders zullen zij die zovaak denken aan wat zij zullen eten, de gedachte krijgen dat zij zeker van honger zullen omkomen. Wij willen goede gerechten die lekker zijn klaargemaakt.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Vleesgerechten Vormen Geen Onderdeel van het Sanatoriumdieet

Brief 37, 1904

431. Ik heb opdracht ontvangen over het gebruik van vlees in onze sanatoria. Vlees moet uit het dieet worden geweerd, en in plaats daarvan dient heilzaam en smakelijk voedsel te komen, klaargemaakt op een manier die de eetlust opwekt.

Brief 45, 1903

432. Broeder en Zuster, ik wil u een paar punten in overweging geven die mij zijn geopenbaard, sinds voor de eerste maal moeilijkheden ontstonden over de vraag, of vlees van de tafels van onze medische instellingen geweerd moest worden.

Ik heb de duidelijke opdracht van de Heere gekregen, dat vlees niet aan onze patiënten in de eetzaalen van onze sanatoria moet worden voorgezet. Mij werd licht gegeven dat patiënten vlees konden krijgen, wanneer zij, na het horen van de lezingen in de conversatiezaal, er nog steeds bij ons op aandringen het hun te geven; maar, dat het in zulke gevallen in hun eigen kamer gegeten moest worden. Alle helpers dienen zich van vlees te onthouden. Maar indien sommige patiënten, zoals eerder gezegd, wetend dat het vlees van dieren niet op de tafels in de eetzaal kan worden gezet, erop aandringen dat zij vlees krijgen, geef het ze dan met een vrolijk hart in hun kamer.

Gewend als velen zijn aan het eten van vlees, is het niet verwonderlijk, dat zij verwachten dat het ook in het sanatorium op tafel staat. U vindt het misschien niet raadzaam om de lijst van gerechten te publiceren, die aan tafel geserveerd worden. Want het ontbreken van vlees in het dieet kan een geweldig obstakel vormen voor hen die overwegen cliënt van het sanatorium te worden. Laat het voedsel smakelijk worden bereid en aantrekkelijk worden geserveerd. Er moeten meer gerechten worden klaargemaakt dan nodig zou zijn als er vlees zou worden geserveerd. Men kan andere dingen geven, zodat vlees kan worden weggelaten. Door sommigen kunnen melk en room worden gebruikt.

Vlees Niet Als Recept Voorschrijven

MS 64, 1901

433. Ik heb opdracht ontvangen, dat artsen die vlees eten en dit hun patiënten voorschrijven, niet aan onze instituten mogen worden aangesteld, omdat zij vastbesloten nalaten de patiënten te leren, om te laten staan wat hen ziek maakt. De arts die vlees eet en het voorschrijft, brengt oorzaak en gevolg niet met elkaar in verband, en in plaats van te werken aan herstel, brengt hij de patiënt door zijn eigen voorbeeld ertoe, toe te geven aan zijn ontaarde eetlust.

De artsen die in onze instellingen werken, moeten op dit punt - en op alle andere - hervormers zijn. Veel van de patiënten lijden vanwege fouten in hun dieet. Hun moet een betere weg getoond worden. Maar hoe kan een arts die vlees eet dit doen? Door zijn verkeerde gewoontes belemmert hij zijn werk en doet afbreuk aan zijn bruikbaarheid.

Veel van de patiënten in onze sanatoria hebben voor zichzelf de vraag van het eten van vlees op een rijtje gezet. Omdat zij hun geest en lichaam voor lijden willen behoeden, hebben zij vlees uit hun dieet geschrapt. Zo hebben zij verlichting gekregen van de kwalen die hun leven hebben geteisterd. Velen die niet van ons geloof zijn, werden gezondheidshervormers, omdat zij vanuit hun eigen belang het nut hiervan inzagen. Velen hebben gewetensvol een standpunt ingenomen over gezondheidshervorming in dieet en



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

kleding. Zullen Zevende Dags Adventisten voortgaan met het volgen van ongezonde praktijken? Zullen zij niet buigen voor het uitdrukkelijk bevel: *"Hetzij dan dat gijlieden eet, hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets anders doet, doet het al ter ere Gods"*? (1 Korinthe 10:31).

Voorzichtigheid Geboden bij het Voorschrijven Geen Vlees te Eten

Brief 54, 1896

434. Men dient intensief na te denken over het licht dat God heeft gegeven over het onderwerp ziekte en haar oorzaken. Want het zijn de verkeerde gewoontes van toegeven aan de zucht tot eten, en het zorgeloze en roekeloze nalaten goed voor het eigen lichaam te zorgen, die indruk op mensen maken. Gewoontes van reinheid en zorgvuldigheid ten aanzien van hetgeen de mond binnenkomt, moeten in acht genomen worden.

U moet niet voorschrijven dat men nooit vlees mag eten, maar u dient het verstand te verlichten, en het licht naar binnen te laten schijnen. Laat het persoonlijke geweten ontwakten ten aanzien van het eigen behoud en de eigen reinheid tegenover elke ontaarde begeerte.

De kwestie van het eten van vlees dient men goed te begeleiden. Wanneer iemand overstapt van het stimulerende vleeshoudende dieet op het fruit- en groentedieet, dan zal er in het begin altijd een gevoel van slaptte en van gebrek aan vitaliteit optreden. Velen benadrukken dit als argument voor de noodzaak van een vleeshoudend dieet. Maar dit gevolg is nu juist het argument dat gebruikt moet worden om vlees uit het dieet weg te doen.

Men moet er niet op aandringen de overstap abrupt te maken, zeker niet bij diegenen die voortdurend zwaar werk moeten verrichten. Voedt het geweten op, versterk de wil, en men zal veel eerder bereid en gereed zijn om de overstap te maken.

De tuberculosepatiënten die langzaam in het graf afdalen hoeven op dit punt niet te veranderen, maar er dient voor gezorgd te worden, dat men vlees verkrijgt van zo gezond mogelijke dieren als men kan vinden.

Personen met tumoren die hun leven zien wegteren moeten niet worden belast met de vraag of zij zullen stoppen met vlees eten of niet. Wees voorzichtig met het maken van een strikte oplossing met betrekking tot deze kwestie. Het is niet bevorderlijk voor de zaak, om veranderingen te forceren, maar het zal eerder schade doen aan de beginselen van het niet eten van vlees. Geef lezingen in de conversatiezaal. Verlicht hun verstand, maar dwing niemand; want zo'n hervorming, onder druk tot stand gebracht, is waardeloos. ...

Er moet alle studenten en doktoren worden voorgehouden, en door hen aan anderen, dat de gehele dierlijke schepping min of meer ziek is. Vlees met ziektekiemen is geen uitzondering, maar regel. Allerlei ziektestadia wordt in het menselijk organisme ingebracht door te leven van het vlees van dode dieren. De zwakheid en slapheid als gevolg van het afstappen van een vleeshoudend dieet zullen spoedig overwonnen zijn. En artsen moeten begrijpen, dat zij het eten van vlees niet tot noodzakelijke stimulans voor gezondheid en kracht mogen verklaren. Allen die er op verstandige wijze mee ophouden, zullen gezonde zenuwen en spieren hebben, nadat zij aan de overgang zijn gewend.

Brief 231, 1905

435. Dokter ... vroeg mij, of er omstandigheden zouden kunnen zijn, waarin ik het drinken van kippenbouillon zou adviseren, als iemand ziek was en niets anders kon eten. Ik zei: "Er zijn mensen die aan het sterven zijn vanwege tuberculose, die wanneer zij om kippenbouillon vragen, het mogen hebben. Maar ik zou er heel voorzichtig mee zijn." Het



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

voorbeeld mag een sanatorium geen schade berokkenen, of anderen het excuus geven te denken, dat in hun geval hetzelfde dieet nodig is. Ik vroeg dokter ... of zij zo'n geval in haar sanatorium had. Zij zei: "Nee, maar ik heb een zuster in het sanatorium in ... die erg zwak is. Zij heeft aanvallen dat ze van zwakte ineens zakt, maar gekookte kip kan ze verdragen." Ik zei: "Het lijkt mij het beste haar uit het sanatorium weg te halen. ... Het licht dat mij gegeven wordt is, dat als de zuster die u noemt zich zou versterken en haar smaak aan heilzaam voedsel zou wennen, al die aanvallen van ineens zakken zouden verdwijnen."

Zij heeft haar fantasie gecultiveerd. De vijand heeft gebruik gemaakt van haar lichamelijke zwakheid. En haar geest is niet opgewassen tegen de moeilijkheden van het leven van alledag. Zij heeft goede, geheiligde genezing van haar geest nodig, een groei in geloof en actieve dienst voor Christus. Zij heeft het ook nodig haar spieren te oefenen in praktisch werk buiten. Lichaamsbeweging zal voor haar één van de grootste zegeningen in haar leven zijn. Zij hoeft geen invalide te zijn, maar een gezonde vrouw met een gezonde geest, die bereid is haar taak nobel en goed te vervullen.

Alle behandeling die aan deze zuster kan worden gegeven zal slechts weinig baten, tenzij zij haar aandeel levert. Zij moet spieren en zenuwen versterken door lichamelijke arbeid. Zij hoeft geen invalide te zijn, maar kan goed en eerlijk werk verrichten.

[Herkenning van noodgevallen - 699, 700]

"Laat Het Niet Verschijnen"

Brief 84, 1898

436. Ik had een ontmoeting met de doktoren en met Broeder ... en ik sprak ongeveer twee uur met hen, en ik luchtte mijn hart. Ik zei hun, dat zij verleid waren, en dat zij bezig waren voor die verleiding te bezwijken. Om zich van cliënten te verzekeren, zouden zij vlees op tafel zetten, en dan zouden ze in de verleiding komen om nog verder te gaan, om thee, koffie en medicijnen te gebruiken. ... Ik zei: Er zal verleiding komen door degenen wiens zucht naar vlees is bevredigd, en als zulke mensen banden hebben met het Gezondheidscentrum, dan zullen zij ertoe verleiden, de beginselen op te offeren. Er mag helemaal geen eerste introductie van het eten van vlees plaatsvinden. Dan zal het helemaal niet nodig zijn om vlees uit te bannen, omdat het nooit op tafel is verschenen. ... Het argument werd gebruikt, dat zij zolang vlees op tafel zouden hebben, totdat zij via lessen duidelijk hadden gemaakt het niet meer te gebruiken. Maar doordat er voortdurend nieuwe patiënten kwamen, zou hetzelfde excuus het vlees eten definitief laten voortduren. Nee, laat het nooit op tafel verschijnen. Dan zullen uw lessen over het vleesvraagstuk overeenkomen met de boodschap die u dient uit te dragen.

Het Serveren van Thee, Koffie en Vlees in de Kamers van Patiënten

Brief 213, 1902

437. In onze sanatoria ... wordt geen thee, koffie, of vlees geserveerd, tenzij in een bijzonder geval, waarin de patiënt er nadrukkelijk om vraagt. In dat geval moeten hem deze artikelen in zijn kamer worden geserveerd.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Geen Thee, Koffie en Vlees Voorschrijven

(1896) E. from U.T. 4,5

438. Artsen zijn niet aangesteld om patiënten vlees in hun dieet voor te schrijven, want juist door zo'n dieet zijn ze ziek geworden. Zoek de Heere. Als u Hem vindt, zult u zachtmoedig en nederig van hart zijn. Persoonlijk zult u niet van het vlees van dode dieren leven, noch zult u uw kinderen ook maar één stukje in de mond doen. U zult geen vlees, thee of koffie aan uw patiënten voorschrijven, maar lezingen houden in de conversatiezaal, waarin u de noodzaak van een eenvoudig dieet aantoot. U zult schadelijke dingen van uw menulijst schrappen.

Wanneer men de artsen van onze instellingen niet alleen in theorie, maar ook in praktijk aan hen die onder hun zorg staan, ziet leren een vleeshoudend dieet te volgen - en dat na jarenlange voorlichting door de Heere - dan maakt dit hen ongeschikt voor het opzicht over onze gezondheidsinstellingen. De Heere geeft geen licht op gezondheidshervorming, opdat het door degenen met een invloedrijke en machtige positie kan worden genegeerd. De Heere meent precies wat Hij zegt, en Hij moet geëerd worden in hetgeen Hij zegt. Over deze onderwerpen moet het licht doorgegeven worden. De dieetkwestie heeft nauwkeurige bestudering nodig. En recepten dienen in overeenstemming met de gezondheidsbeginselen te worden voorgeschreven.

[Zie Voortgaande Dieethervorming in Instellingen van de Zevende Dags Adventisten - 720, 725]

Geen Sterke Drink Serveren

(1902) 7T 95

439. Wij bouwen geen sanatoria als een soort hotel. Neem alleen diegenen in onze sanatoria op, die zich aan de juiste beginselen willen conformeren, alleen diegenen die het voedsel accepteren, dat wij hun vanuit ons geweten kunnen voorzetten. Indien wij patiënten zouden toestaan, bedwelmende drank in hun kamer te hebben, of wanneer wij hun vlees zouden aanbieden, dan kunnen wij hun niet de hulp geven die zij bij hun komst naar onze sanatoria behoren te ontvangen. Wij moeten bekendmaken dat wij zulke zaken uit principe weren uit onze sanatoria en gezondheidsrestaurants. Hebben wij niet het verlangen, om onze medemensen van ziekte en gebrek bevrijd te zien en hen van kracht en gezondheid te zien genieten? Laat ons dan even trouw zijn aan onze beginselen als een kompasnaald naar de pool blijft wijzen.

Gerechten die de Eetlust Opwekken

Brief 54, 1907

440. Wij kunnen niet in één keer de gedachten van mensen uit de wereld ombuigen in de richting van gezondheidshervorming. Daarom mogen we niet al te strikte regels hanteren ten aanzien van het dieet van de patiënten. Wanneer wereldse patiënten naar het sanatorium komen, dan moeten zij grote veranderingen in hun dieet ondergaan. En opdat zij de overgang zo min mogelijk zullen bemerken, dient de allerbeste kookkunst op het gebied van gezondheid te worden ingezet, en de smakelijkste en meest uitnodigende schotels op tafel worden gezet. ...



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Zij die voor verblijf en behandeling betalen dienen hun voedsel zo smakelijk mogelijk bereid te krijgen. De reden hiervoor ligt voor de hand. Wanneer de patiënten het vlees in hun voedsel wordt ontnomen, bemerkt hun organisme de verandering. Men voelt het gemis en zal vragen om een soepeler dieet. Gerechten dienen zó te worden klaargemaakt, dat zij de eetlust opwekken en aangenaam zijn voor het oog.

Voedsel voor Invaliden

Brief 171, 1903

441. Men dient voor de patiënten een soepel dieet aan te houden, maar men dient zorg te besteden aan de bereiding en combinatie van voedsel voor de zieken. De eettafel van een sanatorium kan er niet net zo uitzien als die van een restaurant. Het maakt groot verschil, of het voedsel aan gezonde mensen wordt voorgezet, die bijna alle voedsel kunnen verteren, of aan invaliden.

Het gevaar bestaat, een te karig dieet voor te zetten aan mensen, die daarvoor een zo overdadig dieet hebben gehad, dat gulzigheid erdoor werd aangemoedigd. Het menu dient soepel te zijn. Maar het dient tegelijkertijd eenvoudig te zijn. Ik weet dat voedsel op eenvoudige wijze kan worden klaargemaakt en tegelijkertijd zo smakelijk kan zijn, dat zelfs zij die een rijker dieet gewend waren ervan genieten.

Zet overvloedig fruit op tafel. Ik ben blij, dat u in het sanatorium vers fruit uit eigen boomgaard op tafel kunt zetten. Dat is inderdaad een groot voordeel.

[Niet iedereen kan groentes eten - 546]

Hoe de Eettafel van het Sanatorium Onderwijst

Brief 71, 1896

442. In de bereiding van het voedsel dienen de gouden stralen van licht te blijven schijnen, en degenen die aan tafel zitten te onderwijzen in hoe zij moeten leven. Dit onderwijs moet ook gegeven worden aan hen die de Gezondheidsstraining bezoeken, zodat zij daaruit hervormingsbeginselen kunnen meenemen.

Brief 73, 1905

443. De bereiding van voedsel voor sanatoriumpatiënten vraagt nauwe en zorgvuldige aandacht. Sommige patiënten komen uit gezinnen waar de tafels dagelijks afgeladen zijn met overdadig voedsel. Men dient zich volledig in te spannen om hun voedsel voor te zetten, dat zowel aantrekkelijk als heilzaam is.

ALS AANBEVELING VOOR GEZONDHEIDSHERVORMING

De Heere wil graag, dat het instituut waaraan u verbonden bent, één van de meest bevredigende en aangename plekken ter wereld is. Ik wil dat u speciale zorg besteedt aan het bieden van een dieet aan de patiënten dat de gezondheid niet in gevaar brengt. Tegelijkertijd moet het een aanbeveling vormen voor onze beginselen van gezondheidshervorming. Dit is mogelijk, en door het te doen zal het een gunstige indruk maken op de patiënten. Het betekent een goede les voor hen. Het leert hun het voordeel van gezond leven boven hun eigen levenswijze. En wanneer zij de instelling verlaten, dan zullen zij daarover een oordeel met zich meedragen, dat anderen stimuleert om daarheen te gaan.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

De Tafel van de Helpers

Brief 54, 1896

444. U hebt te weinig zorg - en neemt uw taak te licht op - doordat u uw medewerkers niet een ordelijk een uitgebreid feestmaal voorzet. Zij zijn degenen die overvloedig vers en heilzaam voedsel nodig hebben. Zij staan voortdurend onder druk; hun vitaliteit dient in stand te worden gehouden. Hun beginselen dienen verder ontwikkeld te worden. In het sanatorium zouden bovenal zij overvloedig moeten worden voorzien van het beste en meest heilzame, krachtgevende voedsel. De tafel van uw helpers zou voorzien moeten zijn, niet van vlees, maar van een overvloed aan goed fruit, granen en groentes, op een aantrekkelijke, heilzame wijze bereid. Doordat u dit heeft nagelaten, is uw inkomen gestegen, wat over het algemeen te zeer ten koste is gegaan van de krachten en de zielen van uw medewerkers. Dit is de Heere niet aangenaam. De invloed die het gehele menu heeft, vormt geen aanbeveling voor uw beginselen tegenover degenen die aan de tafel voor de helpers zitten.

De Kok, een Medisch Zending

Brief 100, 1903

445. Probeer bij het koken de beste hulp te krijgen die u kunt. Wanneer voedsel op een manier wordt klaargemaakt, dat het een belasting vormt voor de spijsverteringsorganen, weet dan, dat het nodig is dit te onderzoeken. Voedsel kan zó worden bereid, dat het zowel heilzaam als smakelijk is.

MS 93, 1901

446. De kok in een sanatorium dient een deskundig gezondheidshervormer te zijn. Iemand is niet bekeerd, tenzij zijn eetlust en dieet overeenkomen met zijn geloofsbelijdenis.

De kok in een sanatorium moet een goed opgeleide medische zending zijn. Het moet een bekwaam persoon zijn, in staat om voor zichzelf te experimenteren. Hij dient zich niet te beperken tot recepten. De Heere heeft ons lief, en Hij wil niet dat wij onszelf schade doen door ongezonde recepten te volgen.

In elk sanatorium zullen sommigen klagen over het eten en zeggen, dat het niet bij hen past. Zij moeten worden voorgelicht over de kwaden van een ongezond dieet. Hoe kunnen de hersenen helder functioneren wanneer de maag te lijden heeft?

Brief 37, 1901

447. In ons sanatorium dient een kok te zijn die het werk grondig kent, iemand die een goed beoordelingsvermogen heeft, die kan experimenteren en die geen dingen in het voedsel stopt, die vermeden dienen te worden.

Brief 331, 1904

448. Heeft u een kok die gerechten kan klaarmaken, die de patiënten alleen maar als een verbetering kunnen beschouwen ten opzichte van het dieet dat zij tevoren gewend waren? Degene die kookt in een sanatorium moet in staat zijn, om heilzame en smakelijke voedselcombinaties te maken. Deze voedselcombinaties moeten noodzakelijkerwijs wat overdadiger zijn dan die u en ik zouden eten.

MS 88, 1901



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

449. Degene die de baan van kok heeft, bekleedt een verantwoordelijke positie. Hij moet geoefend zijn in zuinigheid en dient te bedenken, dat er geen voedsel verloren mag gaan.

Christus zei: *"Vergadert de overgeschoten brokken, opdat er niets verloren ga."* (Johanes 6:12).

Laten zij die op een bepaalde afdeling zijn aangesteld, deze opdracht ter harte nemen. De leraren dienen zich zuinigheid eigen te maken en die aan de helpers te leren, niet alleen in theorie, maar ook in praktijk.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Dieet een Verstandig Medicijn Hoofdstuk 17

Geneesmiddelen in de Natuur

MS 86, 1897

450. Het is belangrijk om te weten welk voordeel het dieet heeft in geval van ziekte. Iedereen moet begrijpen wat hij (voor zich-) zelf kan doen.

(1885) 5T 443

451. Er zijn veel manieren om de geneeskunst te beoefenen; maar er is slechts één manier die de Hemel goedkeurt. Gods medicijnen zijn de eenvoudige middelen uit de natuur, die ons organisme niet belasten of aantasten door hun krachtige eigenschappen. Zuivere lucht en zuiver water, netheid, het juiste dieet, een rein leven, en een vast vertrouwen in God: het zijn medicijnen, bij gebrek waaraan duizenden sterven. Toch raken deze medicijnen uit de mode, omdat het goed toedienen van deze medicijnen werk vereist dat de mensen niet leuk vinden. Frisse lucht, lichaamsbeweging, zuiver water, en een schoon en aangenaam huis: ze liggen binnen het bereik van een ieder en kosten maar weinig. Daarentegen zijn medicijnen duur, zowel als men ziet wat voor middelen daaraan besteed worden, maar ook als je kijkt naar de effecten op ons organisme.

(1905) M.H. 127

452. Zuivere lucht, zonlicht, onthouding, rust, lichaamsbeweging, het juiste dieet, het gebruik van water, vertrouwen in de kracht van God - dit zijn de ware medicijnen. Iedereen dient de geneesmiddelen van de natuur te kennen en te weten hoe men die kan toedienen. Het is essentieel, zowel om de beginselen voor de behandeling van zieken te begrijpen, als ook praktische oefening te krijgen, om in staat te zijn deze kennis op de juiste wijze toe te passen.

Het gebruik van natuurlijke medicijnen vereist een hoeveelheid zorg en inspanning die velen er niet voor over hebben. Het natuurlijke proces van genezing en opbouw verloopt geleidelijk. Voor ongeduldige mensen lijkt dit traag. Het afleren van schadelijke genotzucht vraagt offers. Maar aan het eind zal blijken, dat de natuur, wanneer zij onbelemmerd haar gang kan gaan, haar werk met wijsheid en verstand doet. Zij die volharden in gehoorzaamheid aan haar wetten zullen beloond worden met gezondheid naar lichaam en geest.

(1890) C.T.B.H. 160

453. Artsen raden invaliden vaak aan, naar het buitenland te gaan, naar één of andere minerale bron, of om de oceaan te doorkruisen, om hun gezondheid terug te krijgen. En dat terwijl in negen van de tien gevallen, wanneer zij gematigd zouden eten, en met opgewekt gemoed aan gezonde lichaamsbeweging zouden doen, zij zowel hun gezondheid zouden herwinnen én zich tijd en geld zouden besparen. Lichaamsbeweging, en het vrij en overvloedig aanwenden van lucht en zonlicht - zegeningen die de hemel aan iedereen gegeven heeft - zouden in veel gevallen leven en kracht geven aan de uitgemergelde invalide.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Een Paar Dingen Die Wij Zelf Kunnen Doen

Brief 35, 1890

454. Wat betreft de dingen die wij zelf kunnen doen, is er een punt dat zorgvuldige en aandachtige overweging verdient.

Ik moet mijzelf leren kennen, ik moet voortdurend leren hoe ik moet zorgen voor dit gebouw, het lichaam dat God mij heeft gegeven, zodat ik het in de allergezondste conditie kan bewaren. Ik moet die dingen eten die lichamelijk voor mijn bestwil zijn. En ik moet er speciaal op letten, dat mijn kleding bijdraagt aan een gezonde bloedcirculatie. Ik mag mezelf geen lichaamsbeweging en buitenlucht onthouden. Ik moet alle zonlicht zien te hebben die ik maar kan krijgen. Ik moet wijsheid hebben om een betrouwbare wachter over mijn lichaam te zijn.

Ik zou er zeer onverstandig aan doen om zwetend een koele kamer binnen te gaan. Ik zou mezelf een onverstandige rentmeesteres tonen, als ik mezelf op de tocht zette en de kans liet lopen kou te vatten. Het zou niet verstandig van mij zijn, als ik met koude voeten en ledematen bleef zitten, en op die manier het bloed uit de ledematen terug zou dringen naar de hersenen of de interne organen. Ik dien mijn voeten in vochtig weer steeds te beschermen. Ik dien op regelmatige tijden het meest gezonde voedsel te eten, dat de beste kwaliteit aan bloed geeft. En ik moet niet onmatig werken, als het in mijn vermogen ligt om dat te vermijden.

En wanneer ik de wetten schendt die God in mijn wezen heeft gelegd, dan moet ik berouw hebben en hervormingen doorvoeren, en mij in de meest gunstige omstandigheden plaatsen onder gezag van de doktoren die God heeft gegeven - zuivere lucht, zuiver water en het kostbare, geneeskrachtige zonlicht.

Water kan op velerlei manier worden gebruikt om lijden te verlichten. Een hoeveelheid helder, warm water voor het eten (ongeveer een halve liter), kan nooit kwaad, maar levert eerder iets goeds op.

Geloof en Correct Eten en Drinken

Brief 5, 1904

455. Laten zij die ziek zijn alles doen wat in hun vermogen ligt, door op een juiste manier te eten, te drinken en zich te kleden - en door op een verstandige wijze aan lichaamsbeweging te doen - om te zorgen voor herstel van hun gezondheid. Laat de patiënten die naar onze sanatoria komen, in het zoeken naar gezondheid leren Gods medewerkers te zijn. "*Gods akkerwerk, Gods gebouw zijt gij.*" (1 Korinthe 3:9). God heeft zenuw en spier gemaakt, opdat ze gebruikt zouden worden. Het is het stilstaan van het menselijk organisme wat lijden en ziekte brengt.

(1867) 1T 561

456. Zij die zieken behandelen dienen hun belangrijke opdracht te vervullen met een sterk vertrouwen op God, dat Hij Zijn zegen verbindt aan de middelen die Hij in Zijn goedheid heeft gegeven, en waarop Hij genadig onze aandacht als volk heeft gevestigd: zoals zuivere lucht, reinheid, een gezond dieet, de juiste werk- en rusttijden, en het gebruik van water.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Verstandige Medicijnen in Sanatoria

Brief 79, 1905

457. Het licht dat ik ontving, was dat er een sanatorium moest worden opgericht. Daarin moest het gebruik van medicijnen worden nagelaten, en eenvoudige en verstandige behandelingsmethodes worden gebruikt voor de genezing van ziekten. In dit instituut moest aan mensen worden geleerd, hoe zij zich horen te kleden, hoe zij goed moeten ademen en behoorlijk moeten eten - hoe door de juiste levensgewoontes ziekte te voorkomen.

MS 49, 1908

458. In onze sanatoria staan wij het gebruik van eenvoudige medicijnen voor. Wij ontmoedigen het gebruik van medicijnen, want zij vergiftigen de bloedsomloop. In deze instituten dient verstandige voorlichting te worden gegeven over hoe men moet eten, drinken, kleden, en hoe zó leven, dat men zijn gezondheid in stand kan houden.

Brief 73a, 1896

459. De kwestie van de gezondheidshervorming wordt niet aan de orde gesteld zoals het moet en zoals het in de toekomst zijn zal. Een eenvoudig dieet, en het volledig ontbreken van medicijnen, waardoor de natuur vrijgelaten wordt om de verspilde lichaamsenergie aan te vullen, zou onze sanatoria veel effectiever maken in het weer gezond maken van onze zieken.

Een Geneeskrachtig Dieet

(1864) Sp. Gifts IV, 133-135

460. Genotzucht, doordat men te vaak en te veel eet, vormt een overbelasting voor de spijsverteringsorganen en leidt tot een koortsachtige toestand van het organisme. Het bloed wordt onzuiver en daardoor ontstaan er verschillende ziektes. Er wordt een dokter geroepen, die een medicijn voorschrijft wat voor het ogenblik verlichting geeft, maar dat de ziekte niet geneest. Het kan de vorm waarin de ziekte zich voordoet veranderen, maar het eigenlijke kwaad verergert tienvoudig. De natuur deed haar best om het organisme te ontdoen van een opeenhoping aan verontreiniging, en had men haar haar gang laten gaan, geholpen door de algemene zegeningen uit de hemel, zoals zuivere lucht en zuiver water, dan zou er een snelle en veilige genezing hebben plaatsgevonden.

Degenen die lijden kunnen in zulke gevallen zelf doen, wat anderen niet voor hen kunnen doen. Zij moeten beginnen de natuur van de last te ontdoen waarmee zij haar hebben opgezaald. Zij moeten de oorzaak wegnemen. Vast een korte tijd en geeft de maag de kans tot rust te komen. Verminder de koortsachtige toestand waarin uw organisme verkeert door het zorgvuldig en verstandig toepassen van water.

Deze inspanningen zullen de natuur helpen in haar worsteling om uw organisme van verontreiniging te bevrijden. Maar over het algemeen wordt degene die pijn heeft ongeduldig. Zij zijn niet bereid zelfverloochening toe te passen en een klein beetje te lijden van de honger. ...

Met het gebruik van water kan maar weinig worden bereikt, wanneer de patiënt niet de noodzaak voelt om zich daarnaast strikt aan zijn dieet te houden.

Velen leven in overtreding van de gezondheidswetten, en zijn onwetend over het verband tussen hun eet-, drink- en gewoontes en hun gezondheid. Zij zullen zich niet bekommeren over hun werkelijke conditie totdat de natuur protesteert tegen het misbruik



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

waaronder zij gebukt gaat, door steken en pijn in hun lichaam. Als degenen die lijden zelfs dan maar zouden beginnen met het goede te doen, en hun toevlucht zouden nemen tot de eenvoudige middelen die zij zo hebben veronachtzaamd - het gebruik van water en het juiste dieet - dan zou de natuur net die hulp krijgen die ze nodig heeft en die zij allang had moeten ontvangen. Indien men deze lijn volgt, dan herstelt de patiënt over het algemeen zonder dat hij verzwakt.

(1905) M.H. 235

461. Onmatig eten is vaak oorzaak voor ziekte, en wat de natuur het meest nodig heeft, is dat de onnodige last die haar is opgelegd van haar wordt afgenomen. In veel ziektegevallen is het allerbeste medicijn voor de patiënt, gedurende één of twee maaltijden te vasten, zodat de overwerkte spijsverteringsorganen de gelegenheid hebben om tot rust te komen. Een fruitdieet gedurende een paar dagen heeft vaak grote verlichting gebracht aan mensen die met hun hoofd werken. Vele malen heeft een korte periode van totale onthouding van voedsel, gevolgd door eenvoudig en gematigd eten, tot genezing geleid via het herstellend vermogen van de natuur zelf.

Strikte Gematigdheid een Medicijn tegen Ziekte

(1905) M.H.114

462. Wanneer een arts een patiënt ziet lijden aan een ziekte die veroorzaakt is door verkeerd eten en drinken of een andere verkeerde gewoonte, en nalaat deze hiervan op de hoogte te brengen, dan doet hij zijn medemens schade. Dronkaards, maniakken, zij die zijn overgeleverd aan losbandigheid, vormen allen een oproep aan de arts, om helder en duidelijk te verklaren dat hun lijden het gevolg is van zonde. Zij die inzicht hebben in de beginselen van het leven zouden ernst moeten maken met het trachten tegen te gaan van de oorzaken van ziekte. Hoe kan de arts zijn vrede bewaren, als hij de voortdurende strijd tegen pijn ziet en voortdurend aan het werk is om lijden te verlichten? Is hij welwillend en barmhartig wanneer hij niet strikte gematigdheid leert als medicijn tegen ziekte?

Het Beste Voedsel Is Nodig

MS 93, 1901

463. Artsen dienen te waken over hun gebed, en zich realiseren dat zij een zeer verantwoordelijke positie bekleden. Zij moeten hun patiënten het voedsel voorschrijven dat voor hen het meest geschikt is. Dit voedsel moet worden bereid door iemand die beseft, dat hij een heel belangrijke plaats inneemt, omdat goed voedsel nodig is om goed bloed te produceren.

[Olijven als laxatief middel - 614, 615]

[Geneeskrachtige waarde van eieren - 628, 629, 631]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Fruit, Graanproducten en Groenten Hoofdstuk 18

DEEL I - FRUIT

Een Zegen in Vers Fruit

Brief 157, 1900

464. Ik ben God zo dankbaar dat de Heere, toen Adam zijn thuis in Eden verloor, niet ophield ons van fruit te voorzien.

(1902) 7T 126

465. De Heere verlangt dat zij die in landen leven waar vers fruit gedurende een groot deel van het jaar te krijgen is, wakker worden en oog krijgen voor de zegen die zij in dit fruit hebben. Hoe meer wij ons voeden met vers van de boom geplukte vruchten, des te groter zal die zegen zijn.

(1902) 7T 134

466. Het zou goed voor ons zijn om minder te koken en meer fruit in zijn natuurlijke staat te eten. Laten wij de mensen leren om vrijelijk te eten van druiven, appels, perziken, peren, bessen en allerlei andere soorten fruit die men maar kan krijgen. Laat deze voor het gebruik in de winter conserveren, en gebruik daarbij zoveel mogelijk glas in plaats van blik. [Fruit is uitstekend voedsel, bespaart veel koken - 546]

(1870) 2T 373

467. Voor een maag met spijsverteringsstoornissen kunt u verschillende soorten fruit op tafel zetten, maar per maaltijd niet teveel soorten.

MS 43, 1908

468. Fruit willen wij bijzonder aanbevelen als een gezondheidsmiddel. Maar zelfs fruit hoort niet te worden gegeten na een volledige maaltijd met ander voedsel.

Brief 12, 1887

469. Lekker klaargemaakte groenten en fruit van het seizoen zijn goed wanneer zij van de beste kwaliteit zijn, zonder een spoortje bederf, maar zuiver en niet aangetast door ziekte of rotting. Er sterven meer mensen aan het eten van bedorven fruit en bedorven groente die in de maag gaan gisten en tot bloedvergiftiging leiden, dan we zelfs maar kunnen vermoeden.

Brief 103, 1896

470. Een gewone, eenvoudige, maar ruime hoeveelheid fruit is het beste voedsel dat men diegenen kan voorzetten die zich voorbereiden op Gods werk. [Fruit en graan, voedsel voor hen die zich voorbereiden op de overgang (naar de hemel) - 488, 515]

Onderdeel van een Adequaat Dieet

(1905) M.H. 296

471. Graan, fruit, noten en groenten vormen het dieet dat door onze Schepper voor ons is uitgekozen. Deze producten zijn, zo eenvoudig en natuurlijk mogelijk klaargemaakt, het gezondst en het voedzaamst. Zij verlenen een kracht, een uithoudingsvermogen en een



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

vitaliteit van denken, die door een ingewikkelder en meer stimulerend dieet niet kan worden gegeven.

[Fruit, graan, groenten met melk en room, het gezondste dieet - 487]

[Groentes op tafel bij E.G. White - Appendix I:4, 8, 15]

MS 27, 1906

472. In graan, fruit, groente en noten kunnen we alle voedingsstoffen vinden die we nodig hebben. Wanneer wij met een eenvoudig hart tot de Heere komen, zal Hij ons leren hoe we heilzaam voedsel kunnen bereiden zonder dat het een spoor vlees bevat.

[Fruit als onderdeel van het adequate dieet - 483, 486, 513]

[De overvloedige voorraad fruit, noten en graan van de natuur - 485]

[Fruit een belangrijk bestanddeel van gezondheidsvoedsel - 399, 400, 403, 404, 407, 810]

Een Tijdelijk Fruitdieet

(1905) M.H. 235

473. Onmatig eten is vaak de oorzaak voor ziekte, en wat de natuur in dat geval het meest nodig heeft, is om van de onnodige last bevrijd te worden die haar is opgelegd. In veel ziektegevallen, is de allerbeste remedie voor de patiënt, om gedurende één of twee maaltijden te vasten, zodat de overwerkte spijsverteringsorganen de gelegenheid hebben om tot rust te komen. Een fruitdieet gedurende een paar dagen heeft vaak grote verlichting gebracht aan mensen die met hun hoofd werken. Vele malen heeft een korte periode van totale onthouding van voedsel, gevolgd door eenvoudig en gematigd eten, tot genezing geleid via het herstellend vermogen van de natuur zelf. Een dieet van onthouding gedurende een maand of twee zou velen die lijden ervan overtuigen, dat de weg van zelfverloochening de weg tot gezondheid is.

Het Vervangen van Schadelijke Artikelen

Brief 145, 1904

474. In onze medische instellingen dient heldere voorlichting te worden gegeven ten aanzien van gematigdheid. Het kwaad van bedwelmende drank dient de patiënten getoond te worden, en ook de zegen van totale onthouding. Er moet hun gevraagd worden om de dingen die hun gezondheid hebben vernield te laten staan, en de lege plaats die deze dingen achterlaten, moet worden aangevuld met een overvloed aan fruit. Sinaasappels, citroenen, pruimen, perziken en vele andere soorten kan men verkrijgen. Want de aarde des Heeren is productief, als er nauwgezet moeite voor wordt gedaan.

(1905) M.H. 305

475. Eet niet veel zout, vermijd het gebruik van ingemaakt zuur en voedsel met specerijen. Eet een overvloed aan fruit, en de prikkel waardoor u om zoveel drinken bij het eten vraagt, zal grotendeels verdwijnen.

[In plaats van vlees - 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795]

[In plaats van toetjes - 546]

[Niet lekker gevonden door hen die gewend zijn aan rijk en scherp gekruid voedsel - 563]

[In plaats van het veelvuldig eten van pap - 490, 499]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Conserveren en Drogen

(1905) M.H. 299

476. Overal waar overvloedig fruit kan worden gekweekt, moet een ruime hoeveelheid voor de winter klaargemaakt worden, door het te conserveren of te drogen. Kleine vruchten, zoals krenten, kruisbessen, aardbeien, frambozen en bramen kunnen heel goed worden gekweekt op veel plaatsen, waar ze nu maar weinig gegeten worden en waar men nalaat ze te telen.

Ten behoeve van het conserveren voor huishoudelijke doeleinden dient men zo mogelijk glazen potten in plaats van blik te gebruiken. Het is vooral noodzakelijk dat het te conserveren fruit goed van kwaliteit is. Gebruik weinig suiker en kook het fruit net lang genoeg om het te kunnen bewaren. Op deze wijze bereid is het een uitstekende vervanger van vers fruit.

Overal waar gedroogde vruchten, zoals rozijnen, pruimen, appels, peren, perziken en abrikozen tegen bescheiden prijzen verkrijgbaar zijn, zal men ontdekken dat ze, veel vaker dan de gewoonte is, als hoofdbestanddeel van het dieet bruikbaar zijn. En dat heeft de beste resultaten voor de gezondheid en energie van alle groepen arbeiders.

Brief 195, 1905

477. Appelmoes, bewaard in glas, is heilzaam en smakelijk. Van peren en kersen, indien verkrijgbaar, kun je lekkere moes maken voor gebruik in de winter.

Brief 5, 1870

478. Als u appels kunt krijgen, dan bent u voor wat fruit betreft goed uit, als u niets anders heeft. ... Ik denk niet dat zoveel verscheidenheid in fruit noodzakelijk is. Toch moeten zij wanneer het daarvoor de tijd is, zorgvuldig verzameld en geconserveerd worden, om te gebruiken wanneer er geen appels zijn. Appels zijn superieur boven elke andere vrucht als vers groeiende hulpbron.

Vers Uit Boomgaard en Tuin

MS 114, 1902

479. Er is nog een ander voordeel verbonden aan het voortzetten van fruitteelt, verbonden aan onze sanatoria. Op deze manier kan men aan fruit komen voor gebruik aan tafel, dat absoluut geen bederf kent, en vers van de boom komt.

MS 13, 1911

480. Gezinnen en instellingen zouden moeten leren meer te doen aan het ontginnen en verbeteren van land. Als de mensen maar de waarde zouden inzien van landbouwproducten, die de aarde in het seizoen voortbrengt, dan zou men zich ijveriger inspannen om de grond te bebouwen. Iedereen zou de bijzondere waarde moeten kennen van fruit en groente, vers uit de boomgaard en van het land. Naarmate het aantal patiënten en studenten toenemen, is er meer land nodig. Er zouden wijnstokken geplant kunnen worden, zodat het voor de instelling mogelijk wordt haar eigen druiven te produceren. De sinaasappelboomgaard die op het terrein ligt, zou een voordeel kunnen zijn.

[Het belang van het kweken van fruit en groente voor de eettafel - 519]

[Fruit en groente bij dezelfde maaltijd - 188, 190, 722]

[Het gebruik van fruit aan tafel bij E.G. White - Appendix I: 4, 9, 15, 22, 23]

[Fruit in het sanatoriumdieet - 441]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

- [Het gebruik van fruit aan tafel bij de helpers - 444, 651]
- [Fruit in het camp meeting dieet - 124, 765]
- [Op te nemen in een eenvoudig dieet voor bezoekers - 129]
- [Een onderdeel van een heilzaam en smakelijk dieet - 204, 503]
- [Tomaten aanbevolen door E.G. White - Appendix I: 16, 22, 23]

DEEL II - GRANEN

In Een Dieet door de Schepper Gekozen

(1905) M.H. 296

481. Graan, fruit, noten en groenten vormen het dieet dat door onze Schepper voor ons uitgekozen is. Deze producten, zo eenvoudig en natuurlijk mogelijk bereid, zijn het gezondst en voedzaamst. Zij verlenen een kracht, een uithoudingsvermogen en een vitaliteit van denken, die niet uit een ingewikkelder en meer stimulerend dieet worden verkregen.

[Voor context zie 111]

(1905) M.H. 313

482. Zij die vlees eten, eten slechts graan en groente uit de tweede hand; want het dier ontvangt uit deze dingen de voeding die groei voortbrengt. Het leven dat in het graan en de groente zat gaat over in de eter. Wij ontvangen het door het vlees van het dier te eten. Hoeveel beter is het om het rechtstreeks te krijgen, door het voedsel te eten dat God voor ons gebruik gegeven heeft!

[De mensen moeten worden teruggevoerd tot een dieet van fruit, groente en graan - 515]

Onderdeel van een Adequaat Dieet

(1905) M.H. 516

483. Het is een vergissing te veronderstellen dat spierkracht afhangt van het gebruik van dierlijk voedsel. Er kan beter aan de behoeften van ons organisme worden voldaan, en men kan een krachtiger gezondheid genieten, zonder dit te gebruiken. Granen, samen met fruit, noten en groente bevatten alle voedzame bestanddelen die noodzakelijk zijn om goed bloed te produceren.

MS 27, 1906

484. In graan, fruit, groente en noten zijn alle voedingsstoffen te vinden die wij nodig hebben. Als wij met een eenvoudig hart tot de Heere komen, dan zal Hij ons leren hoe wij heilzaam voedsel kunnen bereiden zonder een spoor van vlees.

[Bevat noodzakelijke voedingseigenschappen - 513]

Overvloedig Voorzien

(1905) M.H. 297

485. De overvloedige voorraad fruit, noten en graan is wijdverbreid. En van jaar tot jaar worden de producten van elk land meer over allen verdeeld door de toegenomen transportmogelijkheden. Het gevolg is, dat veel artikelen die een paar jaar geleden nog werden beschouwd als kostbare luxe, nu binnen ieders bereik liggen als dagelijks voedsel.

(1905) M.H. 299



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

486. Als wij verstandig plannen maken, dan kan hetgeen het meest bevorderlijk is voor de gezondheid in bijna elk land worden verzameld. De verschillende producten van rijst, tarwe, maïs en haver worden overal naar het buitenland verzonden, evenals bonen, erwten en linzen. Deze bieden, samen met inheems of geïmporteerd fruit en ook met de verscheidenheid aan groenten die overal groeien, de mogelijkheid om een dieet te kiezen dat volledig is, zonder het gebruik van vlees.

Op de Juiste Manier Bereid

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 115

487. Fruit, graan en groente, op eenvoudige wijze bereid, vrij van specerijen en van alle soorten vet, vormen met melk of room het gezondste dieet. Zij geven voeding aan ons lichaam en verlenen een uithoudingsvermogen en een denkkraft die niet door een stimulerend dieet worden verschaft.

[Voor context zie 137]

(1869) 2T 352

488. Graan en fruit, zonder vet bereid, en in zo natuurlijk mogelijke toestand, dient als voedsel op tafel te staan bij allen die beweren zich voor te bereiden op de overgang naar de hemel.

[Onszelf leren om te leven op fruit, graan en groente - 514]

[Graan een belangrijk onderdeel van gezondheidsvoedsel - 399, 400, 403, 404, 407, 810]

Pap

(1905) M.H. 301

489. Graan dat gebruikt wordt voor pap of "brij" moet meerdere uren koken. Maar zachte of vloeibare voeding is minder heilzaam dan droog voedsel wat goed gekauwd moet worden.

Y.I., 31 mei 1894

490. Sommigen denken oprecht dat een goed dieet voornamelijk uit pap bestaat. Veel pap eten is niet goed voor de gezondheid van de spijsverteringsorganen, want het is te veel een vloeistof. Moedig het eten van fruit, groente en brood aan.

[Te veel pap eten is een vergissing - 499]

Graham Haverpap

(1871) 2T 603

491. U kunt graham haverpap maken. Wanneer het graham meel (= ongebuild = tarwemeel waar de zemelen en kiemen niet uitgehaald zijn, vert.) te grof is, zeef het dan, en voeg melk toe, wanneer de pap heet is. Dit levert een heel smakelijk en gezond gerecht op voor op het camp meeting terrein.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

De Plaats van Vlees Innemen

(1905) M.H. 316, 317

492. Wanneer men afstapt van vlees, dan dient zijn plaats te worden opgevuld door een verscheidenheid aan graan, noten, groente en fruit, die zowel voedzaam als smakelijk is. ... De plaats van vlees moet door heilzaam voedsel dat niet duur is worden ingenomen.

[De plaats innemen van vlees - 765, 795]

[Vlees is niet nodig als er fruit, graan en noten zijn - 138]

[Om op te nemen in een eenvoudig dieet voor bezoekers - 129]

[Het gebruik van graan aan tafel bij de helpers - 444, 651]

[Op tafel bij E.G. White - Appendix I: 15-23]

[Sanatoriumpatiënten dienen het gebruik ervan te leren - 767]

DEEL III – BROOD

“De staf des Broods”

MS 34,1899

493. De godsdienst zal moeders leiden om het allerbeste brood te maken. Brood dient goed gebakken te worden, van binnen en van buiten. De gezondheid van de maag vereist dat het licht en droog is. Ons leven hangt af van de ware “*staf des broods*” (Zie o.a. Leviticus 26:26, vert.). Daarom moet iedere kok uitmunten in het bakken ervan.

Godsdienst in een Goed Brood

[C.T.B.H.49] (1890) C.H.117

494. Sommigen vinden niet dat het een godsdienstige plicht is, voedsel op de juiste manier klaar te maken. Daarom leren zij ook niet hoe het moet. Zij laten het brood zuur worden voor het bakken, en het bakpoeder dat dan wordt toegevoegd om de slordigheid van de kok te herstellen, maakt het totaal ongeschikt voor menselijke consumptie. Het vereist zorg en aandacht om goed brood te maken. Er steekt meer godsdienst in een goed brood dan velen denken.

(1868) 1T 684

495. Het is een godsdienstige plicht voor ieder Christelijk meisje en vrouw, om dadelijk goed, lekker, licht brood te leren maken van ongebuilde tarwebloem (=tarwe waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald, vert.). Moeders moeten hun dochters mee de keuken in nemen wanneer zij nog erg jong zijn, en aan hen de kunst van het koken leren.

[Kennis van het maken van brood is onmisbaar – 822]

Het Gebruik van Baksoda in Brood

(1905) M.H.300-302

496. Het gebruik van (dubbelkoolzure, vert.) baksoda of bakpoeder bij het brood bakken is schadelijk en onnodig. Baksoda veroorzaakt ontstekingen in de maag en vergiftigt vaak het hele organisme. Veel huisvrouwen denken, dat zij zonder baksoda geen goed brood kunnen bakken, maar dit is een vergissing. Als zij de moeite namen om betere methodes te



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

leren, dan zou hun brood heilzamer zijn, en het zou, vanwege de natuurlijke smaak, lekkerder zijn.

[Het gebruik van bakpoeder in brood – Zie “Baksoda en Bakpoeder” – 565, 569]

HET GEBRUIK VAN MELK IN GISTBROOD

Bij het bakken van gerezen brood of gistbrood, moet men geen melk in plaats van water gebruiken. Het gebruik van melk betekent extra kosten, en het brood wordt er veel minder heilzaam door. Melkbrood blijft niet zo lang lekker na het bakken als brood met water gebakken, en het gist ook eerder in de maag.

WARM GISTBROOD

Brood moet licht en lekker zijn. Er mag geen greintje zuur in zitten. De broden moeten klein zijn en zo doorbakken, dat de gistkiemen zoveel mogelijk vernietigd worden. Als het warm of vers is, is elke soort gistbrood moeilijk te verteren. Het mag nooit op tafel verschijnen. Deze regel geldt echter niet voor ongezuurd brood. Verse bolletjes gemaakt van tarwemeel, zonder gist of zuurdesem, en in een goed verwarmde oven gebakken, zijn zowel heilzaam als smakelijk. ...

ZWIEBACK

Zwieback, of tweemaal gebakken brood, is één van de gemakkelijkst te verteren en smakelijkste voedselproducten. Snijdt gewoon gerezen brood in plakken en droog ze in een warme oven, totdat de laatste druppel vocht eruit verdwenen is. Laat het daarna helemaal lichtbruin worden. Op een droge plaats kan dit brood veel langer worden bewaard dan gewoon brood, en als het voor gebruik opnieuw verwarmd wordt, is het weer zo vers als toen het pas gebakken was.

[Zwieback is goed om 's avonds te eten – 273]

[Zwieback in het dieet van E.G.White – Appendix I:22]

Oud Brood Verdient de Voorkeur Boven Vers

(1868) 1T 681-684

498. Wij zien dikwijls dat grahambrood (= kropbrood van ongebuild tarwemeel = tarwemeel waar de zemelen en kiemen nog in zitten, vert.) zwaar is, zuur en maar ten dele gebakken. Dit komt door gebrek aan motivatie om de belangrijke taak van het koken te leren. Soms zien we, dat gems of zachte biscuit gedroogd is en niet gebakken, en meer van zulke dingen. En dan vertellen degenen die koken, dat zij heel goed volgens de oude tradities kunnen koken. Maar om de waarheid te zeggen: hun gezin houdt helemaal niet van grahambrood; zij lijden liever honger dan op deze manier te moeten leven.

Ik zei tegen mijzelf: verbaas je hier maar niet over. Door de manier waarop u het klaarmaakt wordt het zo onsmakelijk. Wanneer men zulk voedsel eet, krijgt men zeker spijsverteringsstoornissen. Deze povere koks, en degenen die hun voedsel moeten eten, vertellen u somber dat gezondheidshervorming hen niet goed bekomt.

Onze maag heeft niet de macht om slecht, zwaar en zuur brood in goed voedsel om te zetten; maar dat slechte brood verandert wel een gezonde maag in een zieke. Zij die zulk voedsel eten, weten dat zij kracht te kort komen. Is daar geen oorzaak voor? Sommige van deze mensen noemen zichzelf gezondheidshervormers, maar ze zijn het niet. Zij kunnen niet



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

koken. Zij koken taart, aardappels en grahambrood, maar het is steeds dezelfde routine, met nauwelijks variatie, en daardoor ontvangt het organisme geen kracht. Zij schijnen te denken dat de tijd die men besteedt aan het verkrijgen van een grondige ervaring in het bereiden van gezond en smakelijk voedsel, verspilde energie is. ...

In veel gezinnen zijn lijders aan spijsverteringsstoornissen te vinden, en dikwijls is de reden hiervoor gelegen in het slechte brood. De vrouw des huizes beslist dat het niet mag worden weggegooid, en men eet het op. Is dit de manier om van slecht brood af te komen? Stopt u dit in uw maag om in bloed te laten omzetten? Kan onze maag zuur brood zoet maken? Zwaar brood licht? Of beschimmeld brood vers? ...

Menig echtgenote en moeder die niet de juiste opvoeding heeft gehad en die geen vaardigheid in koken heeft, geeft haar gezin dagelijks slecht klaargemaakt voedsel, wat langzaam maar zeker de spijsverteringsorganen verwoest, zorgt voor bloed van slechte kwaliteit, en dikwijls leidt tot acute aanvallen van ontstekingsziekten en tot een voortijdig dood. Velen zijn dood gegaan aan het eten van zwaar en zuur brood. Mij werd het voorbeeld gegeven van een dienstmeisje dat een baksel had gemaakt van zuur en zwaar brood. Om het kwijt te raken en zo de zaak te verbergen, gooide ze het een paar zeer vette varkens voor. De volgende morgen vond de heer des huizes zijn varken dood, en toen hij de trog inspecteerde, vond hij brokken van dit zware brood. Hij deed navraag en het meisje erkende wat zij had gedaan. Zij had nooit gedacht, wat voor effect zulk boord op het varken kon hebben. Als zwaar en zuur brood varkens kan doden, die in staat zijn ratelslangen en bijna alles wat walgelijk is te verslinden, wat voor effect zal het dan op dat tere orgaan, de maag van de mens, hebben?

