

Наследие Елены Уайт

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ЕЛЕНА УАЙТ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Ellen G. White

1997

**Copyright © 2011
Ellen G. White Estate, Inc.**

Информация об этой книге

Общие сведения

Данная электронная книга предоставляется организацией [«Наследие Елены Уайт»](#). Она является частью большой бесплатной [сетевой коллекции книг](#) на веб-сайте *Наследия Елены Уайт*.

Об авторе

Елена Уайт (1827—1915) считается наиболее переводимым американским автором, ее труды опубликованы на более чем 160 языках. Она написала более чем 100 000 страниц, посвятив их широкому кругу духовных и практических вопросов. Ведомая Святым Духом, она превозносила Иисуса и направляла к Писаниям, как единственному основанию веры.

Дополнительные ссылки

[Короткая биография Елены Уайт](#) (на английском языке)
[Об организации «Наследие Елены Уайт»](#) (на английском языке)

Лицензионное соглашение конечного пользователя

Просмотр, печать этой книги, или ее загрузка с сервера предоставляет Вам лишь ограниченную, неисключительную и не подлежащую передаче лицензию на использование книги исключительно Вами для личного использования. Эта лицензия не позволяет переиздание, распространение, передачу прав, сублицензирование, продажу, подготовку производных работ, или иное использование. Любое неправомерное использование этой книги прекращает действие данной лицензии.

Дополнительная информация

За дополнительной информацией об авторе, издателях, или о том, как Вы можете поддержать нашу работу, пожалуйста, обращайтесь к *Наследиею Елены Уайт* с помощью электронной почты: mail@whiteestate.org. Мы благодарны за Ваш интерес и отзыв, и желаем Вам Божьего благословения на чтение этой книги.

Оглавление

Информация об этой книге	i
Глава 1. Причины реформы	7
Глава 2. Питание и духовность	37
Взаимосвязь между питанием и нравственностью	56
Глава 3. Санитарная реформа и весть третьего ангела	63
Глава 4. Правильная диета	74
Часть 1. Первоначальная пища	74
Часть 2. Простая пища	75
Часть 3. Правильное питание	86
Часть 4. Пища в различных странах	89
Глава 5. Физиология пищеварения	94
Глава 6. Неправильное питание — причина заболеваний	110
Глава 7. Переедание	123
Глава 8. Обуздание аппетита	137
Глава 9. Режим питания	166
Часть I. Сколько раз в день следует принимать пищу?	166
Часть II. Еда в промежутках между приемами пищи	172
Глава 10. Пост	177
Глава 11. Крайности в питании	185
Глава 12. Питание во время беременности	206
Глава 13. Питание ребенка	213
Глава 14. Приготовление здоровой пищи	239
Глава 15. Здоровые продукты и диетические столовые	255
Глава 16. Питание в санаториях	267
Глава 17. Питание — это естественное средство исцеления	286
Глава 18. Фрукты, злаки и овощи	292
Часть I. Фрукты	292
Часть II. Крупы	296
Часть III. Хлеб	300
Часть IV. Овощи	306
Глава 19. Десерты (Сладкие блюда)	311
Часть I. Сахар	311
Часть II. Молоко и сахар	315

Часть. III Пироги, пирожные, кондитерские изделия, пудинги	316
Глава 20. Приправы и прочее	321
Часть I. Приправы и пряности	321
Часть II. Сода	325
Часть III. Соль	327
Часть IV. Соленья и уксус	328
Глава 21. Жиры	330
Часть I. Масло	330
Часть II. Животные жиры и свиное сало	335
Часть III. Молоко и сливки	337
Часть IV. Маслины и оливковое масло	342
Глава 22. Белки	343
Часть I. Орехи и блюда из орехов	343
Часть II. Яйца	345
Часть III. Сыр	349
Глава 23. Мясо (Белки. Продолжение)	352
Прогрессирующая санитарная реформа в учреждениях адвентистов седьмого дня	386
Глава 24. Напитки	399
Часть I. Вода	399
Часть II. Чай и кофе	401
Часть III. Заменители чая и кофе	413
Часть IV. Сидр, или перебродивший яблочный сок	414
Часть V. Фруктовые соки	419
Глава 25. Обучение принципам здоровья	420
Часть I.	420
Часть II. Каким образом излагать людям принципы санитарной реформы?	438
Часть III. Кулинарные школы	451
Приложение 1.	461
Личный опыт Е. Уайт как последовательницы санитарной реформы	461
Приложение 2.	478
Джеймс Уайт об обучении принципам санитарной реформы	478
Приложение 3.	482

Научные факты подтверждают труды Елены Уайт по здоровому образу жизни	482
--	-----

Глава 1. Причины реформы

Во славу Божью

1. Жизнь дается нам только один раз, поэтому каждый должен спросить себя: «Как наилучшим образом распорядиться своей силой, чтобы принести наибольшую пользу? Как сделать все возможное для славы Божьей и для блага моих ближних?» Ведь жизнь только тогда обретает ценность, когда она направлена на достижение этих целей.