Het Voordeel van het Eten van Brood en Ander Vast Voedsel

MS 3, 1897

499. Wanneer de overstap gemaakt wordt van een vleeshoudend naar een vegetarisch dieet, dient veel zorg besteed te worden aan het op tafel zetten van verstandig gekozen, goed gekookte producten. Het eten van te veel pap is een vergissing. Droog voedsel dat gekauwd moet worden verdient hierop verre de voorkeur. Gezondheidsvoedselproducten zijn met het oog hierop een zegen. Goed bruinbrood ren broodjes, eenvoudig, maar met nauwgezetheid bereid, zijn gezond. Brood mag geen spoortje zuur bevatten. Het moet gebakken worden totdat het goed gaar is. Daardoor wordt alle zachtheid en plakkerigheid vermeden.

Voor diegenen die erover kunnen beschikken, zijn goede, gezond klaargemaakte groenten beter dan zachte moes of pap. Als men fruit met goed doorbakken brood van twee of drie dagen oud eet, dan is dat beter dan vers brood. Wanneer men dit eet, en langzaam en goed kauwt, dan krijgt men alles binnen wat ons organisme nodig heeft.

[God brood in de plaats van overdadig voedsel – 312]

Warme Biscuit

(Geschreven 1884) E. from U.T.2

500. Warme biscuit en vlees zijn helemaal niet in overeenstemming met de gezondheidsbeginselen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Brief 72, 1896

501. Men eet wel warme biscuit van baksoda, vaak met boter besmeerd, als eigen gekozen dieet. Maar de verzwakte spijsverteringsorganen voelen alleen maar, hoe slecht zij behandeld worden.

Brief 3, 1884

502. Wij zijn op weg naar Egypte, in plaats dat wij voortgaan naar Kanaän. Moeten we de volgorde niet omdraaien? Moeten we geen gewoon, heilzaam voedsel bij ons op tafel hebben? Moeten we niet stoppen met die warme biscuit, die alleen maar spijsverteringsstoornissen veroorzaakt?

[Een oorzaak voor spijsverteringsstoornissen – 720]

Gems en Broodjes

R&H., 8 mei 1883

503. Warme biscuit die met baksoda of bakpoeder is gerezen mag nooit bij ons op tafel komen. Zulke mengsels zijn ongeschikt voor onze maag. Alle soorten warm gerezen brood zijn moeilijk te verteren. Grahamgems, die zowel gezond als smakelijk zijn, kunnen gemaakt worden van ongebuilde bloem (= tarwe waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald, vert.), aangemaakt met koud zuiver water en melk. Maar het valt niet mee, ons volk eenvoud te leren. Als wij grahamgems aanbevelen, dan zeggen onze vrienden: “O ja, we weten hoe we dat moeten maken.” Wij zijn erg teleurgesteld, als het dan gerezen blijkt te zijn met bakpoeder, of met zure melk en baksoda. Daaruit blijkt niet dat men bezig is met hervorming. Ongebuilde bloem, aangemaakt met zacht water en melk, levert de lekkerste gems op die wij ooit hebben geproefd. Als het water hard is, gebruik dan meer zoete melk, of voeg een ei toe aan het beslag. Gems moeten goed doorbakken worden in een goed verwarmde oven met constant vuur.

Om broodjes te maken dient met zacht water en melk, of een beetje room te gebruiken. Maak een stevig deeg en kneed dit als voor crackers. Bak ze op de grill van de oven. Ze zijn heerlijk zoet. Men moet ze goed kauwen, wat zowel goed is voor de tanden als voor de maag. Ze leveren goed bloed op, en je krijgt er energie van. Mel zulk brood, en een overvloed aan fruit, groente en graan, die ons land rijkelijk voorkomen, bestaat aan meer luxe helemaal geen behoefte.

Volkorenbrood Beter Dan Wit

(1868) 2T 68

504. Brood van witte (verfijnde) bloem kan ons lichaam niet die voeding geven die je in ongebuild volkorenbrood (= brood waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald, vert.) kunt vinden. Wanneer men dagelijks brood van gebuilde tarwe eet, kan men zijn lichaam niet gezond houden. U hebt allebei levers die niet actief zijn. Het gebruik van witte bloem verergert de moeilijkheden waaronder u gebukt gaat.

(1905) M.H.300

505. Voor het maken van brood is superfijne witte bloem niet het meest geschikt. Het is niet gezond en ook niet zuinig. In brood van witte bloem ontbreekt het aan voedingselementen die men in volkorenbrood kan vinden. Het is een veelvuldige oorzaak voor verstopping en andere ongezone toestanden.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

[Ongebilde of grahambloem het best voor ons lichaam – 171,4995,499,503]

[Graan in natuurlijke toestand gebruiken – 481]

[Grahambrood in het camp meeting dieet – 124]

[Een godsdienstige plicht om te weten hoe men van ongebuilde tarwe (= tarwe waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald) goed brood kan maken – 392]

Graan in Brood Mag Verschillend Zijn

Brief 91, 1898

506. Alleen maar tarwebloem is niet zo goed voor een constant dieet. Een mengsel van tarwe, haver en rogge is voedzamer dan tarwe waaruit de voedzame eigenschappen zijn verwijderd.

Zoet Boord

Brief 363, 1907

507. Zoet brood en koekjes hebben wij zelden op tafel. Hoe minder zoetigheid we eten, hoe beter het is. Zij leiden tot verstoringen in de maag en veroorzaken ongeduld en prikkelbaarheid bij hen die gewend zijn ze te eten.

Brief 37, 1901

508. Het is goed geen suiker toe te voegen wanneer men crackers maakt. Sommigen vinden zoete crackers het lekkerst, maar deze zijn schadelijk voor de spijsverteringsorganen.

[Zoete crackers – 410]

[Brood dat mensen die aan rijk en scherp gekruid eten gewend zijn niet lekker vinden – 563]

DEEL IV – GROENTEN

Verse Groenten, Eenvoudig Klaargemaakt

MS 13,1911

509. Iedereen dient de bijzondere waarde van groente en fruit, vers van het land of uit de boomgaard, te kennen.

[Moedig het eten van groente aan – 490]

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 115

510. Fruit, graan en groente, op eenvoudige wijze bereid, vrij van specerijen en alle soorten vet, vormen, met melk en room, het gezondste dieet. Zij voeden ons lichaam, en geven een uithoudingsvermogen en een denkkraft die niet aan een stimulerend dieet ontleend kunnen worden.

[Fruit, graan en groente goed voedsel voor bezoekers – 129]

[Het gevaar van het gebruik van bedorven groente – 469]

[Verontreinigd door het gebruik van vet tijdens de bereiding – 320]

[In het door de Schepper uitgekozen dieet – 471]

[Belangrijk bestanddeel van gezondheidsvoedsel – 403,404,407,810]

MS 3,1897

511. Voor hen die erover kunnen beschikken, zijn goede, gezond klaargemaakte groeten, beter dan zachter moes of pap.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

(1909) 9T 162

512. Groente dient smakelijk te worden gemaakt met een beetje melk of room, of iets dergelijks.

Deel van een Compleet Dieet

Brief 70, 1896

513. Eenvoudig graan, fruit van de boom en groente hebben alle voedingseigenschappen die noodzakelijk zijn om goed bloed te produceren. Dat kan met een vleeshoudend dieet niet.

[In het adequate dieet – 483,484,486]

Volop Groente

Brief 3, 1884

514. Wij worden opgebouwd uit hetgeen wij eten. Moeten wij onze dierlijke hartstochten versterken door dierlijk voedsel te eten? In plaats van onze smaak aan dit grove dieet te wennen, is het hoog tijd dat wij onszelf leren te leven op fruit, graan en groente. Men kan aan een verscheidenheid van eenvoudige, volkomen gezonde en voedzame gerechten komen, zonder dat daar vlees in zit. Flinke kerels hebben volop groente, fruit en graan nodig.

[Voor de eettafel van de helpers – 444,651]

[Als vervanger van vlees – 492,649,765,795]

[Als vervanger van overdadig voedsel – 312]

[Niet lekker gevonden door hen die gewend zijn de wetten van de natuur te schenden – 204,563]

[In een vleeshoudend dieet komt groente op de tweede plaat – 482]

Brief 72, 1896

515. Het is de bedoeling van de Heere, dat Zijn volk opnieuw leeft van eenvoudige vruchten, van groente en graan.

Sommigen Kunnen geen Groente Verdragen

Brief 45, 1903

516. In een medische instelling moet men aan heel verschillende behoeftes tegemoetkomen. Sommigen hebben goed klaargemaakte groenten nodig om aan hun bijzonder behoefte te voldoen. Anderen konden geen groente eten, zonder daar de nadelige gevolgen van te ondervinden.

Ierse en Zoete Aardappelen

Brief 322, 1905

517. Wij denken niet dat gefrituurde aardappelen gezond zijn, want voor de bereiding wordt meer of minder vet of boter gebruikt. Goed gebakken of gekookte aardappelen, geserveerd met room en een snufje zout zijn het gezondst. De restjes van Ierse en zoete



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

aardappelen worden met een beetje room en zout bereid en opnieuw gebakken, niet gefrituurd; ook dan zijn ze uitstekend.

Bonen, een Heilzaam Gerecht

(1871) 2T 603

518. Nog een heel eenvoudig en heilzaam gerecht, is gekookte of gebakken bonen. Verdun een portie bonen met water, voeg melk of room toe, en maak er soep van.

Het Verbouwen en Bewaren van Groenten

Brief 5, 1904

519. Velen zien niet het belang in, om een stukje land te hebben om te ontginnen, en daarop groente en fruit te kweken, zodat ze die dingen op tafel kunnen zetten. Ik heb de opdracht om tot elk gezin en ieder gemeente te zeggen: God zal u zegenen, wanneer u uw zaligheid bewerkt met vreze en beven (Zie Filippenzen 2:12). Vrees hiervoor, dat u, door onverstandig met uw lichaam om te gaan, Gods plan voor uw leven zult bederven.

[Iedereen moet de waarde van groente en fruit, vers uit de tuin en de boombaard, kennen – 480]

Brief 195, 1905

520. Men zou ervoor moeten zorgen een voorraad gedroogde zoete maïs in te slaan. Pompoenen kunnen worden gedroogd en gedurende de winter nuttig worden gebruikt voor eht maken van taart.

Bladgroentes en Tomaten in het dieet van Ellen G.White

Brief 31, 1901

521. U spreekt over mijn dieet. Ik ben nog niet zo gehecht geraakt aan één ding, dat ik niet meer in staat zou zijn iets anders te eten. Maar voor zover het bladgroente betreft, hoeft u zich geen zorgen te maken. Want ik meen zeker te weten, dat er in het gedeelte van het land waar u woont vele soorten groenten zijn die ik als bladgroente kan gebruiken. Ik kan de bladeren van de gele zuring nemen, van de jonge paardenbloem en van mosterd. Er zal daar veel meer te plukken zijn, en van een superieure kwaliteit, dan we in Australië konden krijgen. En als er dan niets anders zijn zou, dan hebben we nog altijd graanproducten.

Brief 10, 1902

522. Mijn eetlust liet me enige tijd voordat ik naar het Oosten ging, in de steek. Maar die is nu terug, en ik heb tegen etenstijd erge honger. Mijn distelbladgroente, lekker gekookt en gekruid met gesteriliseerde room en citroensap, smaken heel goed. Ik eet de ene maaltijd tomatenvermicelloep en de volgende bladgroente. Ik ben opnieuw begonnen aardappelmeel te eten. Al mijn eten smaakt goed. Ik lijk op een koortspatiënt die half verhongerd is, en nu loop ik het gevaar teveel te eten.

Brief 70, 1900

523. De tomaten die u stuurde zagen er lekker uit en smaakten heerlijk. Ik vind dat tomaten voor mij het beste dieetartikel zijn.

[Zie ook Appendix I:16,22,23]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Brief 363, 1907

524. Wij hebben genoeg maïs en erwten verbouwd voor onszelf en onze burens. De zoete maïs drogen we voor gebruik in de winter. Wanneer we het dan nodig hebben, malen we het in een molen en koken het. Je kunt er heerlijke soep en andere gerechten van maken.

....

In het seizoen hebben we druiven in overvloed, en ook pruimen en appels, en wat kersen, perziken, peren en olijven, die we zelf klaarmaken. Wij kweken ook een grote hoeveelheid tomaten. Ik verontschuldigd me nooit voor het voedsel dat bij mij op tafel staat. Ik denk niet dat God blij is, wanneer wij dat doen. Ons bezoek eet wat wij eten, en blijken van ons menu te genieten.

[Maïs gebruikt door E.G. White – Appendix I:22,23]

[Waarschuwing om het niet samen met fruit te eten – 188,189]

[Waarschuwing om geen groente samen met toetjes te eten – 189,722]

[In het dieet van E.G. White – Appendix I: 4,8,15]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Toetjes Hoofdstuk 19

DEEL I - SUIKER

MS 93, 1901

525. Suiker is niet goed voor de maag. Zij veroorzaakt gisting, en dat benevelt de hersenen en beïnvloedt het karakter, zodat men knorrig wordt.

(1905) M.H. 302

526. Gewoonlijk wordt in voedsel veel te veel suiker gebruikt. Taart, zoete pudding, gebakjes, gelatine en jam zijn rechtstreekse oorzaken voor indigestie. Vooral schadelijk zijn die custards en puddings waarin melk, eieren en suiker de voornaamste ingrediënten zijn. Het onbepert samen gebruiken van melk en suiker dient vermeden te worden.

[Zie melk en suiker - 533, 536]

[Gebruik er weinig van bij het conserveren van fruit - 476]

[Een klein beetje suiker is toelaatbaar - 550]

(1870) 2T 369, 370

527. Suiker verstopt ons systeem. Het belemmert de motoriek van ons levend organisme.

Er heeft zich een geval voorgedaan in Montcalm County, Michigan, waarnaar ik zal verwijzen. De persoon waarom het gaat was een edel man. Hij was ruim één meter tachtig lang en was een knappe verschijning. Ik werd aan zijn ziekbed geroepen. Ik had eerder met hem gesproken over zijn manier van leven. "Hoe u uit uw ogen kijkt bevalt me niet", zei ik. Hij at grote hoeveelheden suiker. Ik vroeg hem waarom hij dit deed. Hij zei dat hij gestopt was met het eten van vlees en niet wist, wat dit beter kon vervangen dan suiker. Zijn eten smaakte hem niet, eenvoudig omdat zijn vrouw niet kon koken.

Sommigen van u sturen uw dochters, die al bijna volwassen vrouwen zijn, naar school om kennis van de wetenschap te verwerven, nog voordat zij kunnen koken. Terwijl dit op de eerste plaats zou moeten komen. Hier is een vrouw die niet kon koken. Zij had niet geleerd gezond voedsel te bereiden. De echtgenote en moeder schoot tekort in dit belangrijke onderdeel van haar opvoeding. En het gevolg was, omdat het voedsel slecht bereid werd en onvoldoende tegemoet kwam aan de eisen van het systeem, er onmatig veel suiker werd gegeten. En dat leidde tot een totaal verziekt organisme. Het leven van deze man werd onnodig opgeofferd vanwege slecht koken.

Toen ik de zieke man bezocht, probeerde ik hun zo goed mogelijk uit te leggen, hoe zij moesten handelen, en al gauw trad er langzame verbetering op. Maar hij sprong onverstandig met zijn krachten om, terwijl hij nog tot niets in staat was, at iets verkeerd, en kwam weer op bed te liggen. Deze keer was er geen baat voor hem. Zijn organisme bleek een levende bedorven massa te zijn. Hij stierf als slachtoffer van slecht koken. Hij probeerde suiker de plaats van goed koken te laten innemen, maar het maakte de zaak alleen maar erger.

Ik zit vaak bij broeders en zusters aan tafel, en merk dan dat zij grote hoeveelheden melk en suiker gebruiken. Die verstoppen ons systeem, irriteren de spijsverteringsorganen en tasten de hersenen aan. Alles wat de actieve motoriek van ons levend organisme hindert, tast op directe wijze onze hersenen aan. En uit het licht dat mij is gegeven, weet ik, dat wanneer men veel suiker gebruikt, dit schadelijker is dan vlees. Veranderingen op dit punt dienen



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

voorzichtig te worden doorgevoerd. En het onderwerp dient zó behandeld te worden, dat het geen afkeer en vooroordeel oproept bij degenen die wij willen voorlichten en helpen.

[Zoet brood en crackers - 410, 507, 508]

R. & H., 7 januari 1902

528. Wij mogen ons niet laten overhalen, om ook maar iets in de mond te nemen dat ongezond is voor ons lichaam, hoe lekker we het ook vinden. Waarom? - Omdat wij Gods eigendom zijn. U hebt een kroon te verwerven, een hemel te winnen, en een hel te ontwijken. Daarom vraag ik u, om Christus' wil: laat u het licht met heldere en duidelijke stralen op u schijnen, en keert u er zich dan vanaf en zegt: "ik vind dit of dat nu eenmaal lekker"? God roept ieder van u op, om er een begin mee te maken, met God in Zijn grote liefde en zorg samen te werken, om ons geheel naar ziel, lichaam en geest te verheffen, te veredelen en te heiligen, opdat wij Gods medewerkers kunnen zijn.

Het is beter om zoetigheid te laten staan. Blijf van die zoete toetjes die op tafel worden gezet af. U hebt ze niet nodig. U hebt helderheid van geest nodig om op Gods wijze te kunnen denken.

[Zie Deel III - Taart, Cake, Gebak, Pudding]

[Snoep niet aan kinderen geven - 346]

Het Verkopen van Lekkernijen op het Camp Meeting Terrein

Brief 25a, 1889

529. Jaren geleden had ik een getuigenis met verwijten aan de leiders van onze camp meetings, omdat zij kaas en andere schadelijke dingen op het terrein brachten en aan ons volk verkochten. En ook boden zij suikergoed te koop aan, terwijl ik mij inspande om jong en oud te leren, het geld dat zij anders aan suikergoed zouden hebben besteed, in de zendingsbus te doen, en hun kinderen op die manier zelfverloochening te leren.

MS 87, 1904

530. Ik heb licht ontvangen ten aanzien van het voedsel voor onze camp meetings. Er wordt soms voedsel op het camp meetingterrein gebracht, dat niet in overeenstemming is met de beginselen van gezondheidshervorming.

Wanneer wij in het licht willen wandelen, dat God ons gegeven heeft, dan moeten wij ons volk, jong en oud, leren, om het zonder zulk voedsel te doen, dat alleen maar omwille van de smaak wordt gegeten. Wij moeten onze kinderen leren om zich te onthouden van zulke onnodige dingen als suikergoed, kauwgom, ijs en andere lekkernijen, zodat zij het geld dat zij door hun zelfverloochening hebben uitgespaard in de zelfverloocheningsbus kunnen doen, waarvan er in ieder huis één zou moeten zijn. Hierdoor kunnen grote en kleine bedragen voor de zaak van de Heere apart gelegd worden.

Niet weinigen van ons volk hebben voorlichting nodig over de beginselen van gezondheidshervorming. Er bestaan verschillende soorten snoepgoed die door fabrikanten van gezondheidsvoedsel zijn bedacht, en die als volkomen onschadelijk worden aangeprezen. Maar ik heb daarover een ander getuigenis te brengen. Ze zijn niet werkelijk gezond, en het eten ervan mag niet worden aangemoedigd. Wij moeten ons meer vasthouden aan een eenvoudig dieet van fruit, noten, graan en groente.

Laten er geen voedselproducten of inmaakartikelen op ons camp meetingterrein worden gebracht die het licht, dat aan ons volk is gegeven op het punt van gezondheidshervorming, tegenwerken. Laten wij niet huichelen over de verleiding om toe te



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

geven aan onze eetlust, door te zeggen, dat het geld dat we uit de verkoop van zulke dingen ontvangen, gebruikt wordt voor de bestrijding van de onkosten van een goed doel. Al zulke verleiding tot genotzucht dient ferm te worden bestreden. Laten wij ons zelf niet misleiden, door te doen wat voor niemand nuttig is, onder het voorwendsel dat het iets goeds oplevert. Laten wij persoonlijk leren, wat het betekent, om zendelingen te zijn die zichzelf verloochenen, en toch gezond en actief zijn.

Suiker in het Dieet van Ellen G. White

Brief 5, 1870

531. Alles is gewoon en toch heilzaam, omdat het niet zomaar op goed geluk bij elkaar is gegooid. Wij hebben geen suiker op tafel. De zoetheid die wij gebruiken bestaat uit gebakken of tot moes gekookte appels, volgens de regels klaargemaakt voordat ze op tafel komen.

Brief 1, 1873

532. Wij hebben altijd een klein beetje melk en wat suiker gebruikt. Dat hebben we nooit veroordeeld, noch in onze geschriften, noch in onze prediking. Wij geloven dat het vee zo ziek zal worden, dat deze dingen ook nog zullen worden afgeschaft, maar de tijd is nog niet aangebroken om suiker en melk volledig van onze tafel te verbannen.

DEEL II - MELK EN SUIKER

(1870) 2T 368, 369

533. Dan nu over melk en suiker. Ik ken mensen die bang zijn geworden voor gezondheidshervorming en zeggen, dat zij er niets mee te maken willen hebben, omdat deze zich heeft uitgesproken tegen het onbepaalde gebruik van melk en suiker. Veranderingen moeten zorgvuldig doorgevoerd worden; wij moeten voorzichtig en wijs handelen. Wij willen die lijn volgen die aanspreekt bij de verstandige mannen en vrouwen van ons land. Het is schadelijk om grote hoeveelheden melk en suiker samen te eten. Zij verontreinigen ons systeem. Dieren waarvan de melk komt, zijn niet altijd gezond. Die kunnen ziek zijn. Een koe kan er 's morgens schijnbaar goed uitzien en toch voor de avond doodgaan. In dat geval was ze 's morgens al ziek, en haar melk ook, maar u wist het niet. De dieren van de schepping zijn ziek. In vlees zit ziekte. Indien wij zouden kunnen weten of dieren volmaakt gezond zijn, dan zou ik eerder aanraden dat mensen vlees aten, dan grote hoeveelheden melk en suiker. Het zou niet zoveel schade doen als melk en suiker. Suiker verstopt ons systeem. Het belemmert de motoriek van ons levend organisme.

(1870) 2T 370

534. Ik zit dikwijls bij broeders en zusters aan tafel. En dan zie ik dat zij grote hoeveelheden melk en suiker gebruiken. Die verstopen ons systeem, irriteren onze spijsverteringsorganen en tasten onze hersenen aan.

[Voor context zie 527]

[C.T.B.H. 57] (1890) C.H. 154

535. Sommigen doen melk en een grote hoeveelheid suiker door hun pap, en denken dan dat ze aan gezondheidshervorming doen. Maar het is aan de combinatie van suiker en melk te danken, dat er gisting in de maag optreedt. Daarom zijn deze twee dingen schadelijk.

(1905) M.H. 302



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

536. Bijzonder schadelijk zijn die custards en puddings waarin melk, eieren en suiker de voornaamste ingrediënten zijn. Het onbeperkt samen gebruiken van melk en suiker dient vermeden te worden.

[IJsjes - 530, 540]

[Taart eten met melk of room – 552]

DEEL III - TAART, CAKE, GEBAK, PUDDING

[Spec. Test. on Education, oktober 1893] F.E. 227

537. Van de toetjes die zoveel tijd kosten om ze klaar te maken zijn vele schadelijk voor de gezondheid.

Verleiding tot Overdaad

Brief 73a, 1896

538. Tijdens veel maaltijden wordt, wanneer de maag al alles ontvangen heeft wat nodig is om ons organisme goed te kunnen voeden, nog een gang, bestaande uit taart, pudding en sterk smakende sausjes, op tafel gezet. ... Velen gaan, hoewel zij al genoeg gegeten hebben, over hun grenzen heen. Zij eten van die verleidelijke toetjes, die alles behalve goed voor hen blijken te zijn. ... Het zou een zegen zijn wanneer men volledig zou afzien van al die extra toetjes.

(1864) Sp. Gifts IV, 130

539. Omdat het nu eenmaal mode is, en aansluit bij een ziekelijke eetlust, wordt hun maag volgepropt met rijk gevulde cake, taart en pudding en allerlei andere schadelijke dingen. Hun tafel moet afgeladen vol zijn met van alles, want anders kunnen zij hun ontaarde eetlust niet stillen. 's Morgens hebben deze eetverslaafden vaak een onfrisse adem en een beslagen tong. Zij zijn niet gezond en vragen zich af, waarom zij pijn hebben, aan hoofdpijn lijden en verschillende kwalen hebben.

(1865) H. to L., hfdst. I, blz. 53

540. Het menselijk geslacht heeft toegegeven aan een toenemend verlangen naar overdadig voedsel, zodat het tegenwoordig mode is om onze maag te overladen met allerlei mogelijke delicatessen. Speciaal op feestjes wordt bijna zonder beperking toegegeven aan de zucht tot eten. Men neemt deel aan overdadige diners en late soupers, die bestaan uit scherp gekruid vlees met vette jus, rijk gevulde cake, taart, ijs, enzovoort.

(1865) H. to L., hfdst. I, blz. 54

541. Omdat het nu eenmaal mode is, komen veel arme mensen, die moeten leven van hun dagelijkse arbeid, te staan voor de kosten van het bereiden van rijk gevulde cake, voorgerechten, taart, en een grote verscheidenheid aan modieus voedsel voor gasten, die alleen maar schadelijk zijn voor degenen die ervan eten. En dit, terwijl zij tegelijkertijd het zo uitgegeven geld hard nodig hebben om kleren voor zichzelf en hun kinderen te kopen. Ook de tijd die is opgegaan aan het koken omwille van de smaak - en ten koste van de maag - zou besteed moeten worden aan de zedelijke en godsdienstige opvoeding van hun kinderen.

[Voor context zie 128]

[Overdadig voedsel wekt verlangen naar stimulerende middelen - 203]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Geen Onderdeel van een Gezond en Voedzaam Dieet

Y.I., 31 mei 1894

542. Velen weten hoe zij verschillende soorten cake kunnen maken, maar cake is niet het beste wat men op tafel kan zetten. Zoete cake, zoete pudding en custard ontregelen onze spijsverteringsorganen. En waarom zouden wij degenen die rondom de tafel zitten in verleiding brengen door hen zulke gerechten voor te zetten?

(1870) 2T 400

543. Een dieet bestaande uit vlees, overdadige cake en taart waarin op enige manier specerijen zijn verwerkt, is niet gezond en voedzaam.

Brief 91, 1898

544. De custardtoetjes die men eet doen ons meer kwaad dan goed. Fruit is het beste voedsel, wanneer men eraan kan komen.

(1905) M.H. 302

545. Normaal gesproken wordt er in voedsel veel te veel suiker gebruikt. Cake, zoete pudding, gebak, gelatine en jam zijn aanwijsbare oorzaken voor indigestie. Vooral schadelijk zijn die custards en puddings, waarin melk, eieren en suiker de voornaamste ingrediënten vormen. Men dient het onbeperkt samen gebruiken van melk en suiker te vermijden.

Brief 135, 1902

546. Laten zij die gezondheidshervorming voorstaan er ernstig naar streven, dat die is wat zij beweren. Laten zij van alles wat schadelijk is voor de gezondheid afstand doen. Gebruik eenvoudig en heilzaam voedsel. Fruit is uitstekend en bespaart veel gekook. Laat rijk gevuld gebak, taart, toetjes en andere gerechten staan, die gemaakt worden om de smaak te prikkelen. Eet per maaltijd minder verschillende soorten voedsel, en eet onder dankzegging.

Eenvoudige Toetjes Niet Verboden

Brief 17, 1895

547. Gewone, eenvoudige taart mag als dessert dienen. Maar als iemand twee of drie stukken eet, alleen maar om zijn ontembare eetlust te stillen, dan maakt hij zich ongeschikt voor de dienst aan God. Sommigen, die al flink van ander voedsel hebben gegeten, nemen een toetje, niet omdat zij dit nodig hebben, maar omdat het zo lekker smaakt. Wanneer men hen vraagt, of ze nog een tweede stuk lusten, dan kunnen ze de verleiding niet weerstaan. En dan worden nog eens twee of drie stukken taart op de toch al overwerkte maag geladen. Degene die zoiets doet, heeft zichzelf nooit geleerd om te oefenen in zelfverloochening. Hij die het slachtoffer is van zijn eetlust is zó aan zijn manier van doen verslaafd, dat hij de schade die hij zichzelf berokkent niet ziet.

(1870) 2T 383, 384

548. Toen zij extra kleding en extra voedsel, eenvoudig en voedzaam van kwaliteit, nodig had, werd het haar niet toegestaan. Haar gestel hunkerde naar grondstoffen die zij in bloed kon omzetten, maar hij gaf het haar niet. Een matige hoeveelheid melk en suiker, een klein beetje zout, met gist gerezen witbrood voor de afwisseling, grahammeel (= tarwemeel waar de zemelen en kiemen nog in zitten, vert.) op allerlei manieren bereid door andere handen dan de hare, gewone rozijnentaart, rijstepudding met rozijnen, pruimen en af en toe



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

vijgen, en zo zou ik nog vele gerechten kunnen noemen. Dit alles zou aan haar eetlust tegemoet zijn gekomen.

Brief 127, 1904

549. Het voedsel wat de patiënten wordt voorgezet moet zó zijn, dat het op hen een goede indruk maakt. Men kan eieren op allerlei manieren klaarmaken. Citroentaart moet men niet verbieden.

[Citroentaart gebruikt door Ellen G. White - Appendix I: 22]

Brief 53, 1898

550. Het dessert moet samen met de rest van het voedsel worden opgediend. Want vaak wordt, nadat onze maag al alles heeft gekregen wat ze nodig heeft, het toetje binnengebracht. En dat is dan net te veel.

Voor een Heldere Geest en een Sterk Lichaam

Brief 10, 1891

551. Ik wou dat we allemaal gezondheidshervormers waren. Ik ben tegen het eten van banketgebak. Dat alles bij elkaar is ongezond. Niemand kan een goede spijsvertering en een helder verstand overhouden, wanneer hij veel zoete koek, roomtaart en allerlei gebak eet, en tijdens één maaltijd ook nog veel verschillende gerechten tot zich neemt. Wanneer we zo leven en dan kou vatten, dan zit ons gestel zó verstopt, en is zó verzwakt, dat het geen weerstand meer heeft, geen kracht meer om de ziekte te bestrijden. Ik geef de voorkeur aan een dieet met vlees boven de zoete taartjes en het gebak wat zo algemeen gebruikt wordt.

Brief 142, 1900

552. Laten gezondheidshervormers zich ervan bewust zijn, dat zij schade teweeg kunnen brengen door het publiceren van recepten die geen aanbeveling vormen voor gezondheidshervorming. Men dient heel zorgvuldig te zijn in het geven van recepten voor custard en gebak. Wanneer men als toetje zoete cake met melk of room eet, treedt er gisting in de maag op, en dan krijgen de zwakke plekken van ons menselijk organisme de gevolgen te verwerken. Onze hersenen worden aangedaan door de verstoring die in de maag optreedt. Dit kan gemakkelijk worden verholpen, als de mensen maar lering willen trekken uit de regel van oorzaak en gevolg, en vervolgens dat uit hun dieet schrappen, wat hun spijsverteringsorganen aantast en hun hoofdpijn bezorgt. Door onverstandig eten zijn mannen en vrouwen ongeschikt voor het werk dat zij zonder zichzelf te schaden zouden kunnen doen, wanneer zij maar eenvoudig zouden eten.

(1871) 2T 602

553. Ik ben ervan overtuigd, dat niemand zich ziek hoeft te maken bij de voorbereidingen voor de camp meeting, wanneer men tijdens het koken maar de gezondheidswetten in acht neemt. Wanneer men afziet van het bakken van taart en gebak, maar in plaats daarvan eenvoudig grahambrood (= kropbrood van ongebuild tarwemeel = tarwemeel waar de zemelen en kiemen nog in zitten, vert.) bakt - en verder leeft op ingemaakt of gedroogd fruit - dan hoeft men bij het voorbereiden van de meeting en tijdens de meeting niet ziek te zijn.

R. & H., 7 januari 1902

554. Het is beter om van zoetigheid af te blijven. Laat die zoete nagerechten staan die men op tafel zet. U hebt ze niet nodig. U hebt behoefte aan een heldere geest om volgens



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Gods bedoeling te kunnen denken. Wij moeten nu op één lijn komen met de beginselen van gezondheidshervorming.

[Taart, gebak, ijs, geserveerd tijdens overdadige diners en late soupers - 233]

[Koken voor modieuze bijeenkomsten - 128]

[De smaak wennen aan een gewoon dieet - 245]

[Vasten als hulpmiddel bij het overwinnen van een ontaarde eetlust - 312]

[Ondanks dat men afstand heeft gedaan van gehaktpastei, specerijen en dergelijke, dient voedsel nog met zorg te worden bereid - 389]

[Taart en gebak horen niet bij hetgeen voor de camp meeting dient te worden klaargemaakt - 57, 74]

[Overdadig voedsel en toetjes niet geserveerd in huize White - Appendix I: 4, 13]

[Hoe minder kruiden en toetjes, hoe beter - 195]

[Overdadige toetjes opgediend met groente - 722]

[Overdadig gebak ontregelt de maag en prikkelt de zenuwen - 356]

[Schadelijke effecten van toetjes in het dieet van kinderen - 288, 350, 355, 360]

[Overdadig voedsel niet goed voor mensen met zittend werk - 225]

[Een verbond met God sluiten om het gebruik van overdadig voedsel te stoppen - 41]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Kruiden, Enz. Hoofdstuk 20

DEEL I - SPECERIJEN EN KRUIDEN

Brief 142, 1900

555. Kruiden, door hen die uit de wereld zijn zo veelvuldig gebruikt, zijn desastreus voor onze spijsvertering.

(1905) M.H. 325

556. Onder de noemer van stimulerende en verdovende middelen wordt een grote verscheidenheid aan producten gerekend, die allen, wanneer zij gegeten of gedronken worden, onze maag irriteren, ons bloed vergiften en onze zenuwen prikkelen. Het is beslist een kwaad om ze te gebruiken. Mensen zoeken de roes van stimulerende middelen, omdat dat voor het moment aangenaam is. Maar er volgt altijd een terugslag. Het gebruik van onnatuurlijke stimulerende middelen leidt altijd tot uitwassen. Het is een werkzame factor voor het bevorderen van lichamelijke aftakeling en verval.

In deze snelle tijd geldt: hoe minder prikkelend het voedsel, hoe beter het is. Kruiden zijn schadelijk van aard. Mosterd, peper, specerijen, ingemaakt zuur en andere soortgelijke dingen prikkelen onze maag en maken ons bloed verhit en onzuiver. De ontstoken maag van de dronkaard wordt vaak gebruikt ter illustratie van de gevolgen van alcoholische dranken. Een vergelijkbare conditie ontstaat door het gebruik van scherpe kruiden. Al gauw bevredigt gewoon voedsel de eetlust niet meer. Ons organisme voelt behoefte, en hunkert naar iets opwekkenders.

(1896) E. from U.T. 6

557. Kruiden en specerijen die bij de bereiding van ons voedsel gebruikt worden, vervullen bij de spijsvertering dezelfde rol, die aan thee, koffie en sterke drank wordt toegeschreven, om werkende mensen te helpen hun taak te vervullen. Nadat de onmiddellijke uitwerking verdwenen is, zakken zij net zover onder hun normale niveau weg, als zij er door deze stimulerende middelen bovenuit getild werden. Het organisme raakt erdoor verzwakt. Het bloed raakt verontreinigd, en ontstekingen zijn het onvermijdelijke gevolg.

Specerijen Irriteren de Maag en Stimuleren Onnatuurlijke Behoeften

R. & H., 6 november 1883

558. Bij ons dient alleen het meest heilzame voedsel op tafel te staan, zonder enige irriterende ingrediënten. De zucht naar sterke drank wordt gestimuleerd door gerechten waarin kruiden en specerijen zijn verwerkt. Deze veroorzaken een verhitte toestand van ons organisme, en men heeft drank nodig om de irritatie te verzachten. Op mijn veelvuldige reizen kriskras over het continent bezoek ik geen restaurants, restauratiewagens of hotels, om de eenvoudige reden dat ik het daar geserveerde voedsel niet kan eten. De gerechten zijn scherp gekruid met zout en peper, die een bijna ondraaglijke dorst veroorzaken. ... Ze zouden de tere maagwand irriteren en ontstekingen veroorzaken. ... Zulk voedsel wordt gewoonlijk opgediend bij modieuze maaltijden en zelfs aan kinderen gegeven. Het veroorzaakt nervositeit en creëert een dorst die niet met water kan worden gelest. ... Ons voedsel moet zo eenvoudig mogelijk worden klaargemaakt, vrij van kruiden en specerijen, en zelfs van een te grote hoeveelheid zout.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

[Voedsel met specerijen schept het verlangen naar drank bij het eten - 570]

Brief 53, 1898

559. Sommigen hebben zozeer hun smaak gevolgd, dat zij geen voldoening meer in hun eten hebben, tenzij ze precies dat krijgen waar hun smaak zo naar verlangt. Wanneer zij kruiden en specerijen voorgezet krijgen, zetten ze hun maag aan het werk door middel van deze felle gesel. Want die maag heeft zoveel te lijden gehad, dat ze niet meer reageert op voedsel dat niet stimulerend is.

(1890) C.T.B.H. 17

560. De kinderen krijgen welvaartsvoedsel voorgeschoteld - voedsel met specerijen, vette sauzen, rijk gevulde taart en gebak. Dit sterk gekruide voedsel prikkelt de maag en wekt het verlangen naar nog opwekkender middelen. Niet alleen wordt de eetlust geprikkeld door ongeschikt voedsel, waarvan de kinderen tijdens de maaltijden onbepaald mogen eten, maar zij mogen tussen de maaltijden door eten. En tegen de tijd dat zij twaalf of veertien jaar oud zijn, zijn het vaak erkende lijders aan spijsverteringsstoornissen geworden.

U hebt misschien wel eens een afbeelding gezien van de maag van iemand die aan sterke drank verslaafd is. Een vergelijkbare conditie treedt op door de prikkeling van scherpe specerijen. Als de maag in zo'n toestand verkeert, dan hunkert men naar meer, om aan de eisen van zijn eetlust te voldoen, naar iets sterkers, almaar iets sterkers.

[Voor context zie 355]

Gebruik Eryan Leidt tot Flauwheid

(1864) Sp. Gifts IV, 129

561. Er bestaat een groep mensen die belijdt in de Waarheid te geloven en die geen tabak, snuif, thee of koffie gebruiken. Toch maken zij zich op een andere manier schuldig aan het bevredigen van hun eetlust. Zij hunkeren naar sterk gekruide vlees met vette sauzen. En hun eetlust is zó ontaard, dat zij zelfs met gewoon vlees niet tevreden zijn, tenzij dit op een manier is klaargemaakt die heel schadelijk voor hen is. De maag komt in een koortsachtige toestand, de spijsverteringsorganen raken overbelast; toch doet de maag haar uiterste best om de lading die haar is opgelegd kwijt te raken. Nadat de maag haar taak heeft volbracht, is zij uitgeput, hetgeen leidt tot flauwheid. Op dit punt worden velen misleid en denken dat het de behoefte aan voedsel is, die zulke gevoelens produceert. En zonder de maag de gelegenheid te geven om te rusten, eten zij opnieuw wat, hetgeen voor het ogenblik de flauwheid doet verdwijnen. En hoe meer men aan zijn eetlust toegeeft, hoe luider de roep om bevrediging.

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 114

562. Specerijen irriteren in het begin de zachte maagwand, maar tenslotte wordt dit gevoelige, tere vlies vernietigd. Het bloed raakt verhit, de dierlijke neigingen worden opgewekt, terwijl de zedelijke en verstandelijke vermogens steeds zwakker worden en ondergeschikt raken aan lagere hartstochten. Moeders moeten erover nadenken hoe zij hun gezin een eenvoudig maar voedzaam dieet kunnen voorzetten.

(1864) Sp. Gifts IV, 130

563. Mensen die steeds aan hun eetlust hebben toegegeven door het onbepaald eten van vlees, sterk gekruide sauzen en verschillende soorten rijk gevulde taart en voorgerechten, kunnen niet onmiddellijk van een gewoon, heilzaam en voedzaam dieet genieten. Hun smaak is zó ontaard, dat zij geen trek hebben in een heilzaam dieet van fruit, eenvoudig brood en



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

groente. Zij mogen niet verwachten dat zij in het begin voedsel lekker zullen vinden, dat zozeer verschilt van hetgeen waaraan zij zich hebben overgegeven.

MS 33, 1909

564. Met al het kostbare licht dat ons voortdurend is gegeven in publicaties op het gebied van gezondheid, kunnen wij het ons niet veroorloven om zorgeloos en achteloos verder te leven, om te eten en te drinken wat we willen en toe te geven aan het gebruik van stimulerende en verdovende middelen en van kruiden. Laten we het feit onder ogen zien, dat we zielen hebben te redden of te verliezen, en dat het vitale gevolgen kan hebben, hoe wij tegenover de vraag van gematigdheid staan. Het is van groot belang dat wij onze taak goed vervullen, en verstandig inzicht hebben in wat we moeten eten en drinken, en hoe wij moeten leven om onze gezondheid te bewaren. Wij worden allen getoetst om te zien of wij de beginselen van gezondheidshervorming zullen aanvaarden of onze genotzucht zullen volgen. [Hervormers in gematigdheid zouden wakker moeten worden voor de kwalijke kanten van het gebruik van kruiden - 747]

[Ondanks dat men afstand heeft gedaan van gehaktpasteien, specerijen enz., dient men het voedsel met zorg te bereiden - 389]

[Tijd verspild aan het bereiden van met specerijen gekruid voedsel, dat de gezondheid verwoest, het humeur bederft en het verstand benevelt - 234]

[Specerijen en kruiden aan kinderen toestaan - 348, 351, 354, 360]

[Sterk gekruid voedsel stimuleert teveel eten en leidt een koortsachtige conditie - 351]

[Onbeperkt gebruik van ingemaakt zuur en kruiden door een nerveus en prikkelbaar kind - 574]

[Kan niet in goed bloed worden omgezet - 576]

[Het afslaan van lekkernijen en overdaad aan kruiden enz., toont aan dat werkers gezondheidswerkers in de praktijk zijn - 227]

[Dierlijke hartstochten gewekt door voedsel met specerijen - 348]

[Voedsel dat naar een camp meeting wordt meegenomen dient vrij te zijn van alle specerijen en vet - 124]

[Specerijen niet gebruikt in huize White - Appendix I: 4]

[Voedsel met specerijen en kruiden prikkelen onze zenuwen en verzwakken ons verstand - 356]

[De zegen van een dieet vrij van specerijen - 119]

[Eenvoudige gerechten, zonder specerijen, zijn het best - 487]

[Zij die naar kruiden verlangen dienen verlicht te worden - 779]

DEEL II - BAKSODA EN BAKPOEDER

(1905) M.H. 300, 301

565. Het gebruik van baksoda of bakpoeder bij het maken van brood is onnodig en schadelijk. Baksoda leidt tot ontstekingen in de maag en vergiftigt vaak ons hele organisme. Veel huisvrouwen denken dat zij zonder baksoda geen goed brood kunnen maken, maar dat is een vergissing. Als zij de moeite zouden nemen om betere methodes te leren, dan zou hun brood heilzamer zijn en voor een natuurlijke smaak ook lekkerder.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

R. & H., 8 mei 1883

566. Warme biscuit, gerezen met baksoda of bakpoeder mag nooit op onze tafels verschijnen. Zulke mengsels zijn ongeschikt voor onze maag. Warm gerezen brood is moeilijk te verteren.

Graham gems (= licht gebak, vert.), die zowel heilzaam als smakelijk zijn, kunnen gemaakt worden van ongebuilde bloem (= tarwe waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald, vert.), gemengd met koud zuiver water en melk. Maar het valt niet mee ons volk eenvoud te leren. Wanneer wij grahamgebak aanbevelen, dan zeggen onze vrienden: "O, ja, we weten wel hoe we dat moeten maken." We zijn dan erg teleurgesteld als men ze ons laat zien, gerezen met bakpoeder of met zure melk en baksoda. Dat zijn geen blijken van hervorming. Ongebuilde bloem, gemengd met zacht zuiver water en melk, levert de beste gems op die we ooit hebben geproefd. Als het water hard is, gebruik dan meer zoete melk, of voeg een ei toe aan het beslag. De gems moeten flink doorbakken worden in een goed verwarmde oven met constant vuur.

Health Reformer, augustus 1873

567. Op mijn reizen zie ik hele gezinnen lijden onder ziekte als gevolg van slecht koken. Vers, lekker, gezond brood zie je bij hen zelden op tafel. Gele, met baksoda bereide biscuit en zwaar, kleffig brood vernietigen de spijsverteringsorganen van tienduizenden.

[C.T.B.H. 49] (1890) C.H. 117

568. Sommigen zien het niet als hun godsdienstige plicht om voedsel op de juiste wijze klaar te maken. Daarom proberen zij het ook niet te leren. Zij laten het brood voor het bakken zuur worden, en de baksoda die eraan wordt toegevoegd om de slordigheid van de kok te verhelpen, maakt het totaal ongeschikt voor menselijke consumptie.

(1870) 2T 537

569. Overal waar wij gaan zien we bleke gezichten en kreunende lijders aan spijsverteringsstoornissen. Als ik aan tafel zit en het voedsel eet, zoals het al maandenlang en misschien jaren lang gekookt wordt, dan verbaas ik me erover dat deze mensen nog in leven zijn. Het brood en de biscuit staan geel van de baksoda. Dat men zijn toevlucht tot baksoda nam, was om zich moeite te besparen; als gevolg van vergeetachtigheid laat men het brood vaak zuur worden voor het bakken. En om dit euvel te verhelpen wordt een grote hoeveelheid baksoda toegevoegd, waardoor het totaal ongeschikt wordt voor menselijke consumptie. Men mag baksoda in geen enkele vorm eten; want de gevolgen zijn vreselijk. Het vreet de beschermlaag van de maag weg, geeft ontstekingen, en leidt vaak tot vergiftiging van het hele organisme. Sommigen beweren: "Ik kan geen goed brood of gebak maken tenzij ik baksoda of bakpoeder gebruik." Dat kunt u zeker wel, als u leerling wordt en de lessen ter harte wilt nemen. Is de gezondheid van uw gezin u niet voldoende waard om u de ambitie te geven, te leren koken en te leren eten?

DEEL III - ZOUT

(1905) M.H. 305

570. Eet niet veel zout, vermijd het gebruik van ingemaakt zuur en gerechten met specerijen. Eet overvloedig fruit. Dan zal de prikkeling waardoor u tijdens het eten zoveel moet drinken grotendeels verdwijnen.



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

(1909) 9T 162

571. Voedsel moet zodanig worden bereid dat het zowel lekker als voedzaam is. Het mag niet worden ontdaan van hetgeen ons lichaam nodig heeft. Ik gebruik wat zout, en heb dat altijd gedaan, omdat zout niet schadelijk is, maar feitelijk noodzakelijk voor het bloed.

Brief 37, 1901

572. Op een gegeven moment probeerde Dokter ... ons gezin te leren koken volgens de gezondheidshervorming zoals hij die zag, zonder zout of iets anders om het eten te kruiden. Wel, ik besloot het te proberen, maar ik ging zo in kracht achteruit, dat ik wel moest veranderen. Ik gooide het over een andere boeg, en met groot succes. Ik vertel u dit, omdat ik weet dat u beslist in gevaar verkeert. Voedsel moet zo worden klaargemaakt dat het voedzaam is. Het mag niet worden beroofd van hetgeen ons lichaam nodig heeft. ...

Ik gebruik wat zout, en heb dat altijd gedaan, vanwege het licht dat God mij gegeven heeft. Dit product is in plaats van schadelijk te zijn, in feite noodzakelijk voor het bloed. Ik ken de waaroms en waarvoors hiervan niet, maar ik geef u de opdracht door die ik zelf ontvangen heb.

[Wat zout dient men te gebruiken - 548]

[Vermijd te grote hoeveelheden zout - 558]

[Enig zout gebruikt door E.G. White - Appendix I:4]

DEEL IV - INGEMAAKT ZUUR EN AZIJN

(1905) M.H. 325

573. In deze snelle tijd geldt: hoe minder prikkelend ons voedsel, hoe beter. Kruiden zijn schadelijk van aard. Mosterd, peper, specerijen, ingemaakt zuur en andere soortgelijke dingen irriteren de maag en maken het bloed verhit en onzuiver.

[C.T.B.H. 61, 62] (1890) F.E. 150, 151

574. Ik zat eens aan tafel met verschillende kinderen van onder de twaalf. Er werd volop vlees opgediend en toen riep een teer en nerveus meisje om ingemaakt zuur. Zij kreeg een fles Chinees zuur, heet vanwege de mosterd en bijtend vanwege de specerijen, en bediende zich er volop van. Het kind was een spreekwoordelijk voorbeeld van nervositeit en van een geprikkeld humeur, en het was gemakkelijk na te gaan dat deze scherpe kruiden tot zulk een toestand hadden geleid.

(1870) 2T 364

575. Gehaktpastei en ingemaakt zuur, die nooit in een mensenmaag terecht zouden mogen komen, produceren een zeer slechte kwaliteit aan bloed.

(1870) 2T 383

576. Onze bloedproducerende organen kunnen specerijen, gehaktpastei, ingemaakt zuur en ziek vlees niet omzetten in goed bloed.

[Voor context zie 336]

(1905) M.H. 305

577. Eet niet veel zout, vermijd het gebruik van ingemaakt zuur en gerechten met specerijen. Eet overvloedig fruit. Dan zal de prikkeling waardoor u tijdens het eten zoveel moet drinken grotendeels verdwijnen.

[Ingemaakt zuur irriteert de maag en verontreinigt ons bloed - 556]



ADVIEZEN OVER DIEET EN VOEDING

Azijn

Brief 9, 1887

578. De salades worden met olie en azijn aangemaakt. Dan treedt er gisting in de maag op, en het voedsel wordt niet verteerd, maar ontbindt of verrot. Het gevolg is dat het bloed geen voeding ontvangt, maar vol komt te zitten met verontreinigingen, en dan doen zich lever- en nierproblemen voor.

[Persoonlijke ervaring in het te boven komen van het verslaafd zijn aan azijn - Appendix I: 6]

Vetten **Hoofdstuk 21**

DEEL I - BOTER

Voortgaande Hervorming

(1902) 7T 135

579. Laat men steeds verder gaan met dieethervorming. Leer de mensen hoe ze voedsel kunnen bereiden zonder melk en boter. Vertel ze dat de tijd spoedig zal aanbreken, dat het niet meer veilig is om eieren, melk, room of boter te gebruiken, omdat ziekte onder dieren evenredig zal toenemen met de verdorvenheid onder mensen. De tijd is nabij, dat alle dieren van de schepping, vanwege de ongerechtigheid van ons gevallen geslacht, zullen zuchten onder de ziektes waardoor de aarde bezocht zal worden.

God zal Zijn volk de kennis en de vaardigheid geven om heilzaam voedsel te produceren zonder al deze dingen. Laat ons volk daarom alle ongezonde recepten wegdoen.
[Voorlichtingswerk op gezondheidsgebied van James en Ellen White uit 1871, waarin een "beslist getuigenis" werd gegeven tegen: "thee, koffie, vlees, boter, specerijen, enz.." - 803]

(1905) M.H. 302

580. Boter is minder schadelijk wanneer men dit koud op brood eet, dan wanneer men het bij het koken gebruikt. Maar als regel is het beter om het helemaal zonder te doen.
[Hete biscuit met baksoda en boter - 501]

Vervanging Door Olijven, Room, Noten en Gezondheidsproducten

(1902) 7T 134

581. Olijven kunnen zo worden klaargemaakt, dat ze met succes bij iedere maaltijd kunnen worden toegepast. Door het eten van goed klaargemaakte olijven kunnen de voordelen die men in boter zoekt, worden verkregen. De olie in de olijven geeft verlichting bij verstopping. En voor t.b.c.-patiënten en voor hen die een geïrriteerde en ontstoken maag hebben, is het beter dan enig medicijn. Als voeding is het beter dan enige andere olie, die 'tweedehands' van dieren afkomstig is.
(1905) M.H. 298

582. Wanneer ze op de juiste manier zijn klaargemaakt, dan kunnen olijven, evenals noten, de plaats van boter en vlees innemen. De olie die men via olijven binnen krijgt, is verre te verkiezen boven dierlijke olie of vet. Het werkt laxerend. Voor t.b.c.-patiënten is het weldadig, en het werkt genezend voor een geïrriteerde en ontstoken maag.

Verslag Unieconferentie (Australazië), 1 januari 1900

583. Ons bedrijf voor gezondheidsvoedsel heeft middelen nodig en de actieve medewerking van ons volk, zodat het de taak die het is opgedragen kan vervullen. Zijn doelstelling is de mensen te voorzien van voedsel dat de plaats van vlees, en ook van melk en boter, kan innemen. Want hiertegen komen vanwege de ziektes van vee steeds meer bezwaren.
[Vervanging door room - 586, 610]

Niet Goed Voor Kinderen

(1873) 3T 136

584. Het wordt kinderen toegestaan om vlees, specerijen, boter, kaas, varkensvlees, overdadig gebak en kruiden in het algemeen te eten. Zij mogen ook op onregelmatige tijden en tussen de maaltijden door voedsel eten wat niet gezond is. Daardoor raakt de maag ontregeld, worden de zenuwen tot onnatuurlijke activiteit geprikkeld en wordt het verstand verzwakt. Ouders beseffen niet dat zij het zaad zaaien waaruit ziekte en dood zullen voortkomen.
[Boter een stimulerend middel - 61]

[Vrij gebruik van boter door kinderen - 288, 356, 364]

[Uit beginsel afstand doen van boter - 389]

Onbeperkt Gebruik Belemmert de Spijsvertering

Brief 37, 1901

585. Boter moet niet bij ons op tafel komen; want als het er toch is, dan nemen sommigen er teveel van, en dat belemmert de spijsvertering. Maar wat uzelf betreft: u zou af en toe een beetje boter op een koude boterham moeten nemen, als het eten u daardoor beter smaakt. Dit doet u veel minder schade, dan wanneer u zich zou beperken tot producten die niet lekker zijn.

Wanneer Men Niet de Allerzuiverste Boter Kan Krijgen

Brief 45, 1903

586. Ik eet slechts twee keer per dag en volg nog steeds het licht dat mij vijfendertig jaar geleden werd gegeven. Ik eet geen vlees. En wat mijzelf betreft, heb ik het vraagstuk rond boter opgelost: ik gebruik het niet. Overal waar men niet de allerzuiverste boter kan krijgen, is de zaak gauw beslist. Wij hebben twee goede melkkoeien, een Jersey en een Holstein. Wij gebruiken room en zijn daar tevreden mee.

[Het gebruik van room in plaats van boter in huize White - Appendix I: 20, 23]

[Het gebruik van boter in huize White - Appendix I: 4]

[Boter niet op tafel in huize White, maar wel gebruikt bij het koken - Appendix I: 14]

[Boter niet op tafel in huize White, en ook niet door E.G. White gebruikt - Appendix I: 5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23]

Niet Gelijkschakelen Met Vlees

(1902) 7T 135

587. Melk, eieren en boter mogen niet met vlees worden gelijkgeschakeld. In sommige gevallen is het goed eieren te eten. Het tijdstip, waarop men moet zeggen dat het gebruik van melk en eieren volledig moet worden afgeschaft, is nog niet aangebroken. Er zijn arme gezinnen van welke het dieet grotendeels uit brood en melk bestaat. Zij hebben maar weinig fruit en kunnen zich de producten met noten erin niet veroorloven. In ons gezondheidsonderwijs moeten wij met de mensen daar beginnen waar ze zijn. Tot de tijd dat wij ze kunnen leren om voedsel volgens de gezondheidshervorming te bereiden, wat smakelijk, voedzaam en toch niet duur is, hebben wij niet de vrijheid om de meest verregaande voorstellen voor gezondheidshervorming te doen.

Gun Anderen Hun Overtuiging

[Brief 331, 1904] M.M. 269

588. We moeten beseffen dat er heel veel verschillende gedachten in de wereld leven, en dat we niet kunnen verwachten dat met betrekking tot alle dieetvraagstukken iedereen het net zo ziet als wij. Niet ieders gedachten verlopen volgens dezelfde lijn. Ik eet geen boter, maar er zijn bij mij gezinsleden die dat wel doen. Het komt niet bij ons op tafel; maar ik maak er geen drukte om wanneer sommige van mijn gezinsleden ervoor kiezen om het af en toe te eten. Veel gewetensvolle broeders en zusters van ons hebben boter op tafel, en ik voel me niet verplicht hen te dwingen anders te handelen. Zulke dingen mogen onder broeders en zusters geen onrust veroorzaken. Ik kan niet inzien, waarom je boter nodig zou hebben, terwijl er zo'n overvloed aan fruit en aan gesteriliseerde room is.

Zij die God liefhebben en Hem dienen, moet worden toegestaan hun eigen overtuiging te volgen. Wij voelen ons misschien niet gerechtigd om te doen als zij, maar we mogen door meningsverschillen geen tweedracht laten ontstaan.

Brief 104, 1901

589. Ik zie niets anders dan dat u uw best doet om volgens de beginselen van gezondheidshervorming te leven. Betracht zuinigheid, maar laat geen voedsel uit uw dieet weg wat

uw lichaam nodig heeft. Wat de noten gerechten betreft: er zijn velen die dit niet kunnen verdragen. Indien uw man van roomboter houdt, laat hem dit dan eten totdat hij tot de overtuiging komt, dat dit niet zo goed voor zijn gezondheid is.

Waarschuwing Tegen Uitersten

Brief 98, 1901

590. Het gevaar bestaat, dat door de voorlichting over de beginselen van gezondheidshervorming sommigen ervoor zullen kiezen om veranderingen aan te brengen die tot verslechtering in plaats van tot verbetering leiden. Gezondheidshervorming mag niet op een radicale manier worden uitgedragen. Zoals de situatie nu is, kunnen wij niet zeggen dat men volledig van melk, eieren en boter dient af te stappen. Wij moeten oppassen met het invoeren van vernieuwingen, want onder invloed van extreme voorlichting zullen gewetensvolle zielen zeker tot extreem handelen overgaan. Hun fysieke verschijning zal dan de zaak van de gezondheidshervorming schade berokkenen. Want slechts weinigen weten, hoe zij op de juiste wijze de producten waarvan zij afstappen kunnen vervangen.

(1909) 9T 162

591. Hoewel er gewaarschuwd is voor de gevaren van ziekte door het gebruik van boter - en voor de kwalijke kanten van het onbepaalde gebruik van eieren door kleine kinderen - mogen we het toch niet als het overtreden van beginselen beschouwen om eieren te eten van hennen die goed verzorgd en goed gevoed worden. Eieren bevatten bepaalde eigenschappen die als antistof werken tegen bepaalde gifstoffen. Sommigen hebben, toen zij afstand deden van melk, eieren en boter, verzuimd hun lichaam de juiste voeding te geven. Als gevolg daarvan zijn zij verzwakt en niet tot werken in staat. Zo komt gezondheidshervorming in een kwaad daglicht te staan. Het werk dat wij zo solide hebben getracht op te bouwen, wordt verward met vreemde elementen die God niet heeft geboden, en zo raken de krachten van de gemeenten verzwakt. Maar God zal tussenbeide komen om de gevolgen van deze overspannen ideeën te voorkomen. Het Evangelie wil ons zondige geslacht in harmonie brengen. Het wil rijken en armen samen aan de voeten van Jezus brengen.

Brief 37, 1901

592. De armen zeggen, wanneer hun de gezondheidshervorming wordt voorgehouden: "Wat moeten we eten? Wij kunnen ons geen gerechten met noten veroorloven." Wanneer ik het Evangelie aan de armen verkondig, dan heb ik de opdracht om hen te zeggen, dat zij het meest voedzame voedsel moeten eten. Ik kan niet tegen ze zeggen: "U mag geen eieren, melk of room eten. U mag geen boter gebruiken bij de bereiding van uw voedsel." Het Evangelie moet aan de armen worden gebracht, en de tijd is nog niet gekomen om hen een zeer streng dieet voor te schrijven. ...

GOD IS ONZE GIDS

Maar ik wil wel zeggen, dat wanneer de tijd aanbreekt dat het niet langer veilig is om melk, room, boter en eieren te gebruiken, God ons dit zal onthullen. In gezondheidshervorming behoort men geen extreme opvattingen te huldigen. De vraag van het al of niet gebruiken van melk, boter en eieren zal vanzelf tot een oplossing komen. Op dit moment hebben wij op dit punt geen opdracht ontvangen. "*Uw bescheidenheid* (Eng.: gematigdheid, vert.) *zij allen mensen bekend.*" (Filippenzen 4:5)

DEEL II - REUZEL EN VET

["Grease" = "Vet" wordt door Webster (woordenboek, vert.) omschreven als: "dierlijk vet, vooral als het zacht is; elke vettige, olieachtige, of zalfachtige substantie". De warme aanbeveling van olijfolie in de geschriften van E.G. White als weldadig voedsel - en als vervanging voor boter en andere dierlijke vetten - toont aan dat zij vetten erkent als bestanddeel van een goed dieet; en ook

dat zij goedkeurt, dat vegetarische producten, die op de juiste manier worden toegepast, als zodanig kunnen dienen. - DE SAMENSTELLERS.]

(1868) 1T 681

593. Velen beschouwen dit niet als een verplichting, daarom doen zij geen pogingen om hun voedsel op de juiste wijze klaar te maken. Men kan dit op een eenvoudige, gezonde en gemakkelijke manier doen, zonder gebruik van reuzel, boter, of vlees. Eenvoud en vaardigheid moeten hier hand in hand gaan. Om dit te bereiken, moeten vrouwen lezen, en dan met geduld hetgeen zij hebben gelezen in praktijk brengen.

[Reuzel uit principe afgeschaft - 317]

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 115

594. Fruit, graan en groenten, eenvoudig klaargemaakt, vrij van alle soorten specerijen en vet, vormen, tezamen met melk of room, het gezondste dieet.

(1868) 2T 63

595. Voedsel moet met eenvoud worden bereid, maar toch zo aantrekkelijk dat het de eetlust opwekt. U moet vet uit uw voedsel weren. Het is een verontreiniging van alle voedsel dat u klaarmaakt.

[C.T.B.H. 46, 47] (1890) C.H. 114

596. Menig moeder maakt maaltijden klaar die een valstrik vormen voor haar gezin. Vlees, boter, kaas, overdadig gebak, gerechten met specerijen en kruiden. Dit alles wordt onbeperkt door jong en oud gegeten en doen hun werk in het ontregelen van de maag, het prikkelen van de zenuwen, en het verzwakken van het verstand. De bloedproducerende organen kunnen zulke dingen niet in goed bloed omzetten. Het vet dat in het voedsel verwerkt is, maakt het moeilijk te verteren.

Brief 322, 1905

597. Wij denken niet dat (in de pan) gebakken aardappels gezond zijn, want er wordt bij de bereiding meer of minder vet of boter gebruikt. Goed (in de oven) gebakken of gekookte aardappelen, geserveerd met room en een snufje zout, zijn het gezondst. De restjes van Ierse en zoete aardappelen dienen met een klein beetje room en zout te worden aangemaakt en opnieuw (in de oven) te worden gebakken, niet in de pan; dan smaken ze uitstekend.

Brief 297, 1904

598. Laten allen die bij u aan tafel zitten mogen neerzien op goed bereid, gezond en smakelijk voedsel. Wees erg zorgvuldig ten aanzien van hetgeen u eet en drinkt, Broeder ..., zodat u niet langer een ziek lichaam hoeft te hebben. Eet regelmatig, en eet uitsluitend vetvrij voedsel.

(1868) 2T 45

599. Een gewoon dieet, vrij van specerijen en vlees en alle soorten vet, zou een zegen voor u blijken te zijn, en zou uw vrouw heel veel lijden, verdriet en moedeloosheid besparen.

(1869) 2T 352

600. Graan en fruit, zonder vet bereid, en in een zo natuurlijk mogelijke staat, zouden het voedsel moeten zijn op tafel bij allen die beweren dat zij zich voorbereiden op de overgang naar de hemel.

[Reuzel niet gebruikt in huize White - Appendix I: 4]

[Het voedsel tijdens camp meetings moet eenvoudig en vetvrij zijn - 124]

[Vettige mengsels niet gebruikt in huize White - Appendix I: 21]

DEEL III - MELK EN ROOM

Onderdeel van een Voedzaam en Smakelijk Dieet

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 114, 115

601. God heeft de mens overvloedig middelen gegeven om aan zijn onbedorven smaak te voldoen. Hij heeft de opbrengst van deze aarde voor hem uitgespreid - een rijke schakering aan voedsel die onze smaak weet te waarderen en voedzaam voor ons lichaam is. Onze hemelse Vader zegt dat wij hiervan vrij mogen eten. Fruit, graan en groente, op eenvoudige wijze bereid, vrij van alle soorten specerijen en vet, vormen tezamen met melk of room het gezondste dieet. Zij voeden ons lichaam en verlenen een uithoudingsvermogen en een denkkraft die een stimulerend dieet niet oplevert.

(1909) 9T 162

602. Voedsel moet op zo'n manier worden klaargemaakt, dat het zowel voedzaam als lekker is. Het mag niet worden ontdaan van hetgeen ons organisme nodig heeft. Ik gebruik wat zout - en heb dat altijd gedaan - omdat zout, in plaats van schadelijk te zijn, eigenlijk noodzakelijk is voor ons bloed. Groente dient men smakelijk te maken met een beetje melk of room, of iets gelijkwaardigs. ...

Sommigen hebben, toen zij afstand deden van melk, eieren en boter, nagelaten hun organisme voldoende voeding te geven, en zijn als gevolg daarvan zwak geworden en niet meer in staat tot werken. Zo krijgt gezondheidshervorming een slechte naam. ...

De tijd zal komen, dat we sommige producten uit ons dieet van nu zullen moeten afstoten, zoals melk, room en eieren. Maar het is niet nodig om onszelf in verwarring te brengen door te vroege en te extreme beperkingen. Wacht totdat de omstandigheden het noodzakelijk maken, en de Heere zal dan de weg bereiden om het te doen.

Het Gevaar van Onveilige Melk

(1902) 7T 135

603. Melk, eieren en boter mogen niet met vlees gelijkgeschakeld worden. In sommige gevallen is het goed om eieren te eten. De tijd is nog niet gekomen, om te zeggen dat het gebruik van melk en eieren volledig moet worden afgeschaft. Er zijn arme gezinnen van wie het dieet voornamelijk uit brood en melk bestaat. Zij hebben maar weinig fruit en notengerechten kunnen zij zich niet veroorloven. In het onderwijs in gezondheidshervorming moeten we, zoals ook in al het andere evangeliewerk, daar met de mensen beginnen waar ze zijn. Totdat wij hun kunnen leren, hoe zij via gezondheidshervorming voedsel kunnen bereiden dat tegelijkertijd smakelijk, voedzaam en toch niet duur is, staat het ons niet vrij om de meest verregaande dieetvoorstellen vanuit de gezondheidshervorming naar voren te brengen.

Laat de dieethervorming geleidelijk verlopen. Leer de mensen, hoe zij zonder melk en boter voedsel kunnen bereiden. Vertel hun, dat de tijd spoedig zal komen waarin het gebruik van eieren, melk, room, of boter niet langer veilig zal zijn, omdat ziekte bij dieren evenredig toeneemt met de toename van de slechtheid onder mensen. De tijd is nabij, dat alle dieren van de schepping, vanwege de ongerechtigheid van dit gevallen geslacht, zullen zuchten onder de ziektes waardoor onze aarde bezocht zal worden.

[Niet volledig afschaffen voor diegenen die speciaal melk nodig hebben - 625]

[Aan mensen moet geleerd worden zonder melk te koken - 807]

Brief 1, 1873

604. Wij hebben altijd een beetje melk en wat suiker gebruikt. Dat hebben we ook nooit veroordeeld, noch in onze geschriften, noch in onze prediking. Wij geloven, dat het vee straks zó ziek zal worden, dat deze dingen nog zullen worden afgeschaft, maar de tijd is nog niet aangebroken dat suiker en melk volledig van onze tafel moeten worden geweerd.

[Het samen gebruiken van suiker en melk, zie "Melk en Suiker", Hoofdstuk XX]

(1870) 2T 369

605. De dieren waar wij onze melk vandaan halen zijn niet altijd gezond. Zij kunnen ziek zijn. Een koe kan 's morgens schijnbaar gezond zijn, en voor de avond doodgaan. In dat geval was ze 's morgens al ziek, en haar melk ook, alleen wist u dit niet. De dieren van de schepping zijn ziek.

Verslag van de Unieconferentie (Australazië), 28 juli 1899

606. Het licht dat mij gegeven is laat zien, dat het niet meer lang zal duren totdat wij alle dierlijk voedsel zullen moeten opgeven. Zelfs van melk zullen wij afstand moeten doen. Ziekte grijpt snel om zich heen. Gods vloek rust op de aarde, omdat de mens de aarde heeft vervloekt.

Het Steriliseren van Melk

(1905) M.H. 302

607. Wanneer men melk gebruikt, dan dient die goed gesteriliseerd te worden. Met deze voorzorgsmaatregel bestaat er minder gevaar zich door het gebruik ziekte op de hals te halen.

Brief 39, 1901

608. De tijd kan komen waarin het niet langer veilig zal zijn om melk te gebruiken. Maar als de koeien gezond zijn en de melk goed gekookt wordt, dan is het niet nodig om op voorhand een tijd van benauwdheid op te roepen.

Een Vervangingsmiddel voor Boter

Brief 45, 1903

609. Ik eet slechts twee maaltijden per dag en volg nog steeds het licht wat mij vijfendertig jaar geleden is gegeven. Ik eet geen vlees. Voor wat mijzelf betreft, heb ik het vraagstuk rond boter opgelost. Ik gebruik het niet. Deze kwestie zou gemakkelijk tot een oplossing moeten komen op al die plaatsen waar de allerzuiverste boter niet verkrijgbaar is. Wij hebben goede melkkoeien, een Jersey en een Holstein. Wij gebruiken room, en ieder is daarmee tevreden.

Brief 331, 1904] M.M. 269

610. Ik kan de noodzaak van boter niet inzien, wanneer er overvloed is aan fruit en gesteriliseerde room.

[Voor context zie 588]

Brief 5, 1870

611. Wij zetten geen boter op tafel. Onze groenten zijn doorgaans met melk of room gekookt en heel smakelijk gemaakt. ... Wij denken dat een gematigde hoeveelheid melk van een gezonde koe niet bezwaarlijk is.

[Melk en room gebruikt in huize White - Appendix I: 4, 13, 14, 16, 22]

[Het gebruik van melk en room bij het bereiden van voedsel - 517, 518, 522]

[Aanbevolen voor het camp meeting dieet - 491]

Het Meest Streng Dieet is Niet het Beste Dieet

Brief 37, 1901

612. Wij moeten in contact komen met de massa. Indien de gezondheidshervorming hun in haar meest extreme vorm onderwezen zou worden, dan zou dat schade opleveren. Wij vragen van hen, dat zij stoppen met het eten van vlees en het drinken van thee en koffie. Dat is goed. Maar sommigen zeggen dat men melk ook moet opgeven. Dit is een onderwerp waar men voorzichtig mee moet omgaan. Er zijn arme gezinnen waarvan het dieet uit brood en melk bestaat, en, wanneer zij het kunnen krijgen, een klein beetje fruit. Alle vlees moet men laten staan, maar groenten dienen met een beetje melk of room of iets gelijkwaardigs op smaak te worden gebracht. De arme zeggen, wanneer hun gezondheidshervorming wordt voorgehouden: "Wat moeten we eten? Wij kunnen ons

niet veroorloven noten te kopen." Wanneer ik het Evangelie aan de armen verkondig, heb ik de opdracht hun te zeggen dat zij dat voedsel moeten eten wat het meest voedzaam is. Ik kan niet tegen hen zeggen: "Jullie mogen geen eieren, melk of room eten. Jullie mogen geen boter gebruiken bij het bereiden van voedsel." Het Evangelie moet aan de armen worden gebracht, en de tijd is nog niet aangebroken om het meest strenge dieet voor te schrijven.

De tijd zal komen, waarin wij afstand zullen moeten doen van sommige producten uit ons dieet die we nu nog wel gebruiken, zoals melk, room en eieren. Maar mijn boodschap is, dat u zich niet voortijdig in een tijd van benauwdheid moet brengen, en zo uzelf de dood aandoen. Wacht totdat de Heere de weg voor u bereiden zal.

Ik verzeker u dat uw ideeën voor een ziekdieet niet zijn aan te bevelen. De verandering is te groot. Als ik vlees als schadelijk uit het dieet wil schrappen, kan iets worden gebruikt waartegen minder bezwaar is, en dat zijn eieren. Verwijder de melk niet van tafel, en verbied ook niet dat het bij het koken van voedsel wordt gebruikt. De melk moet van gezonde koeien komen en dient gesteriliseerd te zijn.

De tijd zal komen dat melk niet meer zo vrij gebruikt kan worden als nu. Maar op dit ogenblik is het niet het juiste moment om melk af te schaffen. ...

Maar ik wil zeggen, dat wanneer de tijd komt, waarin het niet langer veilig is om melk, room, boter en eieren te gebruiken, God dit zal openbaren. Wij mogen geen extreme standpunten in gezondheidshervorming huldigen. Het vraagstuk van het al of niet gebruiken van melk, boter en eieren zal vanzelf tot een oplossing komen. Op dit moment hebben wij hiervoor geen opdracht ontvangen. "*Uw bescheidenheid* (Eng. Gematigdheid, vert.) *zij allen mensen bekend.*" (Filippenzen 4:5)

[Gezondheidsvoedsel moet de plaats van melk en boter innemen - 583]

God Zal Voorzien

Brief 151, 1901

613. Wij zien dat vee ernstig ziek wordt, de aarde zelf is verdorven, en wij weten dat de tijd zal komen, waarin het niet zo goed is om melk en eieren te gebruiken. Maar die tijd is nog niet aangebroken. Wij weten dat wanneer die komt, dat dan de Heere zal voorzien. De vraag wordt gesteld: - en die is voor alle betrokkenen van groot belang - zal God een maaltijd bereiden in de woestijn? Ik denk dat het antwoord mag zijn: ja, God zal Zijn volk voeden.

In alle delen van de wereld zullen oplossingen gevonden worden om melk en eieren te vervangen. En de Heere zal ons laten weten, wanneer het ogenblik is gekomen om deze producten op te geven. Hij verlangt dat iedereen zal voelen dat zij een genadige hemelse Vader hebben die hen alles zal leren. De Heere zal overal ter wereld aan Zijn volk de kunst en vaardigheid geven, en hen onderwijzen hoe zij de opbrengst van de aarde kunnen gebruiken om in leven te blijven.

[Het gebruik van melk bij het maken van brood - 496]

[Het gebruik van melk in volkorenbroodjes - 503]

DEEL IV - OLIJVEN EN OLIJFOLIE

(1905) M.H. 298

614. Wanneer zij op de juiste manier zijn klaargemaakt, kunnen olijven, net als noten, de plaats van boter en vlees innemen. De olie die men via olijven binnenkrijgt, is veel beter dan dierlijke olie of dierlijk vet. Olijven laxeren. Ze blijken heilzaam te zijn voor t.b.c.-patiënten, en werken genezend voor een geïrriteerde en ontstoken maag.

(1902) 7T 134

615. Olijven kunnen zo worden klaargemaakt, dat ze met succes bij iedere maaltijd kunnen worden toegepast. Door het eten van goed klaargemaakte olijven kunnen de voordelen die men in boter zoekt, worden verkregen. De olie in de olijven geeft verlichting bij verstopping.

En voor t.b.c.-patiënten en voor hen die een geïrriteerde en ontstoken maag hebben, is het beter dan enig ander medicijn. Als voeding is het beter dan enige andere olie, die 'tweedehands' van dieren afkomstig is.

Brief 14, 1901

616. De olie in olijven helpt tegen verstopping en nierziektes.

Proteïnen

Hoofdstuk 22

Deel 1 – Noten en Notengerechten

Onderdeel van een Adequaate Dieet

(1905) M.H.296

617. Graan, fruit, noten en groenten vormen het dieet dat door onze Schepper voor ons is uitgekozen. Dit voedsel, zo eenvoudig en natuurlijk mogelijk bereid, is het gezondst en voedzaamst. Het levert een kracht, een uithoudingsvermogen en een vitaliteit van denken, die niet door een ingewikkelder en meer stimulerend dieet worden verkregen.

MS 27,1906

618. In graan, fruit en groente en noten zijn alle voedingsstoffen te vinden die wij nodig hebben. Wanneer wij met eenvoud van hart tot de Heere gaan, dan zal Hij ons leren hoe wij heilzaam voedsel kunnen klaarmaken zonder een spoorje vlees erin.

[In het adequaat dieet – 483]

[In het door God gegeven dieet – 404]

[Sanatoriumpatiënten moet geleerd worden dit te gebruiken – 767]

Notengerechten Moeten Zorgvuldig Worden Bereid en Mogen Niet Duur Zijn

(1905) M.H.297,298

619. God heeft ons een rijke schakering aan gezond voedsel gegeven. En iedereen moet daaruit die dingen kiezen die op grond van ervaring en een juiste beoordeling het best geschikt blijken te zijn om aan zijn behoeften te voldoen.

De overvloedige voorraad van de natuur aan fruit, noten en granen is rijk geschakeerd, en jaar op jaar worden producten van elk land steeds algemener voor iedereen verspreid, dankzij de toegenomen transportmogelijkheden. ...

Noten en notengerechten worden steeds meer gebruikt om de plaats van vlees in te nemen. Met noten kan men graan, fruit en sommige wortelgewassen combineren, om gezond en voedzaam voedsel te produceren. Men dient er echter voor te zorgen, dat er naar verhouding niet te veel noten gebruikt worden. Zij die verkeerde gevolgen ondervinden van het eten van noten, zullen wellicht ontdekken, dat het in acht nemen van deze waarschuwing de moeilijkheden wegneemt.

[Graan, noten, groente en fruit ter vervanging van vlees – 492]

Brief 177,1901

620. Veel tijd dient te worden besteed aan het leren klaarmaken van notengerechten. Maar men moet er voor zorgen, dat het menu niet tot een paar gerechten beperkt blijft, en men nauwelijks iets anders dan noten eet. De meerderheid van ons volk kan zich geen noten veroorloven. En zelfs al zouden zij die kunnen kopen, slechts weinigen weten hoe je ze goed moet klaarmaken.

Brief 14,1901

621. Het voedsel dat men eet moet in overeenstemming zijn met het klimaat. Sommige producten die geschikt zijn voor het ene land, zouden ergens anders helemaal niet passen. En de notengerechten moeten zo goedkoop mogelijk geproduceerd worden, zodat zij door armen gekocht kunnen worden.

De Verhouding van Noten tot Andere Ingrediënten

Brief 135,1902

622. Men dient zorgvuldig te letten op het juiste gebruik van noten in voedsel. Sommige soorten noten zijn niet zo heilzaam als andere. Beperk uw menu niet tot een paar gerechten die grotendeels uit noten bestaan. Dat voedsel mag niet op te ruime schaal worden gegeten. Wanneer sommigen er wat spaarzamer mee zouden omspringen, zouden de resultaten bevredigender zijn. Zoals ze in sommige van de aangeboden recepten naar verhouding in grote hoeveelheden verwerkt zijn, maken zij het voedsel zo machtig, dat ons organisme het niet goed kan opnemen.

(1902) 7T 134

623. Ik heb informatie ontvangen dat notengerechten vaak onverstandig worden gebruikt, dat er naar verhouding te veel noten worden gebruikt, dat sommige noten niet zo heilzaam zijn als andere. Amandelen verdienen de voorkeur boven pinda's. Maar beperkte hoeveelheid pinda's kunnen in combinatie met graan gebruikt worden om voedzaam en licht verteerbaar voedsel te maken.

Brief 188, 1901

624. Drie jaar geleden ontving ik een brief, waarin stond: "Ik kan geen notengerechten eten; mijn maag kan ze niet verwerken." Toen werden mij verschillende recepten voorgelegd. Eén ervan hield in dat de noten met andere ingrediënten, die daarbij passen, gecombineerd moesten worden, en ook dat de hoeveelheid noten die men gebruikte niet zo groot moest zijn. Eéntiende tot éénzesde deel noten zou genoeg zijn, afhankelijk van welke combinatie. Wij hebben het uitgeprobeerd, en met succes.

[Te grote hoeveelheden noten gebruikt – 400,411]

[Niet iedereen kan notengerechten verdragen – 589]

[Het gebruik van notengerechten in huize White – Appendix I:16]

Deel II – Eieren

Het Eten van Eieren Zal Steeds Onveiliger Worden

(1905) M.H.320,321

625. Zij die in nieuwe staten leven of in armoedige streken waar fruit en noten schaars zijn, moeten niet aangemoedigd worden om melk en eieren uit hun dieet te schrappen. Het is waar dat mensen die goed in hun vlees zitten en in wie de dierlijke hartstochten sterk ontwikkeld zijn, het gebruik van stimulerend voedsel moeten vermijden. Vooral in gezinnen waarvan de kinderen zich aan seksuele gewoontes hebben overgegeven, mogen eieren niet worden gebruikt. Maar in geval het gaat om mensen van wie de bloed producerende organen zwak zijn – en speciaal wanneer ander voedsel wat de noodzakelijke stoffen kan verschaffen niet verkrijgbaar zijn – dan dient men melk en eieren niet volledig af te schaffen. Men dient er echter goed op te letten dat de melk van gezonde koeien afkomstig is en de eieren van gezond gevogelte, die goed gevoed en goed verzorgd worden. En de eieren dienen zo te worden gekookt dat ze zeer licht verteerbaar zijn.

De hervorming van ons dieet dient geleidelijk voort te gaan. Naarmate ziekte onder dieren toeneemt, zal het gebruik van melk en eieren steeds onveiliger worden. Men moet z'n best doen om hun plaats door andere gezonde en goedkope dingen te laten innemen. Overall moet de mensen worden geleerd, hoe zij zoveel mogelijk zonder melk en eieren kunnen koken, en toch smakelijk en gezond voedsel kunnen hebben.

Niet Met Vlees Gelijkgeschakelen

(1902) 7T 135

626. Melk, eieren en boter mogen niet met vlees gelijkgesteld worden. In sommige gevallen is het goed om eieren te eten. De tijd is nog niet aangebroken dat het gebruik van melk en eieren volledig dient te worden afgeschaft. ...

Laat de hervorming van ons dieet geleidelijk voortgang vinden. Leer de mensen hoe zij voedsel zonder het gebruik van melk en boter kunnen bereiden. Vertel ze dat de tijd spoedig zal aanbreken, waarin het niet langer veilig zal zijn eieren, melk, room of boter te eten, omdat ziekte onder dieren evenredig toeneemt met de toename van verdorvenheid onder mensen. De tijd is nabij, waarin, vanwege de ongerechtigheid van dit gevallen geslacht, alle dieren van de schepping gebukt zullen gaan onder de ziektes die onze aarde dan teisteren. God zal Zijn volk het vermogen en de vaardigheid geven om zonder deze dingen heilzaam voedsel te bereiden. Laat ons volk afstand doen van alle ongezonde recepten.

Prikkelend Voor Kinderen

(1870) 2T 362

627. U dient uw kinderen onderricht te geven. U moet hen leren hoe zij het kwaad en de verdorvenheid van deze tijd kunnen ontvluchten. In plaats hiervan verdiepen velen zich in, hoe zij lekkers te eten kunnen bemachtigen. De dingen die u op tafel zet, zijn boter, eieren en vlees, en uw kinderen eten ervan. Zij worden gevoed juist met die dingen die hun dierlijke hartstochten opwekken. En dan komt u naar de bijeenkomst en vraagt aan God of Hij uw kinderen wil zegenen en behouden. Hoe hoog komen uw gebeden eigenlijk? U hebt allereerst een taak te vervullen. Als u alles voor uw kinderen hebt gedaan wat God u te doen heeft gegeven, dan kunt u vol vertrouwen vragen om de bijzondere hulp, die God beloofd heeft u te zullen geven.

Bepaalde Eigenschappen van Eieren Genezend; Wacht U Voor Uitersten

Brief 37, 1901

628. Verval ten aanzien van gezondheidshervorming niet in uitersten. Sommigen van ons volk zijn erg zorgeloos over gezondheidshervorming. Maar omdat sommigen ver achter zijn, hoeft u nog niet, om hen tot voorbeeld te kunnen zijn, een extremist te wezen. U mag uzelf niet het voedsel ontzeggen waardoor u goed bloed krijgt. Uw toewijding aan de ware beginselen brengt u ertoe, uzelf aan een dieet te onderwerpen waardoor u dingen ondervindt, die geen aanbeveling voor gezondheidshervorming zijn. Dat risico loopt u. Als u ontdekt dat u lichamelijk verzwakt, dan is het essentieel voor u, dat u veranderingen aanbrengt, en wel onmiddellijk. Voeg iets aan uw dieet toe wat u eerder heeft weggelaten. Het is uw plicht om zo te handelen. Zorg dat u aan eieren van gezond gevogelte komt. Eet die eieren gekookt of rauw. Doe ze ongekookt in de beste ongegistte wijn die u kunt vinden. Daaruit zult u krijgen hetgeen uw organisme nodig heeft. Laat geen moment de gedachte toe, dat het niet goed zou zijn om dit te doen. ...

De tijd zal komen waarin melk niet meer zo vrij gebruikt kan worden als nu., Maar vandaag de dag is het moment nog niet aangebroken om melk af te schaffen. De eieren bevatten eigenschappen die werkzaam zijn in het tegengaan van giftstoffen. ...

In het Sanatoriumdieet

Terwijl ik vlees als schadelijk wil afschaffen, kan men wel iets gebruiken dat minder bezwaarlijk is, en dat zijn eieren. Haal de melk niet van tafel en verbied niet, dat het gebruikt wordt bij de bereiding van voedsel. De melk die men gebruikt moet afkomstig zijn van gezonde koeien, en dient te worden gesteriliseerd. ... Maar ik wil opmerken, dat wanneer de tijd komt waarin het niet langer veilig is om melk, room, boter en eieren te gebruiken, dat God dit zal openbaren. In de

gezondheidshervorming mag men geen extreme standpunten huldigen. Het vraagstuk van het al of niet gebruiken van melk, boter en eieren zal vanzelf tot een oplossing komen. Op dit moment hebben wij over deze kwestie geen opdracht ontvangen. “*Uw bescheidenheid* (Eng. Gematigheid, vert.) *zij allen mensen bekend.*” (Filippenzen 4:5)

[voor context zie 324]

629. Toen ik een brief ontving uit Cooranbong, waarin stond dat Dokter ... stervende was, kreeg ik die nacht het inzicht dat hij van dieet moet veranderen. Drie maal per dag een rauw ei zou de voeding geven die hij erg nodig had.

Brief 127,1904

630. Zij die naar het sanatorium komen moeten heilzaam voedsel krijgen, heel smakelijk bereid en in overeenstemming met de juiste beginselen. Wij mogen niet verwachten dat zij net zo zullen leven als wij. ... Het voedsel dat de patiënten krijgen voorgezet moet op hen een gunstige indruk maken. Eieren kunnen op allerlei manieren worden klaargemaakt.

Nalatigheid in het Vervangen van Voedingsstoffen

(1909) 9T 162

631. Hoewel er gewaarschuwd is voor het gevaar van ziekte door boter en het kwaad van het vrijuit eten van eieren door kleine kinderen, hoeven wij het toch niet te beschouwen als het schenden van beginselen, wanneer we eieren van hennen gebruiken die goed verzorgd worden en het juiste voer krijgen. Eieren bevatten eigenschappen die werkzaam zijn in het tegengaan van bepaalde gifstoffen.

Sommigen die zich onthouden van melk, eieren en boter, hebben nagelaten hun lichaam de juiste voeding te geven, en zijn als gevolg daarvan verzwakt en niet in staat te werken. Zo krijgt gezondheidshervorming een slechte reputatie. Het werk dat wij zo zorgvuldig hebben trachten op te bouwen wordt vermengd met vreemde elementen die God niet heeft opgedragen, en de krachten van de gemeente raken hierdoor uitgeput. Maar God zal ingrijpen om de gevolgen van deze overspannen ideeën tegen te houden. Het Evangelie is ervoor om dit zondige geslacht één te maken. Het wil rijk en arm samen aan de voeten van Jezus brengen.

Er zal een tijd komen waarin wij wellicht sommige dieetproducten die wij nog gebruiken zullen moeten afschaffen, zoals melk, room en eieren. Maar Het is niet nodig om onszelf in verwarring te brengen door voortijdige en extreme beperkingen. Wacht totdat de omstandigheden erom vragen, dan zal de Heere de weg hiervoor bereiden.

[Voor context zie 327]

Deel III – Kaas

[Hieronder wordt gerijpte kaas verstaan – Samenstellers]

Ongeschikt als Voedsel

(1868) 2T 68

632. Kaas mag nooit in onze maag terecht komen.

(1905) M.H.302

633. Boter is minder schadelijk wanneer men het op koud brood eet, dan wanneer het voor het koken wordt gebruikt; maar als vuistregel is het beter om het helemaal zonder boter te doen. Kaas is nog bezwaarlijker. Het is als voedsel volledig ongeschikt.

[C.T.B.H.46,47] (1890) C.H.114

634. Menig moeder bereidt maaltijden die tot een valstrik zijn voor haar gezin. Vlees, boter, kaas, overdadig gebak, voedsel met specerijen, en kruiden worden door jong en oud onbepikt gegeten. Deze dingen werken ontregeld op onze maag, prikkelen onze zenuwen en verzwakken ons verstand. De bloed producerende organen kunnen zulke stoffen niet omzetten in goed bloed. Het vet

dat in het voedsel wordt meegekookt maakt het moeilijk verteerbaar. Kaas heeft schadelijke gevolgen.

(1873) 3T 136

635. Het wordt kinderen over het algemeen toegestaan om vlees, specerijen, boter, kaas, varkensvlees, overdadig gebak en kruiden te eten. Zij mogen ook op onregelmatige tijden en tussen de maaltijden door ongezonde dingen eten. Deze dingen werken ontregeld op onze maag, prikkelen onze zenuwen tot onnatuurlijk activiteit, en verzwakken ons verstand. Ouders realiseren zich niet, dat zij het zaad zaaien dat ziekte en dood zal voortbrengen.

Review and Herald, 19 juli 1870

636. Toen wij de camp meeting in Nora, Illinois begonnen, voelde ik het als mijn plicht om enkele opmerkingen te maken over hoe men at. Ik verwees naar de ongelukkige ervaring die sommigen in Marion hadden gehad, en ik verteld hun dat ik het weet aan het maken van onnodige gerechten voorafgaand aan de meeting, en het opeten van die onnodige gerechten tijdens de meeting. Sommigen namen kaas mee naar de meeting en aten dat. Hoewel ze jong ws, was het te sterk voor de mag. Het zou nooit gegeten mogen worden.

Brief 40, 1893

637. Er was besloten dat er tijdens ene bepaalde campmeeting geen kaas aan de aanwezigen verkocht zou worden. Maar bij aankomst op het terrein ontdekte dokter Kellogg tot zijn verbazing, dat een grote hoeveelheid kaas was ingeslagen voor de verkoop in de kruidenierswinkel. Hij en enkele anderen maakten hiertegen bezwaar, maar zij die de leiding over de kruidenierswinkel hadden, zeiden dat de kaas was gekocht met toestemming van Broeder, en dat zij zich niet konden veroorloven het hierin geïnvesteerde geld te verliezen. Hierop vroeg dokter Kellogg de prijs van de kaas en kocht alles van hem. Hij had de zaak via oorzaak en gevolg uitgezocht, en hij wist dat sommige producten, waarvan men algemeen denkt dat ze gezond zijn, zeer schadelijk kunnen zijn.

[Het verkopen van kaas op het campmeetingterrein – 529]

Gewoonte van Mw. White

Brief 1, 1875

638. Met betrekking tot kaas, ben ik er nu heel zeker van dat wij al jaren geen kaas hebben gekocht of op tafel gezet. We denken er geen ogenblik aan, kaas tot ons dieet te gaan rekenen, laat staan het te kopen.

[Kaas door E.G. White gebruikt – Appendix I:21]

Vleesgerechten (vervolg Proteïnen) Hoofdstuk 23

Een Vleeshoudend Dieet – Nasleep van de Zonde

(1864) Spiritual Gifts IV, 120,121

639. God gaf onze eerste voorouders het voedsel waarvan naar Zijn bedoeling ons hele geslacht moest eten. Het druiste in tegen Zijn plannen, dat het leven van enig schepsel genomen zou worden. Er zou in Eden geen dood bestaan. De vruchten van de bomen in de hof vormden het voedsel dat de mens nodig had. God gaf de mens tot na de vloed geen toestemming om dierlijk voedsel te eten. Alles waarvan de mens kon leven was vernietigd, en omdat het voor hen bittere noodzaak was, gaf de Heere Noach toestemming om te eten van de reine dieren die hij met zich in de ark had meegenomen. Maar dierlijk voedsel was voor de mens niet het gezondste voedsel.

De mensen die voor de vloed leefden aten dierlijk voedsel en bevredigden hun lusten totdat de beker van hun ongerechtigheid vol was, en God de aarde zuiverde van hun zedelijke verontreiniging door middel van een vloed. Toen kwam de derde verschrikkelijke vloek over de aarde te liggen. De eerste vloek was over het nageslacht van Adam en over de aarde uitgesproken vanwege zijn ongehoorzaamheid. De tweede vloek kwam over de aardbodem nadat Kaïn zijn broeder Abel had doodgeslagen. De derde en meest verschrikkelijke vloek kwam over de aarde bij de zondvloed.

Na de zondvloed aten de mensen veel dierlijk voedsel. God zag dat de wegen van de mens verdorven waren, en dat hij geneigd was zich trots tegen zijn Schepper te verheffen en de neigingen van zijn hart te volgen. En Hij liet toe dat dit langlevende geslacht veel dierlijk voedsel at, zodat hun zondige leven verkort werd. Al snel na de zondvloed begon ons geslacht af te nemen in lichaamslengte en in lengte van jaren.

De Verdorvenheid van Vòòr de Zondvloed

(1865) H.to L., Hfst.I, blz. 52

640. De bewoners van de Vroege Wereld waren onmatige eters en drinkers. Zij waren gewoon vlees te eten, hoewel God hun geen toestemming had gegeven om dierlijk voedsel te eten. Hun eten en drinken leidden tot uitpattingen en hun verdorven eetlust kende geen grenzen. Zij gaven zichzelf over aan afschuwelijke afgoderij. Zij werden gewelddadig en wreed en zo verdorven dat God hen niet langer kon verdragen. De beker van ongerechtigheid was vol en God reinigde de aarde van hun zedelijke vervuiling door de zondvloed. Toen de mensen na de zondvloed op het aangezicht van de aarde vermenigvuldigden, vergaten zij God en verdierven hun weg voor Hem. Onmatigheid in elke vorm nam in hoge mate toe.

Het Falen en het Geestelijk Verlies van Israël

(1905) M.H.311,312

641. Het in het begin aan de mens toegemeten dieet omvatte geen dierlijk voedsel. Niet eerder dan na de zondvloed, toen al het groen op de aarde vernietigd was, kreeg de mens toestemming om vlees te eten.

Doordat Hij het voedsel voor de mens in Eden verkoos, heeft de Heere laten zien wat het beste dieet was. In de keus die Hij voor Israël maakte, onderwees Hij hetzelfde. Hij voerde de Israëlieten uit Egypte en begon hen te oefenen, zodat zij een volk Hem ten eigendom zouden zijn. Hij verlangde door hen de gehele wereld te zegenen en te onderrichten. Hij gaf hun voedsel dat tot dit doel het meest geschikt was, geen vlees, maar manna. *“het brood uit den hemel”* (Johannes 6:32). Slechts vanwege hun ontevredenheid en hun murmureren over de vleespotten van Egypte

werd hun dierlijk voedsel toegestaan, en dan nog maar voor een korte tijd. Toen ze ervan aten, bracht het duizenden ziekte en dood. Toch aanvaardden men nooit van harte de beperking tot een dieet zonder vlees. Het bleef voortdurend een oorzaak voor stille of openlijke ontevredenheid en gemurmureer, en het dieet werd nooit definitief ingevoerd.

Toen zij zich in Kanaän vestigden, werd de Israëlieten het eten van dierlijk voedsel toegestaan, maar met zorgvuldig gekozen beperkingen. Het eten van varkensvlees werd verboden, zoals ook het eten van andere dieren, van vogels en vissen waarvan het vlees onrein werd verklaard. Het was strikt verboden om van de vleessoorten die waren toegestaan het vet en het bloed te eten.

Slechts die dieren die in goede conditie waren mochten tot voedsel dienen. Geen enkel dier dat verscheurd was, uit zichzelf was doodgegaan, of waarvan het bloed niet zorgvuldig was uitgelekt, mocht worden gegeten.

Doordat zij afweken van het hun door God toegewezen dieet, leden de Israëlieten een zwaar verlies. Zij verlangden een vleeshoudend dieet en zij oogstten daarvan de gevolgen. Zij bereikten niet het ideale karakter dat God voor hen bestemd had en beantwoordden niet aan Zijn bedoelingen. *“Toen gaf Hij hen hun begeerte, maar Hij zond aan hun zielen een magerheid.”* (Psalm 106:15). Zij achtten het aardse van meer waarde dan het geestelijke, en de superioriteit in heiligheid die Hij met hen voor had, bereikten zij niet.

Een Dieet Zonder Vlees om hun Gezindheid te Veranderen

MS 38,1898

642. De Heere vertelde Zijn volk duidelijk dat zij in alles gezegend zouden worden, indien zij Zijn geboden zouden onderhouden, en een afgezonderd volk zouden zijn. Via Mozes in de woestijn waarschuwde Hij hen, en wees hun erop, dat gezondheid de beloning voor gehoorzaamheid zou zijn. De toestand waarin onze geest verkeert, heeft veel te maken met de gezondheid van ons lichaam, en vooral met de gezondheid van onze spijsverteringsorganen. Over het algemeen gaf de Heere Zijn volk in de woestijn geen vlees, omdat Hij wist dat zo'n dieet tot ziekte en opstandigheid zou leiden. Om hun gezindheid te veranderen en de hogere geestesvermogen te kunnen ontwikkelen, ontzegde Hij hun het eten van het vlees van dode dieren. Hij gaf hun voedsel van engelen: manna uit den hemel.

Opstandigheid en de Straf Daarvoor

(1864) Spiritual Gifts IV, 15-18

643. God ging voort het legerkamp van de Hebreëen te voeden met het brood dat uit de hemel kwam regenen; maar zij waren nog niet tevreden. Door hun ontaarde eetlust hunkerden zij naar vlees, dat God hun in Zijn wijsheid bijna volledig had onthouden. ... Satan, de veroorzaker van ziekte en ellende, zal Gods volk op die punten benaderen, waar hij het meeste succes kan behalen. Vanaf het moment van zijn succesvolle experiment met Eva, door haar ertoe te brengen van de verboden vrucht te eten, beheerste hij grotendeels de eetlust. Hij kwam met zijn verzoeken het eerst tot de mensen van allerlei slag, de gelovige Egyptenaren, en zette aan tot opruiing en murmureren. Zij stelden zich niet tevreden met het gezonde voedsel dat God hun had gegeven. Zij hunkerden met hun ontaarde eetlust naar meer afwisseling, vooral naar vlees.

Dit gemurmureer stak weldra het gehele volk aan. Aanvankelijk gaf God niet aan hun begerige eetlust toe, maar Hij deed Zijn oordelen over hen komen, en verteerde de meest schuldigen door bliksem uit de hemel. Toch scheen dit hun murmureren alleen maar te doen toenemen, in plaats van hen te verootmoedigen. Toen Mozes het volk in de ingang van hun tent hoorde wenen en overal in hun families hoorde klagen, mishagde hem dit. Hij bracht de Heere zijn moeilijke situatie en de onbuigzame houding van de Israëlieten onder ogen – en ook zijn positie ten opzichte van het volk, die van een pleegvader, die het lijden van het volk als het zijne moest beschouwen. ...

De Heere gaf Mozes opdracht zeventig oude mannen te verzamelen, die oudsten van het volk zouden zijn. Het moesten niet slechts mannen op gevorderde leeftijd zijn, maar met waardigheid, een zuiver oordeel en levenservaring, die geschikt waren om oudste of opziener te

zijn. “en gij zult hen brengen voor de tent der amenkomst, en zij zullen zich daar bij u stellen. Zo zal Ik afkomen en met u aldaar spreken; en van den Geest, Die op u is, zal Ik afzonderen en op hen leggen; en zij zullen met u den last van dit volk dragen, opdat gij dien alleen niet draagt.” (Numeri 11:16-17).

“En tot het volk zult gij zeggen: Heiligt u tegen morgen, en gij zult vlees eten; want gij hebt voor de oren des HEEREN geweend, zeggende: Wie zal ons vlees te eten geven? want het ging ons wel in Egypte! Daarom zal de HEERE u vlees geven, en gij zult eten. Gij zult niet een dag, noch twee dagen eten, noch vijf dagen, noch tien dagen, noch twintig dagen; Tot een gehele maand toe, totdat het uit uw neus uitga, en u tot walging zij; overmits gij den HEERE, Die in het midden van u is, verworpen hebt, en- hebt voor Zijn aangezicht geweend, zeggende: Waarom nu zijn wij uit Egypte getogen?” (Numeri 11:18-20).

“En Mozes zeide: Zeshonderd duizend te voet is dit volk, in welks midden ik ben; en Gij hebt gezegd: Ik zal hun vlees geven, en zij zullen een gehele maand eten! Zullen dan voor hen schapen en runderen geslacht worden, dat voor hen genoeg zij? zullen al de vissen der zee voor hen verzameld worden, dat voor hen genoeg zij? Doch de HEERE zeide tot Mozes: Zou dan des HEEREN hand verkort zijn? Gij zult nu zien, of Mijn woord u wedervaren zal, of niet.” (Numeri 11:21-23).

“Toen voer een wind uit van den HEERE, en raapte kwakkelen van de zee, en strooide ze bij het leger, omtrent een dagreize, en omtrent een dagreize derwaarts, rondom het leger; en zij waren omtrent twee ellen boven de aarde. Toen maakte zich het volk op, dien gehelen dag, en dien gansen nacht, en den gansen anderen dag, en verzamelden de kwakkelen; die het minst had, had tien homers verzameld; en zij spreidden ze voor zich van elkander rondom het leger.” (Numeri 11:31-32).

“Dat vlees was nog tussen hun tanden, eer het gekauwd was, zo ontstak de toorn des HEEREN tegen het volk, en de HEERE sloeg het volk met een zeer grote plaag.” (Numeri 11:33).

In dit geval gaf de Heere aan het volk hetgeen hun niet ten goede was, omdat zij het zo wilden. Zij wilden zich niet onderwerpen en van de Heere die dingen ontvangen die goed voor hen zouden blijken te zijn. Zij gaven zichzelf over aan opruiing en murmureren tegen Mozes en tegen de Heere, omdat zij niet die dingen kregen die schadelijk voor hen waren. Zij werden beheerst door hun ontaarde eetlust, en God gaf hun vlees zoals zij verlangden, en Hij liet hen de gevolgen ondervinden van het bevredigen van hun begerige eetlust. Brandende koortsen velden grote aantallen van het volk. Zij die zich het meest schuldig hadden gemaakt aan het murmureren, werden getroffen zodra zij het vlees proefden waarnaar hun begeerte was uitgegaan. Indien zij hadden toegelaten dat de Heere hun voedsel uitkoos, en dankbaar en tevreden waren geweest voor voedsel dat zij volop en zonder schadelijke gevolgen konden eten, dan zouden zij de gunst van God niet verspeeld hebben, en zij zouden niet gestraft zijn voor hun opstandig murmureren doordat grote aantallen van hen gedood werden.

Gods Bedoeling voor Israël

(1890) C.T.B.H. 118,119

644. Toen God de kinderen van Israël uit Egypte leidde, was het Zijn bedoeling om hen in het land Kanaän te vormen tot een zuiver, gelukkig en gezond volk. Laten wij de middelen eens bezien waardoor Hij dit wilde bereiken. Hij onderwierp hen aan een cursus in discipline, die, wanneer men die opgewekt had gevolgd, goed zou zijn uitpakkt, zowel voor hen als voor hun nageslacht. Hij ontnam hun grotendeels vlees als voedsel. Hij had hun vlees toegestaan in antwoord op hun geroep, vlak voordat zij de Sinaï bereikten, maar er werd slechts voor één dag in voorzien. God had net zo gemakkelijk vlees kunnen geven als manna, maar het volk kreeg hierin hun ten goede een beperking opgelegd. Het was Zijn bedoeling om hun voedsel te verschaffen dat beter voor hun behoeften geschikt was dan het koortsverwekkende dieet waaraan velen van hen in Egypte gewend waren geweest. Hun ontaarde eetlust moest in een gezondere staat worden gebracht, zodat

zij van het oorspronkelijke aan de mens gegeven dieet – de vruchten van de aarde, die God in Eden aan de mens gegeven had – zouden gaan genieten.

Als zij gewillig waren geweest om in gehoorzaamheid aan Zijn beperkingen hun eetlust in bedwang te houden, dan zouden zwakheid en ziekte onbekend onder hen zijn geweest. Hun nakomelingen zouden lichamelijk en geestelijk sterk zijn geweest. Zij zouden heldere opvattingen hebben gehad over wat waarheid en plicht is, een scherp onderscheidingsvermogen en een zuiver oordeel. Maar zij waren onwillig om zich aan Gods voorschriften te onderwerpen. En zij slaagden er niet in aan de maatstaf te voldoen die Hij hun had gesteld, en zo de zegeningen te ontvangen die voor hen bestemd waren. Zij murmureerden tegen Gods beperkingen en verlangden naar de vleespotten van Egypte. God gaf ze vlees, maar dat werd een vloek voor hen.