Развитие и возрастание — вот наша главная обязанность перед Богом и ближними. Каждый талант, которым одарил нас Творец, необходимо совершенствовать, чтобы мы смогли сделать как можно больше добра — все, на что только мы способны. Поэтому время, которое потрачено для восстановления и сохранения нашего физического и умственного здоровья, использовано самым лучшим образом. Мы не должны наносить вред ни одной из функций нашего организма. Стоит нам лишь допустить это, и мы будем страдать от последствий нашей небрежности.

Выбор жизни или смерти

Каждому человеку дана возможность во многом самому сделать себя таким, каким он желает себя видеть. Благословения этой, а также и будущей вечной жизни зависят от личного выбора каждого. Человек имеет возможность формировать свой твердый и достойный характер, приобретая с каждым шагом все новые силы. Он может ежедневно возрастать в познании и мудрости, проникаясь все новыми радостями, и, по мере своего продвижения вперед, прибавлять благодать к благодати и добродетель к добродетели. Таким образом, дарования человека будут постоянно развиваться. Чем больше будет у него мудрости, тем сильнее окажется его способность достигать новых успехов. Следовательно, его разум, знания и

добродетели будут способствовать развитию большей силы и более совершенной гармонии.

[16] С другой стороны, человек может позволить своим способностям притупиться, не используя их или используя недостаточно, или же извратить их под влиянием плохих привычек, в силу отсутствия самоконтроля либо недостатка духовной и нравственной выносливости. И тогда человек начинает постепенно опускаться все ниже, не повинуюсь больше ни Закону Божьему, ни законам здоровья. Он оказывается во власти собственного аппетита, порочные наклонности увлекают его в сторону от истины. Такой человек легко позволяет силам зла, которые всегда активны, увлечь себя назад, вместо того чтобы бороться против них, продвигаясь вперед. Следствием легкомысленного расточительства здоровья являются болезни, которые в свою очередь приводят к смерти. Такая участь постигает многих, кто мог бы принести пользу, служа делу Божьему и людям. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [41, 42]; Советы по здоровому образу жизни, с. [107, 108]*

Стремитесь к совершенству

2. Бог желает, чтобы мы достигли того уровня совершенства, который стал для нас возможным благодаря дару Христа. Он призывает нас сделать правильный выбор, избрать то, что приготовило для нас Небо, принять принципы, которые восстанавливают в нас Божественный образ. В Своем Слове и в великой книге природы Он раскрыл принципы жизни. И наша задача состоит в том, чтобы познать эти принципы и, повинуюсь Ему, сотрудничать с Ним в восстановлении здоровья и тела, и души. — *Служение исцеления, с. [114, 115]*

3. Живой организм — это собственность Божья. Он принадлежит Ему по праву творения и искупления; злоупотребляя нашими телесными и духовными силами, мы бесчестим Бога и посягаем на Его права. — *Письмо 73а, 1896*

Проблема послушания

4. Еще не все в должной мере поняли свою обязанность перед Богом, состоящую в том, чтобы заботиться о своей чистоте, целомудрии и здоровье. — **Рукопись 49, 1897**

5. Пренебрежение к телу как к сложному живому механизму является оскорблением нашего Творца. Есть законы, учрежденные Богом, повинаясь которым, человек может предохранить себя от болезни и преждевременной смерти. — **Письмо 120, 1901**

6. Причина того, что мы не радуемся в полной мере благословениям, данным нам Богом, — наше пренебрежение тем светом, который Ему угодно было послать нам относительно законов жизни и здоровья. — **Ревью энд Геральд, 8 мая 1883** [17]

7. Бог является Творцом, истинным Автором не только нравственного Закона, но и физических. Его Закон запечатлен Его собственной рукой в каждом нерве, каждом мускуле и каждой способности человека, которые были даны ему. — **Наглядные уроки Христа, с. [347, 348]**

8. Творец человека создал его подобно сложному живому механизму. Чудесна каждая функция его организма, продуманная с большой мудростью. Бог торжественно пообещал поддерживать этот человеческий механизм в здоровом работоспособном состоянии, если человек будет повиноваться Божьим законам и сотрудничать с Ним. Каждый закон, управляющий этим сложным механизмом человеческого тела (его происхождение, смысл и значение), должен рассматриваться таким же воистину Божественным, как и Слово Божье. Всякий небрежный, невнимательный поступок, всякое повреждение этого чудесного живого механизма, созданного Богом, вызванное пренебрежительным отношением людей к Его конкретным и ясным законам, является нарушением Закона Божьего. Мы можем взирать на дела Божьих рук в природе и восхищаться ими, но человеческий организм является самым чудесным произведением Бога. — **Рукопись 3, 1897**

[Греховна жизнь человека, бесполезно растрчивающего жизненные силы и дурманящего свой разум, — см. § 194.]