Een Voorbeeld voor Ons

1 Korinthe 10:6,11

645. *“En deze dingen zijn geschied ons tot voorbeelden, opdat wij geen lust tot het kwaad zouden hebben, gelijkewijs als zij lust gehad hebben.” “En deze dingen alle zijn hunlieden overkomen tot voorbeelden; en zijn beschreven tot waarschuwing van ons, op dewelke de einden der eeuwen gekomen zijn.”*

(1873) 3T 171,172

646. Over het algemeen heeft de gemeente in Battle Creek het Instituut niet door haar voorbeeld ondersteund. Zij hebben het licht van de gezondheidshervorming niet geëerd door het in hun gezinnen door te voeren. De ziekte die vele gezinnen in Battle Creek heeft bezocht, had er niet hoeven zijn, wanneer zij het licht dat God hun gegeven heeft, hadden opgevolgd. Evenals het oude Israël hebben zij het licht veronachtzaamd, en konden evenmin als het oude Israël de noodzaak inzien om hun eetlust in te perken. De kinderen van Israël wilden vlees en zeiden, zoals velen nu zeggen: Zonder vlees gaan we dood. God gaf het opstandige Israël vlees, maar Zijn vloek zat er bij. Duizenden van het stierven terwijl het vlees waarnaar zij verlangden nog tussen hun tanden zat. Wij hebben het oude Israël ten voorbeeld, en de waarschuwing aan ons om niet te doen zoals zij deden. Hun geschiedenis van ongeloof en opstandigheid is opgetekend als speciale waarschuwing dat wij hun voorbeeld niet moeten navolgen door te murmureren tegen Gods voorschriften. Hoe kunnen wij zo onverschillig voortgaan op onze eigen weg, volgen wat voor onze ogen is, en verder en verder van God afdwalen, net als de Hebreërs deden? God kan geen machtige dingen voor Zijn volk doen vanwege de hardheid van hun harten en hun zondige ongeloof.

God kent geen aanzien des persoons; maar in elk geslacht zullen zij die de Heere vrezen en gerechtigheid doen, door Hem worden aangenomen; terwijl zij die vol ongeloof en opstandig murmureren, Zijn gunst niet zullen verwerven, noch de zegeningen die Zijn beloofd aan hen die de waarheid liefhebben en daarin wandelen. Zij die het licht hebben ontvangen en het niet opvolgen, maar de voorschriften van God negeren, zullen ontdekken dat hun zegeningen in een vloek verkeren, en hun barmhartigheid in oordelen. God wil ons graag nederigheid en gehoorzaamheid leren wanneer wij de geschiedenis lezen van het oude Israël, dat Zijn uitverkoren volk Hem ten eigendom was, maar die hun eigen val veroorzaakten door hun eigen weg te gaan.

(1900) 6T 372

647. Onze eet- en drinkgewoontes laten zien, of wij van de wereld zijn, of onder het getal van hen die de Heere door Zijn machtige zwaard van de waarheid van de wereld heeft afgescheiden. Zij zijn het volk Hem ten eigendom, volijverig in goede werken. God heeft gesproken in Zijn Woord. In het geval van Daniël en zijn drie vrienden zijn er preken over gezondheidshervorming. God heeft gesproken in de geschiedenis van de kinderen van Israël, aan wie Hij, hun ten goede, een vleesdieet wilde ontnemen. Hij voedde hen met brood uit de hemel; *“Een iegelijk at het brood der machtigen”* (psalm 78:25). Maar zij stimuleerden hun aardse eetlust; en hoe meer zij hun gedachten richtten op de vleespotten van Egypte, hoe meer zij afschuw kregen van het voedsel dat God hun gaf, om hen naar lichaam, geest en zeden gezond te houden. Zij verlangden naar de vleespotten, en hierin handelden zij net zoals velen in onze tijd doen.

[Verdere opmerkingen over het eten van vlees door de mensen van vòòr de zondvloed en de Israëlieten – 231,233]

Terug naar het Oorspronkelijk Dieet

[C.T.B.H.119] (1890 C.H. 450

648. Keer op keer is mij getoond, dat God ons stap voor stap wil terugvoeren naar Zijn oorspronkelijke plan – dat de mens van de natuurlijke opbrengsten van de aarde moet leven.

MS 115,1903

649. Ons dieet moet bestaan uit groenten, fruit en graan. Wij mogen geen onsje vlees binnenkrijgen. Het eten van vlees is onnatuurlijk. Wij moeten terugkeren tot Gods oorspronkelijke bedoeling toen Hij de mens schiep.

(1905) M.H.317

650. Is het niet hoog tijd dat iedereen probeert het voortaan zonder vlees te stellen? Hoe kunnen zij die ernaar streven om gezuiverd, gelouterd en geheiligd te worden, zodat zij in het gezelschap van hemelse engelen kunnen verkeren, doorgaan met het als voedsel gebruiken van iets dat zò schadelijk is voor ziel en lichaam? Hoe kunnen zij het leven van schepselen van God nemen, om hun vlees als luxe te eten? Laten zij liever terugkeren tot het heilzame en heerlijke voedsel dat de mens in het begin kreeg, en laten zij zichzelf en hun kinderen leren zich te oefenen in barmhartigheid tegenover de stomme schepselen die God gemaakt heeft en onder onze heerschappij heeft geplaatst.

Zich Voorbereiden op de Overgang naar de Hemel

(1890) C.T.B.H.119

651. Zij die de komst van de Heere verwachten zullen vlees uiteindelijk wegdoen. Vlees zal niet langer deel uitmaken van hun dieet. Wij moeten dit einddoel in het oog houden en ons ervoor inspannen naar dit doel toe te werken. Ik kan me niet voorstellen dat wij, wanneer we vlees eten, in overeenstemming leven met het licht dat God ons heeft willen geven. In het bijzonder zou ieder die aan onze gezondheidsinstituten verbonden is, zich moeten toeleggen op het eten van fruit, graan en groente. Wanneer wij op dit punt vanuit onze beginselen handelen, wanneer wij als Christelijk hervormers onze eigen smaak opvoeden en ons dieet in overeenstemming brengen met Gods plan, dan kunnen wij op anderen een invloed uitoefenen die Gode welgevallig is.

[C.T.B.H.48] (1890) C.H.116

652. Het is voor de mens niet het hoogste doel om zijn eetlust te bevredigen. Hij heeft lichamelijke behoeften waaraan voldaan moet worden; maar is het daarom noodzakelijk dat de mens door zijn eetlust beheerst wordt? Zullen mensen die ernaar streven geheiligd, gezuiverd en gelouterd te worden, doorgaan met het nemen van het leven van schepselen van God, en van hun vlees genieten als van een delicatessen? Vanuit hetgeen de Heere mij heeft getoond, zal deze gang van zaken veranderen, en het volk dat Gods eigendom is zal gematigdheid in alles betrachten.

(1909) 9T 153,154

653. Zij die voorlichting hebben gekregen over de kwalijke kanten van het gebruik van vlees, thee, koffie en allerlei overdadige en ongezonde producten – en die vastbesloten zijn door zelfopoffering een verbond met God aan te gaan – zullen niet doorgaan met toegeven aan hun zucht naar voedsel waarvan zij weten dat ze ongezond zijn. God verlangt dat wij onze eetlust reinigen en dat wij zelfverloochening betrachten in die dingen die niet goed voor ons zijn. Deze opdracht moet worden vervuld, voordat Zijn volk als een volmaakt volk voor Hem kan verschijnen.

MS 71, 1908

654. Het is voor hun eigen bestwil, dat de Heere de gemeente van het overblijfsel aanraadt om te stoppen met het gebruik van vlees, thee, koffie en andere schadelijke producten. Er zijn genoeg andere dingen om van te leven die heilzaam en goed zijn.

Uw Heiligheid Volmaken

[Review and Herald, 27 mei 1902] C.H.575,576

655. Het volk dat beweert uit te zien naar de spoedige verschijning van Christus, zou belangrijker hervormingen moeten laten zien. De gezondheidshervorming zou onder ons volk meer uitwerking moeten hebben dan totnogtoe het geval is. Er zijn mensen die zich bewust zouden moeten zijn van het gevaar van het eten van vlees, die nog steeds het vlees van dieren eten. Zij brengen op die manier hun lichamelijke, verstandelijke en geestelijke gezondheid in gevaar. Velen die nu nog maar half bekeerd zijn op het punt van het eten van vlees, zullen Gods volk de rug toekeren en niet langer met hen wandelen.

Wij moeten in al ons werk de wetten gehoorzamen die God heeft gegeven, zodat onze lichamelijke en geestelijke krachten harmonieus kunnen samengaan. Mensen kunnen een mate van godsvrucht bezitten, zij kunnen zelfs het Evangelie verkondigen, en toch ongezuiverd en ongeheiligd zijn. Predikanten zouden strikt gematigd moeten eten en drinken, omdat zij anders kronkelpaden voor hun voeten zouden maken, waarbij zij de wankelmoedigen – zij die zwak staan in hun geloof – van de weg zouden doen afdwalen. Wanneer mensen, terwijl zij de meest plechtige en belangrijke boodschap verkondigen die God ooit heeft gegeven, in strijd met de Waarheid handelen door toe te geven aan verkeerde eet- en drinkgewoontes, dan ontnemen zij alle kracht aan de boodschap die zij uitdragen.

Zij die toegeeflijk zijn ten aanzien van het eten van vlees, van het drinken van thee en van gulzigheid, zaaien het zaad voor een oogst van pijn en dood. Het ongezonde voedsel dat ze binnenkrijgen versterkt de begeerten die strijd voeren tegen de ziel, en doet de lagere neigingen toenemen. Een vleeshoudend dieet bevordert het dierlijk. En wanneer het dierlijke bevordert wordt, neemt het geestelijke af, waardoor het verstand niet langer in staat is om de Waarheid te begrijpen.

Het Woord van God waarschuwt ons duidelijk dat tenzij wij ons onthouden van vleselijke begeerten (1 Petrus 2:11), onze lichamelijke natuur in conflict zal komen met onze geestelijke natuur. Eten uit begeerte voert strijd tegen onze gezondheid en de vrede die we kennen. Zo ontstaat een oorlog tussen de hogere en lagere eigenschappen van de mens. De lagere neigingen, die sterk en actief zijn, onderdrukken de ziel. De hogere interesses van ons wezen worden in gevaar gebracht door het toegeven aan begeerten die door de hemel niet worden goedgekeurd.

Brief 48, 1902

656. Zij die beweren in de waarheid te geloven, moeten zorgvuldig waken over de krachten van hun lichaam en hun verstand, zodat God en Zijn zaak op geen enkele manier kunnen worden onteerd door hun woorden of hun handelingen. Hun gewoontes en praktijken dienen aan de wil van God onderworpen te worden. Wij moeten zorgvuldig op ons dieet letten. Het is mij duidelijk voorgehouden dat Gods volk ferm stelling moeten nemen tegen het eten van vlees. Zou God dertig jaar geleden Zijn volk de boodschap gegeven hebben, dat zij, indien ze zuiver bloed en een helder geest wilden hebben, het gebruik van vlees moesten opgegeven, indien Hij niet wilde dat ze aan deze boodschap gehoor zouden geven? Door het eten van vlees wordt de dierlijke natuur versterkt en de geestelijke natuur verzwakt.

(1905) M.H.315

657. Het zedelijke kwaad van een vleeshoudend dieet is niet minder opvallend dan de kwalijke gevolgen op lichamelijk gebied. Vlees eten is schadelijk voor de gezondheid. En alles wat ons lichaam aantast, heeft overeenkomstige gevolgen voor onze geest en onze ziel. Denk aan de wreedheid dieren aangedaan, die met het eten van vlees gepaard gaat, en aan de gevolgen die het heeft op degenen die dit leed toebrengen en op hen die het zien. Hoe het de tederheid verwoest, waarmee wij deze schepselen van God zouden moeten behandelen!

MS 22, 1887

658. Het op algemene schaal eten van vlees van dode dieren heeft een vernietigende invloed gehad, zowel op de zeden als op lichamelijk gebied. Indien de gevolgen tot hun oorzaak herleid zouden kunnen worden, zou blijken, hoe zwakke gezondheid in allerlei vorm het onvermijdelijke resultaat is van het eten van vlees.

Pacific Union Recorder, 9 oktober 1902

659. Zij die vlees eten negeren alle waarschuwingen die God in deze kwestie gegeven heeft. Zij hebben er geen bewijs voor, dat zij veilige paden bewandelen. Zij hebben niet het geringste excuus om het vlees van dode dieren te eten. Gods vloek rust op de dieren van de schepping. Wanneer men vlees eet, bederft het vaak in de maag, en veroorzaakt ziekte. Verschillende vormen van kanker, tumoren en longziekten worden grotendeels veroorzaakt door het eten van vlees.

MS 3, 1897

660. O, als iedereen deze kwestie eens zo scherp zou kunnen onderscheiden als zij mij zijn voorgehouden, zij die nu zo zorgeloos zijn, zo onverschillig over de opbouw van hun karakter; zij die pleiten voor soepelheid tegenover een vleeshoudend dieet, zouden nooit hun lippen openen ter rechtvaardiging van de lust tot het eten van het vlees van dode dieren. Zo'n dieet verontreinigt het bloed in hun aderen, en stimuleert de lagere dierlijke hartstochten. Het verzwakt het vermogen tot scherp waarnemen en tot helder denken, zodat zij God en de Waarheid kunnen begrijpen en inzicht in zichzelf kunnen krijgen.

Vlees Eten Nu Bijzonder Gevaarlijk

(1905) M.H.313

661. Vlees was al nooit het beste voedsel. Maar tegen het eten ervan bestaat nu dubbel bezwaar, omdat ziekte onder dieren zo snel toeneemt.

(1902) 7T 124

662. Dieren worden steeds zieker, en het zal niet lang meer duren voordat, buiten Zevende Dags Adventisten, door velen dierlijk voedsel zal worden afgezworen. Er moeten voedselproducten worden gemaakt die gezond zijn en het leven bevorderen, zodat mannen en vrouwen geen vlees meer hoeven eten.

MS 133, 1902

663. Wanneer zullen zij die de Waarheid kennen de zijde kiezen van de juiste beginselen voor tijd en eeuwigheid? Wanneer zullen zij trouw zijn aan de beginselen van de gezondheidshervorming? Wanneer zullen zij leren dat het gevaarlijk is om vlees te eten? Ik heb de opdracht gekregen om te zeggen, dat als het ooit al veilig was om vlees te eten, dat het dat nu niet is.

Verslag van de Unieconferentie (Australië-Azië), 28 juli 1899

664. Het licht dat mij gegeven is, laat zien dat het niet lang meer zal duren, voordat wij het gebruik van dierlijk voedsel zullen moeten opgeven. Zelfs melk zal men moeten laten staan. Ziekte neemt snel toe. De vloek van God rust op de aarde, omdat de mens die vervloekt heeft. De gewoontes en praktijken van mensen hebben de aarde in zo'n toestand gebracht, dan ander dan dierlijk voedsel in de plaats moet worden gesteld, om het menselijk geslacht te voeden. Wij hebben helemaal geen vlees nodig. God kan ons iets anders geven.

(1870) 2T 404,405

665. Als u zou kunnen zien wat er precies in uw vlees zit, als u de dieren, waarvan na hun dood het vlees genomen wordt, nog in leven zou kunnen zien, dan zou u zich met walging van uw stukje vlees afkeren. Juist de dieren waarvan u het vlees eet, zijn vaak zo ziek, dat wanneer men ze alleen zou laten, zij uit zichzelf zouden doodgaan. Maar omdat er nog levensadem in hen is, worden ze geslacht en op de markt gebracht. U neemt zonder dat u zich realiseert het meest kwalijke lichaamsvocht en vergif rechtstreeks in uw organisme op.

Dierlijk Lijden en Zijn Gevolgen

(1905) M.H.314

666. Vaak worden dieren naar de markt gebracht en als voedsel verkocht, wanneer ze zo ziek zijn, dat hun eigenaren bang zijn om ze nog langer te houden. En sommige manieren om ze voor de markt vet te mesten veroorzaken ziektes. Afgesloten van licht en frisse lucht, de lucht van

vuile stallen inademend, misschien vetgemest op rottend voedsel, raakt hun hele lichaam snel verontreinigd met bedervende stoffen.

Dieren worden vaak over lange afstand vervoerd en hebben veel te lijden voordat ze op de markt komen. Weggehaald uit hun groene weiden en via een vermoeiende reis over hete en stoffige wegen, of samengepakt in vuile wagens, koortsig en uitgeput, vaak vele uren lang zonder eten of water, worden de arme schepselen naar hun dood gereden, opdat mensen zich te goed kunnen doen aan hun karkassen.

(1864) Spiritual Gifts IV, 147,148

667. Velen sterven aan een ziekte die geheel wordt veroorzaakt door het eten van vlees. Toch lijkt de wereld er niet wijzer door te worden. Er worden dikwijls dieren gedood die over lange afstand naar de slager worden vervoerd. Hun bloed is verhit geraakt. Zij hebben veel vlees aan hun lijf, en gezonde lichaamsbeweging is hun onthouden. En als ze dan ver moeten reizen, raken ze oververzadigd en uitgeput. En in die toestand worden ze dan geslacht voor de markt. Hun bloed is flink ontstoken, en degenen die van hun vlees eten, eten vergif. Sommige mensen worden niet dadelijk aangestoken, terwijl anderen ernstige pijn aanvallen krijgen en sterven van koorts, cholera, of de één of andere onbekende ziekte.

Zeer veel dieren worden op de markt in de stad verkocht, waarvan bekend is dat zij door hun verkopers ziek gemaakt zijn. En degenen die ze kopen zijn hierover niet altijd onwetend. Vooral in de grotere steden is deze praktijk wijdverbreid, en zij die het vlees eten weten niet dat zij zieke dieren eten.

Sommige dieren die naar de slacht worden gebracht, schijnen instinctief aan te voelen wat er gaat gebeuren, en zij worden razend, letterlijk dol. In die toestand worden ze dan gedood en hun vlees wordt voor de markt bereid. Hun vlees is giftig en veroorzaakt bij degenen die ervan eten krampen, stuip trekkingen, beroertes en acuut overlijden. Toch wordt de oorzaak van al dit lijden niet aan het vlees toegeschreven.

Sommige dieren worden onmenselijk behandeld wanneer ze naar de slager worden gebracht. Zij worden letterlijk gemarteld, en nadat zij uren lang verschrikkelijk te lijden hebben gehad, worden ze uiteindelijk afgeslacht. Varkens zijn voor de markt bereid, zelfs als ze varkenspest hadden, en hun giftige vlees verspreidde besmettelijke ziektes. Grote sterfte was daarvan het gevolg.

Lichamelijke Gevolgen van een Vleeshoudend Dieet Verhogen de Vatbaarheid voor Ziekte en Acuut Sterven

(1868) 2T 64

668. De kans om ziek te worden wordt tien keer zo groot door het eten van vlees.

Brief 83, 1901

669. Artsen uit de wereld kunnen geen verklaring geven voor de snelle toename van ziekten onder de mensen. Maar wij weten dat veel van dit lijden veroorzaakt wordt door het eten van vlees.

(1896) Extracts From Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 8

670. De dieren zijn ziek. En door van hun vlees te eten, zaaien wij het zaad van ziekte in onze eigen weefsels en in ons bloed. Wanneer men dan wordt blootgesteld aan de veranderde omstandigheden in een malariagevoelige omgeving, dan voelt men dat des te sterker. Ook wanneer we worden blootgesteld aan heersende epidemieën en besmettelijke ziektes, dan mist ons organisme de conditie om de ziekte te kunnen weerstaan.

(1868) 2T 61

671. U bent vlezig, maar het is geen gezonde materie. Met zo'n hoeveelheid vlees bent u slechter af. Indien u beiden zou overschakelen op een spaarzamer dieet, waardoor u vijftientig of dertig pond van dat vette vlees zou kwijtraken, dan zou u veel minder vatbaar voor ziekte zijn. Het eten van vlees heeft gezorgd voor ene slechte kwaliteit van uw bloed en van uw vlees. Uw organismen verkeren in een ontstoken toestand en kunnen gemakkelijk een ziekte oplopen. U bent vatbaar voor acute ziekteaanvallen en voor een plotselinge dood, omdat u niet de krachtige conditie

bezit om ziekte te weerstaan en van ziekte te herstellen. Er zal een moment komen waarop de kracht en de gezondheid, waarmee u zich vleide die te bezitten, zwakheid zal blijken te zijn.

Ziek Bloed

(1896) Extracts From Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 4

672. Ik heb mij door de Geest van God gedrongen gevoeld om verschillende mensen het feit voor te houden, dat hun lijden en zwakke gezondheid werd veroorzaakt door het negeren van het licht dat aan hen gegeven is op het punt van gezondheidshervorming. Ik heb hen laten zien dat hun vleeshoudend dieet, waarvan verondersteld werd dat het essentieel was, geen noodzaak is. En ook dat, omdat zij samengesteld zijn uit wat zij eten, hun hersenen, botten en spieren in een ongezonde conditie verkeerden. Dit omdat zij leefden van het vlees van dode dieren. Hun bloed werd bedorven door dit verkeerde dieet. Het vlees dat zij aten zat vol ziektekiemen, en hun hele organisme vervette en raakte vol bederf.

(1870) 2T 368

673. Vlees doet de kwaliteit van ons bloed achteruitgaan. Als u vlees met specerijen kookt, en dat eet samen met overdadige taarten en pasteien, dan krijgt u een slechte kwaliteit aan bloed. Ons organisme wordt te zwaar belast bij het afvoeren van dit soort voedsel. De gehaktpastei en het ingemaakt zuur, die nooit in enige mensmaag terecht zouden moeten komen, leveren een miserabele kwaliteit aan bloed op. Ook kan slechte kwaliteit aan voedsel dat op een verkeerde manier wordt klaargemaakt, en onvoldoende in kwantiteit, niet zorgen voor goed bloed. Vlees, overdadig voedsel en een verarmd dieet, ze hebben allemaal hetzelfde gevolg.

(1896) Extracts From Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 7

674. Kanker, tumoren en alle ontstekingsziekten worden grotendeels veroorzaakt door het eten van vlees.

Door het licht dat God mij heeft gegeven, weet ik, dat het algemeen voorkomen van kanker en tumoren grotendeels te wijten is aan het botweg leven van dood vlees.

Kanker, Tuberculose, Tumoren

MS 3, 1897

675. Het vleeshoudend dieet is een serieuze aangelegenheid. Moeten mensen leven van het vlees van dode dieren? Het antwoord, dat komt van het licht dat God heeft gegeven is: Nee, beslist niet! Instellingen voor gezondheidshervorming moeten over dit vraagstuk voorlichting geven. Artsen die beweren het menselijk organisme te begrijpen, behoren hun patiënten niet aan te moedigen om van het vlees van dode dieren te leven. Zij moeten wijzen op de toename van ziekten in het dierenrijk. Onderzoekers verklaren, dat maar weinig dieren vrij van ziekte zijn, en dat de gewoonte om ruime hoeveelheden vlees te eten allerlei ziektes aantrekt – verschillende vormen van kanker, tumoren, scrofulose (tuberculose van de lymfeklieren, vert.) tuberculose en tal van andere soortgelijke aandoeningen.

(1905) M.H.313

676. Zij die vlees gebruiken, weten nauwelijks wat zij eten. Vaak zouden zij, als zij de dieren in leven zouden zien en de kwaliteit zouden kennen van het vlees dat zij eten, zich er walgend van afkeren. Mensen eten bij voortduring vlees wat vol zit met sporen van tuberculose en kanker. Tuberculose, kanker en andere dodelijke ziektes worden op deze wijze overgedragen.

(1875) 3T 563

677. Bij veel belijdende Christelijke vrouwen komen dagelijks een verscheidenheid aan gerechten op tafel die de maag irriteren en ons organisme in een koortsachtige toestand brengen. Vlees vormt bij sommige gezinnen op tafel het voornaamste voedsel, net zolang tot hun bloed vol zit met lichaamsvocht waarin kanker en scrofulose (tuberculose van de lymfeklieren, vert.) zit. Hun lichaamssamenstelling komt overeen met wat zij eten. Maar als hun dan lijden en ziekte overkomt, dan wordt dat beschouwd als een beschikking van de Voorzienigheid.

Doet en Denkvermogen Afnemen

[C.T.B.H.] (1890) C.H.115

678. Zij die onbeperkt vlees eten, zijn niet altijd helder in hun denken en hebben niet altijd een actief verstand, omdat het gebruik van het vlees van dieren zwaarlijvigheid veroorzaakt en onze fijngevoeligheid van geest doet afstompen.

Generale Conferentie Bulletin, 12 april 1901

679. God wil dat de zintuiglijke vermogens van Zijn volk helder zullen zijn, en in staat om goed te functioneren. Maar als u een vleeshoudend dieet hebt, heft u niet te verwachten dat uw geest productief zal zijn. Onze gedachten moeten gereinigd worden; dan kan de zegen van God op Zijn volk rusten.

(1868) 2T 62,63

680. Het is onmogelijk voor diegenen die onbeperkt vlees eten, om helder in hun denken te zijn en een actief verstand te hebben.

(1896) Extracts From Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 4

681. Er bestaat een alarmerende traagheid tegenover onbewuste sensualiteit. Het is gewoonte om het vlees van dode dieren te eten. Dit stimuleert de lagere hartstochten van ons menselijk organisme.

Extracts From Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 7

682. Een vleeshoudend dieet verandert ons gestel en versterkt het dierlijke. Wij zijn samengesteld uit datgene wat we eten, en het eten van veel vlees doet onze intellectuele prestaties afnemen. Studenten zouden in hun studie veel meer bereiken, wanneer zij zelfs nooit van vlees zouden proeven. Wanneer de dierlijke zijde van de mens door het eten van vlees wordt versterkt, dan nemen de verstandelijke vermogens evenredig af. Men kan met meer succes een godvruchtig leven gaan leiden, en ook volhouden, als men afstand doet van vlees. Want zo'n dieet wakkert begeerige neigingen aan tot grotere activiteit en verzwakt onze zedelijke en geestelijke natuur. *“Want het vlees begeert tegen den Geest, en de Geest tegen het vlees;”* (Galaten 5:17).

Versterkt de Lagere Hartstochten

(1869) 2T 352

683. Als er ooit een tijd is geweest waarin het dieet zo eenvoudig mogelijk moet zijn, dan is het wel nu. Wij mogen onze kinderen geen vlees voorzetten. Het heeft als effect dat het de lagere hartstochten aanwakkert en het heeft de neiging de zedelijke vermogens te doen afsterven.

MS 50, 1904

684. Ik heb onderricht ontvangen, hoe het eten van vlees ten gevolge heeft dat onze natuur verdierlijkt, en mannen en vrouwen berooft van de liefde die zij voor een ieder zouden moeten voelen. Wij zijn opgebouwd uit hetgeen we eten. En zij van wie het dieet grotendeels bestaat uit dierlijk voedsel worden in een toestand gebracht, waarin zij toelaten dat hun lagere hartstochten de hogere vermogens van hun wezen gaat overheersen. ...

Wij stippelen niet precies een lijn uit over het te volgen dieet. Er bestaan vele soorten heilzaam voedsel. Maar wat wij wel aangeven is, dat vlees niet het juiste voedsel voor Gods volk is. Het verdierlijkt de mens. Hoe kan iemand in een land als dit, waar fruit, graan en noten in overvloed zijn, denken dat hij het vlees van dode dieren moet eten?

Brief 200, 1903

685. Als in de huishoudens, die samen onze gemeenten vormen, de dingen zo zouden zijn als het hoorde, dan zouden we dubbel zoveel dienst voor de Heere kunnen verrichten. Het licht dat mij is gegeven houdt in, dat een zeer besliste boodschap over gezondheidshervorming moet worden uitgedragen. Zij die vlees eten versterken hun lagere neigingen en bereiden de weg voor ziekte, zodat die vat op hen kan krijgen.

(1868) 2T 60,61

686. Uw gezin heeft veel vlees gegeten en de dierenrijke neigingen zijn daardoor versterkt, terwijl ze in hun verstand achteruit gegaan zijn. Wij zijn samengesteld uit hetgeen wij eten, en als we grotendeels van het vlees van dode dieren leven, dan gaan wij hun natuur aannemen. U heeft het grovere deel van uw organisme aangemoedigd, terwijl het fijnere deel verzwakt raakte.

Generale Conferentie Bulletin, 12 april 1901

687. Wij willen dat de indringende Waarheid van Gods Woord iedereen van ons volk zal aanraken voordat deze conferentie voorbij is. Wij willen hen doen begrijpen dat het vlees van dieren niet het juiste voedsel voor hen is. Zo'n dieet cultiveert de dierlijke hartstochten in hen en in hun kinderen. God wil dat wij onze kinderen opvoeden in goede eet-, klee- en werkgewoontes. Hij wil dat wij doen wat wij kunnen om ons verstoorte systeem opnieuw te reguleren.

[Het effect van vlees en overdadig voedsel op kinderen – 348,350,357,578,621,711]

De Veiligste Koers

(1905) M.H.315

688. Wanneer men uit gewoonte vlees eet, verminderen onze verstandelijke, zedelijke en lichamelijke vermogens. Vlees eten ontregelt ons organisme, benevelt ons verstand en doet ons zedelijk bewustzijn afstompen. Wij zeggen tot u, dierbare broeders en zusters: de veiligste koers is om vlees te laten staan.

De Oorzaak Niet Herkend

(1905) M.H.315

689. De gevolgen van en vleeshoudend dieet zijn niet direct merkbaar. Maar dat is geen bewijs dat het niet schadelijk is. Slechts weinigen zijn ervan te overtuigen, dat het komt door het vlees dat zij gegeten hebben, waardoor hun bloed vergiftigd is en hun zoveel leed is bezorgd.

(1896) E.from U.T.8

690. Ik heb dit onderwerp van verschillende kanten bestudeerd. Het sterftcijfer als gevolg van het eten van vlees kan niet worden vastgesteld. Als dat wel zou kunnen, dan zouden we geen argumenten en excuses meer horen om aan onze trek in dood vlees toe te geven. Wij hebben een overvloed aan goede dingen om onze honger te stillen, zonder dat we lijken bij ons op tafel hoeven te zetten als onderdeel van ons menu.

[C.T.B.H. 48] (1890) C.H.115

691. Velen sterven aan ziektes die geheel te wijten zijn aan het eten van vlees, terwijl deze ware reden door henzelf of anderen nauwelijks wordt vermoed. Sommigen ondervinden er niet dadelijk de gevolgen van, maar dat is geen bewijs dat het niet schadelijk voor hen is. Het kan zeker al zijn uitwerking hebben op het organisme, terwijl het slachtoffer er voorlopig nog niets van merkt.

(1868) 2T 61

692. U hebt herhaaldelijk ter verdediging van uw toegeeflijkheid op het punt van het eten van vlees gezegd: "Hoe schadelijk het ook voor anderen mag zijn, mij doet het geen schade, want ik eet het heel mijn leven al." Maar u weet niet, hoe goed u zou zijn geweest indien u zich van vlees had onthouden.

Varkensvlees in het Bijzonder Afgekeurd

(1868) 2T 96

693. God heeft u licht en kennis gegeven, waarvan u beweerde dat die rechtstreeks van Hem kwamen, en die u gelastte uw eetlust in te tomen. U weet dat het eten van varkensvlees in strijd is met Zijn uitdrukkelijk gebod, dat Hij niet heeft gegeven omdat Hij Zijn gezag zo speciaal wilde laten gelden, maar omdat het voor degenen die daarvan zouden eten schadelijk zou zijn. Door ervan te eten zou hun bloed onzuiver worden, zodat scrofulose (tuberculose van de lymfeklieren vert.) en

andere tumoren hun organisme konden aantasten, en hun hele lichaam daaronder te lijden zou hebben. Vooral de tere, gevoelige zenuwen van de hersenen zouden verzwakt raken en zò beneveld, dat heilige dingen niet langer onderscheiden zouden kunnen worden, maar op één hoogte met gewone dingen gesteld zouden worden.

(1905) M.H.313,314

694. De weefsels van het varken zitten vol parasieten. Van het varken zei God: *“dat zal u onrein zijn. Van hun vlees zult gij niet eten en hun dood aas niet aanroeren.”* (Leviticus 11:7-8). Dit gebod is gegeven, omdat varkensvlees als voedsel ongeschikt is. Varkens zijn aaseters, en dit was het enige doel waarvoor zij dienden. Nooit, in geen enkele omstandigheid, was het de bedoeling dat mensen hun vlees zouden eten.

(1865) H. to L., hfst.I, blz. 58

695. Varkensvlees, hoewel één van de gewoonste bestanddelen, is één van de meest schadelijke producten. God verbood de Hebreërs niet slechts het eten van varkensvlees om Zijn gezag te tonen, maar omdat het voor de mens geen geschikt voedsel is. Het zou ons organisme met scrofulose (tuberculose van de lymfeklieren vert.) vullen, en speciaal in dat warme klimaat, lepra en verschillende andere ziektes veroorzaken. In dat klimaat was de invloed op het menselijk organisme veel schadelijker dan in een kouder klimaat. Maar God heeft onder geen enkele omstandigheid de bedoeling gehad, dat het varken gegeten zou worden. De heiden gebruikte varkensvlees als voedsel, en Amerikanen gebruiken varkensvlees onbepikt als een belangrijk bestanddeel van hun dieet. Varkensvlees smaakt in zijn natuurlijke vorm niet aangenaam. Het wordt door de eetlust aantrekkelijk gemaakt door veel specerijen, waardoor iets wat al heel slecht is nog erger gemaakt wordt. Meer dan enige andere vleessoort veroorzaakt varkensvlees een slechte toestand van het bloed. Zij die onbepikt varkensvlees eten, kunnen alleen maar ziek worden. Zij die veel beweging in de buitenlucht hebben, realiseren zich de kwalijke gevolgen van het eten van varkensvlees niet zozeer, als degenen wiens leven zich vooral binnenshuis afspeelt, die zittende bezigheden hebben en denkwerk verrichten.

Maar het is niet alleen de lichamelijke gezondheid die door het eten van varkensvlees wordt geschaad. Onze geest wordt aangetast, en onze fijnere zintuigen raken afgestompt door eht eten van dit vette voedsel. Het is voor elk levend wezen onmogelijk om gezond vlees te hebben, wanneer vuil hun natuurlijke omgeving is en zij zich met allerlei afschuwelijke dingen voeden. Het vlees van varkens is samengesteld uit wat zij eten. Als mensen hun vlees eten, dan zal hun bloed en hun vlees verontreinigd raken met de vuiligheid die via het varken aan hen wordt doorgegeven.

Het eten van varkensvlees heeft geleid tot scrofulose (tuberculose van de lymfeklieren vert.), lepra en tot kankergezwellen. Het eten van varkensvlees veroorzaakt bij het menselijk geslacht nog steeds het meest intense lijden.

[Daniëls houding tegenover varkensvlees – 34]

Dierlijk Vet en Bloed

(1868) 2T 61

696. Als gezin bent u helemaal niet vrij van ziekte. U hebt dierlijk vet gebruikt, hetgeen God in Zijn Woord uitdrukkelijk verbiedt: *“Dit zij een eeuwige inzetting voor uw geslachten, in al uw woningen; geen vet noch bloed zult gij eten.”* (Leviticus 3:17). *“Ook zult gij in al uw woningen geen bloed eten, hetzij van het gevogelte of van het vee. Alle ziel die enig bloed eten zal, diezelfde ziel zal uit haal volken uitgeroeid worden.”* (Leviticus 7:26-27).

Brief 102, 1896

697. Het vlees wordt doortrokken van vet geserveerd, omdat een ontaarde smaak dat graag heeft. Zowel het bloed als het vet van dieren worden als lekkernij gegeten. Maar de Heere gaf speciale aanwijzingen, dat die dingen niet gegeten mochten worden. Waarom? Omdat het eten ervan een verziekte bloedsomloop in het menselijk organisme zou veroorzaken. Het veronachtzamen van deze speciale richtlijnen van God heeft mensen heel wat moeilijkheden en ziektes bezorgd. ... Wanneer zij stoffen in hun organisme opnemen waaruit geen goed vlees of goed

bloed geproduceerd kunnen worden, dan moeten zij de gevolgen van het negeren van Gods Woord dragen.

Vis Vaak Verontreinigd

(1905) M.H. 314,315

698. Op veel plaatsen raken vissen besmet door het vuil dat zij eten, dat daardoor ziekte veroorzaakt. Dit geldt in het bijzonder het geval, waarin vissen in contact komen met rioolwater van grote steden. Vissen die zich voeden met de inhoud van afvoerpijpen kunnen zich naar ver verwijderde wateren verplaatsen, waar het water fris en schoon is. Wanneer die worden gegeten, dan maken ze mensen ziek die zich van geen gevaar bewust zijn.

Het Herkennen van Noodsituaties

(1890) C.T.B.H. 117,118

699. Waar volop goede melk en goed fruit te krijgen is, bestaat er nauwelijks een excuus voor het eten van dierlijk voedsel. Het is niet noodzakelijk om het leven van enig schepsel van God te nemen om in onze gewone noden te voorzien. In sommige gevallen van ziekte of uitputting kan men denken dat het 't beste is om een beetje vlees te eten, maar men moet erg oppassen dat het vlees van gezonde dieren afkomstig is. Het is een serieus vraagstuk geworden, of het in deze tijd überhaupt nog wel veilig is om vlees te eten. Het is beter om nooit meer vlees te eten, dan om het vlees van dieren die niet gezond zijn te gebruiken. Toen ik het voedsel dat ik nodig had niet kon krijgen, heb ik soms een klein beetje vlees gegeten; maar ik word er hoe langer hoe meer huiverig voor.

[Ellen G.White soms genoodzaakt om een beetje vlees te eten – Appendix I:10]

Y.I. 31 mei 1894

700. Sommigen zijn oprecht van mening dat een goed dieet voornamelijk uit pap bestaat. Veel pap eten is niet gezond voor de spijsverteringsorganen, want het bevat teveel vloeistof. Moedig het eten van groente, fruit en brood aan. Een vleeshoudend dieet is niet het meest gezonde, en toch zou ik niet het standpunt willen innemen, dat vlees door iedereen zou moeten worden afgeschaft. Zij die zwakke spijsverteringsorganen hebben, kunnen vaak wel vlees eten, in het geval zij groenten, fruit of pap niet kunnen verdragen. Als wij onze gezondheid zo goed mogelijk in stand willen houden, dan moeten wij het eten van groente en fruit tijdens dezelfde maaltijd vermijden. Wanneer we een zwakke maag hebben, levert dat narigheid op. Ons hoofd raakt verward en is niet langer tot geestelijke arbeid in staat. Eet bij de ene maaltijd fruit, en groente bij de andere. ...

Van zoete taart, zoete pudding en custard raken onze spijsverteringsorganen in de war. En waarom zouden wij hen die rond de tafel zitten in de verleiding brengen door hen zulke dingen voor te zetten? Hoe meer het dieet van leraren en leerlingen uit vlees bestaat, hoe minder ontvankelijk de geest is om geestelijke dingen te begrijpen. Dierlijke neigingen worden versterkt, en de fijngevoeligheid van onze geest stompt af. Vlijtig studeren is niet de voornaamste reden voor het ineensstorten van geestelijke vermogens. De hoofdoorzaak is een verkeerd dieet, onregelmatig eten en een gebrek aan lichaamsbeweging. Onregelmatige tijden voor eten en slapen onttrekken energie aan onze hersenen.

[In 1884 nog niet klaar om het eten van vlees in onze instellingen af te schaffen, hoewel die stap uiteindelijk wel gedaan zou worden – 720]

[Onbesmet vlees verkieselijker dan het onbepakt samen gebruiken van melk en suiker – 527,533]

[Artsen moeten voorlichting geven tegen het gebruik van vlees, maar moeten geen recepten voorschrijven die het eten van vlees verbieden – 434,538]

[Mogelijk onverstandig om het vleeshoudend dieet te wijzigen van mensen die stervende zijn aan tuberculose – 435]

[Het eten van vlees veroordelen wanneer geen goed dieet zonder vlees beschikbaar is – 796]

[Vlees niet het juiste voedsel voor Gods volk in landen waar fruit, graan en noten in overvloed beschikbaar zijn – 719]

[Vlees geserveerd aan sanatoriumpatiënten op hun kamer – 437]

Een Dieet Zonder Vlees is Geschikt

Review and Herald, 8 mei 1883

701. Vlees is niet noodzakelijk voor onze gezondheid of kracht. Anders had de Heere een vergissing gemaakt toen Hij Adam en Eva voor hun zondeval te eten gaf. Fruit, groente en graan bevatten alle nodige voedingsstoffen.

(1905) M.H.316

702. Het is een vergissing te denken dat spierkracht afhangt van het gebruik van dierlijk voedsel. Er kan zelfs beter in de behoeftes van ons organisme worden voorzien zonder daarvan te eten, en men krijgt er ook een krachtiger gezondheid door. Granen, samen met fruit, noten en groente bevatten alle noodzakelijke voedingseigenschappen om goed bloed te kunnen produceren. Deze stoffen zijn niet zo volledig uit een vleeshoudend dieet te halen. Als het eten van vlees essentieel zou zijn geweest voor onze gezondheid en onze kracht, dan had dierlijk voedsel deel uitgemaakt van het dieet dat de mens in den beginne was toegewezen.

[Vlees afgeraden in geval van een verarmd dieet – 319]

Waarom Tweedehands Voedsel Eten?

Brief 72, 1896

703. Het dieet van dieren bestaat uit groenten en granen. Is het nodig dat groenten eerst verdierlijkt worden, moeten zij in het organisme van dieren worden opgenomen vòòrdat wij ze te eten krijgen? Moeten wij aan onze groente komen via het eten van het vlees van dode schepselen? God gaf onze eerste voorouders vruchten in hun natuurlijke staat. Hij gaf Adam het beheer over de hof, om die te bewerken en te bewaren, en Hij zei: *“het zij u tot spijsze”* (Genesis 1:29). Het was niet de bedoeling dat het ene dier het andere zou doden om op te eten.

(1905) M.H.313

704. Zij die vlees eten, eten alleen maar tweedehands graan en groente; want een dier haalt daaruit de voeding waardoor het groeit. Het leven uit het graan en de groente gaat over in het wezen dat het opeet. Wij ontvangen het, doordat wij het vlees van het dier eten. Hoeveel beter is het dan om het rechtstreeks te krijgen, door het voedsel te eten dat God aan ons gegeven heeft!

Vlees, een Bijzonder Stimulerend Middel

(1905) M.H.316

705. Wanneer men met het eten van vlees stopt, voelt men zich vaak slap en futloos. Velen dragen dit aan als bewijs, dat vlees noodzakelijk is. Maar het komt doordat dit soort voedsel stimulerend werkt, doordat zij het bloed verhitten en de zenuwen prikkelen, dat men ze zo mist. Sommigen zullen het net zo moeilijk vinden om te stoppen met vlees eten, als het is voor de dronkaard om zijn borreltje te laten staan; maar de overgang zal hun ten goede komen.

[zie ook 61]

(1903) Education 203

706. Vlees is ook schadelijk. Het feit dat het van nature stimulerend is, zou al voldoende argument tegen het gebruik ervan moeten zijn. En de bijna universele ziekte-toestand van dieren maakt het dubbel bezwaarlijk. Het prikkelt onze zenuwen en wekt onze hartstochten op, en daardoor krijgen onze lagere neigingen de overhand.

Brief 73a, 1896

707. Ik was een beetje verbaasd over uw argument, waarom een vleeshoudend dieet u krachtig hield, want, als u zichzelf buiten beschouwing laat, dan zult u met uw verstand ontdekken,

dat een vleeshoudend dieet niet zoveel voordelen biedt als u veronderstelt. U weet hoe u een aan tabak verslaafde moet antwoorden, als die, als pleidooi voor het gebruik van tabak, met de argumenten zou aankomen die u hebt aangevoerd om door te kunnen gaan met het als voedsel gebruiken van het vlees van dode dieren.

De zwakte die u voelt als u geen vlees eet, is één van de sterkste argumenten die ik u zou kunnen geven om het niet langer te eten. Zij die vlees eten voelen zich erna gestimuleerd, en zij leven in de veronderstelling dat zij er sterker door geworden zijn. Als iemand dan stopt met vlees eten, kan hij zich een tijdje slap voelen, maar wanneer het organisme van de gevolgen van zo'n dieet is gereinigd, dan zal hij zich niet langer slap voelen en niet meer verlangen naar datgene, waarvan hij had beweerd dat het noodzakelijk was om zijn krachten in stand te houden.

[Flauwte ervaren door E.G.White toen zij op een zwaar vleeshoudend dieet was – Appendix I:4,5,10]

[Worsteling van E.G.White bij het afstappen van een vleeshoudend dieet – Appendix I:4,5]

Zorg Voor Vervangende Gerechten

(1905) M.H. 316,317

708. Als vlees wordt afgeschaft, moet zijn plaats worden ingenomen door een verscheidenheid aan granen, noten, groenten en fruit, die zowel voedzaam als smakelijk is. Dit is in het bijzonder noodzakelijk voor hen die zwak zijn, of die belast zijn met voortdurend zwaar werk. In sommige landen waar armoede heerst, is vlees het goedkoopste voedsel. In zulke omstandigheden is de overstap moeilijker te maken; maar het kan lukken. Wij moeten echter de situatie waarin mensen verkeren en de macht van een levenslange gewoonte in het oog houden, en voorzichtig zijn om onze opvattingen niet op te dringen, ook al zijn die juist. Niemand mag gedrongen worden om de overstap abrupt ter maken. De plaats van vlees moet door heilzame producten worden ingenomen, die niet duur zijn. In deze kwestie hangt heel veel af van degene die kookt. Met zorg en vaardigheid kunnen schotels worden klaargemaakt die zowel voedzaam als smakelijk zijn, en die grotendeels de plaats van vlees kunnen innemen.

Vorm in alle gevallen het geweten, probeer de wil voor u te winnen. Zorg voor goed en heilzaam voedsel. De overstap kan dan gemakkelijk worden gedaan, en het verlangen naar vlees zal spoedig ophouden.

Brief 60a,1896

709. Het goed kunnen klaarmaken van voedsel is een heel belangrijk talent. Vooral wanneer vlees niet langer de hoofdschotel vormt, is goed kunnen koken een noodzakelijke vereiste. Er moet iets worden klaargemaakt dat de plaats van vlees kan innemen, en deze vleesvervangende gerechten moeten goed worden klaargemaakt, zodat men niet naar vlees verlangt.

[Maak verandering begrijpelijk – 320,380]

[Het juiste dieet als men van vlees afstapt – 320]

[God geeft vaardigheid in het bereiden van gezondheidsvoedsel ter vervanging van vlees – 376,400,401,404]

[Dieet van fruit, graan, noten en groenten ter vervanging van vlees – 472,483,484,513]

Onlogische Uitvluchten

(1870) 2T 486,487

710. Als satan bezit neemt van onze geest, hoe snel vervagen dan het licht en het onderricht die de Heere in Zijn genade gegeven heeft, en missen ze iedere kracht! Hoe velen verzinnen uitvluchten en bedenken niet bestaande behoeftes, om hun verkeerde weg mee te ondersteunen, waarmee zij het licht opzij zetten en onder hun voeten vertrappen. Ik spreek vol overtuiging. Het grootste bezwaar tegen gezondheidshervorming is, dat deze mensen er niet naar leven. En ondanks dat zeggen zij vol ernst dat zij hun krachten niet op peil houden als zij volgens de gezondheidshervorming leven.

In al dergelijke gevallen vinden wij een reden, waarom zij niet volgens de gezondheidshervorming kunnen leven. Zij leven er niet naar, en hebben er nooit strikt naar geleefd, daarom kunnen zij er de voordelen niet van plukken. Sommigen vervallen in de fout, dat het voor hen, ondanks dat zij van vlees afstappen, niet nodig is om die plek op te vullen met de beste vruchten en groenten, zo natuurlijk mogelijk bereid, zonder vet en specerijen. Als men slechts de schatten, waarmee de Schepper hun heeft omgeven, vaardig zou rangschikken, dan zouden ouders en kinderen met een zuiver geweten in het werk betrokken zijn, dan zouden zij genieten van eenvoudig eten, en ze zouden dan in staat zijn om begrijpelijk over gezondheidshervorming te spreken. Zij die niet overtuigd zijn van gezondheidshervorming en deze nooit volledig hebben geaccepteerd, kunnen haar zegeningen niet beoordelen. Zij die af en toe afdwalen en hun smaak bevredigen door een vetgemeste kalkoen of ander vlees te eten, die laten hun eetlust ontaarden, en zijn niet degenen die de voordelen van het systeem van gezondheidshervorming kunnen beoordelen. Zij worden door hun smaak beheerst, niet door beginselen.

Ernstige Oproepen tot hervorming

MS 133, 1902

711. Veel ouders handelen alsof zij van hun verstand beroofd zijn. Zij verkeren in een suffige toestand, verlamd door het toegeven aan hun ontaarde eetlust en lage hartstochten. Onze predikanten, die de Waarheid kennen, moeten de mensen uit hun verlamde toestand opwekken en hen ertoe leiden, al die dingen weg te doen die trek in vlees doen ontstaan. Als zij nalatig zijn met het doorvoeren van hervormingen, dan boeten zij in aan geestelijke kracht, en raken steeds meer aan lager wal door aan zonde toe te geven. Gewoontes waarvan de hemelse gewesten walgen, gewoontes die mensen tot minder dan beesten verlagen, heersen in vele woningen. Laten allen die de Waarheid kennen zeggen: Weg met *“de vleselijke begeerlijkheden, welke krijg voeren tegen de ziel;”* (1 Petrus 2:11).

Laat geen van onze predikanten het verkeerde voorbeeld geven door vlees te eten. Laten zij en hun gezinnen leven in overeenstemming met het licht van de gezondheidshervorming. Predikanten mogen hun eigen natuur en die van hun kinderen niet laten verdierlijken. Kinderen van wie de verlangens niet zijn ingeperkt, komen niet alleen in verleiding om toe te geven aan de gebruikelijke onmatigheid gewoontes, maar ook om hun lagere hartstochten de vrije loop te laten en zuiverheid en deugd te veronachtzamen. Zij worden door satan ertoe gebracht om niet alleen hun eigen lichaam te verderven, maar ook anderen hun kwade influisteringen door te vertellen. Wanneer de ouders door zonde verblind zijn, dan zullen zij deze dingen vaak niet kunnen onderkennen.

Tot ouders in de steden zendt de Heere Zijn waarschuwingsroep: Houdt uw kinderen bijeen in uw eigen huis; haal hen weg bij degenen die de geboden van God veronachtzamen, die het kwade bedrijven en dat aan anderen leren. Trek zo snel mogelijk uit de steden weg.”

Ouders kunnen een kleine woning op het platteland kopen met land om te bewerken. Daar kunnen ze een boomgaard hebben, en groenten en kleine vruchten verbouwen die de plaats van vlees in kunnen nemen, dat zo verderfelijker is voor de doorstroming van het levensbloed door onze anderen.

Vermogen om Weerstand te Bieden door Vasten en Gebed

Brief 73, 1896

712. Als onze eetlust verlangt naar vlees van dode dieren, dan is het nodig om te vasten en te bidden, opdat de Heere Zijn genade geeft, om weerstand te kunnen bieden aan de vleselijke lusten die strijd voeren tegen de ziel. (1 Petrus 2:11).

[Vasten goed bij het afstappen van een vleeshoudend en overdadig dieet – 312]

Wanneer het Tegenstrijdig is te Bidden voor Genezing

Brief 200, 1903

713. Onder de Zevende Dags Adventisten bevinden zich mensen die niet gehoorzaam willen zijn aan het licht dat hun in deze kwestie gegeven is. Zij laten hun dieet mede uit vlees bestaan. Dan overkomt hun een ziekte. En als ze dan ziek zijn en lijden als gevolg van hun eigen verkeerde handelen, vragen zij Gods dienaren om voor hen te bidden. Maar hoe zou de Heere iets voor hen kunnen doen wanneer zij Zijn wil niet willen doen, als ze weigeren Zijn aanwijzingen op het punt van gezondheidshervorming op te volgen?

Dertig jaar lang al komt het licht over gezondheidshervorming tot het volk van God, maar velen hebben het tot onderwerp van spotternij gemaakt. Zij zijn doorgestaan met het gebruiken van thee, koffie, specerijen en vlees. Hun lichaam is totaal verziekt. Ik vraag me af, hoe wij zulke mensen aan de Heere kunnen opdragen voor genezing.

(Geschreven 1884) E. from U.T.2

714. Het biscuit en vlees totaal niet in overeenstemming met de beginselen van gezondheidshervorming. Als we ons verstand voorrang zouden geven boven onze impulsen en de liefde tot het toegeven aan onze wellust, dan behoren wij het vlees van dode dieren niet eens te proeven. Wat is er weerzinwekkender om te ruiken dan een winkel waar men vlees verkoopt? De geur van rauw vlees staat iedereen tegen van wie de zintuigen niet zijn bedorven door onze cultuur met haar onnatuurlijke smaak. Wat is er voor iemand die nadenkt akeliger om te zien dan al die dieren, geslacht om te worden verslonden? Wanneer men het licht dat God over de gezondheidshervorming heeft doen schijnen veronachtzaamt, dan zal Hij geen wonder verrichten om diegenen gezond te maken die er alles aan doen om zichzelf ziek te maken.