9. Нарушение законов жизнедеятельности нашего организма воистину является таким же грехом, как и нарушение Десяти Заповедей. И то, и другое — нарушение законов Божьих. Тот, кто нарушает законы Божьи, заложенные в человеке, склонен нарушать и Закон, произнесенный Богом на Синае.

[См. также § 63.]

[18] Наш Спаситель предупреждал Своих учеников о том, что непосредственно перед Его Вторым пришествием люди будут пребывать в таком же состоянии, как и допотопный мир. Человек будет поглощен удовольствиями, излишествуя и в пище, и в питье. В настоящее время мы видим именно такое положение вещей. Весь мир в значительной степени предался чревоугодию, склонность следовать мирским обычаям делает нас рабами вредных, извращенных привычек — привычек, которые и нас уподобляют обреченным жителям Содома. Я удивляюсь, что жители Земли еще не уничтожены, подобно жителям Содома и Гоморры. Я вижу достаточно причин, почему современный мир находится в состоянии упадка и обреченности. Людьями овладело безрассудство: и всякое возвышенное и благородное стремление приносится многими в жертву плотским желаниям.

Как сохранить наш организм в здоровом состоянии, чтобы все части этого сложного живого механизма работали гармонично и согласованно, — вот что должно быть задачей изучения всей нашей жизни. Дети Божьи не могут прославлять своего Небесного Отца, будучи физически больными, с очерстевшим разумом. Тот, кто потворствует всякого рода невоздержанности в еде и питье, впустую растрчивает свою физическую энергию и ослабляет нравственные силы. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [53]**

10. Поскольку законы природы являются Божьими законами, совершенно ясно, что нам нужно с особым вниманием изучать их. Мы должны знать их требования по отношению к нашему организму и придерживаться их. Незнание этих требований является грехом.

[Преднамеренное невежество увеличивает грех — § 53.]

«Разве не знаете, что тела ваши суть члены Христовы?.. Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Ду-

ха, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:15, 19, 20). Наши тела — собственность Христа; поэтому мы не вправе поступать с нашим организмом так, как нам угодно. Но человек ведет себя именно так. Он обращается со своим телом так, словно никогда не будет наказан за нарушение законов здоровья. Потворство извращенному аппетиту приводит к тому, что организм слабеет и становится восприимчив к различным заболеваниям, те или иные части тела лишаются трудоспособности и приходят в негодность. А сатана, который довел людей до такого состояния путем безобидных, на первый взгляд, искушений, пользуется этим, чтобы насмеяться над Богом. Он указывает Богу на тело человека, искупленную собственность Христа, — вот в каком неприглядном виде человек представляет своего Творца! Так как человек согрешил против своего организма и извратил пути свои, Бог обещен.

Когда мужчины и женщины, по-настоящему и искренне раскаявшись, обратятся к Богу, тогда они будут сознательно относиться к законам здоровья, согласно которым Бог управляет их организмом, и, таким образом, постараются избежать как физической, так и умственной и нравственной немощи. Следование этим законам должно стать личной обязанностью каждого из нас. В противном случае мы сами будем страдать от бед, вызванных нарушением этих законов. Нам предстоит отвечать перед Богом за наши привычки и образ жизни. Поэтому нас должен беспокоить не вопрос: «Что скажут люди?», но: «Как я, называющий себя христианином, обращаюсь с тем храмом, который доверил мне Бог? Делаю ли я все возможное, чтобы наилучшим образом сохранить свое телесное и духовное здоровье? Оберегаю ли я свое тело как храм живущего в нем Святого Духа, или же я жертвую собой ради мирских представлений и обычаев?» — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [369, 370]*

[19]

Наказание за невежество

11. Бог создал законы, которые управляют нашим организмом. Эти законы, которые Он вложил в нас, являются Божественными законами, и нарушение их влечет за собой наказание, которое настигает человека. Большинство болезней, которыми страдали и продолжают страдать люди, они сами вызвали незнанием законов человеческого организма. Люди безразличны к своему здоровью и сами упорно разрушают его, а когда резко ухудшается состояние и наступает физическое и умственное истощение и изнеможение, тогда зовут доктора и до самой смерти принимают различные лекарства. — Реформатор здоровья, октябрь, 1866:

Не всегда причина болезней — невежество

12. Когда людям говорят о здоровье, они часто отвечают: «Мы знаем об этом — знаем намного лучше, чем поступаем». Они совершенно не отдают себе отчета в том, что они ответственны за каждый полученный луч света относительно здоровья и что каждая их привычка открыта Божьему взору. Нельзя напрасно рисковать своей жизнью. Каждый орган и каждая частичка нашего организма должны священным образом оберегаться от вредных привычек. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [372]*

Ответственность за полученный свет

13. С того момента, когда над нами воссиял свет санитарной реформы, мы каждый день теперь должны спрашивать себя: «В самом ли деле я воздерживаюсь во всем? Поможет ли мое питание приносить наибольшую пользу себе и творить добро?»

[20] Если мы не можем утвердительно ответить на эти вопросы, тогда Господь осудит нас, потому что Он возложил на людей ответственность за полученный ими свет. Да, было время, когда мы не имели Его света, и Бог не спросит с нас за это, но с того момента, как нас озарил свет Его истины, Он требует, чтобы мы изменили свои привычки, разрушающие здоровье,

и подчинились законам здоровья. — *Доброе здоровье, ноябрь, 1880:*

14. Здоровье — это наше богатство. Это один из самых драгоценных даров среди всех земных временных благ. Богатство, образование, слава — все это становится слишком дорогим, если приобретается за счет потери жизненных сил и здоровья. Ни одно из этих достижений не может сделать человека счастливым, если у него не будет здоровья. Злоупотреблять здоровьем, дарованным нам Богом, — ужасный грех. Подобные злоупотребления делают нас слабыми перед жизнью, и проигрыш неизбежен, даже если нам и удалось ценой здоровья получить самое высокое образование. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [150]*

[Примеры страданий из-за пренебрежения светом — § 119, 204.]

15. Бог с огромной щедростью наделил Свое творение всем необходимым для жизни и счастья. Если бы Его законы не нарушались, если бы все жили в гармонии с Его Божественной волей, тогда вместо бед и все увеличивающегося зла повсюду царили бы только здоровье, мир и счастье. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [151]*

16. Внимательное следование законам, заложенным в нас Богом, обеспечит здоровье и воспрепятствует разрушению тела. — *Реформатор здоровья, август, 1866*

[Санитарная реформа является Божьим средством уменьшения страданий — § 788.]

Жертва без порока

17. В ветхозаветные времена при обрядовом служении каждая приносимая жертва должна была быть без порока. Священное Писание также говорит нам, чтобы мы представили наши тела как жертву живую, святую и благоугодную Богу для разумного служения. Мы — творение рук Божьих. Псалмопевец, размышляя над чудесным творением, каким является наше тело, восклицает: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен». Многие люди, имеющие познания в различных отраслях науки и знакомые также с теорией истины, в то же время не понима-

[21] ют законов, которые управляют их организмом. Бог наделил нас способностями и талантами, и наша обязанность как Его сыновей и дочерей использовать эти дары наилучшим образом. Если мы вредными привычками и чревоугодием ослабляем наши физические и умственные силы, мы не сможем должным образом прославить Бога. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [15]**

18. Бог требует, чтобы мы принесли Ему в жертву наши тела, но в жертву живую, а не мертвую или близкую к смерти. Жертвы, приносимые евреями в древности, должны были быть без порока. Разве благоугодно Богу, если тот, кто посвятит себя Ему на служение, заражен болезнями и пороками? Господь говорит, что наши тела являются храмом Святого Духа. Он требует, чтобы мы заботились об этом храме как о достойном жилище для Святого Духа. Апостол Павел увещевает нас: «Вы не свои, ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии». Все обязаны поступать осмотрительно, заботливо, стараясь поддерживать свое тело в самом наилучшем, здоровом состоянии, чтобы представить Богу совершенное служение и выполнить свой долг перед семьей и обществом. — **Советы по здоровому образу жизни, с. [121]; Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [52, 53]**

Жалкая жертва

19. Чтобы сохранить здоровье, необходимо знать, что нужно есть, пить и как одеваться. Болезнь — это результат нарушения законов здоровья. Она является результатом нарушения законов природы. Наша первая обязанность перед Богом, перед собой лично и перед нашими ближними заключается в том, чтобы повиноваться Божьим законам, в число которых входят законы здоровья. Когда болезнь настигает нас, мы превращаемся в утомительное бремя для наших друзей и неспособны выполнять наши обязанности перед семьей и ближними. Когда же преждевременная смерть становится результатом нарушения законов природы, мы обрекаем на страдания и печаль родных и друзей, лишаем своих близких той помощи, которую должны