Hervormingsleiders

(Brief 48, 1902)

715. Ondanks het feit dat we het eten van vlees niet tot toetssteen maken, ondanks dat we niemand willen dwingen te stoppen met het eten van vlees, toch is het onze plicht te verzoeken, dat geen enkele predikant van deze conferentie de hervormingsboodschap op dit punt licht zal opvatten of zal tegenstreven. Wanneer u, ondanks het licht dat God heeft gegeven over de gevolgen van het eten van vlees op ons organisme, toch doorgaat met het eten van vlees, dan moet u daar de consequenties van aanvaarden. Maar neem tegenover de mensen niet een positie in, dat zij kunnen denken dat het niet nodig is om ten aanzien van het eten van vlees op te roepen tot hervormingen. Want de Heere roept op tot hervorming. De Heere heeft ons de taak gegeven, de gezondheidsboodschap te verkondigen. En als u niet naar voren kunt treden in de rangen van hen die deze boodschap brengen, dan moet u daar niet zoveel nadruk op leggen. Wanneer u de inspanningen van uw medewerkers, die onderwijs geven in gezondheidshervorming, tegenwerkt, dan plaatst u zich buiten de orde en staat u aan de verkeerde kant.

[Het werk van gezondheidshervorming gaat voort; wacht u ervoor het tegen te werken – 42]

Pacific Union Recorder, 9 oktober 1902

716. Zullen wij, als boodschappers van God, niet een beslist getuigenis laten horen tegen het toegeven aan een ontaarde eetlust? ... God heeft ons een overvloed aan vruchten en granen gegeven, die op een gezonde manier kunnen worden bereid en in gepaste hoeveelheden kunnen worden gegeten. Waarom kiezen mensen dan nog voortdurend voor vlees? Het is nog wel mogelijk dat wij vrouwen hebben in predikanten die aan tafels waar vlees geserveerd wordt, dit samen met anderen eten? ...

“Gij zult de geboden des HEEREN uws Gods vlijtiglijk houden,” (Deuteronomium 6:17). Ieder die de gezondheidswetten schendt zal zich zeker Gods ongenoegen om de hals halen. O, hoeveel zouden we niet dag aan dag van de Heilige Geest ontvangen, als wij behoedzaam zouden wandelen, onszelf zouden verloochenen en de deugden van het karakter van Christus zouden beoefenen.

MS 113, 1901

717. Laten onze predikanten en colporteurs onder het vaandel van strikte gematigdheid wandelen. Schaam u er nooit voor, te zeggen: “Nee, dank u; ik eet geen vlees. Ik heb gewetensbezwaren tegen het eten van het vlees van dode dieren.” Wanneer u thee wordt aangeboden, sla dit dan af en geef de reden van uw weigering te kennen. Leg uit dat het schadelijk is. En ook al stimuleert het voor even, die stimulans is gauw uitgewerkt en dan krijgt u met een grote terugslag te maken.

Brief 135, 1902

718. Ten aanzien van vlees kunnen we allemaal zeggen: laat het staan. En wij moeten allemaal een duidelijk getuigenis geven tegen thee en koffie, door het nooit te gebruiken. Het zijn narcotica, even schadelijk voor onze hersenen als voor de andere organen van ons lichaam. Het tijdstip is niet niet angebroken, waarop ik zou kunnen zeggen dat men helemaal moet stoppen met het gebruik van melk en eieren. Melk en eieren moeten niet op één hoop gegooid worden met vlees. Tegen sommige kwalen helpt het goed om eieren te eten.

Laten de leden van onze gemeenten elke zelfzuchtige eetlust afzweren. Iedere cent die aan thee, koffie en vlees worden uitgegeven is méér dan verspild. Want deze zaken belemmeren de optimale ontwikkeling van onze lichamelijke, verstandelijke en geestelijke vermogens.

[Vlees geserveerd in huize White, noch door E.G.White gegeten – Appendix I: 4,5,8,10,14,15,16,18,21,23]

[Vlees bij E.G.White van tafel gebannen – Appendix I:12,13]

Een Samenvatting

(1909) 9T 156-160

719. Als wij voordeel zouden hebben bij het toegeven aan het verlangen naar vleesgerechten, dan zou ik dit appél niet op u doen; maar ik weet dat dit niet zo is. Vleesgerechten zijn schadelijk voor ons lichamelijk welzijn, en we moeten leren het zonder ze te doen. Zij die in de positie verkeren dat zij een vegetarisch dieet kunnen krijgen, maar die ervoor kiezen op dit punt hun eigen voorkeur te volgen, door te eten en te drinken wat zij willen, zullen langzamerhand zorgeloos worden ten aanzien van de aanwijzingen die de Heere heeft gegeven over andere onderdelen van de Waarheid voor deze tijd. Zij zullen hun voorstelling van wat waar is verliezen. Zij zullen zeker maaien hetgeen zij gezaaid hebben.

Ik heb de opdracht ontvangen, dat de studenten aan onze scholen geen vleesgerechten of ander voedsel waarvan ze weten dat het slecht is, opgediend moeten krijgen. Er mag niets op tafel komen dat kan dienen tot het opwekken van het verlangen naar stimulerende middelen. Ik doe een beroep op jong en oud, en op hen die van middelbare leeftijd zijn. Ontzeg uw eetlust die dingen die schadelijk voor u zijn. Dien de Heere door zelfopoffering.

Geef de kinderen een aandeel in dit werk dat zij kunnen begrijpen. Wij zijn allen leden van Gods gezin. En de Heere wil dat Zijn kinderen er voor kiezen, of ze nu jong of oud zijn, hun eetlust te bedwingen en het geld te sparen voor de bouw van zalen voor samenkomsten en voor de ondersteuning van zendelingen.

Voor de ouders heb ik de volgende opdracht gekregen: ga in deze kwestie aan Gods kant staan. Wij moeten steeds in gedachten houden, dat wij in deze dagen van beproeving voor de God van het heelal in het gericht staan. Wilt u pleziertjes die u schade doen niet opgeven? Als u alleen met woorden uw geloof belijdt, is dat goedkoop. Laat uw zelfverloochenend handelen getuigen, dat u gehoorzaam wilt zijn aan de eisen die God stelt aan het volk wat Hem ten eigendom is. Doe daarom een deel van het geld wat u door uw daden van zelfverloochening bespaart in de gemeentekas, opdat dat wat nodig is voor de uitvoering van Gods werk beschikbaar is.

Er zijn veel mensen die denken dat zij het niet zonder vleesgerechten kunnen stellen. Maar wanneer deze mensen, vastbesloten om onder Zijn leiding te wandelen, zich aan Gods kant zouden scharen, dan zouden zij net als Daniël en zijn vrienden kracht en wijsheid ontvangen. Zij zouden ontdekken dat de Heere hun een zuiver oordeel zou geven. Velen zouden verbaasd staan, te

ontdekken hoeveel door zelfverloochenend handelen bespaard kan worden. Al die kleine bedragen die door zelfverloochening worden bespaard zullen meer effect sorteren voor de zaak van God, dan kan worden bereikt door grotere schenkingen waarvoor geen zelfopoffering nodig was.

Zevende Dags Adventisten zijn bezig met belangrijke waarheden. Meer dan veertig jaar geleden (geschreven in 1909) gaf de Heere ons licht speciaal gericht op gezondheidshervorming. Maar hoe moeten wij in dit licht wandelen? Hoevelen hebben wel niet geweigerd om in overeenstemming met de raadgevingen van God te leven? Als volk moeten wij vooruitgang boeken naar de mate waarin wij licht ontvangen hebben. Het is onze plicht om de beginselen van gezondheidshervorming te begrijpen en te eerbiedigen. Op het punt van gematigdheid moeten wij alle andere mensen vòòr zijn. En toch zijn er onder ons goed ingelichte gemeenteleden, en zelfs dienaren van het Evangelie, die weinig eerbied hebben voor het licht dat God over dit onderwerp gegeven heeft. Ze eten wat ze willen en ze werken zoals ze willen

Wij stippelen geen exacte lijn uit voor een te volgen dieet. Maar we zeggen wel, dat in landen waar fruit, graan en noten overvloedig aanwezig zijn, vlees niet het juiste voedsel voor het volk van God is. Mij is verteld dat vlees eigenschappen heeft, die onze natuur verdierlijken en dat het mannen en vrouwen berooft van die liefde en sympathie die zij voor iedereen zouden moeten voelen, en dat het de lagere hartstochten de overhand geeft over de hogere kanten van ons wezen. Als vlees al ooit veilig zou zijn geweest, nu is het dat niet meer. Vormen van kanker, tumoren en longziekten worden grotendeels veroorzaakt door het eten van vlees.

Het is niet de bedoeling het eten van vlees tot een soort gemeenschapstest te maken, maar we moeten rekening houden met de invloed, die belijdende gelovigen die vlees eten op anderen hebben. Moeten zij als boodschappers van God niet tot de mensen zeggen: *“Hetzij dan dat gijlieden eet, hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets anders doet, doet het al ter ere Gods.”* (1 Korinthe 10:31). Moeten wij niet een beslist getuigenis laten horen tegen het toegeven aan een ontaarde eetlust? Zal ook maar iemand van de predikanten, die de meest plechtige waarheid verkondigt die ooit aan stervelingen gegeven is, zelf het verkeerde voorbeeld geven door naar de vleespotten van Egypte terug te keren? Zullen zij die door de tienden uit Gods voorraadkamer ondersteund worden, zichzelf door genotzucht toestaan, de levengevende stroom die door hun aderen vloeit te vergiftigen? Zullen zij het licht en de waarschuwingen die God hun heeft gegeven in de wind slaan? De gezondheid van ons lichaam moet als een noodzakelijke voorwaarden worden gezien voor het toenemen in genade en het verkrijgen van een evenwichtig humeur. Als we niet goed voor onze maag zorgen, dan wordt de vorming van een rechtschapen zedelijk karakter daardoor belemmerd. Onze hersenen en zenuwen staan met onze maag in verbinding. Verkeerd eten en drinken resulteren in verkeerd denken en handelen.

Wij allen worden nu getest en beproefd. Wij zijn in Christus gedoopt. En wanneer wij ons aandeel leveren door afstand te doen van alles wat ons neerhaalt en maakt tot hetgeen wij niet zouden behoren te zijn, dan zullen wij de kracht ontvangen om in Christus op te groeien, Die ons levend Hoofd is. En dan zullen wij de verlossing van God kunnen zien.

Voortschrijdende dieethervorming binnen instellingen van Zevende Dags Adventisten

[AANTEKENING: Het is een historisch feit dat gezondheidsinstellingen van Zevende Dags Adventisten in de begintijd in meer of mindere mate vlees serveerden aan hun patiënten en helpers. De hervorming was in deze fase nog in opbouw. In de oudere instellingen werd na een langdurige strijd uiteindelijk vlees van alle menu's geschrapt. In het geval van Battle Creek Sanatorium werd deze stap in 1898 gedaan, grotendeels in antwoord op het advies van de pen van Mevr. White, dat in dit hoofdstuk is opgenomen (722). In het St. Helena Sanatorium vond de verandering in 1903 plaats. Rond deze tijd hadden de inzichten over een dieet zonder vlees zich wijd verspreid. En met veel minder moeilijkheden dan wanneer deze stap op een vroeger tijdstip was gedaan, werd vlees uit het dieet van de gasten weggelaten. Voor de directeurs van de oudere instellingen was het een vreugde

te weten, dat op plaatsen waar tijdens deze periode nieuwe instellingen werden gevestigd, geen vlees aan de patiënten werd geserveerd.

De raadgevingen over het onderwerp vlees zijn niet volledig zonder een beeld te schetsen van de strijd die in onze instellingen is gevoerd over de afschaffing, zoals die naar voren komt in meerdere mededelingen van Mevr. White, en de aanwijzing die oproept tot een voortgaande dieethervorming. Het is essentieel dat de lezer deze feiten en het tijdstip waarop de verschillende uitspraken zijn gedaan in gedachten houdt, wanneer men deze fase van de kwestie rondom vlees bestudeerd. – DE SAMENSTELLERS]

Oproepen voor een Dieet Zonder Vlees in Onze Vroegste Gezondheidsinstellingen (1884)

Brief 3, 1884

720. Ik ben vanmorgen om vier uur opgestaan om u een paar woorden te schrijven.

Ik heb de laatste tijd veel nagedacht, hoe de instelling waarover u de leiding heeft helemaal zou kunnen zijn zoals God ze wil hebben. En ik wil u een paar gedachten aan de hand doen.

Wij werken aan gezondheidshervorming en proberen zoveel mogelijk terug te keren tot Gods oorspronkelijke bedoeling: gematigdheid. Gematigdheid bestaat niet alleen maar in het zich onthouden van bedwelmende drank en van tabak. Het strekt zich verder uit. Het moet de wijze waarop we eten reguleren.

U bent allemaal bekend met het licht over het onderwerp gezondheidshervorming. Maar als ik het tehuis bezoek, zie ik dat men ten aanzien van het eten van vlees duidelijk afstand genomen heeft van de gezondheidshervorming. En ik ben ervan overtuigd dat er iets moet veranderen, en wel meteen. Uw dieet bestaat voor een groot deel uit vlees. God wijst deze weg niet. De vijand probeert het dieetvraagstuk een verkeerd fundament te geven, door de leidinggeevenden van de instelling ertoe te brengen, het dieet aan te passen aan de smaak van de patiënten.

Toen de Heere de kinderen van Israël uit Egypte leidde, stelde Hij zich ten doel hen in Kanaän te vestigen als een zuiver, gelukkig en gezond volk. Laat ons dit plan van God eens bestuderen, en zien hoe dit werd verwezenlijkt. Hij beperkte hun dieet. Hij ontnam hun vlees deels als voedsel. Maar zij hunkerden naar de vleespotten van Egypte, en God gaf hun vlees en de onvermijdelijke gevolgen erbij.

Het Gezondheidstehuis werd ten koste van grote opofferingen gevestigd om zieken zonder medicijnen te kunnen behandelen. Het zou vanuit gezondheidsbeginselen worden geleid. Men zou toewerken naar het zo snel mogelijk verminderen van het toedienen van medicijnen, totdat dit volledig gestropt zou zijn. Voorlichting moest worden gegeven over het juiste dieet, de juiste kleding en over goede lichaamsbeweging. Niet alleen onze eigen mensen zouden moeten worden getraind, maar aan degenen die het licht over gezondheidshervorming niet ontvangen hebben, moet worden geleerd hoe zij gezond, volgens Gods ordening kunnen leven. Maar als wij op dit punt onszelf niet aan de maatstaf houden, waarom zou het dan nodig zijn om zulke hoge kosten te maken voor de vesting van een gezondheidsinstelling? Waar begint de hervorming?

Ik kan er niet mee instemmen dat wij zo tegen Gods ordening in leven. Wij moeten de zaken anders regelen, of anders de naam Gezondheidstehuis opgeven; want dit is dan helemaal niet toepasselijk. De Heere heeft mij laten zien dat het gezondheidsinstituut niet mag worden aangepast aan de smaak of aan de ideeën van wie dan ook. Ik weet dat het excuus voor het toestaan van vlees binnen de instelling is, dat de bezoekers die voor ontspanning komen een ander dieet niet op prijs stellen. Laten zij dan maar daarheen gaan waar ze het dieet kunnen krijgen wat zij verlangen. Als de instelling niet ook voor gasten volgens de juiste beginselen kan worden geleid, laat ze dan de naam die zij heeft aangenomen maar laten vallen. Maar het aangedragen excuus bestaat nu niet; want het aantal cliënten van buitenaf is erg klein.

Het voortdurend eten van vlees is beslist schadelijk voor ons organisme. Er bestaat geen ander excuus voor dan en bedorven en ontaarde eetlust. U kunt zich afvragen: wilt u vlees compleet afschaffen? Mijn antwoord hierop is, dat het er uiteindelijk van zal komen, maar dat we op dit ogenblik nog niet op deze stap zijn voorbereid. Het eten van vlees zal uiteindelijk worden

afgeschaft. Het vlees van dieren zal niet langer bestanddeel van ons dieet zijn; en we zullen met afkeer naar een slagerswinkel kijken. ...

Wij zijn opgebouwd uit hetgeen wij eten. Zullen wij onze dierlijke hartstochten versterken door het eten van dierlijk voedsel? In plaats van onze smaak te leren van dit ruwe dieet te houden, wordt het hoog tijd dat we onszelf leren leven van fruit, graan en groente. Dit is de opdracht voor allen die aan onze instelling verbonden zijn. Eet minder en minder vlees, totdat het helemaal niet meer gegeten wordt. Als vlees wordt verdrongen, als onze smaak daar niet langer meer aan is gewend, als het lekker vinden van vruchten en granen wordt aangemoedigd, dan zal de situatie spoedig zo zijn zoals God het oorspronkelijk heeft bedoeld. Dan zal door Zijn volk geen vlees meer worden gegeten.

Als u geen vlees meer gebruikt zoals voorheen, dan zult u een betere manier van koken leren en in staat zijn om de plaats van vlees door iets anders te laten innemen. Er kunnen veel gezonde gerechten worden klaargemaakt die noch vet, noch het vlees van dode dieren bevatten. Er kan worden gezorgd voor een verscheidenheid aan eenvoudige, volmaakt gezonde en voedzame gerechten, zonder dat er vlees in zit. Gezonde mensen hebben veel groente, fruit en graan nodig. Af en toe moet er misschien wat vlees gegeven worden aan buitenstaanders die een zodanige smaakontwikkeling hebben, dat zij denken dat zij niet op krachten kunnen blijven, tenzij ze vlees krijgen. Maar zij zullen een groter uithoudingsvermogen hebben wanneer zij zich van vlees onthouden, dan wanneer zij hoofdzakelijk van vlees leven.

Het voornaamste bezwaar van artsen en helpers tegen het afschaffen van vlees in het Gezondheidstehuis is, dat zij zelf vlees willen hebben. En vervolgens geven ze als argument, dat ze vlees moeten hebben. Daarom moedigen zij het eten ervan aan. God wil niet dat aan degenen die naar het Gezondheidstehuis komen geleerd wordt om op een vleeshoudend dieet te leven. Leer ze in de richting van het tegenovergestelde tijdens lezingen in de conversatiezaal en door het goede voorbeeld geven. Dit vraagt om grote vaardigheid in het bereiden van heilzaam voedsel. Het kost meer werk, maar het moet niettemin langzamerhand worden ingevoerd. Gebruik minder vlees. Laten zij die met koken belast zijn en zij die verantwoordelijkheid dragen hun smaak en eetgewoontes ontwikkelen in overeenstemming met de gezondheidswetten.

We zijn meer bezig geweest met terugkeren naar Egypte dan met optrekken naar Kanaän. Moeten we de gang van zaken niet omkeren? Moeten we niet gewoon, heilzaam voedsel op tafel zetten? Moeten we geen afstand doen van warme biscuit, waarvan je alleen maar spijtverteringsstoornissen krijgt? Zij die hun maatstaf zo dicht mogelijk bij die van God willen leggen, in overeenstemming met het licht dat God ze door Zijn Woord en het getuigenis van Zijn Geest heeft gegeven, zullen hun handelen niet wijzigen, om tegemoet te kunnen komen aan de wensen van vrienden en familie, of het er nu één is, of twee, of een hele massa die tegengesteld aan Gods wijs beleid leven. Wanneer we in deze zaak uitgaan van onze beginselen, als wij ons strikt aan de regels van ons dieet houden, dan zullen wij een invloed uitoefenen die in overeenstemming is met hoe God over deze kwestie denkt. De vraag is: "Willen wij wel ware gezondheidshervormers zijn?"

Het is essentieel dat voortdurende eentonigheid in het dieet wordt vermeden. Men zal een veel betere eetlust hebben als het eten wordt afgewisseld. Wees eenduidig. Zet niet bij de ene maaltijd een grote variatie aan gerechten op tafel, en de volgende helemaal geen. Ga hierin met zuinigheid te werk. Laat de mensen maar klagen als ze dat willen. Laat ze maar aanmerkingen maken als er niet genoeg is naar hun zin. De Israëlieten klaagden altijd over Mozes en over God. Het is uw plicht de maatstaven van de gezondheidshervorming te hanteren. Men kan voor zieke mensen meer bereiken met het reguleren van hun dieet, dan door alle baden die men hun maar kan geven.

Laat hetzelfde bedrag dat aan vlees wordt uitgegeven, voor de aankoop van fruit besteed worden. Laat de mensen zien hoe zij op de juiste manier kunnen leven.

Was dit van het begin af aan gebeurd in de instelling in, dan was dit de Heer welgevallig geweest en dan had Hij met dat streven ingestemd. ...

Men dient de maaltijden met vaardigheid en zorg te bereiden. Ik hoop dat dokter ... de functie die haar is toegewezen zal aannemen, dat zij de kok zal adviseren, zodat het eten dat in het Gezondheidstehuis op tafel komt in overeenstemming met de gezondheidshervorming zal zijn. Omdat iemand geneigd is aan zijn eetlust toe te geven, is dat voor hem nog geen argument dat ieder moet leven zoals hij. Hij moet niet door zijn handelwijze proberen de instelling ertoe te bewegen zich aan zijn smaak en gewoontes aan te passen. Zij die over de instelling de verantwoording dragen moeten vaak samen overleg plegen. Zij moeten in volmaakte harmonie samenwerken.

De zonde van deze tijd is gulzigheid in eten en drinken. Het toegeven aan eetlust is de god die velen aanbidden. Zij die aan het gezondheidsinstituut verbonden zijn dienen hierin het goede voorbeeld te geven. Ze moeten gewetensvol in de vreze des HEEREN optreden en zich niet laten beheersen door een ontaarde smaak. Zij horen grondig te zijn geïnformeerd over de beginselen van gezondheidshervorming en onder alle omstandigheden onder deze vlag varen.

Dokter ..., ik hoop dat u meer en meer leert gezond te koken. Zorg voor een overvloed aan goed en heilzaam voedsel. Wees op dit punt niet zuinig. Beknibbel op uw vleesrekeningen, maar koop genoeg goed fruit en goede groenten. En dan zult u zich verheugen, wanneer u de gezonde eetlust ziet, waarmee iedereen van uw gerechten zal eten. Denk nooit, dat het een verlies is wanneer goed en gezond voedsel wordt gegeten. Het produceert bloed en spieren en het geeft energie voor de dagelijkse plicht.

[Het bereiden van vlees mag niet op onze scholen onderwezen worden – 817]

[Artsen die vlees eten mogen in onze sanatoria niet worden aangesteld – 433]

Brief 2, 1884

721. Ik heb veel over het Gezondheidsinstituut in ... nagedacht. Er dringen zich veel gedachten bij mij op, en ik wil er enkele met u delen.

Ik roep me het licht in herinnering dat God aan mij, en via mij aan u, heeft gegeven over gezondheidshervorming. Heeft u zorgvuldig en onder gebed getracht de wil van God over deze kwestie te begrijpen? Het excuus was, dat buitenstaanders vlees op het menu wilden hebben. Maar zelfs als zij een beetje vlees zouden krijgen, dan weet ik, dat met vaardigheid en zorg gerechten zouden kunnen worden bereid, die grotendeels de plaats van vlees kunnen innemen. En binnen korte tijd zou hun kunnen worden geleerd om het vlees van dode dieren te laten staan. Maar als men op een manier kookt die voornamelijk op vlees gebaseerd is, dan moedigt dit het eten van vlees aan. En dan zal een verdorven eetlust allerlei mogelijke uitvluchten bedenken om aan zo'n dieet te kunnen vasthouden.

Toen ik zag, hoe het eraan toe ging – dat als ... geen vlees kon bereiden, zij dan niet wist wat zij ter vervanging moest geven, en dat vlees het hoofdbestanddeel van het dieet vormde – toen vond ik dat er metten iets moest veranderen. Er kunnen t.b.c.-patiënten zijn die vlees verlangen, maar laten zij het op hun eigen kamer krijgen, en breng niet de reeds ontaarde eetlust van diegenen die het niet mogen eten in verzoeking. ... U denkt misschien dat u niet kunt werken zonder vlees. Dat heb ik ook ooit gedacht, maar ik weet dan God in Zijn oorspronkelijke plan niet het vlees van dode dieren gaf als dieetbestanddeel voor de mens. Een ruwe, ontaarde smaak accepteert wel zulk voedsel. ... Ook het feit dat vlees grotendeels vol ziektekiemen zit, moet ons ertoe brengen om ons krachtig in te spannen om helemaal met het gebruik ervan te stoppen. Mijn huidige opvatting is, vlees helemaal te laten staan. Sommigen zullen het moeilijk vinden om dit te kunnen, net zo moeilijk las het is voor de rumdrinker om zijn borreltje op te geven; maar deze verandering zal hun goed doen.

Het Onderwerp Ronduit Bespreken

Brief 59, 1898

722. Het sanatorium doet goed werk. We zijn juist toegekomen aan de veelbesproken vleeskwestie. Moeten zij die naar het sanatorium komen niet eerst vlees op tafel krijgen, en moet hun dan worden geleerd het langzaam te laten staan? ...

Jaren gelden heb ik licht ontvangen, dat men niet beslist van mening behoefde te zijn, dat alle vlees moest worden afgeschaft, omdat het in sommige gevallen beter was dan de toetjes en gerechten die met zoetheid warne klaargemaakt. Want deze veroorzaakten zeker problemen. De verscheidenheid aan – en mengeling van – vlees, groente, fruit, drank, thee, koffie, zoete taart en overdadige gebakjes, verwoesten onze maag en brengen mensen tot invaliditeit met alle onaangename gevolgen van dien, die ziekte op ons gestel heeft. ...

Ik houd u het Woord voor van de HEERE, de God van Israël. Vanwege de overtreding is de vloek van God over de aarde zelf gekomen, en over het vee, en over alle vlees. Mensen hebben t elijden onder de gevolgen van hun eigen handelen, doordat ze zijn afgeweken van de geboden van God. De dieren lijden ook onder deze vloek.

Het eten van vlees mag door geen enkele van de artsen die hier inzicht in hebben aan gaan enkele invalide worden voorgeschreven. Ziekte onder het vee maakt het eten van vlees tot een hachelijke onderneming. De vloek van de Heere ligt over de aarde, over de mens, over de dieren, over de vissen in de zee. En naarmate de overtreding zich bijna over de hele wereld verbreidt, zal de vloek de ruimte krijgen om net zo breed en diep te worden als de overtreding. Ziekte wordt aangetrokkewn door het eten van vlees. Het zieke vlees van de dode karkassen wordt op de markten verkocht, met ziekte onder de mensen als onvermijdelijk gevolg.

De Heere wil Zijn volk in zo'n positie brengen, dat zij het vlees van dode dieren niet meer zullen willen proeven, of zelfs maar aanraken. Laat dit vlees dan ook door geen enkele arts, die de Waarheid voor deze tijd kent, worden voorgeschreven. Het eten van het vlees van dode dieren is niet veilig. En binnen korte tijd zal ook koemelk niet langer bestanddeel mogen vormen van het dieet van het volk, dat Gods geboden onderhoudt. Binnenkort zal het niet langer veilig zijn om ook maar iets dat van de dieren van onze schepping afkomstig is te eten. Zij die God op Zijn Woord vertrouwen en met hun gehele hart Zijn geboden gehoorzamen, zullen worden gezegend. Hij zal hun tot een beschermend schild zijn. Maar de Heere laat niet met Zich spotten. Wantrouwen, ongehoorzaamheid en vervreemding van Gods wil en weg plaatsen de zondaar in een positie waarin de Heere hem Zijn Goddelijke gunst niet kan verlenen. ...

Ik verwijs opnieuw naar het dieetvraagstuk. Wij kunnen nu niet net zo handelen, als we in het verleden waagden te doen ten aanzien van het eten van vlees. Het is altijd al een vloek over het menselijke geslacht geweest, maar nu is dit bijzonder het geval, door de vloek die God heeft uitgesproken over de kuddes in het veld, vanwege de zonde en overtreding van de mens. Ziekte wordt meer en meer algemeen onder dieren, en voor ons is nu de enig veilige manier het volledig laten staan van vlees. De meest kwalijke ziektes heersen nu, en het allerlaatste wat verlichte artsen mogen doen, is patiënten adviseren vlees te eten. Doordat men in dit land zo veelvuldig vlees eet, raken mannen en vrouwen zedelijk verdorven, raakt hun bloed verontreinigd, en wordt ziekte in ons organisme uitgezaaid. Velen sterven vanwege het eten van vlees, en men begrijpt de oorzaak niet. Wanneer de waarheid bekend zou zijn, dan zou blijken, dat het vlees van dode dieren de dood heeft doorgegeven. De gedachte alleen al om zich te voeden met dood vlees is weerzinwekkend, maar behalve dit is er nog iets. Door het eten van vlees nemen we ziek dood vlees tot ons. En dit zaait het zaad van bederf in het menselijk organisme. ...

Ik schrijf u, broeder, opdat het voorschrijven van recepten voor het eten van vlees van dieren in ons sanatorium niet langer zal worden gepraktiseerd. Er bestaat geen enkel excuus voor. De nawerking op en de gevolgen voor de menselijke geest zijn niet veilig te noemen. Laat ons in ieder opzicht gezondheidshervormers zijn. Laten wij binnen onze instellingen bekend maken, dat er niet langer een tafel zal zijn waar men vlees kan eten, ook niet voor kostgangers. Dan zal de voorlichting die over het afschaffen van een vleeshoudend dieet gaat, niet alleen maar woorden, maar ook daden inhouden. Wanneer de cliënten wegblijven, laat het maar zo zijn. Onze beginselen zullen van groter waarde zikjn, wanneer ze goed worden begrepen, wanneer duidelijk is, dat het leven van geen enkel levend wezen genomen mag worden om het leven van een Christen in stand te houden.

Een Tweede Brief over dit Onderwerp

Brief 84, 1898

723. Ik heb uw brief ontvangen en zal met betrekking tot het vlees een zo duidelijk mogelijke uitleg geven. De woorden die u aanhaalde stonden in een brief aan ... en enkele anderen, in de periode dat Zuster ... in het Gezondheidstehuis verbleef [720]. Ik heb deze brieven laten opsporen.

Van sommige brieven bestonden afschriften, van andere niet. Ik heb hun gevraagd, de data te geven van het tijdstip dat de uitspraken zijn gedaan. In die tijd werd op grote schaal een vleeshoudend dieet voorgeschreven en gegeten. Het licht dat mij gegeven was hield in, dat gezond en vers vlees niet plotsklaps afgeschaft moest worden, maar dat er lezingen in de conversatiezaal moesten worden gegeven over het eten van alle mogelijke soorten van dood vlees. Ik vond ook, dat fruit, graan en groente, wanneer dit allemaal op de juiste manier werd bereid, alles was wat voor het gezond houden van ons organisme nodig was. Maar ook, dat men eerst moest laten zien dat het voor ons niet nodig is om vlees te eten, bij zo'n overvloed aan fruit, zoals in Californië. Maar men was in het Gezondheidstehuis niet voorbereid op het doen van abrupte stappen, nadat men zo veelvuldig vlees had gebruikt als zij hadden gedaan. Het zou voor hen noodzakelijk zijn, eerst heel spaarzaam van vlees gebruik te maken en tenslotte helemaal met het gebruik ervan te stoppen. Maar slechts één tafel mocht “de vlees-eettafel voor patiënten” worden genoemd. Op de andere tafels zou dit product ontbreken. ...

Ik heb er serieus werk van gemaakt om alle vlees afgeschaft te krijgen. Maar dit moeilijke vraagstuk moet zorgvuldig behandeld worden en niet overhaast, omdat men driemaal per dag vlees gebruikte. De patiënten moeten worden geschoold op het punt van gezondheid.

Dit is alles wat ik mij hierover kan herinneren. Er is meer licht tot ons gekomen, waaraan wij aandacht moeten besteden. De dieren van de schepping zijn ziek. En het is moeilijk vast te stellen, hoeveel ziektes er onder de mensen zijn, die het gevolg zijn van het eten van vlees. In slagerijen vindt voortdurend grote schoonmaak plaats, waarbij het vlees dat men verkoopt als ongeschikt voor consumptie wordt afgekeurd.

Al sinds vele jaren heb ik licht ontvangen, dat het eten van vlees niet goed is voor de gezondheid of de zeden. En toch is het vreemde, dat ik keer op keer deze kwestie van het al dan niet eten van vlees moet behandelen. Ik heb zeer direct en beslist gesprek gehad met de artsen van het Gezondheidstehuis. Zij hadden over de zaak nagedacht en Broeder en Zuster ... werden danig in het nauw gebracht. Er werd aan patiënten vlees voorgeschreven. ... Op Sabbat, tijdens de Unieconferentie van Australië, gehouden in Stanmore, voelde ik mij door de Geest van de Heere gedrongen, om de zaak van het Gezondheidstehuis dat in Summer Hill gevestigd is – slechts een paar stations verwijderd van Stanmore – aan de orde te stellen.

Ik bracht de voordelen naar voren die men met dit sanatorium kon bereiken. Ik liet zien, dat vlees nooit als voedsel op tafel mocht komen, dat het leven en de gezondheid van duizenden werden geofferd op altaren, waarop dood vlees voor consumptie werd aangeboden. Ik heb nooit een ernstiger en beslister oproep gedaan. Ik zei: “Wij zijn dankbaar dat wij hier een instelling hebben waar het vlees van dode dieren aan geen enkele patiënt wordt voorgeschreven. Laat het duidelijk zijn, dat er geen enkel stukje vlees op tafel komt, niet voor artsen en niet voor directeuren, helpers of patiënten.” Ik zei: “Wij hebben vertrouwen in onze artsen, dat zij dit vraagstuk vanuit gezondheidsstandpunt zullen benaderen; want dode karkassen moeten steeds gezien worden als ongeschikt bestanddeel van het dieet van Christenen.”

Ik heb de zaak op geen enkele manier verbloemd. Ik zei, dat wanneer de mensen van ons Gezondheidstehuis vlees op tafel zouden zetten, zij het misnoegen van God waardig zouden zijn. Zij zouden Gods tempel verontreinigen en men zou tot hen moeten zeggen: “*Zo iemand de tempel Gods schendt, dien zal God schenden.*” (1 Korinthe 3:17). Het licht dat God mij gegeven heeft, laat zien, dat de vloek van God rust op de aarde, de zee, het vee en op de dieren. Het zal weldra niet langer veilig zijn om kuddes of veestapels te hebben. De aarde vervalt steeds verder onder deze vloek van God.

Trouw Blijven aan Onze Beginselen

MS 3a,1903

724. De laatste tijd is het aantal patiënten in het sanatorium gedaald. Dit is aan een reeks omstandigheden te wijten waar men niets aan kan doen. Ik denk dat één van de redenen voor het wegblijven van cliënten het standpunt is, dat degenen die aan het hoofd van het instituut staan, hebben ingenomen over het serveren van vlees aan de patiënten. Al vanaf de opening van het sanatorium wordt in de eetzaal vlees geserveerd. Wij vonden dat het ogenblik gekomen was om hiertegen een helder standpunt in te nemen. Wij wisten dat het Gode niet welbehaaglijk is om de patiënten vlees voor te zetten.

Op dit moment wordt binnen het instituut geen thee, koffie of vlees geserveerd. Wij zijn vastbesloten om de beginselen van de gezondheidshervorming te handhaven, en de weg van Waarheid en gerechtigheid te bewandelen. Wij zullen ons niet tot halfslachtige hervormingen beperken, uit angst om cliënten te verliezen.

We hebben onze positie bepaald en zullen die met Gods hulp handhaven. Het voedsel dat de patiënten krijgen is heilzaam en smakelijk. Het dieet bestaat uit fruit, graan en noten. Hier in Californië is een overvloed aan allerlei vruchten.

Als er patiënten komen die zo afhankelijk van een vleeshoudend dieet zijn, dat zij denken dat [zij] niet kunnen leven zonder vlees, dan proberen we hun de zaak met verstand duidelijk te maken. En als dat niet lukt, wanneer ze vastbesloten zijn om datgene te eten wat hun gezondheid verwoest, dan zullen we niet weigeren het hun te geven, wanneer ze in hun kamer willen eten, en wanneer ze bereid zijn de consequenties te aanvaarden. Maar zij moeten de verantwoording voor hun handelen zelf op zich nemen. Wij zullen hun gedrag niet goedkeuren. Wij wagen het niet, onze bediening in diskrediet te brengen door goed te keuren dat men eet, wat ons bloed besmet en ons ziek maakt. Wij zouden onze Meester ontrouw zijn, wanneer we hetgeen, waarvan we weten dat Hij het niet goedkeurt, zouden doen.

Dit is het standpunt dat wij hebben ingenomen. Wij zijn vastbesloten, trouw te blijven aan de beginselen van de gezondheidshervorming. En mijn gebed is dat God ons moge helpen.

Er moeten plannen worden uitgewerkt om het aantal cliënten te laten toenemen. Maar zou het juist zijn, om ter wille van het verkrijgen van grotere aantallen patiënten weer opnieuw vlees te gaan serveren? Moeten we soms de zieken datgene gaan geven, waardoor ze ziek zijn geworden, en dat ze ziek zal laten blijven, wanneer ze voortgaan met vlees eten? Moeten we dan niet liever pal staan, als mensen die vastbesloten zijn de beginselen van de gezondheidshervorming uit te voeren? [Thee, koffie en vlees, geserveerd op de kamers van patiënten – 437]

MS 73,1908

725. Sommigen binnen onze instellingen beweren te geloven in de beginselen van de gezondheidshervorming. En toch zijn ze toegeeflijk ten aanzien van het eten van vlees en ander voedsel, waarvan ze weten dat dit schadelijk is voor de gezondheid. Tot diegenen zeg ik in de Naam van de Heere: “Aanvaard geen functie binnen onze instellingen, zolang u weigert te leven volgens de beginselen waar onze instellingen voor staan. Want door dit te doen, maakt u de taak van degenen die onderricht geven en van de leiding dubbel zwaar, om het werk volgens de juiste richtlijnen te laten verlopen.

Geef de Koning ruim baan. Stop met het blokkeren van de weg waarlangs Hij Zijn boodschap zendt.

Mij is getoond, dat de beginselen die ons in de eerste dagen van de boodschap zijn gegeven, door ons volk vandaag als net zo belangrijk gezien moeten worden als dat ze toen waren. Sommigen hebben het licht, dat ons voor het dieetvraagstuk gegeven is, nooit gevolgd. Nu is het de tijd uw licht van onder de korenmaat te nemen, en dit met helder lichte stralen te laten schijnen.

[Niet serveren in onze sanatoria – 424,431,432]

[Niet serveren aan helpers – 432,444]

[Buitensporig eten van zoete spijzen net ze schadelijk als het eten van vlees zonder ziektekiemen – 533,556,722]

Dranken

Hoofdstuk 24

DEEL 1 – Het Drinken van Water

Zuiver Water is een Zegen

(1905) M.H.237

726. In ziekte en gezondheid is zuiver water één van de meest uitgelezen zegeningen van de Hemel. Wanneer men er goed gebruik van maakt, bevordert het onze gezondheid. Het is de drank die God heeft gegeven om de dorst van mens en dier te lessen. Men kan het vrijuit drinken. Het helpt ons organisme het noodzakelijke te verkrijgen, en het staat de natuur bij om ziekte tegen te gaan.

Health Reformer, januari 1871

727. Ik moet spaarzaam eten, zodat ik mijn organisme ontdoe van onnodige ballast. Ik moet opgewektheid aanmoedigen en mijzelf het voordeel van goede lichaamsbeweging in de open lucht gunnen. Ik moet vaak baden en onbeperkt zuiver zacht water drinken.

Het Gebruik van Water Tijdens Ziekte

Brief 35, 1890

728. Water kan op veel manieren worden aangewend om lijden te verlichten. Als men bepaalde hoeveelheden (ongeveer een halve liter) helder, warm water drinkt voor het eten, dan ondervindt men daar geen nadeel van, maar het levert daarentegen veel goeds op.

(1866) H. to L., hfdst. 4, blz. 56

729. Duizenden, die misschien anders nu nog zouden leven, zijn gestorven bij gebrek aan zuiver water en frisse lucht. ... Men heeft deze zegeningen nodig om beter te worden. Wanneer mensen de juiste voorlichting zouden krijgen en hun medicijnen zouden laten staan; wanneer zij zouden wennen aan lichaamsbeweging buiten, en aan zomer en winter frisse lucht in huis; wanneer ze zacht water om te drinken en te baden zouden gebruiken; dan zouden ze in vergelijking gelukkig en gezond zijn, in plaats van zich voort te slepen in een ellendig bestaan. ...

In Geval van Koorts

(1866) H. to L., hfdst. 3, blz. 62, 63

730. Als aan hen in hun toestand van koorts volop water zou zijn gegeven, en ook van buiten water zou zijn toegepast, dan had men zich lange dagen en nachten van lijden bespaard, en vele kostbare levens zouden gered zijn geweest. Maar duizenden zijn gestorven, terwijl ijlkoortsen hen deden wegteren, totdat de brandstof die de koorts voedde op was en de vitale krachten uitgeput waren. Zij zijn onder zware doodstrijd gestorven, zonder water te krijgen om hun brandende dorst te lessen. Water, wat wel de vlamme gloed van een gevoelloos gebouw mag doven, wordt aan mensen onthouden, zodat het vuur, dat hun vitale krachten doet wegteren, niet geblust kan worden.

Goed en Verkeerd Gebruik van Water

R. & H., 29 juli 1884

731. Veel mensen maken de fout, koud water bij hun eten te drinken. Als men water drinkt tijdens het eten, vermindert dat de toevloed vanuit de speekselklieren. En hoe kouder het water is, hoe schadelijker dit is voor de maag. Wanneer men ijswater of ijslimonade bij het eten drinkt, dan legt dit de spijsvertering stil, totdat ons organisme voldoende warmte heeft toegevoerd, zodat de maag haar taak weer kan hervatten. Hete dranken werken verzwakkend. En bovendien raken zij die

ze graag drinken aan de gewoonte verslaafd. Wij mogen ons eten niet zomaar wegspoelen. Tijdens de maaltijden is drinken niet nodig. Eet langzaam, en geef het speeksel de tijd om zich met het voedsel te vermengen. Hoe meer vocht tijdens de maaltijden in onze maag terechtkomt, hoe moeilijker het is het voedsel te verteren; want eerst moet het vocht worden opgenomen. Eet niet te veel zout; stop met eten van ingemaakt zuur; houdt uw maag vrij van voedsel met scherpe specerijen; eet fruit tijdens de maaltijd. Dan zal de prikkel die vraagt om zoveel drinken weggaan. Maar als men dan iets nodig heeft om z'n dorst te lessen, dan is het drinken van zuiver water, enige tijd vóór of na het eten, alles wat onze natuur nodig heeft. Drink nooit thee, koffie, bier, wijn of welke alcoholhoudende drank dan ook. Water is het meest geschikte vocht om onze weefsels te reinigen.

[Meer over drinken bij de maaltijd - 165, 166]

[Eén van Gods medicijnen - 451, 452, 454]

DEEL 2 - THEE EN KOFFIE

De Stimulerende Werking van Thee en Koffie

R. & H., 21 februari 1888

732. Het stimulerende dieet en de opwekkende dranken van deze tijd dragen niet bij tot een zo goed mogelijke gezondheid. Thee, koffie en tabak werken allemaal stimulerend en bevatten gifstoffen. Ze zijn niet alleen overbodig, maar ook schadelijk. Men zou er afstand van moeten doen om te leren wat gematigdheid inhoudt.

(1868) 2T 54, 65

733. Thee is giftig voor ons organisme. Christenen moeten er afblijven. De werking die koffie heeft is in bepaald opzicht dezelfde als van thee, maar het schadelijk effect op ons organisme is nog groter. Het werkt opwekkend, en in net zo'n mate als het ons boven ons normale niveau uit tilt, put het ons uit en bezorgt ons vervolgens een inzinking. De drinkers van thee en koffie dragen de sporen ervan op hun gezicht. Hun huid wordt bleek en neemt een doodse kleur aan. Op hun gezicht ontbreekt een van gezondheid blakende gloed.

MS 22, 1887

734. Mensen hebben zich allerlei soorten en types ziekten op de hals gehaald door het gebruik van thee, koffie en de verdoovende middelen opium en tabak. Men moet deze schadelijke gewoontes opgeven; niet slechts één ervan, maar allemaal. Want ze zijn allemaal gevaarlijk en verwoesten ons lichaam, onze geest en onze zeden. Vanuit gezondheidsstandpunt bezien moet men met dat alles stoppen.

[Het zaaien van zadjes van de dood - 655]

R. & H., 29 juli 1884

735. Drink nooit thee, koffie, bier, wijn of welke alcoholhoudende drank dan ook. Water is het meest geschikte vocht om onze weefsels te reinigen.

(1890) C.T.B.H. 34-36

736. Thee, koffie en tabak zijn - net als alcoholhoudende dranken - slechts verschillende treden op de schaal van kunstmatig stimulerende middelen.

De werking van thee en koffie, zoals hiervoor is aangetoond, gaat in dezelfde richting als die van wijn, cider, sterke drank en tabak. ...

Koffie drinken is een schadelijke gewoonte. Het prikkelt onze geest tijdelijk tot ongewone activiteit, maar de nawerking is uitputting, neerslachtigheid en verlamming van geest, zeden en lichaam. Onze geest raakt gespannen. En tenzij deze gewoonte door vastbesloten inspanning wordt overwonnen, wordt de werking van onze hersenen blijvend minder. Al deze zenuwprikkelende stoffen putten onze vitale krachten uit. En de rusteloosheid, veroorzaakt door geschokte zenuwen, het ongeduld en de geestelijke kwetsbaarheid worden elementen die geestelijke groei in de weg staan. Moeten degenen die gematigdheid en hervorming voorstaan dan niet waakzaam zijn, en het kwaad dat deze schadelijke dranken met zich mee brengen tegengaan? In sommige gevallen is het

net zo moeilijk de gewoonte van koffie en thee drinken op te geven, als stoppen met drinken is voor de dronkaard. Het geldt dat aan thee en koffie wordt uitgegeven is meer dan alleen maar verkwisting. Degene die het drinkt ondervindt er voortdurend slechts schade van. Zij die thee, koffie, opium en alcohol gebruiken, bereiken soms een hoge ouderdom, maar dit feit is geen argument ten gunste van het gebruik van deze stimulerende middelen. Hetgeen deze mensen hadden kunnen bereiken, maar niet hebben gehaald vanwege hun onmatigheid, zal pas op de grote dag van God openbaar worden.

Zij die thee en koffie als stimulerend middel gebruiken om goed te kunnen werken, zullen de verkeerde gevolgen hiervan ondervinden, door trillende zenuwen en gebrek aan zelfbeheersing. Gespannen zenuwen hebben rust en ontspanning nodig. De natuur heeft tijd nodig om te herstellen van de uitputting van krachten. Maar als ze steeds wordt opgejaagd via het gebruik van stimulerende middelen, dan zal door de herhaling de werkelijke kracht die wordt opgewekt steeds minder worden. Voor een tijdje kan men onder deze onnatuurlijke stimulans misschien meer volbrengen, maar langzamerhand zal het steeds moeilijker worden om voldoende energie op te wekken. Tenslotte kan de uitgeputte natuur niet meer op de prikkel reageren.

SCHADELIJKE EFFECTEN AAN ANDERE OORZAKEN TOEGESCHREVEN

De gewoonte van het drinken van koffie en thee is een groter kwaad dan men dikwijls vermoedt. Velen die zichzelf aan het gebruik van stimulerende dranken hebben gewend, lijden aan hoofdpijn en zenuwinzinkingen. Zij verliezen door ziekte veel tijd. Zij beelden zich in dat zij niet zonder die stimulans kunnen en zijn onwetend van de gevolgen voor hun gezondheid. Wat het nog gevaarlijker maakt, is dat de schadelijke effecten zo vaak aan andere oorzaken wordt toegeschreven.

GEVOLGEN VOOR DENKEN EN ZEDEN

Door het gebruik van stimulerende middelen heeft ons hele organisme te lijden. Onze zenuwen raken uit balans, onze lever functioneert niet goed meer, de kwaliteit van ons bloed en de bloedsomloop worden aangetast, en onze huid wordt inactief en bleek. Ook ons denken wordt geschaad. Het directe gevolg wanneer men deze stimulerende middelen gebruikt is, dat onze hersenen worden aangespoord tot bovenmatige activiteit, maar daarna zijn ze verzwakt en minder tot inspanning in staat. Het uiteindelijke gevolg is achteruitgang, niet alleen geestelijk en lichamelijk, maar ook op zedelijk terrein. Als resultaat zien we nerveuze mannen en vrouwen met een onzuiver oordeel en wankel van geest. Zij ademen dikwijls een haastige, ongeduldige en beschuldigende geest. Zij bezien de fouten van anderen door een vergrootglas, en zijn helemaal niet in staat hun eigen tekortkomingen te onderscheiden.

Als thee- en koffiedrinkers bij elkaar op bezoek komen, dan zijn de gevolgen van hun verderfelijke gewoonte duidelijk te zien. Ze drinken allemaal hun geliefde drankje en wanneer de stimulerende werking voelbaar wordt, komen hun tongen los en beginnen zij over anderen kwaad te spreken. Hun woorden zijn niet weinige, en ook niet goed gekozen. De roddelnieuwtjes gaan rond, en al te vaak ook het gif van de schandaaltjes. Deze onbezonnen roddelaars vergeten dat er een getuige bij is. Een onzichtbare Getuige schrijft hun woorden op in de boeken in de hemel. Al die onvriendelijke kritiek, al die overdreven berichten, die jaloezie, geuit onder invloed van een kop thee, registreert Jezus als tegen Hemzelf gericht. *"Voor zoveel gij dit één van deze Mijn minste broeders gedaan hebt, zo hebt gij dat Mij gedaan."* (Mattheüs 25:40).

Wij hebben al te lijden onder de verkeerde gewoontes van onze vaders. En toch handelen velen in alle opzichten erger dan zij deden! Opium, thee, koffie, tabak en sterke drank doven snel elk vonkje vitaliteit dat nog in ons geslacht over is. Ieder jaar worden miljoenen liters bedwelmende drank gedronken en worden miljoenen dollars aan tabak uitgegeven. En zij die verslaafd zijn aan hun eetlust, onthouden hun kinderen voedsel en kleding en het voorrecht van onderwijs, omdat zij hun verdiensten voortdurend aan zingenot uitgeven. Er kan nooit een stabiele maatschappij ontstaan zolang deze euvels bestaan.

Ze Zorgen voor Geprikkelde Zenuwen, Niet Voor Kracht

(1879) 4T 365

737. U bent hoogst nerveus en prikkelbaar. Thee heeft als effect dat het de zenuwen prikkelt, en koffie doet de hersenen afstompen; beide zijn zeer schadelijk. U moet erg voorzichtig zijn ten aanzien van uw dieet. Eet het meest heilzame en voedzame voedsel, en zorg dat u kalm blijft, zodat u niet vol opwinding uw hartstochten najaagt.

(1905) M.H. 326, 327

738. Thee werkt stimulerend en is tot op zekere hoogte giftig. De werking van koffie en veel andere populaire drankjes is vergelijkbaar. Eerst werkt het opwekkend. De zenuwen van de maag worden geprikkeld. Deze dragen de prikkel over op de hersenen. Deze worden gestimuleerd om het hart tot grotere activiteit aan te zetten, en het hele organisme kortstondige energie te verlenen. Moeheid wordt vergeten en de krachten schijnen toe te nemen. Het denken wordt gestimuleerd en men krijgt een levendiger verbeelding.

Vanwege deze effecten nemen velen aan dat thee of koffie hun veel goed doet. Maar dat is een vergissing. Thee en koffie voeden ons organisme niet. Zij werken, voordat er gelegenheid is geweest om het op te nemen en te verteren. En wat lijkt op toegenomen kracht is alleen maar prikkeling van de zenuwen. Wanneer het stimulerend middel is uitgewerkt, verdwijnt de onnatuurlijke factor, en het eindresultaat is een even grote mate van loomheid en slaptte.

Het voortdurend gebruik van deze zenuwprikkelende middelen leidt tot hoofdpijn, slapeloosheid, hartkloppingen, verstopping, trillen en vele andere kwalen, want zij putten onze levenskracht uit. Vermoeide zenuwen hebben rust en stilte nodig, in plaats van stimulering en overbelasting. Onze natuur heeft tijd nodig om van haar uitputting van krachten te herstellen. Als al haar krachten worden verzameld door het gebruik van stimulerende middelen, dan wordt voor korte tijd meer gepresteerd; maar naarmate ons organisme verzwakt raakt door het constante gebruik, wordt het langzamerhand steeds moeilijker om de energie tot het gewenste niveau op te heffen. Het verlangen naar stimulerende middelen wordt steeds moeilijker te bedwingen, totdat de wil gebroken is, en er geen wilskracht meer over schijnt, om aan dit onnatuurlijke verlangen het hoofd te bieden. Men gaat over tot steeds sterker stimulerende middelen, totdat onze uitgeputte natuur in het geheel niet meer reageert.

[Thee en koffie verwoesten onze maag - 722]

Geen Voedingswaarde

Brief 69, 1896

739. Onze gezondheid wordt op geen enkele manier bevorderd door het gebruik van die producten die voor een tijdje opwekkend werken, maar achteraf een terugslag geven, waardoor ons organisme slechter af is dan tevoren. Thee en koffie zwepen voor zolang het duurt de haperende krachten op, maar als hun onmiddellijke uitwerking verdwenen is, is een gevoel van neerslachtigheid het gevolg. Deze dranken leveren op geen enkele manier voeding. De melk en de suiker die erin zit vormen de enige voeding van een kop thee of koffie.

Geestelijk Bevattingvermogen Stompt Af

(1864) Sp. Gifts IV, 128, 129

740. Thee en koffie werken stimulerend. Het effect ervan lijkt op dat van tabak; maar zij hebben minder uitwerking. Zij die deze langzaam werkende vergiften gebruiken, denken - net als de gebruiker van tabak - dat zij niet zonder kunnen, omdat zij zich zo ontzettend beroerd voelen wanneer zij deze afgoden niet hebben. ... Zij die toegeven aan een ontaarde eetlust doen dit ten koste van hun gezondheid en hun verstand. Zij kunnen de waarde van geestelijke dingen niet meer

inschatten. Hun zintuigen zijn afgestompt, zonde lijkt niet meer zo erg zondig, en de Waarheid wordt niet langer van groter waarde geacht dan aardse schatten.

Brief 44, 1896

741. Het drinken van thee en koffie is zonde, schadelijk zingenot, dat net als elk ander kwaad onze ziel schade doet. Deze liefelijke afgoden veroorzaken een opgewonden staat, een ongezonde activiteit van ons zenuwgestel. En nadat het onmiddellijk effect van deze stimulerende middelen is uitgewerkt, geeft het een inzinking die net zo groot is als het opwekkend effect dat hun stimulerende eigenschappen tot stand hebben gebracht.

(1861) 1T 222

742. Zij die tabak, thee en koffie gebruiken, moeten die afgoden afzweren en de uitgespaarde kosten offeren aan de Heere. Sommigen hebben nog nooit een offer gebracht voor de zaak van God en zijn zich niet bewust van wat God van hen verlangt. Sommigen van de allerarmsten hebben de grootste moeite om van deze stimulerende middelen afstand te doen. Dit persoonlijke offer wordt niet gevraagd omdat Gods zaak om middelen verlegen zou zitten. Maar ieder hart wordt beproefd en elk karakter wordt ontwikkeld. Gods volk moet handelen vanuit beginselen. Deze levende beginselen moeten in ons leven worden doorgevoerd.

Verlangens Doorkruisen Geestelijke Aanbidding

R. & H., 25 januari 1881

743. Thee en koffie hebben, net als tabak, een schadelijk effect op ons organisme. Thee werkt bedwelmend. Hoewel in mindere mate, heeft het een gelijkaardig effect als sterke drank. Koffie werkt tamelijk sterk, doordat het ons verstand benevelt en onze krachten verlamt. Het is niet zo krachtig als tabak, maar de gevolgen zijn vergelijkbaar. De argumenten die tegen tabak worden ingebracht, kunnen ook worden aangevoerd tegen het drinken van thee en koffie.

Zij die uit gewoonte thee, koffie, tabak, opium of sterke drank te gebruiken, kunnen God niet aanbidden wanneer zij het zonder genotmiddel, waar ze zo aan gewend zijn, moeten stellen. Laat hen maar eens zonder die stimulerende middelen in de aanbidding van God deelnemen: de Goddelijke genade zou niet in staat zijn om aan hun gebeden of getuigenissen bezieling, levendigheid of geestkracht te verlenen. Deze zogenaamde Christenen dienen te bedenken waar zij hun vreugde vandaan halen. Komt die van boven, of van beneden?

De Bedwelmende Overtreder is Niet Schuldloos

(1890) C.T.B.H. 79,80

744. Satan begrijpt heel goed, dat wanneer wij onze eetlust beheersen, hij niet zoveel macht over ons denken kan hebben als wanneer wij daaraan toegeven. Hij werkt er daarom voortdurend aan om mensen tot toegeeflijkheid te bewegen. Onder invloed van ongezond voedsel raakt ons geweten bedwemd, onze geest raakt verduisterd en ons vermogen om indrukken te verwerken gaat achteruit. Maar de schuld van de overtreder wordt niet minder, doordat men zijn geweten net zolang sust totdat men het niet meer voelt.

Omdat een gezonde geestesgesteldheid afhankelijk is van de aanwezigheid van een normale hoeveelheid vitale kracht, hoe goed dient men er dan voor te zorgen, dat men noch stimulerende noch verdovende middelen gebruikt! Toch zien we dat een groot aantal van hen die zich Christenen noemen tabak gebruiken. Zij treuren over de kwalijke kanten van onmatigheid. En terwijl zij spreken over hoe verkeerd het gebruik van sterke drank is, spuwen diezelfde mannen tabakssap uit. Er zal een verandering van mening nodig zijn over het gebruik van tabak, vòòrdat de wortel van het kwaad zal zijn blootgelegd. Wij spitsen ons onderwerp nog meer toe. Thee en koffie bevorderen de hang naar nog sterker stimulerende middelen. En dan komen wij nog dichterbij huis, bij het bereiden van voedsel. En dan vragen wij ons af: betracht men wel gematigdheid in alles? Worden de hervormingen die noodzakelijk zijn voor gezondheid en ons geluk hier doorgevoerd?

Iedere war Christen zal zijn begeerten en hartstochten onder controle hebben. Hij kan geen oprechte en gehoorzame dienaar van Christus zijn, tenzij hij vrij is van de banden van de eetlust. Toegeven aan eetlust en hartstochten vermindert de invloed van de Waarheid op ons hart.

Een Verloren Strijd Tegen de Eetlust

(1875) 3T 487,488

745. Onmatigheid begint bij ons aan tafel, bij het eten van ongezonder voedsel. Onze spijsverteringsorganen raken na een tijd verzwakt vanwege de voortdurende genotzucht, en het eten wat men tot zich neemt verzadigt de eetlust niet meer. Er ontstaat een ongezonde toestand, want men gaat naar nog stimulerender voedsel verlangen. Thee, koffie en vlees sorteren direct effect. Onder invloed van deze gifstoffen wordt ons zenuwgestel geprikkeld. In sommige gevallen lijkt ons verstand voor het ogenblik scherper en onze verbeelding levendiger. En omdat deze stimulerende middelen voor het moment zulke aangename gevolgen hebben, komen velen tot de slotsom dat zij ze echt nodig hebben. En zij blijven het gebruiken. Maar er volgt altijd een terugslag. Ons overmatig geprikkeld zenuwstelsel heeft, om nu te kunnen presteren, energie geleend uit krachtbronnen waar zij in de toekomst uit zou moeten putten. En die hele tijdelijke opleving van ons organisme wordt gevolgd door een depressie. In dezelfde mate als deze stimulerende middelen tijdelijk ons organisme kracht verlenen, zullen de geprikkelde organen energie tekort komen, nadat de stimulans is uitgewerkt. Onze eetlust wordt geleerd naar iets sterkers te verlangen, dat in staat is om de aangename opwinding te verlengen en te verhogen, totdat genotzucht tot gewoonte is geworden. Dan is er een voortdurend verlangen naar nog sterkere prikkels, zoals tabak, wijn en sterke drank. Hoe meer men aan zijn eetlust toegeeft, des te vaker zal die haar eisen stellen, en hoe moeilijker zal ze te bedwingen zijn. Hoe zwakker ons organisme wordt, en hoe minder het zonder onnatuurlijke stimulerende middelen kan, des te meer neemt de hartstocht voor deze dingen toe, totdat de wil gebroken is en er geen kracht meer schijnt te zijn om weerstand te bieden aan het onnatuurlijke verlangen naar deze middelen.

DE ENIGE VEILIGE WEG

De enige veilige weg is het *“raak niet, en smaak niet, en roer niet aan”* (Kolossenzen 2:21) van thee, koffie, wijn, tabak, opium en alcoholische dranken. De noodzaak om, gesterkt door Gods genade, een beroep te doen op wilskracht om aan de verleidingen van satan het hoofd te kunnen bieden, en om het minste toegeven aan een ontaarde eetlust te kunnen weerstaan, is voor mensen van de huidige generatie twee keer zo groot als die enkele generaties gelden was.

De Strijd Tussen Waarheid en Genotzucht

(1864) Sp. Gifts IV, 36, 37

746. De gebeurtenissen die betrekking hebben op Korach en zijn bende die tegen Mozes en Aäron, en tegen de Heere, in opstand kwamen, zijn vastgelegd als waarschuwing voor Gods volk, vooral voor diegenen die op aarde leven tegen het eind der tijden. Satan heeft mensen ertoe gebracht om het voorbeeld van Korach, Dathan en Abiram na te volgen, door oproer te maken onder het volk van God. Zij die zichzelf toestaan om tegen het ondubbelzinnig getuigenis in verzet te komen, misleiden zichzelf. Zij dachten werkelijk dat degenen, die met Gods werk belast zijn, boven het volk van God verheven zijn, en dat raadgevingen en verwijten aan hun adres niet op hun plaats waren. Zij zijn in verzet gekomen tegen het ondubbelzinnig getuigenis, dat God hen wilde laten uitdragen, door stelling te nemen tegen de misstanden onder Gods volk. De getuigenissen die zijn gegeven tegen schadelijke genotmiddelen, zoals thee, koffie, snuif en tabak, hebben binnen een bepaalde groep irritatie opgewekt, omdat het hun afgoden aan stukken sloeg. Velen waren enige tijd besluiteloos, of zij al deze schadelijke zaken volledig zouden moeten opgeven, of de ondubbelzinnige getuigenissen die zijn gegeven zouden moeten negeren, en toegeven aan de

verlangens van hun begeerte. Hun positie was onduidelijk. Er vond een strijd plaats tussen hun opvattingen van de Waarheid en hun genotzucht. Hun besluiteloosheid maakte hen zwak, en zoals het met zovelen gaat, hun begeerte won het. Hun besef van wat heilig is, werd verdraaid door deze langzaam werkende vergiften. Tenslotte waren zij vastbesloten, zichzelf niet te verloochenen, wat de consequenties ook zouden zijn. Deze vreselijke beslissing deed onmiddellijk een muur oprijzen tussen hen en degenen die zichzelf naar het gebod van God aan het reinigen waren van alle bezoedeling des vleses en des geestes, en zo hun heiligheid aan het volmaken waren in de vreze Gods. (Vgl. 2 Korinthe 7:1) De ondubbelzinnige getuigenissen die waren gegeven stonden hun in de weg en bezorgden hun een sterk gevoel van onbehagen. Zij vonden verlichting door ertegen ten strijde te trekken, en door te proberen zichzelf en anderen te laten geloven dat ze niet waar waren. Ze zeiden dat de mensen het bij het rechte eind hadden, maar door het verwerpen van de getuigenissen ontstonden de moeilijkheden. En wanneer de oproermakers hun spandoeken ontrollen, verzamelen alle ontevreden zich onder hun vaandel. En allen die gebrekkig zijn op geestelijk terrein, de lammen, de kreupelen en de blinden, zie je hun krachten bundelen om tweedracht te zaaien en te verspreiden.

De Wortels van de Onmatigheid

(1905) M.H. 335

747. Er worden grote inspanningen gedaan om onmatigheid te overwinnen; maar veel inspanningen zijn niet op het juiste doel gericht. De voorstanders van hervorming tot matigheid dienen waakzaam te zijn voor het kwaad dat voortkomt uit het gebruik van ongezond voedsel, kruiden, thee en koffie. Wij wensen alle werkers voor gematigdheid succes toe. Maar we nodigen hen uit om de oorzaken van het kwaad dat zij bestrijden grondiger te bestuderen, en er zo zeker van te zijn dat zij consequent zijn in hun hervormingen.

Het moet de mensen worden voorgehouden dat de juiste balans voor ons denken en onze zeden grotendeels afhankelijk is van een goede conditie van ons lichaam. Elk verdovend en onnatuurlijk stimulerend middel dat onze lichamelijke natuur verzwakt en doet aftakelen, heeft ook als effect dat onze denkkraft en ons zedelijk peil achteruitgaat. Onmatigheid ligt ten grondslag aan de zedenverwildering in de wereld. Door toe te geven aan zijn ontaarde eetlust verliest de mens de kracht om aan verleidingen weerstand te bieden. Hervormers op het gebied van gematigdheid hebben de taak de mensen in deze geest voor te lichten. Leer hun, dat hun gezondheid, hun karakter en zelfs hun leven in gevaar worden gebracht door het gebruik van stimulerende middelen, waardoor de uitgeput geraakte krachten worden aangezet tot onnatuurlijke en krampachtige activiteit.

VOLHARDT EN DE NATUUR ZAL ZICH HERSTELLEN

Tegenover thee, koffie, tabak en alcoholhoudende dranken is de enig veilige weg: *“raak niet, smaak niet, roer niet aan”*. Thee, koffie en dergelijke dranken werken op dezelfde manier als alcoholhoudende drank en tabak. In sommige gevallen is deze gewoonte net zo moeilijk te doorbreken als het is voor de dronkaard om zijn bedwelmend middel op te geven. Zij die van deze stimulerende middelen willen afkomen, zullen een tijdlang een tekort ervaren en zonder die middelen te lijden hebben. Maar door volharding zullen zij het verlangen overwinnen en het gemis niet langer voelen. De natuur kan een tijdje nodig hebben om te herstellen van deze slechte gewoonte. Maar geef haar de kans en ze zal er weer bovenop komen en haar taak goed en edel vervullen.

(1875) 3T 569

748. Satan verderft geesten en vernietigt zielen door zijn subtiele verleidingen. Ziet en ervaart ons volk wel de zonde van het toegeven aan een ontaarde eetlust? Stoppen zij met thee, koffie, vlees en elk ander stimulerend voedsel, en wijden zij de middelen, die anders aan die schadelijke gewoontes worden uitgegeven, aan de verbreiding van de Waarheid? Wat voor kracht kan de aan tabak gewijde opbrengen om de voortgang van onmatigheid te stuiten? Er moet in onze

wereld over het onderwerp tabak een revolutie plaatsvinden, voordat de bijl aan de wortel van de boom wordt gelegd. We spitsen het onderwerp nog meer toe. Thee en koffie wekken de zin in sterkere stimulerende middelen, zoals tabak en sterke drank, op.

Brief 135, 1902

749. Wat betreft vlees kunnen we allemaal zeggen: blijf er af. En iedereen dient een helder getuigenis tegen thee en koffie te geven, door het nooit te drinken. Het zijn bedwelmende middelen, en net zo schadelijk voor onze hersenen en andere delen van ons lichaam. ...

Laten de leden van onze gemeenten elke zelfzucht afzweren. Iedere cent die aan thee, koffie en vlees wordt uitgegeven is meer dan verkwist. Want deze zaken verhinderen een optimale ontwikkeling van onze lichamelijke, verstandelijke en geestelijke vermogens.

Zoals Satan Het Voorstelt

(1867) 1T 548, 549

750. Sommigen denken dat zij niet tot hervormingen in staat zijn; dat zij hun gezondheid zouden prijsgeven, wanneer zij zouden proberen te stoppen met het gebruik van thee, tabak en vlees. Zo stelt satan het voor. Het zijn juist deze schadelijke stimulerende middelen die langzaam maar zeker ons gestel ondermijnen en ons organisme voorbereiden op acute ziektes, door de tere werking van de natuur te verstoren, en haar bescherming omver te halen, die zij tegen ziekte en voortijdig verval heeft opgeworpen. Het gebruik van onnatuurlijke stimulerende middelen werkt verwoestend op onze gezondheid en heeft een verdovende invloed op onze hersenen, waardoor het onmogelijk wordt om eeuwige dingen in te kunnen schatten. Zij die deze afgoden koesteren, beseffen de juiste waarde niet van de verlossing, die Christus voor hen tot stand heeft gebracht door middel van een leven van zelfverloochening, voortdurend lijden en schande. En uiteindelijk door Zijn zondeloos leven te geven om de ten ondergang gedoemde mens van de dood te redden.

[Het effect van thee en koffie op kinderen - 354, 360]

[Thee en koffie in onze sanatoria - 420, 424, 437, 438]

[Thee, koffie en vlees zijn niet noodzakelijk - 805]

[Het weigeren van thee en koffie, enz. laat zien dat de werkers in praktijk gezondheidshervormers zijn - 227, 717]

[De gevolgen van het drinken van thee en koffie bij diners en soupers - 233]

[Zij die een verlangen naar thee en koffie hebben moeten worden verlicht - 779]

[Een verbond met God sluiten om het gebruik van thee, koffie, enz. op te geven - 41]

[Thee en koffie door E.G. White niet gedronken - Appendix I: 18, 23]

[Thee in sommige gevallen door E.G. White als medicijn gebruikt - Appendix I: 18]

DEEL 3 - GRAANVERVANGERS VOOR THEE EN KOFFIE

Brief 200, 1902

751. Men moet noch thee, noch koffie serveren. In plaats van deze dranken, die onze gezondheid verwoesten, dient men karamel granendrank te serveren, zo lekker mogelijk klaargemaakt.

(1905) M.H. 321

752. In bepaalde omstandigheden kunnen mensen een derde maaltijd nodig hebben. Deze dient echter, als men die al eet, erg licht te zijn en te bestaan uit heel gemakkelijk te verteren voedsel. Crackers - de Engelse biscuit - of toast, fruit, of granenkoffie vormen de meest geschikte ingrediënten voor de avondmaaltijd.

Brief 73a, 1896

753. Ik gebruik een beetje gekookte melk in mijn eenvoudige zelfgemaakte koffie.

Onmatig Gebruik van Hete en Schadelijke Dranken

Brief 14, 1901

754. Hete dranken zijn niet noodzakelijk, behalve als medicijn. Onze maag heeft veel te lijden door een grote hoeveelheid heet eten en drinken. Daardoor raken onze keel en spijsverteringsorganen, en via deze ook de andere organen van ons lichaam, verzwakt.

DEEL 4 - CIDER

(1885) 5T 354-361

755. Wij leven in een tijd van onmatigheid, en het voedsel geven aan de zucht van de ciderpimpelaar is een overtreding tegenover God. Samen met anderen hebt u dit gedaan doordat u het licht niet bent nagevolgd. Als u in het licht had gewandeld, dan had u dit niet, dan kón u dit niet gedaan hebben. Ieder van u die hieraan heeft meegedaan zal onder het oordeel van God komen, tenzij u uw zaken compleet anders opzet. U moet hier ernst mee maken. U moet onmiddellijk beginnen uw ziel van veroordeling vrij te maken. ...

Nadat u een definitieve keuze had gemaakt om niet actief deel te nemen in het werk van de genootschappen voor gematigdheid, had u nog steeds een invloed ten goede op anderen kunnen hebben, indien u gewetensvol had gehandeld in overeenstemming met het heilige geloof dat u belijdt. Maar door over te gaan op de productie van cider hebt u uw reputatie veel schade toegebracht. En wat nog erger is: u hebt de Waarheid in opspraak gebracht. En u heeft schade geleden aan uw eigen ziel. U hebt een scheidsmuur opgetrokken tussen u en de zaak van de gematigdheid. Uw handelwijze heeft ertoe geleid dat ongelovigen zijn gaan twifelen aan uw beginselen. U maakt geen recht spoor met uw voeten, en de kreupelen weifelen en struikelen over u heen naar hun verderf.

Ik kan niet inzien hoe Christenen, in het licht van Gods wet, met een zuiver geweten ertoe kunnen komen om hop te gaan verbouwen, of om wijn of cider voor de verkoop te gaan produceren. Al deze producten kunnen op een goede manier worden gebruikt, en tot zegen blijken te zijn; of men kan er een verkeerd gebruik van maken, en dan blijken ze een verzoeking en een vloek. Cider en wijn kunnen worden ingemaakt als ze vers zijn, en lange tijd zoet worden bewaard. En wanneer zij in ongegiste toestand worden gedronken, dan zullen zij de rede niet van de troon stoten. ...

GEMATIGD DRINKEN IS DE SNELWEG NAAR DE DRONKENSCHAP

Mensen kunnen net zo bedwelmd raken onder invloed van wijn en cider als door sterkere drank, en de ernstigste vormen van dronkenschap worden door deze zogenaamde mildere dranken veroorzaakt. De begeerte is nog meer verdraaid; de verandering van karakter is nog groter, vastbeslotener en koppiger. Een paar halve liters cider of wijn kunnen de hang naar nog sterkere drank opwekken. In veel gevallen hebben zij die erkende dronkaards zijn geworden via deze weg de basis voor hun drankverslaving gelegd. Voor sommige mensen is het helemaal niet veilig om wijn of cider in huis te hebben. Zij hebben de hang naar stimulerende middelen geërfd, en satan probeert hen voortdurend te verlokken hieraan toe te geven. Wanneer zij eenmaal aan deze verleiding toegeven, weten ze van geen ophouden meer. Hun drankzucht schreeuwt om bevrediging en zij voldoen eraan tot hun eigen ondergang. Hun denken raakt beneveld en stompt af. De rede heeft de teugels niet langer in handen, maar die worden de lust om de nek gehangen. Losbandigheid, overspel en allerlei mogelijke soorten van ontucht worden bedreven als gevolg van het toegeven aan de zucht naar wijn en cider. Een professor in de theologie die van deze stimulerende middelen houdt en zich eraan gewent, zal nooit toenemen in genade. Hij wordt grof en sensueel. Zijn dierlijke hartstochten beheersen de hogere kwaliteiten van zijn geest, en hij koestert de deugd niet langer.

Gematigd drinken vormt de leerschool waar mensen opgeleid worden voor een loopbaan als dronkaard. Satan voert zó geleidelijk weg van de bolwerken van de gematigdheid, zó verraderlijk beïnvloeden de ongevaarlijke wijn en cider onze smaak, dat de snelweg naar de dronkenschap

volslagen ongemerkt wordt ingeslagen. Onze smaak voor stimulerende middelen wordt gecultiveerd. Ons zenuwstelsel raakt in de war. Satan houdt ons denken in een koortsachtige staat van onrust. En het arme slachtoffer, dat zich volkomen veilig waant, gaat maar door en door, totdat men alle grenzen uit het oog verliest en al zijn beginselen overboord gooit. De sterkste wilskracht wordt ondermijnd; en zelfs eeuwige belangen zijn niet sterk genoeg om de ontaarde eetlust onder de heerschappij van de rede te houden.

Sommigen zijn nooit echt dronken, maar zijn altijd onder invloed van cider of gegiste wijn. Ze zijn koortsachtig, wankelmoedig. Ze ijlen niet echt, maar verkeren volkomen in een even slechte conditie; want al hun edele geestvermogens zijn ontaard. Vatbaarheid voor verschillende ziektes, zoals waterzucht, leverklachten, zenuwtrillingen en bloedstuwning naar het hoofd, zijn het gevolg van het uit gewoonte drinken van zure cider. Door dit te drinken halen velen zich chronische ziektes op de hals. Sommigen sterven aan tuberculose of vallen ten prooi aan een beroerte met cider als enige oorzaak. Sommigen lijden aan spijsverterings-stoornissen. Iedere vitale functie wordt aangetast. Artsen vertellen hun dat zij leverproblemen hebben, terwijl hun afgematte levenskracht, wanneer zij het cidervat zouden stukslaan en nooit meer vervangen, weer op peil zou komen.

Het drinken van cider leidt tot het gebruik van nog sterkere drank. De maag verliest haar natuurlijke veerkracht, en er is iets sterkers nodig om het tot actie te dwingen. ... We zien wat voor macht drankzucht over mensen heeft. Wij zien hoe velen uit allerlei beroepen en met gewichtige verantwoordelijkheden - mensen met hoge posities, met uitgelezen talenten, mensen die veel hebben bereikt, fijngevoelige mensen, mensen met sterke zenuwen en een scherp verstand - alles opgeven om maar aan hun drankzucht te kunnen toegeven. Totdat zij vervallen zijn tot het niveau van bruten. En in zeer veel gevallen begon de weg bergafwaarts met het drinken van wijn of cider.

WIJ MOETEN EEN VOORBEELD VAN HERVORMING ZIJN

Wanneer verstandige mannen en vrouwen, die zich Christenen noemen, beweren dat er geen kwaad steekt in het maken van wijn of cider voor de verkoop, omdat het ongegist niet bedwelmend is, dan voel ik mij triest. Ik weet dat er een andere kant zit aan dit onderwerp die zij weigeren te zien. Want zelfzucht heeft hun ogen toegesloten voor het verschrikkelijke kwaad dat uit het gebruik van deze stimulerende middelen kan voortkomen. ... Wij beweren een volk van hervormers te zijn, lichtdragers in deze wereld, Gods trouwe wachters, die iedere toegang bewaken, waarlangs satan met zijn verleidingen binnen zou kunnen komen, om onze eetlust te laten ontaarden. Wij moeten een voorbeeld zijn en invloed uitoefenen, die als kracht in dienst staan van hervorming. Wij moeten ons onthouden van iedere praktijk die het geweten afstompt of verzoeking aanmoedigt. We mogen geen enkele deur openzetten, waardoor satan toegang kan krijgen tot de geest van ook maar één mens die naar Gods beeld geschapen is. Als iedereen waakzaam en trouw is in het bewaken van de kleine openingen, die gemaakt worden door het gematigd gebruik van die zogenaamd ongevaarlijke wijn en cider, dan zal de snelweg naar de dronkenschap gesloten worden. Wat in iedere gemeenschap nodig is, is de doelbewuste wil tot het *“raak niet, smaak niet en roer niet aan”*. Dan zal de hervorming tot gematigdheid sterk, duurzaam en volledig zijn. ...

De Verlosser van de wereld, Die de toestand, waarin de samenleving in het laatste der dagen verkeert, goed kent, houdt ons eten en drinken voor als de zonden die deze tijd veroordelen. Hij zegt ons, dat zoals het was in de dagen van Noach, dat het zó zal zijn bij de openbaring van de Zoon des mensen. *“Want gelijk zij waren in de dagen vóór de zondvloed, etende en drinkende, trouwende en ten huwelijk uitgevende, tot den dag toe, in welke Noach in de ark ging; en bekenden het niet, totdat de zondvloed kwam en hen allen wegnam.”* (Mattheüs 24: 38-39). Precies zo zullen de zaken liggen in het laatste der dagen. En zij die deze waarschuwingen ter harte nemen, zullen uiterst voorzichtig zijn om niet op een weg terecht te komen die hen onder het oordeel zal brengen.

Broeders en zusters, laat ons deze kwestie in het licht van de Schriften bezien, en onze invloed op besliste wijze laten gelden ten dienste van de gematigdheid in alles. Appels en druiven zijn gaven van God; zij kunnen uitstekend gebruikt worden als gezond voedsel. Maar zij kunnen ook voor verkeerde doeleinden worden misbruikt. God laat de wijngaarden en de appeloogst al verrotten vanwege de zondige praktijken van mensen. Wij staan als hervormers in deze wereld.

Laten wij ontrouwen en ongelovigen geen gelegenheid bieden om ons geloof in opspraak te brengen. Christus sprak: "*Gij zijt het zout der aarde*", "*Gij zijt het licht der wereld*." (Mattheüs 5: 13, 14). Laten wij tonen dat ons hart en ons geweten onder de hervormende invloed van Goddelijke genade staat, en dat ons leven door de zuivere beginselen van Gods wet wordt geregeerd, zelfs al vragen deze beginselen ons, tijdelijke belangen op te offeren.

Onder de Microscop

(1905) M.H. 332, 333

756. Mensen die het verlangen naar onnatuurlijke stimulerende middelen hebben geërfd, mogen onder geen beding wijn, bier of cider binnen hun gezichtsveld of binnen hun bereik hebben. Want dat houdt hun een voortdurende verleiding voor. Omdat zij zoete cider als ongevaarlijk beschouwen, hebben velen geen gewetensbezwaren om dit onbeperkt te kopen. Maar het blijft maar voor korte tijd zoet; dan begint het gistingproces. De scherpe smaak die het daarna krijgt maakt het voor de smaak van menigen nog aantrekkelijker, en de gebruiker is nauwelijks bereid toe te geven dat het gegist is en alcohol bevat.

Zelfs in het gebruik van zoete cider zoals die gewoonlijk wordt geproduceerd schuilt een gevaar voor onze gezondheid. Als mensen eens konden zien wat de microscoop onthult over de cider die ze kopen, dan zouden nog maar weinigen het willen drinken. Vaak zijn degenen die cider voor de verkoop produceren onzorgvuldig ten aanzien van de gebruikte vruchten, en wordt het sap van wormstekige en bedorven appels uitgeperst. Zij die er niet aan zouden denken de giftige, rotte appels op wat voor manier ook te eten, drinken wel de cider die ervan gemaakt wordt, en beschouwen dat als lekkernij. Maar de microscoop toont aan, dat deze aangename frisdrank, zelfs vers geperst, totaal ongeschikt is voor consumptie.

Bedwelming treedt net zo goed op door wijn, bier en cider als door sterkere dranken. Het gebruik van deze dranken wekt de zucht naar die sterkere op, en zo ontstaat het drinken uit gewoonte. Gematigd drinken vormt de leerschool, waarin mensen worden opgeleid tot een loopbaan als dronkaard. Maar de werking van deze mildere stimulerende middelen is zó verraderlijk, dat men de snelweg naar de dronkenschap is ingeslagen, vóórdát het slachtoffer zich van het gevaar bewust is.

DEEL 5 - VRUCHTENSAP

Zoete Druivensap

MS 126, 1903

757. Zuiver druivensap, vrij van gisting, is een heilzame drank. Maar veel van de alcoholhoudende consumpties die nu op zo grote schaal worden gedronken bevatten dodelijke drankjes. Zij die ze drinken worden vaak gek gemaakt, van hun verstand beroofd. Wanneer zij onder de dodelijke invloed ervan verkeren begaan mensen geweldsmisdrijven en vaak misdrijven tegen het leven.

Bevorderen de Gezondheid

Brief 72, 1896

758. Maak fruit tot hét dieetartikel op uw menulijst. U zult erg genieten van de sappen van de vruchten, samen met brood. Goede, rijpe, onbedorven vruchten zijn iets om de Heere voor te danken, want ze bevorderen onze gezondheid.

[Een rauw ei in ongegist wijn nemen - 324]

[Het gebruik van citroensap door E.G. White voor het aanmaken van groente - 522]

Onderwijs in Gezondheidsbeginselen

Hoofdstuk 25

DEEL I - VOORLICHTING GEVEN OVER GEZONDHEIDSTHEMA'S

De Noodzaak van Gezondheidsonderricht

(1905) M.H. 125, 126

759. Onderwijs in de beginselen van onze gezondheid is nooit noodzakelijker geweest dan nu. Ondanks de geweldige vooruitgang op zoveel terreinen die te maken hebben met het comfort en het gemak in het leven - zelfs op het gebied van de gezondheid en de behandeling van ziektes - toch is de achteruitgang in lichamelijke vitaliteit en in uithoudingsvermogen alarmerend. Het vraagt om aandacht van ieder, wie het welzijn van zijn medemens ter harte gaat.

Onze kunstmatige beschaving moedigt kwalijke zaken aan die verwoestend werken op zuivere beginselen. Gewoonte en mode leven op voet van oorlog met de natuur. De praktijken die zij voorschrijven, en de genietingen die zij bevorderen, doen langzaam maar zeker zowel de krachten van het lichaam als van de geest afnemen, en laden een ondraaglijke last op het menselijk geslacht. Onmatigheid en misdaad, ziekte en ellende zijn overal te vinden.

Velen overtreden de gezondheidswetten uit onwetendheid, en zij hebben voorlichting nodig. Maar het grootste aantal mensen weet beter dan zij doen. Zij moeten onder de indruk komen van het belang, hun kennis tot leidraad voor hun leven te maken.

(1905) M.H. 146

760. Er bestaat grote behoefte aan voorlichting over hervorming van ons dieet. Verkeerde eetgewoontes en het gebruik van ongezond voedsel zijn in niet geringe mate verantwoordelijk voor de onmatigheid, de misdaad en de ellende die als een vloek over de wereld liggen.

[Medical Missionary, november - december, 1892] C.H. 505

761. Indien wij in een bepaald land, waarheen wij wellicht geroepen worden, het zedelijk peil willen verheffen, dan moeten wij beginnen met het corrigeren van hun lichamelijke gewoontes. Deugd in karakter is afhankelijk van het goed functioneren van de vermogens van zowel geest als lichaam.

Velen Zullen Verlicht Worden

(1900) 6T 378, 379

762. De Heere heeft mij laten zien dat velen, zeer velen gered zullen worden van lichamelijke, geestelijke en zedelijke aftakeling door de daadwerkelijke invloed van de gezondheidshervorming. Er zullen lezingen over gezondheid worden gehouden en publicaties worden verspreid. De beginselen van de gezondheidshervorming zullen gunstig worden onthaald, en velen zullen verlicht worden. De invloed die gezondheidshervorming heeft, vormt een aanbeveling voor iedereen die naar licht verlangt. En die mensen zullen stap voor stap de bijzondere Waarheden voor deze tijd ontvangen. En zo zullen Waarheid en gerechtigheid elkaar ontmoeten.

Het evangeliewerk en de medische zending moeten samen optrekken. Het Evangelie dient verbonden te worden aan de beginselen van ware gezondheidshervorming. Het Christendom moet in ons leven in praktijk worden gebracht. Het hervormingswerk moet ernstig en grondig worden aangepakt. Waar Bijbels geloof is een uitvloeisel van Gods liefde voor de gevallen mens. Gods volk moet rechtuit voorwaarts gaan, om indruk te maken op die harten die op zoek naar de Waarheid zijn, die verlangen hun rol op de juiste wijze te vervullen in deze intens ernstige eeuw. Wij moeten de mensen de beginselen van gezondheidshervorming aanbieden, en alles doen wat in ons vermogen ligt om mannen en vrouwen te doen inzien dat deze beginselen noodzakelijk zijn, en hen deze in praktijk laten brengen.

Baanbrekend Werk in het Onderwijs in de Beginselen van Gezondheidshervorming

MS 27, 1906

763. Toen de jaarmarkt van de staat in Battle Creek werd gehouden [1864], namen onze mensen drie of vier fornuizen mee naar het terrein, en zij demonstreerden hoe goed men maaltijden kan klaarmaken zonder het gebruik van vlees. Er werd ons verteld dat wij het beste menu van het hele terrein klaarmaakten. Wanneer er ook maar ergens massabijeenkomsten worden gehouden, hebt u het voorrecht om plannen te mogen maken om de bezoekers heilzaam voedsel te verschaffen. En u kunt uw inspanningen gespaard laten gaan met onderricht.

De Heere schonk ons de gunst van de mensen, en wij hadden veel geweldige kansen om te demonstreren, hoe men via de beginselen van de gezondheidshervorming gezondheid kon teruggeven aan mensen, van wie de gevallen hopeloos waren verklaard.

TIJDENS CAMPMEETINGS EN VAN DEUR TOT DEUR

Wij moeten grotere inspanningen doen om de mensen te onderwijzen in de waarheden van de gezondheidshervorming. Tijdens iedere camp meeting moet men proberen te laten zien, wat men kan doen om een smakelijk en heilzaam dieet van graan, fruit, noten en groente samen te stellen. Overal waar nieuwe gezelschappen tot de Waarheid worden gebracht, moet voorlichting worden gegeven in de kunst van het bereiden van heilzaam voedsel. Er moeten medewerkers gekozen worden die in een voorlichtingscampagne van deur tot deur kunnen werken.

De Medische Tent op het Camp Meetingterrein

(1900) 6T 112, 113

764. Naarmate wij het einde der tijden dichter naderen, moeten we hoger en hoger stijgen in het vraagstuk van gezondheidshervorming en Christelijke gematigdheid, en die nog positiever en beslister naar voren brengen. Wij moeten er voortdurend naar streven de mensen voor te lichten, niet alleen door onze woorden, maar door ons handelen. Voorbeelden, in de praktijk getoond, hebben zeggingskracht.

Tijdens de camp meeting moet aan de mensen voorlichting over gezondheidsthema's worden gegeven. Tijdens onze meetings in Australië werden dagelijks lezingen over gezondheidsonderwerpen gehouden, en dit wekte veel belangstelling. Er was een tent op het terrein die door artsen en verpleegsters werd gebruikt. Daar werd gratis medisch advies gegeven, en velen bezochten die tent. Duizenden mensen woonden de lezingen bij, en bij de sluiting van de camp meeting liet het onderwerp de mensen niet meer los, vanwege hetgeen zij al geleerd hadden. In verscheidene steden waar camp meetings gehouden werden, drongen enkele vooraanstaande burgers er op aan dat daar een vestiging van een sanatorium zou komen, en zegden hun medewerking toe.

Zowel in Theorie als in Praktijk

(1900) 6T 112

765. De grote bijeenkomsten van ons volk bieden een uitstekende gelegenheid om de beginselen van gezondheidshervorming toe te lichten. Enkele jaren geleden werd er tijdens deze bijeenkomsten veel gesproken over gezondheidshervorming en de voordelen van een vegetarisch dieet. Maar op hetzelfde moment werden de tafels in de eettent voorzien van vleesgerechten, en werden verschillende ongezonde producten in de levensmiddelenstand verkocht. Geloof zonder werken is dood; en de voorlichting over gezondheidshervorming, die door het handelen werd tenietgedaan, maakte niet de minste indruk. Tijdens latere camp meetings gaf de leiding zowel in theorie als praktijk onderricht. Er werd in de eettent geen vlees opgediend, maar er werden overvloedig vruchten, graanproducten en groente gegeven. Als bezoekers vragen stelden over het ontbreken van vlees, werd gewoon als reden gegeven, dat vlees niet het meest gezonde voedsel is.

[Verkoop van snoep, ijs en ander snoepgoed op het meetingterrein - 529, 530]

In Onze Sanatoria

Brief 79, 1905

766. Het licht dat ik ontving was, dat een sanatorium gesticht moest worden. Daar moest men afstappen van het gebruik van medicijnen, en eenvoudige en verstandige behandelingsmethodes ter genezing van zieken toepassen. In dit instituut moest de mensen worden geleerd, hoe zij zich moesten kleden, hoe te ademen en op de juiste manier te eten. Kortom: hoe zij door goede leefgewoontes ziekte konden voorkomen.

[Zie ook 458]

Brief 233, 1905

767. Onze sanatoria moeten worden gebruikt, om degenen die daar komen voor behandeling te verlichten. We moeten de patiënten laten zien hoe zij kunnen leven op een dieet van graan, fruit, noten en andere landbouwproducten. Ik heb opdracht gekregen, dat binnen onze sanatoria regelmatig lessen over gezondheidsonderwerpen gegeven moeten worden. Aan de mensen moet worden geleerd om van dat voedsel af te stappen, dat de gezondheid en kracht doet afnemen van degenen voor wie Christus Zijn leven heeft gegeven. Er moet worden gewezen op de schadelijke effecten van koffie en thee. Er moet aan de patiënten worden geleerd, hoe zij het zonder dieetproducten die schadelijk zijn voor de spijsverteringsorganen kunnen stellen. ... Toon de patiënten, hoe noodzakelijk het is om de beginselen van gezondheidshervorming in praktijk te brengen, om hun gezondheid te kunnen herwinnen. Toon de zieken, hoe zij beter kunnen worden door matig te zijn met eten en door regelmatig lichaamsbeweging te nemen in de open lucht. ... Het werk van onze sanatoria moet gericht zijn op het verlichten van lijden en het herstel van gezondheid. Aan de mensen moet worden geleerd, hoe zij door voorzichtigheid in eten en drinken gezond kunnen blijven. ... Het zich onthouden van vlees zal degenen die hiernaar handelen goed doen. Het dieetvraagstuk mag zich verheugen in levendige belangstelling. ... Onze sanatoria zijn met een speciaal doel gesticht: om de mensen te leren dat wij niet leven om te eten, maar dat we eten om te leven.

Patiënten Leren om Zichzelf Thuis te Verzorgen

Brief 204, 1906

768. Breng de patiënten zoveel mogelijk buitenshuis, en houdt in de conversatiezaal voor hen opwekkende en vrolijke lezingen, met eenvoudige literatuur en Bijbellessen die makkelijk te begrijpen zijn, die een bemoediging zijn voor de ziel. Spreek over gezondheidshervorming, en overlaadt u niet op teveel terreinen, broeder, zodat u de eenvoudige lessen in gezondheidshervorming niet meer kunt geven. Degenen die het sanatorium verlaten moeten zó goed zijn voorgelicht, dat zij anderen de methodes kunnen leren, om hun eigen gezin te behandelen.

Het risico bestaat dat er veel te veel geld wordt uitgegeven aan apparatuur en voorzieningen, die de patiënten nooit bij hun lessen thuis zouden kunnen gebruiken. Zij moeten veel eerder leren, hoe zij hun dieet op orde kunnen brengen, zodat het levend organisme van heel de mens harmonieus kan functioneren.

Voorlichting over Gematigdheid Geven

Brief 145, 1904

769. Binnen onze medische instellingen moet heldere voorlichting over gematigdheid worden gegeven. Patiënten moet het gevaar worden voorgehouden van bedwelmende drank, alsook de zegeningen van geheelonthouding. Aan hen moet worden gevraagd de dingen op te geven, die hun gezondheid verwoest hebben, en hun plaats moet worden ingenomen door een overvloed aan

fruit. Er zijn sinaasappels, citroenen, pruimen, perziken en veel andere vruchten te krijgen. Want als men flink moeite doet, blijkt Gods aarde vruchtbaar te zijn.

(1905) M.H. 176, 177

770. Zij die met de macht van hun eetlust worstelen, moeten onderricht krijgen in de beginselen van gezond leven. Men moet hun laten zien, dat schending van de gezondheidswetten, door het scheppen van ongezonde omstandigheden en het oproepen van onnatuurlijke verlangens, de basis legt voor drankverslaving. Slechts door een leven in gehoorzaamheid aan de beginselen voor onze gezondheid kunnen zij de hoop koesteren, bevrijd te worden van het verlangen naar onnatuurlijke stimulerende middelen. Omdat zij afhankelijk zijn van Goddelijke kracht om de banden van hun eetlust te verbreken, moeten zij door gehoorzaamheid aan Zijn wetten Gods medewerkers zijn, zowel op zedelijk als op lichamelijk terrein.

Algemene Toepassing van Hervorming Noodzakelijk

MS 1, 1888

771. Wat is de bijzondere taak waartoe wij in onze gezondheidsinstituten geroepen zijn? In plaats van in theorie en praktijk te leren toe te geven aan een ontaarde eetlust, moeten wij leren hiervan afstand te nemen. Breng op alle terreinen de maatstaven voor de hervorming op een hoger plan. De apostel Paulus verheft zijn stem: *"Ik bid u dan, broeders, door de ontfermingen Gods, dat gij uw lichamen stelt tot een levende, heilige en Gode welbehaaglijke offerande, welke is uw redelijke godsdienst. En wordt deze wereld niet gelijkvormig, maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds, opdat gij moogt beproeven welke de goede en welbehagende en volmaakte wil van God is."* (Romeinen 12:1-2).

Onze gezondheidsinstituten zijn opgericht om de levende beginselen uit te dragen van een zuiver, puur en gezond dieet. Onze kennis moet worden toegepast door zelfverloochening en zelfbeheersing. Jezus, Die de mens gemaakt en verlost heeft, moet worden verhoogd voor iedereen die naar onze instellingen komt. Onze kennis over de manier van leven, over rust en gezondheid, moet regel voor regel en voorschrift voor voorschrift worden doorgegeven, zodat mannen en vrouwen de noodzaak van hervorming in zullen zien. Zij moeten ertoe gebracht worden, de ontorende gewoontes en praktijken af te zweren, die in Sodom en in de wereld van vóór de zondvloed bestonden. God heeft hen verwoest vanwege hun ongerechtigheid. (Zie Mattheüs 24: 37 – 39).

Ieder die onze gezondheidsinstituten bezoekt dient onderwijs te ontvangen. Het verlossingsplan moet iedereen, van hoog tot laag en van rijk tot arm worden voorgehouden. Zorgvuldig voorbereide voorlichting moet worden gegeven, zodat men kan gaan inzien, dat toegeeflijkheid in modieuze vormen van onmatigheid in eten en drinken de oorzaak vormt voor ziekte en lijden, en van kwalijke praktijken die daar het gevolg van zijn.

[Hoe breng je dieethervormingen tot stand - 426]

Bladeren van de Boom des Levens

(1909) 9T 168

772. Ik heb opdracht ontvangen dat wij niet mogen vertragen in het werk, dat op het terrein van de gezondheidshervorming moet worden gedaan. Via dit werk kunnen wij zielen bereiken op de wegen en kruispunten. Ik heb speciaal licht ontvangen, dat vele zielen de Waarheid voor de tegenwoordige tijd zullen ontvangen en gehoorzamen. Men moet in deze instituten mannen en vrouwen leren, hoe zij voor hun eigen lichaam kunnen zorgen, en tegelijkertijd, hoe zij tot zuiver geloof kunnen komen. Men moet hun leren wat bedoeld wordt met het eten van het lichaam, en met het drinken van het bloed van de Zoon van God. Christus zei: *"De woorden, die Ik tot u spreek, zijn geest en zijn leven."* (Johannes 6:63).

Onze sanatoria moeten scholen zijn, waar onderwijs op het gebied van medische zending wordt gegeven. Zij moeten aan zielen die ziek zijn van de zonde de bladeren van de Boom des levens geven, waardoor hun vrede, hoop en geloof in Christus Jezus hersteld worden.

De Voorbereiding op het Gebed om Genezing

(1905) M.H. 227, 228

773. Het is verloren moeite, om mensen te leren op God te zien als Genezer van hun kwalen, tenzij hun eveneens wordt geleerd om hun ongezonde gewoontes aan de kant te zetten. Om Zijn zegen als antwoord op het gebed te kunnen ontvangen, moet men stoppen met het kwade en het goede leren doen. Men moet in een gezonde omgeving verkeren, en correcte leefgewoontes hebben. Men moet in harmonie met zowel de natuurlijke als de geestelijke wetten van God leven.

De Verantwoordelijkheid van de Arts om Zijn Patiënten Voor te Lichten

MS 22, 1887

774. De gezondheidsinstituten voor zieken zijn de beste plaatsen om degenen die lijden te leren, in overeenstemming met de wetten van de natuur te leven, en te stoppen met hun gezondheidsverwoestende praktijken van verkeerde dieet- en kleedgewoontes, die overeenkomstig de gewoontes en praktijken van deze wereld zijn en helemaal niet volgens Gods ordening. Zij verrichten een goed werk door licht te brengen over onze wereld.

Er bestaat nu ook voor artsen en hervormers op het gebied van behandeling van ziektes, een duidelijke noodzaak, om grotere en zorgvuldiger inspanning te leveren, met het doel hun werk vooruit en omhoog te stuwen. En ook om op betrokken wijze voorlichting te geven aan degenen die hen om medisch advies vragen, om de oorzaak van hun kwalen vast te stellen. Zij moeten hun aandacht in het bijzonder richten op de wetten die God heeft vastgesteld en die niet straffeloos geschonden kunnen worden. Zij houden zich veel bezig met de behandeling van ziektes, maar vragen over het algemeen geen aandacht voor de wetten, die men met eerbied en verstand moet gehoorzamen, om ziekte te voorkomen. Vooral wanneer de arts zelf geen correcte dieetgewoontes kent, als zijn eigen eetlust niet is ingeperkt door een gewoon en heilzaam dieet, waarbij het eten van het vlees van dode dieren in hoge mate is uitgebannen - wanneer hij zelf van vlees houdt - dan heeft hij niet alleen voorkeur voor ongezond voedsel ontwikkeld, maar ook uitgedragen. Hij heeft bekrompen ideeën, en zal eerder nog de smaak en de eetlust van zijn patiënten vormen en oefenen, om datgene lekker te vinden wat hij lekker vindt, dan dat hij hun de zuivere beginselen van gezondheidshervorming zal bijbrengen. Hij zal zieke patiënten vlees voorschrijven, ook al is dat het allerslechtste dieet wat zij kunnen krijgen. Het stimuleert, maar je wordt er niet sterker van. Zij informeren niet naar eerdere eet- en drinkgewoontes, en letten niet speciaal op verkeerde gewoontes die al gedurende vele jaren de basis voor ziekte hebben gelegd.

Gewetensvolle artsen moeten bereid zijn, onwetenden voor te lichten. Zij moeten hun recepten met wijsheid uitschrijven, en onderdelen uit het dieet schrappen, waarvan ze weten dat die verkeerd zijn. Zij moeten duidelijk zijn over de dingen die zij als schadelijk beschouwen in het licht van de gezondheidswetten, en degenen die lijden serieus die dingen laten doen die ze zelf kunnen, om weer in de juiste verhouding met de levens- en gezondheidswetten te komen.

[Plicht van artsen en helpers om hun eigen smaak om te vormen - 720]

[Verantwoordelijkheid van de arts om schriftelijk en mondeling voorlichting te geven over gezond koken - 382]

[Aan patiënten in het Gezondheidstehuis moet geleerd worden, af te stappen van een vleeshoudend dieet - 720]

Een Ernstige Aanklacht

(1902) 7T 74, 75

775. Wanneer een arts ziet, dat een patiënt lijdt aan een aandoening die veroorzaakt wordt door verkeerd eten en drinken, maar nalaat hem hierop te wijzen en aan te geven, dat het nodig is om hervormingen aan te brengen, dan berokkent hij zijn medemens schade. Dronkaards, maniakken, zij die zich aan losbandigheid hebben overgegeven - zij allen vormen een appél op de arts om helder en duidelijk uiteen te zetten, dat dit lijden het gevolg is van zonde. Wij hebben veel licht ontvangen over gezondheidshervorming. Waarom zijn wij dan niet beslister en ernstiger in ons streven, de oorzaken die tot ziekte leiden tegen te gaan? Wanneer wij de voortdurende strijd tegen de pijn zien, wanneer wij ons voortdurend inspennen om lijden te verlichten, hoe kunnen onze artsen dan blijven rusten? Kunnen zij zich inhouden, en niet waarschuwend hun stem verheffen? Zijn zij welwillend en barmhartig wanneer zij niet strikte gematigdheid leren als middel tegen ziekte?

Dieethervormers Hebben Zedelijke Moed Nodig

[C.T.B.H. 121] (1890) C.H. 451, 452

776. Veel goeds kan worden bereikt door iedereen die wij kunnen bereiken voor te lichten over de beste methodes, niet alleen om zieken te genezen, maar ook om ziekte en lijden te voorkomen. De arts die zich inspant om zijn patiënten voor te lichten over aard en oorzaken van hun ziekte, en die hun leert hoe zij ziektes kunnen vermijden, kan daaraan een zware taak hebben. Maar als hij een gewetensvol hervormer is, dan zal hij vrijuit spreken over de desastreuze effecten van genotzucht in eten, drinken en kleding; over de te grote wissel die op vitale krachten is getrokken, waardoor zijn patiënten in hun huidige situatie zijn terechtgekomen. Hij zal de kwaal niet verergeren door het net zolang toedienen van medicijnen, totdat de uitgeputte natuur de strijd opgeeft. Maar hij zal de patiënten leren hoe zij goede leefgewoontes kunnen ontwikkelen en de natuur in haar herstel kunnen helpen, door verstandig gebruik te maken van haar eigen eenvoudige geneesmiddelen.

In al onze gezondheidsinstituten moet het een speciaal onderdeel van het werk worden, les te geven in de gezondheidswetten. De beginselen van gezondheidshervorming moeten grondig en zorgvuldig aan iedereen worden geleerd, zowel aan patiënten als aan helpers. Dit werk vereist zedelijke moed; want ondanks dat velen voordeel bij zulke inspanningen zullen hebben, zullen anderen zich gekwetst voelen. Maar de ware discipel van Christus, wiens geest in harmonie is met de Geest van God zal, terwijl hij voortdurend zelf leert, ook onderwijs geven en het denken van anderen opwaarts richten en afwenden van de heersende dwalingen in deze wereld.

Samenwerking van Sanatoria en Scholen

Brief 82, 1908

777. Wij hebben helder licht ontvangen, dat overal waar mogelijk, onze onderwijsinstellingen aan onze sanatoria verbonden moeten worden. Het werk van de beide instituten moet in elkaar opgaan. Ik ben dankbaar dat we in Loma Linda een school hebben. Het onderwijstalent van bekwame artsen is noodzakelijk voor de scholen waar evangelisten voor de medische zending opgeleid worden voor hun bediening. De studenten aan de school moeten worden opgeleid tot strikte gezondheidshervormers. De lessen die gegeven worden over ziektes en hun oorzaken, over hoe ziekte te voorkomen, en de scholing in het behandelen van zieken, zullen een opleiding van onschatbare waarde blijken te zijn. Een opleiding die studenten aan al onze scholen dienen te krijgen.

Deze samenvoeging van onze scholen en sanatoria zal in veel opzichten voordelig blijken te zijn. Door de lessen die door het sanatorium worden gegeven, zullen studenten leren, hoe zij kunnen vermijden om slordige en onmatige eetgewoontes te ontwikkelen.