были бы оказывать им, оставляем свои семьи без поддержки, опоры и утешения, а Бога — без того служения, которого Он требует от нас для Своего прославления. И разве, поступая так, не являемся мы нарушителями Закона Божьего в самом худшем смысле этого слова? [22]

Но Бог многомилостив, сострадателен и добр: когда людей, разрушивших свое здоровье греховными привычками, озаряет свет, они осознают грех, раскаиваются и стремятся получить прощение, и Он принимает эту ничтожную жертву, принесенную Ему, и открывает им объятия. О, какая безграничная любовь! Он не отказывается от остатка исковерканной пороком жизни страждущего, раскаявшегося грешника! По Своей великой милости Он спасает эти души, словно из огня. Но в лучшем случае — какая жалкая, ничтожная жертва приносится Святому Богу! Благородные дарования людей парализованы вредными привычками и потворством греховным склонностям, все стремления извращены, тело и душа человека испорчены. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [164, 165]*

Почему необходим свет санитарной реформы

20. В эти последние дни Бог озарил нас Своим светом, чтобы мрак и тьма, сгущавшиеся над прошедшими поколениями из-за их греховного потворства своим желанием, немного рассеялись и цепь несчастий и бед, вызванных неумеренностью в еде и питье, разомкнулась.

Господь в Своей мудрости желает, чтобы Его народ был отделен от мира как духовно, так и в практической жизни; чтобы дети не попали под влияние идолопоклонства и не растлились господствующей в этом мире похотью. Божий замысел состоит в том, чтобы верующие родители и их дети олицетворяли собой Христа и готовились к вечной жизни. Все, ставшие причастниками Божественного естества, будут избавлены от господствующего в мире растления похотью. Но те, кто предается страстям и чревоугодию, никогда не смогут достичь совершенства христианского характера. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [399, 400]*

[23] 21. Бог позволил, чтобы луч света, озаряющий путь к здоровью, сиял над нами в эти последние дни, дабы мы, живя в этом свете, могли избежать опасностей, подстерегающих нас на жизненном поприще. Сатана всеми силами старается увлечь человечество в глубокую пропасть необузданных страстей, чревоугодия и безрассудства. Он пытается внушить людям, будто только удовлетворение самолюбивых желаний и чувственные наслаждения могут сделать жизнь привлекательной. Неумеренность подрывает умственные и телесные силы; тот, кто побежден этим, уже вступил на территорию сатаны, где его будут еще больше искушать, увлекать, пока наконец он не окажется во власти удовольствий, изобретаемых врагом всякой праведности. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [75]*

22. Для сохранения здоровья необходимо воздержание во всем: и в труде, и в пище, и в питье. Наш Небесный Отец дал нам свет санитарной реформы, чтобы предостеречь нас от зла, которое возникает в результате потворства аппетиту, а также научить тех, кто любит святость и чистоту, мудро использовать блага, предусмотренные Им для нас; чтобы практическим воздержанием в ежедневной жизни мы могли освятиться истиной. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [52]; Советы по здоровому образу жизни, с. [120, 121]*

23. Нам необходимо всегда помнить, что великая цель санитарной реформы заключается в том, чтобы помочь разуму, душе и телу достичь высшей степени развития. Все законы природы, которые являются Божьими законами, задуманы для нашего блага. Повиновение этим законам даст нам счастье и здоровье в этой жизни и поможет подготовиться к грядущей жизни в вечности. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [120]*

Значение принципов здорового образа жизни

24. Мне было показано, что принципы здорового образа жизни, которые были даны нам в начале провозглашения вести, не утратили своей важности, к ним нужно относиться с такой же внимательностью, как и прежде. Есть люди, которые

еще никогда не следовали свету, данному по вопросу питания. Сейчас настало время, когда мы должны извлечь этот свет из-под сосуда, закрывавшего его, и дать ему возможность засиять яркими лучами.

Принципы здорового образа жизни имеют огромное значение для каждого из нас и для народа в целом.