In Evangelisatiewerk en Stadszending

(1909) 9T 112

778. Wij hebben als volk de opdracht ontvangen om de beginselen van gezondheidshervorming bekend te maken. Sommigen denken dat het dieetvraagstuk niet belangrijk genoeg is om in hun evangelisatiewerk mee te nemen. Maar zij begaan een grote vergissing. Gods woord zegt: *"Hetzij dan dat gijlieden eet, hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets anders doet, doet het al ter ere Gods."* (1 Korinthe 10:31). Het onderwerp gematigdheid neemt in al zijn draagwijdte een belangrijke plaats in binnen het verlossingswerk.

Verbonden aan onze stadszendingen moeten er geschikte ruimtes komen, waar aan mensen die belangstelling hebben, voorlichting kan worden gegeven. Dit noodzakelijke werk moet niet zo magertjes worden opgezet, dat het op de mensen een ongunstige indruk achterlaat. Alles wat wordt gedaan moet een gunstig getuigenis geven over de Bron van de Waarheid, en een juiste voorstelling van de heiligheid en het belang van de Waarheden van de Derde Engel Boodschap bieden.

[C.T.B.H. 117] (1890) C.H. 449, 450

779. Op al onze zendingsposten moeten verstandige vrouwen de leiding hebben over de huishoudelijke zaken - vrouwen die gezond en lekker voedsel kunnen klaarmaken. Er moet overvloedig voedsel van de beste kwaliteit op tafel komen. Als iemand een ontaarde smaak heeft en verlangt naar thee, koffie, specerijen en naar ongezonde gerechten: verlicht zo iemand. Probeer zijn geweten te doen ontwaken. Houdt hem de Bijbelse beginselen over gezondheid voor.

Laten Predikanten Onderwijs Geven in Hervormingsbeginselen

[C.T.B.H. 117] (1890) C.H. 449

780. Wij moeten onszelf leren, niet alleen zelf in overeenstemming met de gezondheidswetten te leven, maar ook anderen te onderwijzen hoe zij verbeteringen kunnen doorvoeren. Velen, zelfs van degenen die belijden de speciale Waarheden voor deze tijd te geloven, vertonen een betreurenswaardige onwetendheid wat betreft gezondheid en gematigdheid. Zij moeten regel voor regel en voorschrift voor voorschrift onderwijs ontvangen. Dit thema moet hun telkens op een nieuwe manier worden aangeboden. Deze kwestie moet niet als minder essentieel worden voorgesteld; want bijna elk gezin moet over deze zaak aan het denken worden gezet. Het geweten moet worden geprikkeld om de beginselen van ware hervorming in praktijk te brengen. God verlangt dat Zijn volk gematigdheid in alles zal betrachten. Tenzij men zich oefent in ware gematigdheid, kan en zal men niet ontvankelijk zijn voor de heiligende invloed van de Waarheid.

Onze predikanten dienen zich inzicht in dit vraagstuk te verwerven. Ze mogen die niet negeren, noch zich ervan af laten brengen door degenen die hen extremisten noemen. Laten zij uitzoeken wat ware gezondheidshervorming precies is, en dan onderwijs geven in haar beginselen, zowel in theorie als door in praktijk een rustig en consequent voorbeeld te zijn. Tijdens onze grote bijeenkomsten moet voorlichting worden gegeven over gezondheid en gematigdheid. Probeer het verstand en het geweten te prikkelen. Mobiliseer alle beschikbare talent, en geef vervolg aan het werk door middel van publicaties over dit onderwerp. "Geef onderricht, onderricht, onderricht," is de boodschap die mij is ingescherpt.

(1900) 6T 112

781. Naarmate wij dichter komen bij het einde der tijden, moeten wij in de kwestie van gezondheidshervorming en Christelijke gematigdheid steeds verder voorwaarts gaan, door deze op een nog positievere en vastberadener manier naar voren te brengen. Wij moeten er voortdurend naar streven, de mensen onderricht te geven, niet alleen via onze woorden, maar ook door onze daden. Praktijkvoorbeelden hebben grote zeggingskracht.

Een Appél op Predikanten, Conferentievoorzitters en Andere Leiders

(1900) 6T 376-378

782. Onze predikanten moeten zich inzicht in gezondheidshervorming verwerven. Zij moeten zich verdiepen in fysiologie en gezondheid. Zij moeten inzicht hebben in de wetten die ons lichaam regeren, en welke invloed die hebben op de gezondheid van ons denken en van onze ziel.

Duizenden en nog eens duizenden weten maar weinig over het prachtige lichaam dat God ze heeft gegeven, of van de zorg die dat lichaam moet krijgen. Zij vinden het belangrijker om veel minder verstrekkende onderwerpen te bestuderen. De predikanten hebben op dit punt een taak. Als zij over dit onderwerp het juiste standpunt innemen, is al veel gewonnen. Zij moeten in hun eigen leven en gezin de levenswetten gehoorzamen, uitgaan van de juiste beginselen en gezond leven. Dan zijn ze ook in staat op de juiste wijze over dit onderwerp te spreken, en de mensen steeds verder op de weg van hervorming voort te leiden. Wanneer zij zelf in het licht wandelen, kunnen zij een zeer waardevol getuigenis afleggen tegenover diegenen die zo'n getuigenis juist nodig hebben.

Men kan rijke zegeningen ontvangen en kostbare ervaringen meemaken, als predikanten het uitdragen van de gezondheidsboodschap combineren met hun overige werk in de gemeente. Het volk moet het licht van de gezondheidshervorming ontvangen. Dit werk is verwaarloosd, en velen hebben niet lang meer te leven vanwege het ontbreken van dit licht. En zij moeten eerst dit licht ontvangen, voordat zij bereid zijn hun zelfzuchtige genotzucht op te geven.

De voorzitters van onze conferenties moeten zich realiseren, dat het hoog tijd is dat zij in deze kwestie aan de goede kant gaan staan. Predikanten en onderwijzers moeten het licht dat zij hebben ontvangen aan anderen doorgeven. Hun werk is in alle opzichten nodig. God zal hen helpen. Hij zal Zijn dienaren, die een ferm standpunt innemen, en die zich niet van de Waarheid en de gerechtigheid laten afbrengen om tegemoet te komen aan zelfzucht, sterken.

Het opleiden voor medisch zendingswerk is een belangrijke stap voorwaarts in het bewust maken van de mens van zijn zedelijke verantwoordelijkheid. Als de predikanten, in overeenstemming met het licht dat God heeft gegeven, deze taak in zijn verschillende onderdelen op zich hadden genomen, dan zou er een heel duidelijke hervorming tot stand zijn gekomen wat eten, drinken en kleding betreft. Maar sommigen stonden de voortgang van de gezondheidshervorming direct in de weg. Zij hebben de mensen weerhouden door hun onverschillige of veroordelende opmerkingen, of door hun scherts en grapjes. Zijzelf en een groot aantal anderen zijn ten dode toe ziek, maar nog niet allen hebben geleerd wat wijsheid is.

Slechts door de meest felle strijd is enige vooruitgang geboekt. De mensen waren onwillig om zichzelf te verloochenen, onwillig om hun denken en hun wil aan de wil van God ondergeschikt te maken. Door hun eigen lijden en door de invloed die zij op anderen hadden, hebben zij de onvermijdelijke gevolgen van een dergelijk handelen te dragen gekregen.

De gemeente schrijft geschiedenis. Elke dag is het strijden en oprukken. Aan alle kanten zijn we omringd door onzichtbare vijandelijke machten. En ofwel overwinnen wij door de genade die ons door God wordt verleend, ofwel worden wij overwonnen. Ik roep degenen die ten opzichte van gezondheidshervorming een neutrale positie innemen op, hun standpunt te wijzigen. Dit licht is kostbaar, en de Heere heeft mij de boodschap gegeven, erop aan te dringen dat allen, die op de één of andere manier verantwoordelijkheid dragen binnen het werk in dienst van God, erop zullen letten, dat de Waarheid in hun hart en leven de boventoon voert. Alleen op die manier kan iemand de verleidingen weerstaan die men zeker in deze wereld zal ontmoeten.

NALATIGHEID IN HET BEOEFENEN VAN GEZONDHEIDSHERVORMING MAAKT ONGESCHIKT VOOR EEN BEDIENING

Waarom tonen sommige van onze broeders, die in een bediening staan, zo weinig belangstelling voor gezondheidshervorming? Dat komt omdat de lessen over gematigdheid in alles haaks staan op hun genotzuchtige praktijken. Op sommige plaatsen is dit het grote struikelblok gebleken, dat verhinderde dat de mensen de gezondheidshervorming gingen onderzoeken, beoefenen en weer aan anderen leren. Niemand mag ertoe worden vrijgesteld, de mensen onderricht

te geven, terwijl zijn eigen leer of leven strijdig is met het getuigenis ten aanzien van het dieet, dat God Zijn dienaren heeft opgedragen te geven. Want dat leidt tot verwarring. Wie de gezondheidshervorming niet in acht neemt, maakt zichzelf daarmee ongeschikt om boodschapper van de Heere te zijn.

Het licht dat God in Zijn woord over dit onderwerp heeft gegeven, is helder, en mensen worden op vele manieren getoetst en uitgeprobeerd om te zien of zij zich ernaar zullen richten. Iedere gemeente, elk gezin moet onderricht krijgen in Christelijke gematigdheid. Iedereen dient te weten, hoe hij moet eten en drinken om zijn gezondheid in stand te houden. Wij zijn in de slotscènes beland van de geschiedenis van deze wereld. Daarom moet er binnen de kringen van Sabbatvierders eendrachtig worden samengewerkt. Zij die zich afzijdig houden van de belangrijke opdracht de mensen op dit punt voor te lichten, volgen de Grote Heelmeester niet in Zijn voetspoor. Christus zei: *"Zo iemand achter Mij wil komen, die verloochene zichzelf, en neme zijn kruis op en volge Mij."* (Mattheüs 16:24).

Gezondheidsonderwijs Thuis

(1905) M.H. 386

783. Ouders moeten meer voor hun kinderen leven en minder voor de samenleving. Bestudeer gezondheidsonderwerpen en breng uw kennis in praktijk. Leer uw kinderen oorzaak en gevolg te combineren. Leer hun, dat als zij verlangen naar gezondheid en geluk, zij de natuurwetten moeten gehoorzamen. Wees niet ontmoedigd wanneer u niet zo snel verbetering waarneemt als u wel zou wensen, maar zet uw werk met geduld en met volharding voort.

Leer uw kinderen van de wieg af zich te oefenen in zelfverloochening en zelfbeheersing. Leer hun te genieten van de schoonheid van de natuur, en om alle vermogens van hun lichaam en hun geest systematisch en voor nuttige doeleinden te gebruiken. Voedt hen zó op, dat zij een gezond gestel en goede zeden hebben, een zonnig karakter en een goed humeur. Laat hun tere geest onder de indruk komen van de Waarheid, dat God het niet zo bedoeld heeft, dat wij uitsluitend moeten leven voor bevrediging in het hier en nu, maar voor ons hoogst en eeuwig goed. Leer hun, dat het buigen voor verzoeking zwak en verdorven is; en dat het nobel en mannelijk is om weerstand te bieden. Deze lessen zullen als zaad in goede grond zijn. En ze zullen vrucht dragen, zodat uw hart zich zal verheugen.

Gods Werk Belemmerd door Egoïstische Genotzucht

(1900) 6T 370, 371

784. In iedere gemeente moet de boodschap over gezondheidshervorming worden uitgedragen. Deze opdracht geldt ook voor iedere school. Noch aan directeuren, noch aan onderwijzers mag de opvoeding van de jeugd worden toevertrouwd, totdat zij praktische kennis over dit onderwerp bezitten. Sommigen vinden dat zij de beginselen van de gezondheidshervorming naar hartelust kunnen bekritisieren, bevragen en er fouten in aan kunnen wijzen, terwijl zij er uit ervaring maar weinig van weten. Zij moeten schouder aan schouder staan, in hartverbondenheid met degenen die het werk zo goed mogelijk doen.

Het onderwerp gezondheidshervorming is in de gemeenten aan de orde gesteld; maar het licht is niet van harte ontvangen. De egoïstische en gezondheid verwoestende genotzucht van mannen en vrouwen heeft de invloed van de boodschap, die een volk wil voorbereiden voor de grote Dag des HEEREN, tenietgedaan. Als de gemeenten op kracht hopen, dan moeten zij leven volgens de Waarheid die God hun heeft gegeven. Wanneer de leden van onze gemeenten het licht over dit onderwerp negeren, dan zullen zij de onvermijdelijke gevolgen moeten ondervinden, zowel in geestelijke als lichamelijke aftakeling. En de invloed van deze oudere gemeenteleden zal degenen die nieuw tot geloof komen doortrekken. De Heere werkt nu niet door vele zielen in de Waarheid te brengen, vanwege de gemeenteleden die nooit zijn bekeerd, en vanwege degenen die eens bekeerd waren, maar die zijn afgegleden. Wat voor invloed zullen deze ongewijde leden hebben op nieuwe

bekeerlingen? Zullen zij de door God gegeven boodschap, die Zijn volk moet uitdragen, niet zonder effect doen zijn?

Ieder Lid Moet de Waarheid Doorgeven

(1902) 7T 62

785. Wij zijn in een tijd gekomen waarin ieder gemeentelid aan medisch zendingswerk moet doen. De wereld is één groot veldhospitaal vol met slachtoffers van zowel lichamelijke als geestelijke ziektes. Overal gaan mensen te gronde door gebrek aan kennis van de Waarheden die ons zijn toevertrouwd. De leden van de gemeente hebben een opwekking nodig, zodat zij zich van hun verantwoordelijkheid bewust zijn, dat zij deze Waarheden moeten doorgeven. Zij die door de Waarheid verlicht zijn moeten lichtdragers voor de wereld zijn. Wie nu zijn licht verborgen houdt, begaat een grote vergissing. De boodschap voor Gods volk van vandaag is: *"Maak u op, word verlicht, want uw Licht komt, en de heerlijkheid des HEEREN gaat over u op."* (Jesaja 60:1).

Overal zien we mensen die veel licht en kennis ontvingen, opzettelijk het kwade kiezen in plaats van het goede. Zij doen geen poging zich te hervormen en vervallen van kwaad tot erger. Maar het volk van God hoort niet in het duister te wandelen. Zij moeten wandelen in het licht, want zij zijn hervormers.

Richt Nieuwe Centra op

(1904) 8T 148

786. Het is beslist de taak van Gods volk om naar de omliggende gebieden te gaan. Laten krachten worden ingezet om nieuwe bodem te ontginnen, om overal waar maar een opening is nieuwe invloedrijke centra op te richten. Verzamel werkers die ware zendingssijver bezitten, en laat hen licht en kennis verspreiden, nabij en ver. Laat hen de levende beginselen van gezondheidshervorming uitdragen in gemeenschappen die voor het grootste deel met deze beginselen onbekend zijn. Laten er groepen worden geformeerd en lessen worden gegeven over de behandeling van ziektes.

(1909) 9T 36, 37

787. Er bestaat een breed scala aan bedieningen, zowel voor vrouwen als voor mannen. De efficiënte kokkin, de naaister, de verpleegster - ieders hulp is nodig. Leer de leden van arme gezinnen hoe zij moeten koken, hoe zij hun eigen kleren kunnen maken en verstellen, hoe zij zieken moeten verplegen, hoe zij goed voor hun huishouden kunnen zorgen. Zelfs aan de kinderen moet worden geleerd, een kleine daad van liefde en barmhartigheid te doen voor degenen die het minder hebben dan zijzelf.

Voorwaarts Onderwijzers

(1909) 9T 112, 113

788. Het werk van de gezondheidshervorming is het middel dat de Heere gebruikt, om het lijden in onze wereld te verzachten en om Zijn gemeente te zuiveren. Leer de mensen dat zij Gods helpende hand kunnen zijn, door met de Meester Arbeider mee te werken aan het herstel van lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dit werk draagt de handtekening van de Hemel en zal deuren openen, zodat ook andere kostbare Waarheden ingang kunnen vinden. Voor ieder die dit werk verstandig wil aanpakken is er een taak weggelegd.

Houdt het werk van gezondheidshervorming in het centrum van de belangstelling. Dat is de boodschap die ik ontvangen heb en moet doorgeven. Toon haar waarde zo duidelijk aan, dat er in brede kring behoefte aan groeit. Het zich onthouden van al het schadelijk eten en drinken is de vrucht van ware dienst aan God. Hij die waarlijk bekeerd is, zal iedere schadelijke gewoonte en begeerte overboord zetten. Door totale geheelonthouding zal hij zijn verlangen naar genietingen die zijn gezondheid verwoesten overwinnen.

Ik heb opdracht ontvangen, om tot hen die onderwijs geven in gezondheidshervorming, te zeggen: Voorwaarts! De wereld heeft elk stukje invloed nodig die u kunt uitoefenen om het getij van het zedelijk verval te kunnen keren. Laten zij die de Derde Engel Boodschap onderwijzen trouw blijven aan hun boodschap.

DEEL II - HOE PRESENTEER JE DE BEGINSELEN VAN GEZONDHEIDSHERVORMING

Houdt het Grote Doel van Hervorming in het Oog

(1905) M.H. 146, 147

789. Er bestaat grote behoefte aan scholing op het gebied van dieethervorming. Verkeerde eetgewoontes en het eten van ongezond voedsel zijn voor een niet gering deel verantwoordelijk voor de onmatigheid, de criminaliteit en de ellende die als een vloek over de wereld liggen.

Houdt, wanneer u onderricht geeft in gezondheidsbeginselen, het grote doel van de hervorming in gedachten - te komen tot de hoogst mogelijke ontwikkeling van lichaam, geest en ziel. Laat zien dat de wetten van de natuur, omdat het Gods wetten zijn, ons ten goede zijn ontworpen; en dat wanneer men aan die wetten gehoorzaamt, dit het geluk in dit leven bevordert en helpt in de voorbereiding op het toekomstige leven.

Nodig de mensen ertoe uit, het ten toon spreiden van Gods liefde en wijsheid in de werken van de natuur te bestuderen. Breng hen ertoe om dat schitterende organisme, het lichaam van de mens, en de wetten waardoor het wordt geregeerd, te bestuderen. Zij die de bewijzen van Gods liefde ontdekken, die iets gaan begrijpen van de wijsheid en weldadigheid van Zijn wetten, en van wat het oplevert om eraan te gehoorzamen; die zullen hun taken en verplichtingen vanuit een totaal ander oogpunt bezien.

In plaats van het in acht nemen van de gezondheidswetten te bekijken als een kwestie van offers brengen of van zelfverloochening, zullen ze het beschouwen als een onmetelijke zegen. En dat is het ook echt.

Iedere evangelist dient het geven van onderwijs in de beginselen van gezond leven tot zijn vaste taak te rekenen. Er is grote behoefte aan dit werk, en de wereld staat er voor open.

(1905) M.H. 130

790. Ons geweten moet worden gescherpt aan de wil van God. Mannen en vrouwen moeten worden bewustgemaakt van hun plicht zichzelf te beheersen, van de noodzaak rein te zijn, vrij van iedere lust die ons verlaagt en van iedere gewoonte die ons verontreinigt. Zij moeten onder de indruk komen van het feit dat al hun geestelijke en lichamelijke vermogens een geschenk van God zijn, en dat die in een zo goed mogelijke conditie moeten worden bewaard voor de dienst aan Hem.

Volg de Methodes van de Meester na

(1905) M.H. 143. 144

791. Alleen de methode die Jezus volgde zal er werkelijk in slagen om de mensen te bereiken. De Heiland mengde zich onder de mensen als iemand die het goede voor hen verlangde. Hij liet blijken dat Hij met hen meeleefde, Hij kwam aan hun noden tegemoet en Hij won hun vertrouwen. En daarna vroeg Hij hun: "*Volg Mij.*"

Het is nodig om via contact van persoon tot persoon dicht bij de mensen te komen. Als er minder tijd aan preken zou worden besteed, en meer tijd aan persoonlijk pastoraat, dan zou dat meer resultaat hebben. De armen moeten ondersteund worden, de zieken verzorgd, de treurende en bedroefden getroost, de onwetenden onderwezen, en de onervarenen begeleid. Wij moeten wenen met de wenen, en blij zijn met de blijden. (Zie Romeinen 12:15). Wanneer dit alles geschiedt met overredingskracht, de kracht van het gebed en de kracht van Gods liefde, dan zal en kan dit werk niet zonder vrucht blijven.

Wij moeten steeds bedenken dat het doel van het medisch zendingswerk is, mannen en vrouwen die ziek zijn van de zonde op de Man van Golgotha te wijzen, Die de zonde der wereld wegdraagt. Door op Hem te zien, zullen zij naar Zijn gelijkenis veranderd worden. Wij moeten de zieken en hen die lijden bemoedigen op Jezus te zien, en zij zullen leven. Laten de arbeiders Christus, de Grote Geneesheer, voortdurend voorhouden aan diegenen die door ziekte van lichaam en ziel ontmoedigd zijn geraakt. Wijs ze op Degene die zowel lichamelijke als geestelijke ziekte kan genezen. Vertel ze van Degene Die kan meevoelen met onze zwakheden. (Zie Hebrëen. 4:15). Moedig hen aan zich aan de zorg toe te vertrouwen van Hem Die Zijn leven gaf, opdat zij eeuwig leven zouden hebben. Spreek van Zijn liefde; vertel van Zijn macht om te redden.

Wees Tactvol en Beleefd

(1905) M.H. 156, 157

792. Bedenk bij al uw werk dat u aan Christus gebonden bent, als deel van het grote verlossingsplan. De liefde van Christus moet als een genezende, levengevende stroom door uw leven vloeien. Wanneer u probeert anderen binnen het bereik van Zijn liefde te brengen, laat dan de zuiverheid van uw woorden, de onzelfzuchtigheid van uw dienst en de opgewektheid van uw gedrag getuigenis afleggen van de macht van Zijn genade. Laat aan de wereld een afspiegeling van Hem zien Die zó zuiver en rechtschapen is, dat de mensen Hem in Zijn schoonheid zullen aanschouwen.

Het heeft weinig zin, te proberen om anderen te hervormen door hetgeen wij zien als verkeerde gewoontes aan te vallen. Zulke pogingen doen vaak meer kwaad dan goed. In Zijn gesprek met de Samaritaanse vrouw hield Christus, in plaats van de Jacobsbron te kleineren, haar iets beters voor. Hij zei: *"Indien gij de gave Gods kendet, en wie Hij is, Die tot u zegt: Geef Mij te drinken, zo zoudt gij van Hem hebben begeerd, en Hij zou u levend water gegeven hebben."* (Johannes 4:10). Hij verplaatste het gesprek naar de schat die Hij kon schenken, door de vrouw iets beters te bieden dan zij bezat, het levende water zelf, de vreugde en de hoop van het Evangelie.

Dit is een illustratie van hoe wij moeten werken. Wij moeten de mensen iets beters bieden dan hetgeen zij bezitten, de vrede van Christus, die alle verstand te boven gaat. (Zie Filippenzen 4:7). We moeten hun vertellen van Gods heilige wet, de weergave van Zijn karakter en een uitdrukking van hetgeen Hij wil dat zij worden. ...

Van alle mensen in de wereld moeten hervormers de meest onzelfzuchtige, de vriendelijkste en de beleefdste zijn. In hun leven moet de ware goedheid van onzelfzuchtige daden te zien zijn. De werker die een gebrek aan beleefdheid vertoont, die ongeduld laat blijken over de onwetendheid of eigenzinnigheid van anderen, die haastig spreekt of onzorgvuldig handelt, kan deuren van harten toesluiten, zodat hij die mensen nooit zal kunnen bereiken.

Dieethervormingen Geleidelijk Doorvoeren

(1902) 7T 132-136

793. Vanaf het begin van het werk voor gezondheidshervorming hebben we het noodzakelijk gevonden te onderwijzen, te onderwijzen, te onderwijzen. God verlangt dat wij dit scholingswerk onder de mensen voortzetten.

In het onderricht geven in gezondheidshervorming moeten we, evenals in al het andere evangeliewerk, de mensen tegemoet komen waar ze zijn. Totdat wij hun kunnen leren, hoe zij gezondheidsgerichten moeten klaarmaken die smakelijk, voedzaam en toch niet duur zijn, staat het ons niet vrij om de meest verregaande voorstellen voor een gezondheidsdieet te doen.

Voer de dieethervormingen geleidelijk door. Leer de mensen hoe zij voedsel kunnen bereiden zonder het gebruik van melk of boter. Vertel hun dat de tijd spoedig zal aanbreken, waarin het niet langer veilig is om eieren, melk, room, of boter te gebruiken, omdat ziekte onder dieren evenredig toeneemt met de toename van de verdorvenheid onder de mensen. De tijd is nabij, dat

alle dieren van de schepping gebukt zullen gaan onder ziektes die onze aarde teisteren, vanwege de ongerechtigheid van ons gevallen geslacht.

God zal Zijn volk het vermogen en het inzicht geven om zonder al deze dingen gezond voedsel te kunnen klaarmaken. Laat ons volk alle ongezonde recepten wegdoen. Laten wij leren hoe wij gezond kunnen leven, en anderen onderricht geven in hetgeen wij geleerd hebben. Pas deze kennis toe, zoals u zou doen bij Bijbelonderwijs. Leer de mensen om hun gezondheid te bewaren en hun krachten te vergroten, door al die kookkunst te vermijden die de wereld met chronisch zieken heeft gevuld. Maak in theorie en praktijk duidelijk, dat het voedsel dat God aan Adam in zijn zondeloze staat gaf, het beste is voor de mens die tracht die zondeloze staat te herwinnen.

Degenen die onderwijs geven in de beginselen van gezondheidshervorming moeten verstand hebben van ziektes en hun oorzaken, omdat ze zo kunnen inzien dat elk menselijk handelen volmaakt in overeenstemming dient te zijn met de wetten voor ons leven. Het licht dat God over gezondheidshervorming heeft gegeven dient tot redding van ons en van de wereld. Mannen en vrouwen moeten op de hoogte zijn van de menselijke woonstede, die door onze Schepper geschikt is gemaakt om daarin te wonen, en waarover Hij ons trouwe rentmeesters wil laten zijn. *"Want gij zijt de tempel des levenden Gods, gelijkerwijs God gezegd heeft: Ik zal in hen wonen en Ik zal onder hen wandelen, en Ik zal hun God zijn, en zij zullen Mij een volk zijn."* (2 Korinthe 6:16).

Houdt de beginselen van gezondheidshervorming hoog, en laat de Heere de oprechten van hart leiden. Presenteer de beginselen voor gematigdheid zo aantrekkelijk mogelijk. Laat de voorlichtingsboeken over gezond leven circuleren.

DE INVLOED VAN ONZE GEZONDHEIDSPUBLICATIES

De mensen hebben het licht dat van de bladzijden van onze gezondheidsboeken en tijdschriften schijnt bitter nodig. God wil deze boeken en tijdschriften als middel gebruiken. Deze flitsen van Licht zullen de aandacht van de mensen opeisen, en hen ertoe brengen om zich te voegen naar de waarschuwing van de Boodschap van de Derde Engel. Onze gezondheidstijdschriften zijn instrumenten in het veld. Zij vervullen een speciale functie bij het verspreiden van het Licht, dat de bewoners van deze wereld moeten ontvangen in deze tijd van Gods voorbereiding. Zij oefenen een ongekende invloed uit ter ondersteuning van het belang van hervorming op het terrein van gezondheid, gematigdheid en sociale reinheid. En zij zullen veel goeds tot stand brengen, doordat ze deze onderwerpen op een geschikte wijze en in hun ware licht presenteren aan de mensen.

Traktaten over Gezondheidshervorming

R. & H., 4 november 1875

794. Er moeten meer en ernstiger pogingen gedaan worden, de mensen voor te lichten over het belangrijke onderwerp gezondheidshervorming. Traktaten van vier, acht, twaalf, zestien en meer pagina's - die puntige, goed geschreven artikelen over dit belangrijke onderwerp bevatten - moeten als herfstbladeren verspreid worden.

[Sanatoriumpatiënten moeten onderwijs krijgen tijdens lezingen in de conversatiezaal - 426]

[Sanatoriumpatiënten moet een juist dieet worden aangeleerd via een goed voorziene tafel - 442, 443]

[Sanatoriumpatiënten moeten gematigdheid leren - 474]

Ga Verstandig Om Met Het Vleesvraagstuk

Brief 102, 1896

795. In dit land [Australië] bevindt zich een georganiseerde vegetariërsbond, maar hun aantal is naar verhouding gering. In het algemeen wordt door de mensen in alle lagen van de bevolking veel vlees gegeten. Het is het goedkoopste voedsel; en zelfs waar armoede heerst, vindt men meestal vlees op tafel. Daarom is het des te noodzakelijker, verstandig met het vleesvraagstuk om te gaan. Ten aanzien van deze kwestie mogen we niet overhaast te werk gaan. Wij moeten de

situatie van de mensen en de macht van levenslange gewoontes en praktijken in ogenschouw nemen. En we moeten voorzichtig zijn onze ideeën niet op te dringen aan anderen, alsof deze kwestie een soort toetssteen zou zijn, waarbij degenen die veel vlees eten de grootste zondaren zouden zijn.

Iedereen moet licht over dit vraagstuk ontvangen, maar presenteer het met voorzichtigheid. Gewoontes die gedurende een leven lang als juist zijn beschouwd, kunnen niet via strenge of haastige maatregelen worden veranderd. Wij moeten de mensen onderwijzen tijdens onze camp meetings en andere grote bijeenkomsten. Laat, waar het gaat om het overbrengen van de beginselen van gezondheidshervorming, het onderwijs door voorbeelden worden ondersteund. Zorg dat er in onze restaurants en eettententent geen vlees te vinden is, maar vul de lege plek op met fruit, graanproducten en groente. We moeten hetgeen we onderwijzen in praktijk brengen. Als we aan een tafel zitten waar vlees wordt geserveerd, moeten we niet op degenen die ervan eten los stormen, maar we moeten het zelf niet aanraken. En wanneer ons om de reden gevraagd wordt, moeten wij op vriendelijke toon uitleggen waarom we er niet van eten.

Een Tijd om te Zwijgen

Brief 76, 1895

796. Ik heb het nooit als mijn plicht gevoeld, te zeggen dat niemand, onder welke omstandigheid dan ook vlees zou mogen proeven. Dit te zeggen, terwijl men de mensen geleerd heeft om op zó grote schaal vlees te eten, zou de zaak tot het uiterste drijven. Ik heb het ook nooit als mijn plicht ervaren, om plechtige verklaringen af te leggen. Wat ik gezegd heb, heb ik met een zeker plichtsbefes gezegd, maar ik ben waakzaam in mijn uitlatingen geweest, omdat ik geen gelegenheid wilde geven, dat de één het geweten voor de ander zou worden.

Ik heb in dit land iets vergelijkbaars ervaren met wat ik ervoer in nieuwe zendingsgebieden in Amerika. Ik heb gezinnen gezien van wie de omstandigheden het niet toelieten, dat zij gezond voedsel op tafel konden zetten. Ongelovige burens gaven hun porties vlees van pas geslachte dieren. Zij maakten soep van het vlees, en gaven hun kinderrijke gezinnen te eten met maaltijden van soep en brood. Het was niet mijn plicht, en ik vind noch die van iemand anders, om hen de les te lezen over de nadelen van het eten van vlees. Ik voel oprecht medelijden met gezinnen die pas tot geloof gekomen zijn, en die zó onder armoede gebukt gaan, dat zij niet weten waar hun volgende maaltijd vandaan zal komen. Het is niet mijn plicht tegen hen verhandelingen te gaan houden over gezond eten. Er is een tijd om te spreken, en een tijd om te zwijgen. De gelegenheid die door omstandigheden als deze geboden wordt, is een gelegenheid om woorden van bemoediging en zegen te spreken, eerder dan van veroordeling en verwijt. Zij die hun hele leven op een vleeshoudend dieet hebben geleefd, zien niet in dat het verkeerd zou zijn, ermee door te gaan. Zij moeten met tederheid behandeld worden.

(1909) 9T 163

797. Wanneer wij strijden tegen gulzigheid en onmatigheid, moeten we de omstandigheden waaraan ons menselijk geslacht is onderworpen in ogenschouw nemen. God heeft voorzien voor allen die in de verschillende landen van de wereld leven. Zij die ernaar verlangen Gods medearbeiders te zijn, dienen van tevoren zorgvuldig te overwegen welk voedsel wél en welk voedsel niet moet worden gegeten. Wij moeten met de massa in contact zien te komen. Als gezondheidshervorming in zijn meest vergaande vorm onderwezen zou worden aan mensen van wie de omstandigheden niet toelaten, dat zij die hervorming overnemen, dan zou meer kwaad dan goed geschieden. Wanneer ik het Evangelie predik onder de armen, dan heb ik de opdracht hun te vertellen, dat zij het meest voedzame voedsel moeten eten. Ik kan niet zeggen: "U mag geen eieren, melk of room eten. U mag geen boter gebruiken bij de bereiding van uw voedsel." Het Evangelie moet aan de armen worden gebracht, maar de tijd is nog niet aangebroken om het allerstrengste dieet voor te schrijven.

Een Verkeerde Manier van Werken

(1890) C.T.B.H. 119, 120

798. Maak u niet meester van op zich zelf staande denkbeelden, door die tot een toetssteen te maken, waarbij u anderen kritiseert van wie de gebruiken niet met uw opvattingen overeenstemmen. Bestudeer dit onderwerp daarentegen breed en diepgaand, en probeer uw eigen opvattingen en gewoontes in volmaakte overeenstemming te brengen met de beginselen van ware Christelijke gematigdheid.

Er zijn velen die het leven van anderen trachten te corrigeren door hetgeen zij als verkeerde gewoontes beschouwen aan te vallen. Zij gaan naar degenen waarvan zij denken dat die in dwaling verkeren, en meten hun tekortkomingen breed uit. Maar zij proberen hun gedachten niet op de ware beginselen te richten. Zo'n aanpak leidt vaak allerm minst tot het gewenste resultaat. Wanneer we zó duidelijk uit zijn op het corrigeren van anderen, wekken we maar al te vaak hun strijdlust op, en doen daarmee meer kwaad dan goed. En ook voor degene die verwijten maakt bestaat gevaar. Hij die op zich neemt om anderen te corrigeren, ontwikkelt naar alle waarschijnlijkheid de gewoonte om bedilziek te zijn, en al gauw gaat al zijn belangstelling uit naar het aanwijzen van fouten en het vinden van gebreken. Let niet op anderen, om hun fouten aan te wijzen, of hun dwalingen aan het licht te brengen. Voedt hen op tot betere gewoontes door de kracht van uw eigen voorbeeld.

Houdt steeds in gedachten dat het voornaamste doel van gezondheidshervorming is, de hoogst mogelijke ontwikkeling van geest, ziel en lichaam te bereiken. Alle natuurwetten - die wetten van God zijn - zijn ons ten goede ontworpen. Gehoorzaamheid aan die wetten zal ons geluk in dit leven bevorderen en ons helpen bij de voorbereiding op het toekomstig leven.

Er is zoveel beters om over te praten dan de fouten en zwakheden van anderen. Spreek van God en Zijn wonderbare daden. Bestudeer de openbaring van Zijn liefde en wijsheid in alle werken van de natuur.

Geef Onderwijs door het Goede Voorbeeld te Geven

(1900) 6T 336.

799. Sta niet toe, dat u in contacten met ongelovigen van de juiste beginselen wordt afgebracht. Als u bij hen aan tafel zit, eet dan matig, en alleen voedsel dat uw geest niet in verwarring brengt. Hoedt u voor onmatigheid. U kunt het zich niet veroorloven, uw geestelijke of lichamelijke krachten te verzwakken, omdat u anders niet langer in staat bent om geestelijke dingen te onderscheiden. Zorg dat uw geest steeds in een zodanige conditie verkeert, dat God die met de kostbare Waarheden van Zijn woord kan verrijken. ... Let niet op anderen om hun fouten en dwalingen breed uit te meten. Geef onderwijs door het goede voorbeeld te geven. Laat uw zelfverloochening en uw overwinning over uw eetlust een illustratie mogen zijn van uw gehoorzaamheid aan de juiste beginselen. Laat uw leven een getuigenis zijn van de heiligende en veredelende invloed van de Waarheid.

Presenteer Gematigdheid in een zo Aantrekkelijk Mogelijke Vorm

Brief 135, 1902

800. De Heere verlangt dat iedere predikant, iedere arts en elk kerklid zich ervoor hoedt, om degenen die geen kennis van ons geloof hebben ertoe te brengen, om plotselinge veranderingen in hun dieet aan te brengen, waardoor zij veel te vroeg op de proef worden gesteld. Houdt de beginselen van gezondheidshervorming hoog en laat de Heere de oprechten van hart leiden. Zij zullen luisteren en tot geloof komen. De Heere wil niet dat Zijn boodschappers de schitterende waarheden van de gezondheidshervorming op een wijze presenteren, die vooroordelen oproept in de hoofden van anderen. Laat niemand struikelblokken opwerpen voor degenen die op de duistere wegen van onwetendheid wandelen. Zelfs in het lof toezwaaien over iets goeds, is het raadzaam om

niet al te geestdriftig te zijn, opdat u de toehoorders niet op een dwaalspoor brengt. Presenteer de beginselen van gematigdheid in een zo aantrekkelijk mogelijke vorm.

Wij mogen niet arrogant te werk gaan. De arbeiders die nieuw gebied betreden om gemeenten te stichten mogen geen moeilijkheden veroorzaken, door te proberen het dieetvraagstuk op de voorgrond te krijgen. Zij moeten voorzichtig zijn om de grenzen niet te nauw te trekken. Daarmee zouden voor anderen beletselen kunnen worden opgeworpen. Drijf de mensen niet op. Leid hen. Spreek het Woord zoals het is in Christus Jezus. ... Werkers moeten resoluut en volhardend hun werk doen, en bedenken dat men niet alles tegelijk kan leren. Zij moeten vastbesloten zijn de mensen geduldig te onderwijzen.

MS 1a 1890

801. Herinnert u zich niet, dat wij persoonlijk verantwoordelijk zijn? Wij maken dieetartikelen niet tot een toetssteen, maar wij proberen het verstand te verlichten en het zedelijk bewustzijn wakker te roepen om op een verstandige manier te beginnen met gezondheidshervorming, zoals Paulus ons voorhoudt in Romeinen 13: 8 - 14; 1 Korinthe 9: 24 - 27 en 1 Timotheüs 3: 8 - 12.

Kom de Mensen Tegemoet Daar Waar Ze Zijn

Brief 363, 1907

802. Bij zekere gelegenheid werd Sara [McEnterfer] bij een gezin in Dora Creek geroepen, waar iedereen in huis ziek was. De vader behoorde tot een zeer aanzienlijke familie, maar hij was gaan drinken, en zijn vrouw en kinderen verkeerden in grote nood. In deze ziekteperiode was er in huis niets geschikt om te eten. En ze weigerden iets te eten van wat wij meenamen. Zij waren gewend vlees te eten. We wisten dat er iets moest gebeuren. Ik zei tot Sara: "Neem kippen van ons thuis en maak wat bouillon voor ze". Dus Sara behandelde hen voor hun ziekte en voedde hen met deze bouillon. Zij herstelden snel.

Zó hebben we het aangepakt. We zeiden niet tot de mensen: "Jullie mogen geen vlees eten." Hoewel we zelf geen vlees aten, gaven we hun hetgeen, waarvan we vonden dat dit gezin dat tijdens hun ziekte nodig had. Er zijn situaties waarin we de mensen tegemoet moeten komen daar waar ze zijn.

De vader van dit gezin was een verstandig man. Toen zijn gezin hersteld was, openden wij voor hen de Schriften, en deze man werd bekeerd en nam de Waarheid aan. Hij gooide zijn pijp weg en stopte met drinken, en vanaf dat moment heeft hij zolang hij leefde niet meer gerookt of gedronken. Zodra het mogelijk was, namen wij hem bij ons op de boerderij en gaven hem werk op het land. Terwijl wij weg waren om bijeenkomsten in Newcastle bij te wonen, stierf deze man. Sommige van onze medewerkers hebben hem grondig behandeld, maar het zo lang misbruikte lichaam kon niet meer op hun inspanningen reageren. Maar hij stierf als Christen en onderhouder van de geboden.

Omgaan met Extreme Opvattingen - Een Historisch Verslag [Voor een parallel verslag van James White - zie Appendix II]

(1870) 3T 18-21

803. Toen we uit Kansas terugkeerden in de herfst van 1870, lag Broeder B ziek thuis met koorts. ... Zijn toestand was kritiek.

Er werd ons geen tijd van rust gegeven, hoezeer we dat ook nodig hadden. De Review, de Reformer en de Instructor moesten worden uitgegeven. [Hun redacteuren waren op dat ogenblik allemaal ziek.] ... Mijn man begon zijn werk en ik hielp hem zoveel ik kon.

De Reformer was zo ongeveer dood. Broeder B had de extreme standpunten van Dokter Trall uitgedragen. Dit had zo'n invloed op deze broeder, dat hij in de Reformer scherper naar buiten trad dan hij anders zou hebben gedaan, door melk, suiker en zout af te wijzen. De opvatting om met het gebruik van deze zaken volledig te stoppen, kan op een bepaald ogenblik juist zijn; maar de tijd

was nog niet gekomen om op deze punten een algemeen standpunt in te nemen. En zij die positie kiezen, en voorstander zijn van het volledig stoppen met melk, boter en suiker, moeten deze zaken zelf niet op tafel hebben staan. Broeder B leefde niet naar de dingen die hij onderwees, zelfs niet toen hij samen met Dokter Trall in de Reformer positie koos ten aanzien van de schadelijke effecten van zout, melk en suiker. Deze dingen stonden dagelijks bij hem op tafel.

Velen van ons volk hadden hun belangstelling voor de Reformer verloren, en dagelijks werden brieven ontvangen met dit ontmoedigende verzoek: "Wilt u mijn abonnement op de Reformer beëindigen." ... Wij konden nergens in het Westen belangstelling wekken om abonnees te krijgen voor de Health Reformer. Wij zagen in dat de schrijvers voor de Reformer zich van de mensen vervreemdden en hen achter zich lieten. Als wij standpunten innemen die gewetensvolle Christenen, oprechte hervormers, niet kunnen overnemen; hoe kunnen we dan verwachten, dat wij die groep tot zegen kunnen zijn, die wij alleen maar via de gezondheid kunnen bereiken?

GEDULD, VOORZICHTIGHEID EN CONSISTENTIE NOODZAKELIJK IN HERVORMINGSBEWEGING

Wij mogen niet sneller gaan, dan wij diegenen met ons mee kunnen voeren, die in geweten en verstand overtuigd zijn van de waarheden die wij voorstaan. Wij moeten de mensen tegemoet komen daar waar ze zijn. Sommigen van ons hebben er jaren over gedaan, om tot ons huidige standpunt over gezondheidshervorming te komen. Het is werk van lange adem om een dieethervorming tot stand te brengen. Wij hebben te strijden tegen een machtige eetlust; want de wereld is aan gulzigheid overgegeven. Indien wij de mensen evenveel tijd willen geven als wij nodig hebben gehad, om tot onze huidige vooruitgeschoven positie wat betreft hervorming te komen, dan dienen wij veel geduld met hen te hebben. Wij moeten hun toestaan om, net als wij hebben gedaan, stap voor stap voorwaarts te gaan, totdat hun voeten stevig op het fundament van de gezondheidshervorming staan. Maar we moeten heel voorzichtig zijn om niet te snel voorwaarts te gaan, omdat wij anders op onze schreden zullen moeten terugkeren. Wat betreft hervormingen doen wij er beter aan, één stap voor het doel te blijven staan dan er één stap voorbij te doen. En als er dan al sprake is van dwaling, laten we dan daarin naast de mensen staan.

Wij mogen vooral niet met onze pen standpunten verdedigen die wij in ons eigen gezin, op onze eigen tafel, niet in de praktijk getoetst hebben. Dat is huichelarij, een vorm van hypocrisie. In Michigan kunnen wij het makkelijker zonder zout, suiker en melk stellen, dan velen in het uiterste Westen en het uiterste Oosten, waar een schaarste is aan fruit. ... Wij weten dat een onbeperkt gebruik van deze zaken beslist schadelijk is voor onze gezondheid. En wij vinden in veel gevallen dat, wanneer ze helemaal niet meer zouden worden gebruikt, men een veel betere gezondheid zou genieten.

Maar op dit moment behoort het niet tot onze opdracht. De mensen liggen zó ver achterop, dat wij zien, dat al wat zij aankunnen is, de grens te trekken bij hun schadelijke gewoontes en stimulerende middelen. Wij leggen een helder getuigenis af tegen tabak, alcoholhoudende drank, snuif, thee, koffie, vlees, boter, specerijen, rijk gevulde taart, gehaktpastei, grote hoeveelheden zout, en alle opwekkende stoffen die als voedsel worden gebruikt.

Als wij mensen ontmoeten die met betrekking tot gezondheidshervorming niet zijn voorgelicht, en wij in het begin onze meest vergaande standpunten naar voren zouden brengen; dan bestaat het gevaar dat zij ontmoedigd raken, wanneer zij zien hoeveel zij moeten opgeven. Daardoor zullen zij geen pogingen doen om zich te hervormen. Wij moeten de mensen geleidelijk en met geduld voort leiden, en daarbij in gedachte houden, uit wat voor diepte wij omhoog gestegen zijn.

DEEL III - KOOKLESSEN

Een Opdracht van het Allergrootste Belang

(1902) 7T 55

804. Overall in onze grote steden waar medisch zendingswerk wordt gedaan, moeten kooklessen worden gegeven. En overall waar krachtig zendingswerk op onderwijsgebied gaande is, moet ook één of ander gezondheidsrestaurant worden gevestigd, waar praktische voorbeelden worden gegeven van de juiste keuze van voedsel, en hoe je het op een gezonde manier kunt klaarmaken.

(1909) 9T 112

805. Er moeten kooklessen worden gegeven. Er moet de mensen worden geleerd, hoe ze heilzaam voedsel kunnen bereiden. Hun moet de noodzaak worden voorgehouden ongezonder voedsel te laten staan. Maar wij mogen nooit een hongerdieet voorstaan. Het is mogelijk om een heilzaam en voedzaam dieet te houden zonder het gebruik van koffie, thee en vlees. De opdracht de mensen te leren hoe zij een dieet kunnen samenstellen, dat zowel heilzaam als lekker is, is van het allergrootste belang.

(1902) 7T 126

806. Sommigen keren, nadat zij overgegaan waren op een vegetarisch dieet, terug tot het eten van vlees. Dat is erg dwaas, en het toont het gebrek aan kennis over de vraag, welk voedsel een goede vleesvervanger is.

Er moeten in Amerika en in andere landen kooklessen worden gegeven, geleid door verstandige leraren. Wij moeten al het mogelijke doen om de mensen te laten zien, hoe waardevol het hervormingsdieet is.

(1905) M.H. 320, 321

807. De dieethervorming moet geleidelijk doorgevoerd worden. Naarmate ziektes onder dieren toenemen, zal het steeds onveiliger worden om melk en eieren te gebruiken. Wij moeten ons best doen om hun plaats door andere producten te laten innemen, die heilzaam en niet duur zijn. Overall moet de mensen worden geleerd, hoe zij zoveel mogelijk zonder melk en eieren kunnen koken, en toch heilzaam en smakelijk voedsel kunnen hebben.

(1890) C.T.B.H. 119

808. Zij die gebruik kunnen maken van de voordelen van goed geleide gezondheidskooklessen, zullen het als een grote zegen ervaren, zowel in het zelf doen als in het leren aan anderen.

In Iedere Gemeente, Gemeenteschool en Zendingsgebied

(1905) M.H. 149

809. Iedere gemeente moet een opleidingsschool voor Christenwerkers zijn. Haar leden moet worden geleerd, hoe zij Bijbelstudies kunnen doen, hoe zij de Sabbatschool kunnen leiden en daarin les kunnen geven, hoe zij het best de armen kunnen helpen en de zieken kunnen verzorgen, en hoe zij kunnen werken onder niet bekeerden. Er moeten gezondheidslessen zijn, kooklessen, en lessen in verschillende vormen van Christelijke hulpverlening. Er moet niet alleen les worden gegeven, maar ook gewerkt worden onder leiding van ervaren leraren.

MS 79, 1900

810. Ieder gezondheidsrestaurant moet een school zijn voor de daaraan verbonden werkers. In de steden kan dit werk op veel grotere schaal worden gedaan dan in kleinere plaatsen. Maar overall waar een gemeente is en een gemeenteschool, moet onderricht worden gegeven in de bereiding van eenvoudige gezondheidsgerechtten voor diegenen die in overeenstemming met de beginselen van gezondheidshervorming willen leven. En in al onze zendingsgebieden kan vergelijkbaar werk worden gedaan.

Het combineren van vruchten, zaden, granen en wortelgewassen tot heilzame gerechten, is werk voor de Heere. Laten, overal waar een gemeente is gevestigd, de gemeenteleden nederig met hun God wandelen. Laten zij de mensen trachten voor te lichten over de beginselen van de gezondheidshervorming.

De Plaats Die Hun Toekomst

(1900) 6T 44, 45

811. Onze camp meeting moet zoveel mogelijk gewijd zijn aan geestelijke belangen. ... Speciaal voor dat werk aangewezen mensen moeten zich met de zakelijke aangelegenheden bezig houden. En die moeten op een ander tijdstip dan tijdens de camp meeting met de mensen worden besproken. Lessen in colporteren, in Sabbatschool werk, en in de bijzonderheden van het traktaat- en zendingswerk moeten worden gegeven binnen de eigen gemeente, of tijdens speciaal belegde bijeenkomsten. Hetzelfde uitgangspunt geldt ook voor de kooklessen. Omdat deze al een goede plek hebben, hoeven ze de tijd tijdens onze camp meetings niet in beslag te nemen.

Een Post van waaruit Hervormingen Plaatsvinden

(1902) 7T 113, 114

812. Kooklessen moeten op veel plaatsen worden opgezet. Dit werk kan op eenvoudige manier worden begonnen. En terwijl bekwame koks hun best doen om anderen voor te lichten, geeft de Heere hun vaardigheid en inzicht. Het woord des HEEREN is: "Verhindert hen niet: want Ik zal Mijzelf aan hen openbaren als hun Leermeester." Hij zal met diegenen werken die Zijn plannen uitvoeren, door de mensen te leren hoe zij hun dieet kunnen hervormen door het bereiden van heilzaam en goedkoop voedsel. Zo zullen de armen aangemoedigd worden om de beginselen van gezondheidshervorming aan te nemen; zij zullen geholpen worden om ijverig en zelfvoorzienend te worden.

Er is mij getoond dat bekwame mannen en vrouwen door God werden onderwezen, hoe zij heilzaam en smakelijk voedsel op een aanvaardbare manier konden bereiden. Velen van dezen waren jong, maar er waren ook velen van rijpere leeftijd. Ik heb opdracht ontvangen om het geven van kooklessen aan te moedigen op alle plaatsen waar medisch zendingswerk wordt gedaan. Iedere stimulans die de mensen ertoe kan leiden, tot hervormingen over te gaan, moet hun worden voorgehouden. Laat zoveel mogelijk licht over hen schijnen. Leer hun alle verbeteringen in het klaarmaken van voedsel door te voeren die zij kunnen. En moedig hen aan om hetgeen zij leren aan anderen door te geven.

Moeten we niet alles doen wat in ons vermogen ligt om het werk in al onze grote steden te bevorderen? Duizenden en duizenden die in onze omgeving wonen hebben op allerlei manieren hulp nodig. Laten de dienaren van het Evangelie bedenken dat de Heere Jezus Christus tot Zijn discipelen zei: "*Gij zijt het licht der wereld.; een stad boven op een berg liggende, kan niet verborgen zijn.*" (Mattheüs 5:14). "*Gij zijt het zout der aarde; indien nu het zout smakeloos wordt, waarmede zal het gezouten worden?*" (Mattheüs 5:13).

Onderwijs Geven van Deur tot Deur

R. & H., 6 juni 1912

813. Omdat de toegangen tot de ziel door de tiran Vooroordeel zijn afgesloten, verkeren velen in onwetendheid over de beginselen van gezond leven. Men kan goed werk verrichten door de mensen te leren hoe zij gezond kunnen koken. Dit onderdeel van het werk is net zo belangrijk als welk ander ook. Er moeten meer kooklessen worden opgezet, en sommigen moeten van deur tot deur gaan en voorlichting geven over de kunst van het koken van heilzaam voedsel. Velen, zeer velen zullen gered worden van lichamelijk, geestelijk en zedelijk verval vanwege het effect van de

gezondheidshervorming. Deze beginselen bevelen zichzelf aan bij diegenen die op zoek zijn naar licht; en zij zullen van hieruit voortgaan om de volle Waarheid voor deze tijd te ontvangen.

God wil dat Zijn volk ontvangt om vervolgens door te geven. Als belangeloze, onzelfzuchtige getuigen horen zij aan anderen te geven, wat de Heere aan hen gegeven heeft. En wanneer u met dit werk begint, en met al uw mogelijkheden harten probeert te bereiken, werk dan zó dat vooroordelen uit de weg worden geruimd in plaats van gecreëerd. Maak het leven van Christus voor u tot voortdurend onderwerp van studie, en werk zoals Hij deed, door Zijn voorbeeld na te volgen.

Het Onderwijzen van Dieethervorming bij Bijeenkomsten Tijdens Feestdagen en bij Speciale Maaltijden

Brief 166, 1903

814. Toen het licht van de gezondheidshervorming voor het eerst tot ons kwam, gingen we gewoonlijk tijdens feestdagen met gasfornuizen naar de terreinen waar mensen verzameld waren, en baktten precies op die plek ongezuurde broden, gems en broodjes. En ik geloof dat het resultaat van onze inspanningen goed was, hoewel we toen niet beschikten over de gezondheidsproducten die we nu hebben. In die tijd begonnen we juist te leren, hoe we zonder vlees konden leven.

Soms organiseerden we maaltijden. Dan zorgden we er goed voor, dat alles wat we voor de maaltijd klaarmaakten, smakelijk en aantrekkelijk geserveerd werd. Tijdens het fruitseizoen haalden we bosbessen en frambozen vers van de struiken, en aardbeien vers van de stengel. Wij maakten een voorbeeldmenu, hetgeen de aanwezigen liet zien dat ons dieet, ook al was het in overeenstemming met de beginselen van gezondheidshervorming, verre van karig was.

Soms werd in combinatie met deze maaltijden een korte lezing over gematigdheid gehouden, en zo raakten de mensen bekend met onze levensbeginselen. Zover wij weten, was iedereen tevreden en werden allen voorgelicht. We hadden steeds iets te vertellen over de noodzaak voor heilzaam voedsel te zorgen en dit eenvoudig klaar te maken, en toch zó smakelijk en aantrekkelijk, dat degenen die ervan aten tevreden zouden zijn.

De wereld is vol verzoeking om aan begeerten toe te geven, en woorden ter waarschuwing, ernstig en direct op de kern van de zaak gericht, hebben wondermooie veranderingen tot stand gebracht in gezinnen en bij individuele personen.

De Mogelijkheden en Gevaren van Onze Restaurants

MS 27, 1906

815. Er werd ook licht gegeven, dat er in de steden gelegenheid bestond om werk op te zetten, vergelijkbaar aan wat we deden op het tentoonstellingsterrein van Battle Creek. Er zijn in overeenstemming met dit licht gezondheidsrestaurants geopend. Maar het grote gevaar bestaat dat onze restaurantmedewerkers zo van een handelsgeest doortrokken raken, dat zij nalaten het Licht door te geven dat de mensen nodig hebben. Onze restaurants brengen ons met veel mensen in contact. Maar als we toestaan dat ons hoofd in beslag wordt genomen door de gedachte aan geldelijke winst, dan zullen wij er niet in slagen de bedoeling van God te vervullen. Hij wil dat wij iedere gelegenheid te baat nemen om van de Waarheid te getuigen, die mannen en vrouwen van de eeuwige dood kan redden.

Ik heb proberen vast te stellen, hoeveel zielen tot de Waarheid zijn bekeerd als gevolg van het restaurantwerk hier in Sommigen zijn misschien gered, maar veel meer mensen zouden tot God zijn bekeerd als alle inspanningen gericht zouden zijn op het uitvoeren van het werk volgens Gods ordening, door het Licht te laten schijnen op het levenspad van anderen.

Ik zou tot de restaurantmedewerkers willen zeggen: "Ga niet door met jullie werk zoals jullie in het verleden hebben gedaan. Probeer van het restaurant een communicatiemiddel te maken om aan anderen het Licht van de Waarheid over de tegenwoordige tijd door te geven." Want alleen voor dit doel zijn onze restaurants geopend.

De medewerkers in het restaurant en de leden van de ... gemeente moeten zich grondig bekeren. Aan iedereen is het talent van het verstand gegeven. Heeft u de kracht ontvangen om samen met God te zegevieren? *"Maar zovelen Hem aangenomen hebben, hun heeft Hij macht gegeven om kinderen Gods te worden, namelijk die in Zijn Naam geloven."* (Johannes 1:12).

Tact en Voorzichtigheid Vereist voor Hen die Onderricht Geven

(1909) 9T 161

816. Er moeten grotere inspanningen worden gedaan om de mensen te onderrichten in de beginselen van gezondheidshervorming. Kooklessen moeten worden opgezet, en er moet huis aan huis voorlichting worden gegeven in de kunst van het koken van heilzaam voedsel. Jong en oud moeten leren eenvoudiger te koken. Overal waar de Waarheid wordt verkondigd moet men de mensen leren, hoe zij hun voedsel eenvoudig, maar toch smakelijk kunnen bereiden. Men moet hun laten zien dat ze voor een voedzaam dieet kunnen zorgen, zonder vlees te gebruiken.

Veel tact en voorzichtigheid moeten worden aangewend om voedzame gerechten te bereiden, die de plaats in kunnen nemen van wat voorheen het dieet vormde van degenen die voor gezondheidshervorming leren. Geloof in God, oprechtheid van bedoeling en de bereidheid om elkaar te helpen, zijn hiervoor vereisten. Een dieet waaraan de juiste voedingsstoffen ontbreken, brengt de zaak van de gezondheidshervorming in opspraak. Wij zijn sterfelijk, en wij hebben voedsel nodig dat ons lichaam de juiste voeding geeft.

Kooklessen op Al Onze Scholen

(1913) C.T. 312, 313

817. Aan al onze scholen moeten mensen verbonden zijn die geschikt zijn om les te geven in koken. Er moeten lessen in dit vak worden gegeven. Zij die een opleiding tot een bediening krijgen, komen veel tekort wanneer zij geen kennis verwerven over hoe je voedsel zó kunt bereiden, dat het zowel heilzaam als smakelijk is.

De kunst van het koken is geen geringe zaak. Het vakkundig kunnen bereiden van voedsel is één van de meest essentiële vaardigheden. En het moet daarom als één van de meest waardevolle vaardigheden worden beschouwd, omdat het zo nauw met het leven is verbonden. Zowel lichaamskracht als denkvermogen hangen in hoge mate af van hetgeen we eten. Daarom neemt degene die het eten klaarmaakt een belangrijke en verheven positie in.

Zowel aan jonge mannen als aan jonge vrouwen moet worden geleerd, hoe zij zuinig kunnen koken, en hoe zij het zonder enig vleesproduct kunnen doen. Moedig het klaarmaken van gerechten waarin ook maar enig vlees zit niet aan. Want dit verwijst eerder naar de duisternis en onwetendheid van Egypte, dan naar de zuiverheid van gezondheidshervorming.

Vooraf vrouwen moeten leren koken. Wat is in de opvoeding van een meisje net zo belangrijk als dit? Wat ook haar levensomstandigheden zullen zijn, dit is kennis die zij in praktijk kan brengen. Het is een tak van onderwijs die een heel directe invloed heeft op onze gezondheid en ons geluk. Er zit een stukje praktische godsdienst in een goed brood.

(1900) 6T 182

818. Er zullen veel jonge mensen naar school komen die een opleiding voor het bedrijfsleven willen volgen. Het nijverheidsonderwijs moet het vak boekhouden omvatten, en verder timmeren en alles wat met het boerenbedrijf te maken heeft. Voorbereidingen moeten ook worden getroffen om les te kunnen geven in smeden, schilderen, schoenmaken, koken, bakken, wassen, naaien, typen en drukken. Elk talent dat wij hebben gekregen moet in dit opleidingswerk worden gestoken, zodat de studenten de school verlaten, toegerust voor de taken in de praktijk van het leven.

MS 95. 1901

819. Er moeten, in samenwerking met onze sanatoria en scholen, kooklessen worden gegeven, waar geleerd wordt hoe je op de juiste manier voedsel kunt bereiden. Aan al onze scholen

moeten mensen verbonden zijn die geschikt zijn om de studenten, zowel mannen als vrouwen, les te kunnen geven in de kunst van het koken. Vooral vrouwen moeten leren koken.

7T 113

820. Op onze scholen moet aan de studenten worden geleerd te koken. Laat er met inzicht en verstand binnen deze tak van onderwijs worden gewerkt. Satan tracht met alle misleiding van zijn ongerechtigheid de voeten van de jeugd te doen afwijken op paden van verzoeking die tot de ondergang leiden. Wij moeten hun kracht geven en hen helpen om de verzoeking te weerstaan, die op allerlei gebied in de vorm van het toegeven aan eetlust op hen afkomen. Hun de kunst van gezond leven leren betekent: zendingswerk doen voor onze Meester.

(1903) Ed. 218

821. Praktisch onderwijs verdient veel meer aandacht dan het tot nu toe heeft gekregen. Er moeten scholen worden opgericht die, als aanvulling op een zo hoog mogelijke geestelijke en zedelijke cultuur, optimale mogelijkheden bieden voor lichamelijke oefening en nijverheidsonderwijs. Er moet les worden gegeven in landbouw, handvaardigheid - zoveel mogelijk de meest nuttige beroepen bestrijkend - en eveneens huishouden, gezond koken, naaien, het vervaardigen van gezonde kleding, de behandeling van zieken en verwante zaken.

Trouw in de Dagelijkse Plichten

(1903) Ed. 216

822. Veel van de studieonderdelen die de tijd van de studenten opslokken, zijn hun niet noodzakelijk tot nut, of dragen bij tot hun geluk. Maar het is voor iedere jongere essentieel om een grondige kennis van dagelijkse plichten te hebben. Zo nodig kan een jonge vrouw het zonder kennis van Frans of algebra stellen, en zelfs zonder piano. Maar het is essentieel, dat ze leert goed brood te bakken, goed passende kleren te naaien, en op een efficiënte manier de vele plichten te vervullen die bij het huishouden horen.

Voor de gezondheid en het geluk van het hele gezin is niets van vitaler belang dan vaardigheid en inzicht bij de kokkin. Door slecht klaargemaakt en ongezond voedsel kan zij zowel de bruikbaarheid van de volwassene als de ontwikkeling van het kind belemmeren en zelfs kapotmaken. Of zij kan net zoveel in de goede richting bereiken als anders in de verkeerde, door voedsel te geven dat past bij hetgeen ons lichaam nodig heeft, en dat er tegelijk aantrekkelijk en smakelijk uitziet. Zo is levensgeluk op veel manieren verbonden met trouw in de dagelijkse plichten.

Omdat zowel mannen als vrouwen hun aandeel in het huishouden hebben te leveren, moeten zowel jongens als meisjes kennis van huishoudelijke taken opdoen. Een bed opmaken en een kamer in orde brengen, afwassen, een maaltijd klaarmaken, de eigen kleren wassen en repareren, hoort bij de opleiding. Daar hoeft geen enkele jongen minder mannelijk van te worden. Integendeel, hij wordt er gelukkiger en bruikbaar van.

[Iedere vrouw moet meesteres in de kookkunst worden - 385]

[Een belangrijke en verheven positie voor de kokkin - 371]

[Geef kookdemonstraties tijdens camp meetings - 763]

[Leer de mensen om lokale producten te gebruiken - 376, 407]

Appendix I

Hoofdstuk 26

APPENDIX I - PERSOONLIJKE ERVARINGEN VAN ELLEN G. WHITE ALS GEZONDHEIDSHERVORMER

[Bij het lezen van de uiteenzetting van de pen van Mw. White over haar dieetgewoontes, zal de aandachtige lezer de volgende beginselen herkennen:

Ten eerste: "De dieethervorming moet geleidelijk worden doorgevoerd." - M.H. 320. Het licht werd in het begin niet ten volle gegeven. Het werd met toenemende kracht geschonken, naar de mate waarin mensen voorbereid waren om het te begrijpen en ernaar te handelen. En het werd aangepast aan de algemene gewoontes en gebruiken rond het eten in de tijd dat de opdracht werd gegeven.

Ten tweede: "Wij geven niet precies aan, welke lijn men ten aanzien van het dieet moet volgen." - 9T 159. Er wordt herhaaldelijk gewaarschuwd tegen bepaalde, bijzonder schadelijke soorten voedsel. Maar in hoofdzaak worden algemene beginselen gegeven. Gedetailleerde uitvoering van deze brede beginselen moet soms proefondervindelijk worden bepaald, aan de hand van de beste wetenschappelijke resultaten die voorhanden zijn.

Ten derde: "Ik maak mijzelf voor niemand anders tot criterium." - Brief 45, 1903. Omdat zij door verstandig uitproberen sommige regels voor zichzelf had gevonden, beschreef Mw. White soms de dieetregels voor haar eigen huis, maar niet als onbuigzame regels om anderen daarmee in een keurslijf te dwingen. - DE SAMENSTELLERS]

Het Eerste Visioen over Gezondheidshervorming

R. & H., 8 oktober 1867

1. Het was bij Broeder A. Hilliard in Otsego, Michigan, op 6 juni 1863, dat het belangrijke onderwerp gezondheidshervorming voor mij in een visioen werd geopenbaard.

Geopenbaard als Geleidelijk Voortgaand Proces

[Bulletin van de Generale Conferentie, 12 april 1901] C.H. 531

2. In het licht dat mij zo lang geleden werd gegeven (1863), werd mij getoond dat onmatigheid in alarmerende mate de wereld zou gaan beheersen, en dat ieder die tot het volk van God behoorde een verheven keuze moest maken voor het hervormen van hun gewoontes en gebruiken. ... De Heere ontvouwde voor mij een algemeen plan. Mij werd getoond, dat God aan Zijn volk dat de geboden onderhield een hervormingsdieet zou geven, en dat wanneer zij dit zouden aannemen, hun ziekte en lijden aanzienlijk zouden verminderen.

Mij werd getoond, dat dit werk geleidelijk voortgang zou vinden.

[Geleidelijk stappen doen op weg naar het ideale dieet - 651]

[Een waarschuwing tegen het te hard van stapel lopen - 803]

Het Persoonlijk Aannemen van de Boodschap

MS 50 1904

3. Ik heb het licht over gezondheidshervorming aangenomen toen dit tot mij kwam. Het is een grote zegen voor mij. Ik heb vandaag een betere gezondheid, ondanks mijn zesenzeventigste jaar, dan toen ik jong was. Ik dank God voor de beginselen van de gezondheidshervorming.

Na Eén Jaar Uitproberen - Vruchten Geplukt

(1864) Sp. Gifts IV, 153, 154

4. Ik heb jarenlang gedacht dat ik, om kracht te krijgen, afhankelijk was van een vleeshoudend dieet. Tot voor minder dan drie maanden at ik drie maaltijden per dag. Het was voor mij heel moeilijk om van de ene maaltijd naar de andere te gaan, zonder dat ik leed aan flauwte in mijn maag en duizeligheid in mijn hoofd. Eten deed deze gevoelens weggaan. Ik stond mezelf maar zelden toe iets tussen mijn vaste maaltijden door te eten, en ik maakte er een gewoonte van om zonder avondeten naar bed te gaan. Maar tussen ontbijt en middageten had ik veel last van verlangen naar eten, en ik ben dikwijls flauwgevallen. Als ik vlees at, gingen dit flauwe gevoel voor een tijdje weg. Daaruit trok ik de conclusie dat in mijn geval vlees onmisbaar was.

Maar sinds de Heere mij in juni 1863 heeft voorgehouden, welk verband er tussen het eten van vlees en onze gezondheid bestaat, ben ik met het eten van vlees gestopt. Een tijdlang kostte het mij tamelijk veel moeite om brood lekker te gaan vinden. Dat kon mij vroeger maar weinig bekoren. Maar door volhouden is het me gelukt. Ik leef nu bijna een jaar zonder vlees. Sinds ongeveer zes maanden bestaat het meeste brood bij ons op tafel uit ongezuurde koeken, gemaakt van ongebuild tarwemeel (= tarwemeel, waar de zemelen en kiemen nog in zitten, vert.) en water, met een klein beetje zout. We eten onbeperkt fruit en groente. Sinds acht maanden leef ik op twee maaltijden per dag.

Ik heb mezelf gedurende langer dan een jaar hoofdzakelijk op schrijven toegelegd. Acht maanden lang waren vrijwel uitsluitend besteed aan schrijven. Mijn hersenen werden constant belast en ik heb maar weinig lichaamsbeweging gehad. Toch is mijn gezondheid nog nooit zo goed geweest als de afgelopen zes maanden. Mijn vroegere flauwe gevoel en mijn duizeligheid zijn verdwenen. Ieder voorjaar had ik last van verlies aan eetlust. Afgelopen lente had ik hiermee geen moeite.

Het eenvoudige voedsel, dat wij twee keer per dag eten, smaakt ons heerlijk. Wij hebben geen vlees, taart of enig ander overdadig voedsel op tafel. Wij gebruiken geen reuzel, maar in plaats daarvan melk, room en wat boter. We bereiden ons voedsel met maar een klein beetje zout, en zijn gestopt met alle soorten specerijen. Wij ontbijten om zeven uur en eten ons middagmaal om één uur. Ik heb maar zelden een flauw gevoel. Mijn trek is gestild. Ik eet mijn maaltijden met meer plezier dan ooit tevoren.

[Enig zout is essentieel voor ons bloed - 571, 572]

De Strijd ter Overwinning

(1870) 2T 371, 372

5. Ik ben geen stap afgeweken van hetgeen ik doe sinds ik overgegaan ben op gezondheidshervorming. Ik heb geen enkele stap terug gedaan sinds het licht uit de hemel over dit onderwerp voor het eerst mijn levenspad bescheen. Ik ben dadelijk met alles gestopt - met vlees en boter, met drie maaltijden - en dat terwijl ik met uitputtende hoofdarbeid bezig was: schrijven van de vroege morgen totdat de zon onderging. Ik ging terug naar twee maaltijden per dag, zonder veranderingen aan te brengen in mijn werk.

Ik ben vaak ziek geweest, ik heb vijf keer een verlamningsaanval gehad. Mijn linkerarm heeft maandenlang langs mijn zij gehangen, omdat ik zoveel pijn in mijn hart had. Toen ik deze veranderingen in mijn dieet aanbracht, weigerde ik te buigen voor mijn smaak en die over mij te laten heersen. Zou dat verhinderen dat ik zou toenemen in kracht, zodat ik daarmee mijn God kon verheerlijken? Zou dat ook maar één ogenblik mij in de weg staan? Nooit!

Ik had hevige honger, ik was een groot vleeseter. Maar wanneer ik mij flauw voelde, kruiste ik mijn armen over mijn maag en zei: "Ik zal geen stukje proeven. Ik zal eenvoudig voedsel eten, of ik eet helemaal niet." Brood vond ik vies. Ik kon maar zelden een stukje eten zo groot als een dollar. Met sommige onderdelen van de hervorming kon ik heel goed uit de voeten; maar als het om brood ging, dan was ik daar fel tegen gekant. Toen ik deze veranderingen doorvoerde, moest ik een

bijzondere strijd voeren. De eerste twee of drie maaltijden kon ik niet eten. Ik zei tot mijn maag: "Wacht jij maar tot je brood kunt eten." Na korte tijd kon ik brood eten, en ook graambrood (= een soort kropbrood van ongebuilde tarwe = tarwe waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald). Tevoren kon ik dat nooit; maar nu smaakt het goed en ik heb geen last meer van gebrek aan eetlust.

UIT PRINCIPE GEHANDELD

Toen ik "Spiritual Gifts," deel III en IV schreef [1863-64], raakte ik uitgeput door het vele werk. Ik zag toen in, dat ik mijn leven moest veranderen en met een paar dagen rust kwam ik er weer bovenop. Ik heb deze dingen uit principe laten staan. Ik koos uit beginsel voor gezondheidshervorming. En, broeders en zusters, sindsdien heeft u mij geen enkel extreem inzicht in gezondheidshervorming naar voren horen brengen dat ik achteraf terug moest nemen. Ik heb niets anders naar voren gebracht dan waar ik vandaag voor sta. Ik beveel u een gezond en voedzaam dieet aan.

Ik beschouw het niet als een groot offer om niet langer die dingen te eten, die een vieze adem en een vieze smaak in de mond achterlaten. Kun je van zelfverloochening spreken wanneer je die dingen laat staan, en daardoor een conditie krijgt waarbij alles zo zoet als honing is; waarbij geen vieze smaak in de mond achterblijft en geen uitgeput gevoel in de maag? Die dingen had ik het grootste deel van de tijd. Ik ben keer op keer flauw gevallen met mijn kind in mijn armen. Nu heb ik niets meer van dat alles; en moet ik het dan een offer noemen, als ik zo als vandaag voor u kan staan? Niet één op de honderd vrouwen kan zoveel werk aan als ik. Ik heb vanuit principe gehandeld, niet impulsief. Ik heb die stap gedaan, omdat ik geloofde dat de Hemel de weg die ik insloeg goedkeurde, om mijzelf zo gezond mogelijk te doen zijn, zodat ik God kon verheerlijken in mijn lichaam en in mijn geest, welke Godes zijn. (Zie 1 Korinthe 6:20)

Een Gevecht Tegen het Verlangen naar Azijn

Brief 70, 1911

6. Ik heb zojuist uw brief gelezen. U schijnt het oprechte verlangen te bezitten, om uw zaligheid te bewerken met vreze en beven. (Filippenzen 2:12). Ik moedig u aan dit te doen. Ik raad u aan om alles op te geven wat er voor kan zorgen, dat u maar half werk levert in het zoeken van het Koninkrijk Gods en Zijn gerechtigheid. (Mattheüs 6: 33). Doe elke genotzucht weg die u zou verhinderen de overwinning te behalen. Vraag om het gebed van diegenen die begrip hebben voor uw behoefte aan hulp.

Er is een tijd geweest dat ik in sommige opzichten in een vergelijkbare situatie als de uwe verkeerde. Ik had toegegeven aan het verlangen naar azijn. Maar ik besloot om met Gods hulp deze lust te overwinnen. Ik vocht tegen de verleiding, vastbesloten om mij door deze gewoonte niet te laten overmeesteren.

Ik was wekenlang erg ziek; maar ik bleef keer op keer tegen mezelf zeggen: "De Heere weet er alles van." Als ik sterf, sterf ik; maar ik geef niet aan dit verlangen toe. De strijd duurde voort en ik werd vele weken lang heftig aangevochten. Iedereen dacht dat ik dit niet zou overleven. U kunt er zeker van zijn, dat we de Heere zeer ernstig zochten. De meest vurige gebeden werden opgezonden voor mijn herstel. Ik hield het vol om mijn verlangen naar azijn te weerstaan, en tenslotte behaalde ik de overwinning. Nu heb ik geen neiging meer om iets dergelijks ook maar te proeven. Deze ervaring is voor mij op vele manieren zeer waardevol geweest. Ik behaalde een complete overwinning.

Ik deel deze ervaring met u als ondersteuning en bemoediging. Ik heb er vertrouwen in, zuster, dat u deze beproeving te boven kunt komen, en kunt laten zien dat God Zijn kinderen helpt wanneer zij dit maar nodig hebben. Als u vastbesloten bent om deze gewoonte te overwinnen, en met volharding blijft strijden, dan kunt u een zeer kostbare ervaring meemaken. Indien u uw wil er resoluut op zet om deze genotzucht op te geven, dan zult u van God de hulp ontvangen die u nodig heeft. Probeer het, zuster.

Zolang als u deze gewoonte macht geeft door eraan toe te geven, zal satan greep over uw wil houden, en die tot gehoorzaamheid aan hem brengen. Maar als u vastbesloten bent om te overwinnen, dan zal de Heere u genezen, en u kracht geven om elke verleiding te weerstaan. Onthoud steeds dat Christus uw Verlosser en Bewaarder is.

Een Sober, maar Geschikt Dieet

(1870) 2T 373, 374

7. Ik eet genoeg om aan de behoeftes van de natuur te voldoen; maar als ik van tafel opsta, is mijn eetlust nog net zo groot als toen ik ging zitten. En wanneer de volgende maaltijd komt, dan ben ik klaar om mijn deel te nemen, en niet meer. Als ik af en toe eens dubbel zoveel zou eten omdat het zo lekker smaakt, hoe zou ik dan neer kunnen buigen en God vragen mij bij het schrijven te helpen, wanneer ik geen ideeën kreeg als gevolg van mijn gulzigheid? Zou ik God kunnen vragen om die onmatige last van mijn maag af te nemen? Dat zou tegen Zijn eer ingaan. Het zou betekenen, dat ik vroeg of ik mijn lusten mocht botvieren. Nu eet ik alleen maar wat ik denk dat goed is, en dan kan ik Hem vragen om mij de kracht te geven om het werk te volbrengen dat Hij mij te doen heeft gegeven. En ik weet dat de Hemel mijn gebed hoorde en verhoorde, als ik zó bad.

Een Welvoorzene Tafel

(1870) 2T 487

8. Ik heb altijd een welvoorzene tafel. Ik pas me niet aan voor visite, of die nu gelovig is of niet. Ik heb me voorgenomen, dat ik nooit voor verrassingen zal komen te staan, wanneer er onverwachts iemand, of zelfs een half dozijn mensen extra op bezoek zou komen. Ik heb genoeg eenvoudig en gezond voedsel klaar om hun hongersnood te stillen en hun organisme te voeden. Als iemand hierna nog meer wil hebben, staat het hun vrij dit elders te halen. Boter of vleesproducten komen bij mij niet op tafel. Taart is daar maar weinig te vinden. Over het algemeen heb ik een grote voorraad fruit, goed brood en groentes. Onze tafel is altijd goed bezet, en iedereen die mee eet is gezond en floreert op dit voedsel. De eetlust van degenen die aanzitten is niet die van een lekkerbek, maar zij eten met smaak van de schatten die onze Schepper ons geeft.
[Voedsel volgens de regels gezocht: geen suiker op tafel - 532]

In de Trein

Health Reformer, december 1870

9. Terwijl ouders en kinderen van hun lekkernijen aten, genoten mijn man en ik op onze gewone tijd, om één uur 's-middags, van onze eenvoudige maaltijd van grahambrood (= een soort krombrood van ongebuilde tarwe = tarwe waar de zemelen en kiemen niet zijn uitgehaald) zonder boter, en een ruime hoeveelheid fruit. We aten gretig van onze maaltijd, en ook met een dankbaar hart, dat we niet verplicht waren om een complete kruidenierswinkel mee te nemen, om aan zo'n wispelturige eetlust te kunnen voldoen. We aten met smaak en voelden ons tot aan de volgende morgen niet hongerig. De jongen die met zijn sinaasappels, noten, popcorn en snoep langskwam, had aan ons maar armoedige klanten.
[In 1873, een klein beetje melk en wat suiker - 532]

Het Tegenkomen van Moeilijkheden en de Compromissen die dat Opleverde

Brief 83, 1901

10. Meer dan dertig jaar geleden was ik vaak erg zwak. Er werd veel voor mij gebeden. Men dacht dat ik van vlees vitaliteit zou krijgen, en daarom was dit mijn voornaamste voedsel. Maar in plaats van in kracht toe te nemen, werd ik zwakker en zwakker. Ik viel vaak flauw van uitputting. Ik ontving licht, dat me liet zien, wat voor schade mannen en vrouwen zichzelf toebrachten aan hun

verstand, hun zeden en hun lichaam door het eten van vlees. Mij werd getoond, dat de hele bouw van de mens door zo'n dieet wordt aangetast, dat de dierlijke neigingen en de zucht naar drank van de mens hierdoor worden versterkt.

Ik schrapte vlees dadelijk van het menu. Nadien kwam ik van tijd tot tijd in omstandigheden, dat ik gedwongen was een beetje vlees te eten.
[Van tijd tot tijd gedwongen om een beetje vlees te eten, wanneer er geen ander voedsel beschikbaar was - 699]

[NOOT. - Vanaf de tijd dat zij een meisje was, was mw. White belast met schrijven en had zij een bediening buitenshuis te vervullen. Daarom was zij verplicht om de verantwoordelijkheid voor het huishoudelijk werk bij haar thuis grotendeels in handen van huishoudsters en kokkinnen te leggen. Het lukte haar niet altijd om zich te verzekeren van de diensten van mensen die opgeleid waren om gezondheidsvoedsel te koken. Dus er waren periodes dat er in haar eigen huis verscheidene compromissen moesten worden gesloten tussen de ideale maatstaven aan de ene kant, en aan de andere kant de kennis, ervaring en maatstaven van een nieuwe kokkin. En ook de meeste tijd wanneer zij onderweg was, was zij voor haar voedsel afhankelijk van degenen die zij bezocht. Hoewel zij in staat was op een sober dieet te leven, leek het soms nodig om een beetje vlees te eten, hoewel ze wist dat dit niet het meest geschikte voedsel was en ook niet haar eigen keuze - SAMENSTELLERS]

Klacht uit Gebrek aan een Kokkin - 1892

Brief 19c, 1892

11. Ik heb nu meer te lijden, omdat ik iemand nodig heb die ervaren is in koken, die dingen kan klaarmaken die ik kan eten. ... Het eten wordt op zo'n manier klaargemaakt, dat het helemaal de eetlust niet opwekt, maar eerder het verlangen naar voedsel verdrijft. Ik heb meer geld over voor een kokkin dan voor enig ander onderdeel van mijn werk.

Een Laatste Pleidooi voor een Dieet van Geheelonthouding wat Vlees Betreft

Brief 76, 1895

12. Sinds de camp meeting van Brighton (januari 1894) heb ik vlees absoluut bij mij van tafel verbannen. Wij hebben afgesproken dat, of ik nu thuis ben of in het buitenland, niets van dit alles meer binnen ons gezin gegeten zal worden of op tafel gezet. Ik heb hier 's nachts veel over na moeten denken.

MS 25, 1894

13. Wij eten veel goede melk, fruit en brood. Ik heb mijn eettafel al gereinigd. Ik heb die ontdaan van alle vleeswaren. Het is beter om lichamelijk en geestelijk zuiver te blijven, wanneer men zich weerhoudt het vlees van dieren te eten. Wij moeten zoveel mogelijk terugkeren tot Gods oorspronkelijke bedoeling. Van nu af aan zal mijn tafel vrij zijn van het vlees van dode dieren, en verstoken van die ingrediënten in toetjes die veel tijd en inspanning kosten om klaar te maken. Wij kunnen onbepert en op verschillende manieren fruit eten, zonder het risico te lopen ons ziektes op de hals te halen, die worden overgebracht door het eten van het vlees van zieke dieren. Wij moeten onze eetlust onder controle krijgen, zodat wij van gewoon en heilzaam voedsel leren genieten, en daarvan een overvloed kunnen hebben, zodat niemand honger hoeft te lijden.

Eén Jaar Na de Grote Stap Voorwaarts

Brief 76, 1895

14. Wij hebben een groot gezin, en bovendien nog veel gasten, maar er komt noch vlees noch boter bij ons op tafel. Wij gebruiken de room van de melk van koeien die wij zelf voeren. Wij

kopen boter voor gebruik bij het koken, van zuivelbedrijven waarvan de koeien in goede gezondheid verkeren en in goede weides kunnen grazen.

Twee Jaar Na de Grote Stap Voorwaarts

Brief 73a, 1896

15. Ik heb een groot gezin, waarin vaak zestien personen samen zijn. Onder hen bevinden zich mannen die met de ploeg werken en die bomen vellen. Zij hebben zwaar lichamelijk werk, maar er komt geen stukje vlees van dieren bij ons op tafel. Wij eten geen vlees meer sinds de camp meeting in Brighton. Mijn bedoeling was, om het nooit meer op tafel te zetten, maar er volgde een dringend pleidooi, dat een bepaald iemand niet in staat was om dit of om dat te eten, en dat zijn maag beter vlees kon verdragen dan ook maar iets anders. En zo werd ik in verleiding gebracht om het toch maar op tafel te zetten. ...

Iedereen is welkom om te komen eten, maar ik zet ze geen vlees voor. Graanproducten, groenten en fruit, vers of geweekt, staan bij ons op het menu. Op het ogenblik hebben we heel veel goede sinaasappels en veel citroenen. Dat is het enige verse fruit dat we in deze tijd van het jaar kunnen krijgen. ...

Ik heb dit geschreven om u enig idee te geven van hoe wij leven. Ik heb nog nooit zo'n goede gezondheid gehad als nu, en ik heb ook nog nooit zoveel geschreven. Ik sta om drie uur in de morgen op en slaap gedurende de dag niet. Ik ben vaak al om één uur op, en wanneer mijn geest van iets speciaals vol is, dan sta ik om twaalf uur op, om dingen op te schrijven die mij in gedachten zijn gekomen. Ik prijs de Heere met hart en ziel, en met mijn stem, voor Zijn grote genade jegens mij.

Matig gebruik van Noten

Brief 73, 1899

16. Wij eten geen vlees of boter, en gebruiken maar heel weinig melk bij het koken. Er is in deze tijd van het jaar geen vers fruit. Wij hebben een goede oogst tomaten, maar ons gezin houdt veel van op allerlei manieren klaargemaakte noten. Wij gebruiken één vijfde van de hoeveelheid die in het recept wordt aangegeven.

[Tomaten bijzonder goed - 523]

Een Gepast Dieet - maar Geen Vlees

MS 82, 1901

17. Toen ik in Cooranbong was, kwamen veel flinke vleeseters bij ons thuis in het gezin. En als ze dan aan tafel zaten, en er werd geen stukje vlees opgediend, dan zeiden ze: "Wel, als jullie zulk voedsel hebben, dan zou ik zonder vlees kunnen." Ik denk dat ons gezin tevreden is over ons voedsel. Ik vertel ze: "Wat jullie ook doen, zorg dat je geen armetierig dieet krijgt. Zet genoeg op tafel om jullie organisme te kunnen voeden. Dat moeten jullie doen. Jullie moeten telkens opnieuw dingen uitvinden en bestuderen, zodat jullie de allerbeste gerechten maken die jullie maar kunnen. Zo zorg je dat je geen armetierig dieet krijgt."

Thee en Koffie

Brief 12, 1888

18. Ik heb al jaren lang voor geen cent thee gekocht. Omdat ik de werking ervan ken, zou ik het niet durven gebruiken, behalve in geval van hevige braken. Maar dan neem ik het als medicijn, niet als drank.

Ik maak me helemaal niet schuldig aan het drinken van thee, behalve thee van de topjes van rode klaver. En zelfs als ik van wijn, thee en koffie zou houden, dan nog zou ik deze gezondheid

verwoestende drugs niet gebruiken. Want ik stel mijn gezondheid op prijs en ik stel een gezond voorbeeld in dit alles op prijs. Ik wil voor anderen een toonbeeld van gematigdheid en goede werken zijn.

[Uiteenzetting over het dieet in 1902 - 522]

Eenvoudig Voedsel

Brief 150, 1903

19. Mijn gezondheid is goed. Ik heb een uitstekende eetlust. Ik ontdek dat hoe eenvoudiger mijn voedsel is, en hoe minder verschillende dingen ik eet, hoe sterker ik ben.

Het Licht Volgen in 1903

Brief 45, 1903

20. Wij ontbijten in ons gezin om halfzeven, en eten 's middags om half twee. Wij hebben geen avondeten. Wij zouden onze etenstijden een klein beetje veranderen, ware het niet dat deze tijden voor sommige leden van ons gezin het best uitkomen.

Ik eet slechts twee keer per dag, en volg nog steeds het licht dat ik vijfendertig jaar geleden heb ontvangen. Ik eet geen vlees. Wat mijzelf betreft, heb ik het vraagstuk 'boter' opgelost: ik eet het gewoon niet. Deze kwestie is overal waar niet de zuiverste producten te krijgen zijn, makkelijk op te lossen. Wij hebben twee goede melkkoeien, een Jersey en een Holstein. Wij gebruiken room, en iedereen is daar tevreden mee.

Brief 62, 1903

21. Ik ben vijfenzeventig jaar oud; maar ik schrijf nog net zo veel als vroeger. Mijn spijsvertering is goed en mijn verstand is helder. Ons menu is eenvoudig en heilzaam. Bij ons op tafel staan geen boter, geen vlees, geen kaas en geen vette mengsels van voedsel. Gedurende enige maanden logeerde bij ons een ongelovige jonge man, die zijn hele leven vlees had gegeten. Wij pasten ons dieet niet aan hem aan. En tijdens zijn verblijf bij ons kwam hij ongeveer twintig pond aan. Het voedsel dat wij hem gaven was veel beter voor hem dan dat waaraan hij gewend was. Iedereen die bij mij aan tafel zit, laat merken, dat zij heel tevreden zijn met het voedsel dat zij krijgen.

Ons Gezin Niet aan Strengere Regels Gebonden

Brief 127, 1904

22. Ik eet het eenvoudigste voedsel, op z'n eenvoudigst klaargemaakt. Maandenlang vormen vermicelli en tomaten uit blik, samen gekookt, hoofdbestanddeel van mijn dieet. Ik eet het met toast. Daarnaast heb ik ook gestoofd fruit van de één of andere soort, en soms citroentaart. Ook eet ik soms gedroogde maïs, gekookt in melk, of met een beetje room.

Maar de andere leden van ons gezin eten niet hetzelfde als wat ik eet. Ik werp mijzelf voor hen niet op als maatstaf. Ik laat ieder zijn eigen ideeën volgen over wat het beste voor hen is. Ik bind niemands geweten door het mijne. De ene persoon kan ten aanzien van het eten geen maatstaf zijn voor een ander. Het is onmogelijk om één regel op te stellen die iedereen moet volgen. Er zijn in mijn gezin mensen die erg dol zijn op bonen, terwijl voor mij bonen vergif zijn. Boter staat nooit bij ons op tafel, maar als leden van ons gezin los van de tafel een beetje boter willen gebruiken, dan staat hun dat vrij. Onze tafel wordt tweemaal daags gedekt, maar als sommigen 's avonds iets willen eten, dan bestaat er geen regel die hun dat verbiedt. Niemand klaagt of gaat ontevreden van tafel. Er wordt steeds gezorgd voor eenvoudig, heilzaam en smakelijk eten.

Een Uiteenzetting voor Diegenen Die Twijfelen aan de Manier van Eten van Mw. White

Brief 50, 1908

23. Er zijn berichten van sommigen, dat ik niet volgens de beginselen van gezondheidshervorming heb geleefd, zoals ik die met de pen heb verdedigd. Maar ik kan zeggen dat, voor zover mijn kennis reikt, ik niet van deze beginselen ben afgeweken. Zij die bij mij aan tafel hebben gegeten, weten dat ik hun geen vlees heb voorgezet.

Het is al vele jaren geleden, dat ik bij mij thuis vlees op tafel heb gehad. We drinken nooit thee of koffie. Af en toe heb ik thee van de bloesem van rode klaver als warme drank gebruikt, maar er zijn maar enkele leden van ons gezin die tijdens de maaltijd vocht drinken. Er staat room in plaats van boter op tafel, zelfs wanneer we gezelschap hebben. Ik heb al vele jaren geen boter gebruikt.

Toch is ons dieet niet verarmd. We hebben een overvloed aan fruit, vers en geweekt. Als onze fruitvoorraad is uitgeput, kopen we wat op de markt. Zuster Gray stuurt mij pitloze druiven, en die vormen gestoofd een smakelijk gerecht. Wij kweken onze eigen loganberries (= kruising tussen framboos en braam) en eten die volop. Aardbeien groeien hier in de omgeving niet goed, maar wij kopen bramen, frambozen, appels en peren van onze buren. Wij hebben ook een overvloed aan tomaten. Wij verbouwen ook een fijne soort zoete maïs, en drogen een grote hoeveelheid daarvan om in de wintermaanden te gebruiken. Dicht bij ons is een voedselabriek, waar we onze graanproducten vandaan kunnen halen.

[Het eten van gedroogde maïs en erwten - 524]

Wij doen ons best om goed te kunnen beoordelen, welke voedselcombinaties ons het best bekomen. Het is onze plicht om verstandig te handelen ten aanzien van onze eetgewoontes; om gematigd te zijn; en om te leren oorzaak en gevolg met elkaar te verbinden. Wanneer wij ons aandeel leveren, dan zal de Heere hetzelfde doen door onze hersenen goed te laten functioneren.

Meer dan veertig jaar lang heb ik slechts twee maaltijden per dag gegeten. En als ik iets heel belangrijks te doen heb, dan beperk ik de hoeveelheid voedsel die ik eet. Ik beschouw het als mijn plicht, om aan mijn maag elk voedsel te onthouden, waarvan ik denk dat het verstorend kan werken. Mijn geest moet aan God gewijd zijn, en ik moet er goed voor oppassen, dat mijn verstandelijke vermogens niet door één of andere gewoonte verminderen.

Ik ben nu in mijn éenentachtigste jaar, en ik kan getuigen, dat wij als gezin niet hunkeren naar de vleespotten van Egypte. Ik weet het één en ander van de zegeningen die men ontvangt door naar de beginselen van gezondheidshervorming te leven. Ik beschouw het zowel als een voorrecht als ook een plicht om gezondheidshervormer te zijn.

Toch spijt het mij dat er velen onder ons volk zijn die het licht over gezondheidshervorming niet strikt volgen. Zij die in hun gewoontes de gezondheidsbeginselen schenden, en het licht niet volgen dat de Heere hun heeft gegeven, zullen beslist de consequenties onder ogen moeten zien.

Ik schrijf u deze bijzonderheden, zodat u weet hoe u moet antwoorden, als iemand vragen stelt over mijn manier van eten. ...

Ik denk dat een reden waarom ik in staat ben geweest om zoveel werk te doen, zowel in het spreken als in het schrijven, is, dat ik strikt gematigd ben geweest wat eten betreft. Wanneer mij verschillende gerechten worden voorgezet, dan probeer ik alleen die te kiezen die mij goed bekomen. Zo ben ik in staat geweest om helder van geest te blijven. Ik weiger iets bewust te eten waarvan ik weet dat het zal gaan gisten. Dat is de plicht van iedere gezondheidshervormer. Wij moeten oorzaak en gevolg met elkaar combineren. Het is onze plicht gematigd in alles te zijn.

Algemene Hervormingsbeginselen

MS 29, 1897

24. Ik heb van de Heere belangrijk licht ontvangen over het onderwerp gezondheidshervorming. Ik heb dit licht niet gezocht; ik heb niet gestudeerd om het te ontvangen;

het is mij door de Heere gegeven om het aan anderen door te geven. Ik houd deze zaken aan de mensen voor, en spreek daarbij over algemene beginselen. En soms, wanneer mij aan de maaltijd waarvoor ik ben uitgenodigd vragen worden gesteld, dan geef ik naar waarheid antwoord. Maar ik heb nooit iemand aangevallen over wat er op tafel stond. Ik vind zoiets heel onbeleefd en ongepast.

Verdraagzaamheid Jegens Anderen

Brief 45, 1903

25. Ik maak mij zelf voor niemand anders tot maatstaf. Er zijn dingen die ik niet kan eten, zonder dat ik daar veel last van krijg. Ik probeer te ontdekken wat het beste voor mij is, en dan neem ik zonder iemand iets te zeggen die dingen die ik kan eten. Dat zijn dan eenvoudigweg twee of drie gerechten waarvan mijn maag niet gaat opspelen.

Brief 19a, 1891

26. Er bestaat grote verscheidenheid in wat voor gestel of temperament mensen hebben, en de behoefte van het organisme verschillen sterk van persoon tot persoon. Wat voor de één voedsel is, kan voor de ander vergif zijn. Daarom kunnen geen regels worden vastgesteld die voor elk geval opgaan. Ik kan geen bonen eten, want dat is voor mij vergif; maar het zou gewoon belachelijk zijn, als ik zou zeggen dat om die reden niemand ze mocht eten. Ik kan nog geen lepel vol melksaus of melktoast eten, zonder dat ik daar last van krijg. Maar andere leden van mijn gezin kunnen het wel eten, zonder dat het zulke gevolgen heeft. Daarom eet ik wat het beste is voor mijn maag, en zij doen hetzelfde. Wij hebben er geen woorden over, geen strijd. Alles verloopt harmonieus in mijn grote gezin, want ik probeer niet te dicteren wat zij wel of niet mogen eten.

"Ik Ben een Trouw Gezondheidshervormer"

(1909) 9T 158, 159

27. Toen de gezondheidsboodschap voor het eerst tot mij kwam, was ik zwak en ziekelijk, en kreeg ik vaak flauwteaanvallen. Ik smeekte God om hulp en Hij onthulde voor mij het belangrijke onderwerp van gezondheidshervorming. Hij leerde mij dat zij die Zijn geboden onderhouden in een heilige verhouding tot Hem moeten staan, en dat zij door gematigdheid in eten en drinken hun geest en hun lichaam in een zo goed mogelijke conditie moeten houden om te kunnen dienen. Dit licht is voor mij een grote zegen geweest. Ik maakte een keus als gezondheidshervormer, omdat ik wist dat de Heere mij kracht zou geven. Ik heb vandaag, ondanks mijn leeftijd een betere gezondheid dan in mijn jongere jaren.

Door sommigen is gemeld dat ik de beginselen van gezondheidshervorming niet zó heb nageleefd, als ik ze met de pen heb verdedigd; maar ik kan zeggen dat ik een trouw gezondheidshervormer ben. Zij die tot mijn gezin hebben behoord, weten dat dit waar is.

Appendix II Hoofdstuk 27

APPENDIX II - EEN UITEENZETTING DOOR JAMES WHITE OVER HET ONDERWIJS IN GEZONDHEIDSHERVORMING

[In zijn verslag van de camp meeting van 1870, deed Ouderling James White de volgende uiteenzetting over het voortgaande licht dat over gezondheidshervorming ontvangen werd, over de gevaren van onoordeelkundige methodes om hierin onderwijs te geven, en over hoe Mw. White stond tegenover sommige extreme standpunten die toen door een aantal mensen werden verdedigd. Als historische uiteenzetting laat het iets zien van hoe er verslag werd gedaan over haar onderricht. - DE SAMENSTELLERS]

R. & H., 8 november 1870

Mw. White heeft gesproken over het gezondheidsvraagstuk op een wijze die volkomen tot tevredenheid stemde. De opmerkingen die zij maakte, waren helder en krachtig, en vol wijsheid, zodat zij de gevoelens van de gehele gemeente op haar hand kreeg. Wanneer het over dit onderwerp gaat, vermijdt zij steeds uitersten, en ze zorgt er voor alleen standpunten in te nemen, waarvan ze heel zeker is dat die niet tot vooroordelen aanleiding geven.

De mensen raken gauw opgewonden en bevooroordeeld over het vraagstuk gezondheidshervorming, wanneer degenen die erover spreken ongelukkig zijn in het kiezen van een geschikte gelegenheid, of in de manier waarop zij het naar voren brengen, vooral wanneer zij bij mensen als extremist te boek staan. Sommige delicate onderwerpen, zoals "geheime zonden", mogen zelden of nooit besproken worden, tenzij in gepaste publicaties over dit onderwerp. Nog niet eens één op de tien van onze predikanten is voldoende geïnformeerd en behoorlijk toegerust om het gezondheidsvraagstuk in zijn verschillende onderdelen voor ons volk te behandelen. En de omvang van de schade die aan de zaak van de Waarheid voor de tegenwoordige tijd wordt toegebracht door het onoordeelkundig optreden van mensen, die het onderwerp gezondheidshervorming op het verkeerde moment, op de verkeerde plaats, en op de verkeerde manier naar voren hebben gebracht, valt niet vast te stellen.

Jezus zei: *"Nog vele dingen heb Ik u te zeggen, doch gij kunt die nu niet dragen."* (Johannes 16:12). Jezus wist, hoe Hij de gedachten van Zijn discipelen moest leiden. De Heere wist ook, hoe Hij bij Zijn wachtende volk het belangrijke onderwerp gezondheidshervorming moest introduceren, stap voor stap, voor zover zij het konden dragen, en er goed gebruik van konden maken, zonder dat het bij de mensen in een kwade reuk zou komen te staan. Deze herfst was het tweeëntwintig jaar geleden, dat onze gedachten bepaald werden bij de schadelijke gevolgen van tabak, thee en koffie, via het getuigenis van Mw. White. God heeft de pogingen om deze dingen uit ons midden weg te doen wonderlijk gezegend, zodat wij als denominatie ons, met maar heel weinig uitzonderingen, in een overwinning over deze schadelijke genotzucht kunnen verheugen. ...

Toen wij een klinkende overwinning over deze zaken hadden behaald, en toen de Heere zag dat wij het konden dragen, toen werd licht gegeven met betrekking tot het voedsel en de kleding. En de zaak van de gezondheidshervorming vond gestaag voortgang, en er kwamen grote veranderingen tot stand, vooral wat betreft het eten van varkensvlees, tot op zeker moment, toen Mw. White als gevolg van onze ziekte stopte met spreken en schrijven over het onderwerp gezondheidshervorming. Dat tijdstip kan als het begin gelden van onze mislukkingen en vergissingen, die wij als volk met betrekking tot dit onderwerp maakten.

En sinds wij weer actief zijn, voelt Mw. White zich vaker geroepen om over het onderwerp gezondheidshervorming te spreken vanwege bestaande extreme opvattingen van gezondheidshervormers, dan om welke andere reden dan ook. Het feit dat alle, of bijna alle, extreme opvattingen die op het gebied van gezondheidshervorming bestaan, geacht worden haar volledige instemming te hebben, is de reden dat zij zich geroepen voelt om haar werkelijke

gevoelens onder woorden te brengen. De mensen moeten, en zullen dat ook te zijner tijd, weten hoe zij over dit onderwerp denkt.

Met betrekking tot het gebruik van tabak, thee, koffie, vlees, en ook over kleding, bestaat over het algemeen overeenstemming. Maar op dit ogenblik is zij niet bereid om over zout, suiker en melk een extreem standpunt in te nemen. Indien er geen andere argumenten waren om voorzichtig te werk te gaan met betrekking tot deze dingen die zo algemeen en zo overvloedig worden gebruikt, dan is een afdoende argument gelegen in het feit, dat de geesten van velen nog niet klaar zijn, om de feiten over deze producten maar te accepteren. Het volledig ten val komen van individuele personen, en het bijna te gronde gaan van sommige van onze gemeenten, kan duidelijk worden herleid tot sommige extreme dieetopvattingen, die sinds enige tijd op onoordeelkundige wijze in de Review verschenen zijn. De gevolgen zijn slecht geweest. Terwijl sommigen het onderwerp gezondheidshervorming hebben afgewezen, omdat er slecht mee werd omgegaan; hebben anderen zonder omwegen en gewetensvol de meest extreme opvattingen doorgevoerd, die zeer schadelijk voor hun gezondheid waren, en daarom ook voor de zaak van de gezondheidshervorming.

Nu de zaken er zo voor staan, voelt Mw. White zich geroepen om, hoe ontmoedigend dit ook is, haar werk op dit terrein weer op zich te nemen; en door zo te handelen, haar opvattingen volledig duidelijk te maken. Het is wellicht goed om hier op te merken, dat, hoewel zij melk, dat uit gewoonte in grote hoeveelheden tezamen met brood gebruikt wordt, niet beschouwt als een al te best voedingsmiddel, zij totnogtoe haar aandacht alleen richt op het belang van een zo goed mogelijke gezondheidstoestand van de koe, waarvan de melk gedronken wordt. Zij kan zich, met het licht dat zij op het ogenblik over dit onderwerp heeft, niet verenigen met wijdverspreide publicaties die de ronde doen, waarin een extreem standpunt over dit belangrijke melkvraagstuk wordt ingenomen. Zulke werkjes zijn geschikt voor goed geïnformeerde gezondheidshervormers, en kunnen goed als gids dienen voor onze kookafdeling in het Gezondheidsinstituut in Battle Creek, nadat men daar aan tafel is gestopt met het naar gewoonte gebruiken van melk. En zulke werkjes zullen ook meer invloed onder ons volk hebben, wanneer diegenen onder onze predikanten die vurige gezondheidshervormers zijn, zullen stoppen met het onbeperkt drinken van koemelk.

Hier zit wat betreft dit onderwerp onze zwakke plek. Onze publicaties, die ook niet geïnformeerde mensen bereiken en mensen die erg vatbaar zijn voor vooroordelen, hebben op sommige punten een voorsprong op de praktijk van degenen die de gezondheidshervorming voorstaan. Mw. White pleit ervoor om deze kwestie zó te herzien, dat onze publicaties slechts die opvattingen zullen vertolken, waarover degenen die aan het hoofd staan van de hervorming het eens zijn. En dan verwoord in een stijl die geen vooroordelen oproept en goede mannen en goede vrouwen buiten onze invloedssfeer zou doen raken. Laten de gezamenlijke praktijken van gezondheidshervormers het voortouw nemen, en laat onze publicaties daarna volgen. Laat ze goed gerijpte opvattingen verkondigen, zodat niet geïnformeerden ze kunnen bevatten.

Mw. White vindt dat het overstappen van de meest eenvoudige vleesgerechten op een overvloedig gebruik van suiker, het overstappen "van kwaad tot erger" is. Zij beveelt een heel spaarzaam gebruik van zowel suiker als zout aan. Onze smaak kan en moet wennen aan een heel matig gebruik van die twee. Waar het zout betreft: voedsel met zó weinig zout, dat het voor iemand die gewend is veel zout te gebruiken, flauw smaakt, zal na een paar weken van heel spaarzaam gebruik, erg zoutig smaken.

Terwijl men met tabak, thee en koffie dadelijk kan stoppen - echter met één tegelijk door degenen die zo ongelukkig zijn dat zij aan alle drie verslaafd zijn - moeten veranderingen van dieet één voor één voorzichtig worden doorgevoerd. Terwijl ze dit dan zegt tot diegenen die het gevaar lopen om te snel te veranderen, zegt ze ook tot degenen die traag zijn: "Zorg ervoor dat u niet vergeet om veranderingen door te voeren." De meest nuchtere feiten eisen een verandering van onze algemene leefgewoontes, maar voer ze niet zó snel door dat ze de gezondheid en het gestel schade toebrengen.