Наступило время испытания для всех. Мы были крещены во Христе, и если будем избегать всего того, что ведет к падению и делает нас тем, чем мы не должны быть на самом деле, тогда нам будет дана сила возрастая во Христе, Который является нашим Главой, и мы увидим спасение Божье. [24]

Только тогда, когда мы глубоко осознаем принципы здорового образа жизни, мы сможем трезво смотреть на все беды, которые являются результатом неправильного питания. Те, кто, увидев и осознав свои ошибки, имеет мужество изменить прежние привычки и обычаи, убедятся на опыте, что эта работа над собой требует борьбы и огромной настойчивости; но как только у них сформируются правильные вкусы, они поймут, что употребление пищи, которую они раньше не считали вредной, в действительности медленно, но неуклонно становится причиной расстройства пищеварения и других болезней. — Свидетельства для церкви, т. 9, с. [158—160]

В первых рядах реформаторов

25. Адвентисты седьмого дня владеют истиной огромной важности. Вот уже сорок лет прошло с тех пор, как Господь пролил особый свет относительно принципов здорового образа жизни. Но как мы пользуемся этим светом? Сколько людей отказалось слушаться советов Божьих! Как народ Божий мы обязаны продвигаться вперед, руководствуясь полученным светом. Это наш долг — понимать и уважать принципы здорового образа жизни. Умеренностью в питании мы должны подавать пример всем остальным людям, однако есть и такие члены Церкви, образованные и даже проповедники Евангелия, которые питают мало уважения к свету, данному Богом по этому вопросу. Они едят, что им нравится, и работают, как им заблагорассудится.

Пусть учителя и руководители нашей работы стойко отстаивают свою позицию относительно санитарной реформы на основании Библии, дадут откровенное свидетельство тем, кто верит в то, что мы живем в заключительные дни истории нашей земли. Между теми, кто служит Богу, и теми, кто служит себе, должна быть проведена четкая граница. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [158]*

[25] 26. Неужели те, кто «ожидают блаженного упования и явления славы великого Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа, Который дал Себя за нас, чтобы избавить нас от всякого беззакония и очистить Себе народ особенный, ревностный к добрым делам» (Титу 2:13, 14), останутся позади ревностных приверженцев других религий, которые не верят в близкое пришествие нашего Спасителя? Именно Его особенный народ, который Он очищает для Себя, чтобы взять на небо не вкушившим смерти, не должен отставать от других в добрых делах. В усилиях и стремлении очистить себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святыню в страхе Божьем, они должны быть впереди всех живущих на земле, ибо их исповедание веры является самым возвышенным по сравнению с другими. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [487]*

Санитарная реформа и молитва о больных

27. Для того чтобы быть очищенными и оставаться чистыми, адвентисты седьмого дня должны иметь Святой Дух и в своих сердцах, и в своих домах. Господь просветил меня, сообщив, что, когда современный Израиль смирит себя пред Ним и очистит храм своей души от всякой скверны, тогда Он услышит молитвы людей о больных и благословит использовать Его средства для исцеления от болезней. Когда человек с верой делает все возможное, чтобы победить болезнь, пользуясь при этом простыми методами лечения, данными Богом, тогда старания его будут благословлены Господом.

Если же и после того, как Богом был излит столь яркий свет, человек будет продолжать лелеять вредные привычки и потворствовать своему «я», отказываясь надлежащим образом изменить свою жизнь, тогда он испытает на себе все послед-

ствия своего неповиновения. Если люди намерены и дальше удовлетворять любой ценой прихоти своего развращенного аппетита, Бог не сможет спасти их «чудом» от последствий этого. Они «в мучении умрут» (Исаии 50:11).

Те, которые дерзают заявить: «Господь исцелил меня, и я не нуждаюсь теперь в том, чтобы ограничивать себя в еде, могу пить и есть все, что мне угодно», вскоре почувствуют телом и душой нужду в исцеляющей силе Божьей. Но не думайте, что поскольку Господь милостиво исцелил вас, то вы можете снова потакать нездоровым привычкам и влечениям. Поступайте так, как повелел Христос, говоря: «Иди и впредь не греши» (Иоанна 8:11). Аппетит не должен быть вашим богом. — Свидетельства для церкви, т. 9, с. [164, 165]

28. Санитарная реформа является отраслью особой Божьей работы во благо Его народа. . .

Бог не слышит в полной мере молитвы Своих рабов о больных, находящихся среди нас, — причина этого, как я видела, заключается в том, что Он не может быть прославлен исцелением тех, кто продолжает нарушать законы здоровья. Я видела также, что Он предназначил санитарную реформу и санатории, приготавливая путь для того, чтобы полностью ответить на молитвы веры. Вера и добрые дела должны идти рука об руку для облегчения страданий наших больных и приготовления их для прославления Бога в этой жизни и спасения в день Его пришествия. — Свидетельства для церкви, т. 1, с. [560, 561]

[26]

29. Многие надеялись, что Господь оградит их от болезней лишь потому, что они просили Его об этом. Но Он не услышал их молитв, ибо их вера не подкреплялась делами. Бог не творит чудес, чтобы оградить от болезней тех, кто не заботится о себе сам, но постоянно нарушает законы здоровья и не прилагает никаких усилий к тому, чтобы предотвратить заболевание. Но если мы со своей стороны делаем все возможное, чтобы сохранить здоровье, тогда можем ожидать благословенных результатов, с верой молясь Господу. Надо просить Его благословить наши усилия по сохранению здоровья. Он ответит на наши молитвы, если только этим будет прославлено Его имя. Но все должны понимать и то, что каждый должен сам выполнить определенную работу в этом направлении. Бог не сотворит

чуда, сохранив силу и выносливость тем, кто пренебрежением к законам здоровья подталкивает себя к неминуемой болезни.

Того, кто предаётся чревоугодию, а затем страдает из-за своей же невоздержанности и принимает лекарства в надежде облегчить страдания, необходимо предупредить, что Бог не вмешается, чтобы спасти здоровье и жизнь, столь безрассудно подвергаемые смертельной опасности. Причина вызывает последствия. Многие, находясь на смертном одре, начинают следовать наставлениям Слова Божьего и просят служителей Церкви помолиться о восстановлении их здоровья. Но Бог не считает нужным отвечать на молитвы о тех, кто, как Он хорошо знает, в случае выздоровления снова принесет свое здоровье в жертву извращенному аппетиту. — *Духовные дары, т. 4, с. [144, 145]*

[См. также § 713.]

Чему учит ошибка Израильского народа

[27] 30. Господь обещал древнему Израилю, что, если народ останется до конца верным Ему, следуя Его указаниям, он будет избавлен от всех болезней, которые когда-то Господь навел на египтян; но это обещание было дано на условии послушания. Если бы израильтяне повиновались этим указаниям и воспользовались предоставленными им преимуществами, то они стали бы для всего мира наглядным примером здоровья и процветания. Израиль пренебрег Божьим замыслом и потому не получил обещанных благословений. Но такие мужи, как Иосиф, Моисей, Даниил, Илия и многие другие, являют собой замечательные примеры истинного здорового образа жизни. И в наши дни подобная верность дала бы те же результаты. Для нас написаны следующие слова: «Но вы — род избранный, царственное священство, народ святой, люди взятые в удел, дабы возвещать совершенство Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет» (1 Петра 2:9). — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [165]*

31. Если бы израильтяне повиновались полученным наставлениям и использовали свои преимущества, они могли бы стать для всего мира наглядным уроком здоровья и процве-

тания. Если бы они как народ жили согласно Божьему плану, их не коснулись бы болезни, поражавшие другие народы. Они бы обладали большей физической крепостью и более сильным интеллектом, чем другие народы. — *Служение исцеления, с. [283]*

[См. также § 641—644.]

Христианское ристалище

32. «Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить. Все подвижники воздерживаются от всего: те для получения венца тленного, а мы — нетленного».

Здесь подчеркиваются блестящие результаты самоконтроля и умеренности. Апостол Павел использовал в качестве иллюстрации различного рода спортивные игры, устраиваемые древними греками в честь своих богов, чтобы показать духовную борьбу и награду за ее исход. Все принимающие участие в этих состязаниях и играх готовились к ним, соблюдая строжайший режим дня и дисциплину. Им запрещалась любая прихоть, могущая вызвать ослабление телесных сил. Роскошная, искусно приготовленная пища, равно как и вино, были запрещены, чтобы способствовать развитию их физических сил, выносливости, энергии и силы духа. [28]

Они боролись за приз — венок из тленных цветов, которым под аплодисменты толпы обычно увенчивали победителя, это считалось высочайшей честью. И если столько нужно было вытерпеть, от стольких удовольствий отречься в надежде завоевать ничего не стоящую награду, которая доставалась в лучшем случае лишь одному, то насколько же сильнее должно быть стремление к самоотречению у тех, кто стремится к получению нетленного венца и вечной жизни!

Нам предстоит работа, работа сложная и настойчивая. Все наши привычки, вкусы, наклонности должны быть воспитаны в согласии с законами жизни и здоровья. Только таким путем мы можем достичь наилучшего физического состояния и ясности разума, чтобы различать, где добро, а где зло. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [25]*

Пример Даниила

33. Для того чтобы у нас сложилось правильное представление об умеренности и воздержании, мы должны рассматривать этот вопрос с библейской точки зрения. И нигде мы не встретим такого всеобъемлющего и убедительного примера истинного воздержания и последовавших за этим благословений, как в библейской истории о пророке Данииле и его друзьях-иудеях, попавших в чертоги вавилонского царя. . .

Бог всегда щедро вознаграждает тех, кто верен Ему. В Вавилоне были собраны самые одаренные юноши из всех стран, покоренных великим завоевателем. Но даже среди этого блестящего общества выделялись пленные евреи. Их стройность, твердая и плавная поступь, ясные лица, жизнерадостность, ровное дыхание — все эти признаки свидетельствовали о хороших привычках, являясь знаком благородства, которым природа отмечает тех, кто соблюдает ее законы.

История Даниила и его друзей записана на страницах богодухновенного Слова для блага молодежи всех последующих поколений. То, что сделали одни, могут сделать и другие. Разве юноши-евреи не проявили непоколебимость пред лицом сильнейших искушений и не оставили нам благородное свидетельство в пользу истинного воздержания? Современные

[29]

юноши также могут дать миру подобное свидетельство. Вытекающий отсюда урок необходимо тщательно и всесторонне обдумать. Опасность для нас таится не в недостатке и дефиците, а в избытке. Мы постоянно испытываем искушения излишеством. Те, кто хотел бы сохранить свои силы для служения Богу, должны соблюдать строгую умеренность, пользуясь Его обильными дарами, и полностью отказываться от любых вредных, низменных и унижающих их достоинство прихотей.

Подрастающее поколение со всех сторон окружено обольщениями, рассчитанными на то, чтобы разжечь аппетит. Это особенно касается больших городов, где так легко удовлетворить любую прихоть и где столько обольстительного и заманчивого. Но все, кто, подобно Даниилу и его друзьям, не желает оскверняться, получают награду за свое воздержание. Благодаря

огромному запасу физических сил, выносливости, стойкости, благодаря терпению и постоянной бодрости духа они представляют собой как бы хранилище, откуда можно черпать стойкость и энергию в чрезвычайных обстоятельствах.

Правильные привычки во всем содействуют интеллектуальному превосходству. Умственная сила, физическая выносливость и долголетие — все это зависит от непреложных законов. В данном случае не может быть случайностей или какой-то особенной удачи или исключения; Бог, сотворивший природу, не будет вмешиваться, чтобы уберечь людей от последствий нарушения ее законов. Много проверенной веками правды содержится в изречении: «Человек — кузнец своего счастья». Хотя родители и ответственны в какой-то степени за переданные по наследству черты характера, за воспитание и обучение своих сыновей и дочерей, однако все же в большей степени от наших собственных поступков зависит наше положение и полезность для окружающих. Даниил и его друзья воспользовались преимуществами правильного воспитания, полученного ими в детстве, но одни только эти преимущества не могли бы сделать их теми, кем они стали. Настало время, когда они должны были самостоятельно принимать решения, в то время как их будущность зависела от их собственных поступков и выбора. И они твердо решили сохранить верность наставлениям, полученным в детстве. В основе их силы и величия лежал страх Божий, который является началом мудрости. Дух Божий укреплял каждое верное их намерение, каждое благородное решение. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [25–28]**

34. Юноши (Даниил, Анания, Мисаил и Азария), находясь в этой школе, не только были допущены в царский дворец, но и приглашены к царскому столу, изобиловавшему мясом и вином. Царь считал, что этим он оказывал им большую честь, видя в подобном питании единственное и наилучшее средство для физического и умственного развития.

Среди яств, подаваемых на царском столе, были и свинина, и мясо других животных, которое, согласно Моисееву закону, считалось нечистым и которое евреям было запрещено употреблять в пищу. Даниил оказался перед лицом сурового

[30]

испытания: оставаться ли ему верным наставлениям отцов относительно питания и тем самым нанести большое оскорбление царю и, возможно, потерять не только свое положение, но и жизнь или же нарушить заповеди Божьи и сохранить расположение царя, сулящее такие огромные преимущества умственного развития и заманчивые мирские перспективы?

Даниил размышлял недолго. Он решил твердо: оставаться непоколебимым в своей честности перед Богом, чего бы это ему ни стоило. «Даниил положил в сердце своем не оскверняться яствами со стола царского и вином, какое пьет царь».

В наши дни есть немало людей, называющих себя христианами, по мнению которых Даниил был слишком привередливым, ограниченным и фанатичным. Они считают вопрос питания весьма незначительным, не стоящим того, чтобы проявлять такую решительность, жертвуя, возможно, всеми земными благами. Но все думающие таким образом в день суда увидят, как далеко они уклонились от четких Божьих повелений, сделав свои личные мнения и взгляды критерием того, что хорошо и что плохо. Они обнаружат тогда, что все, казавшееся им малозначащим, совершенно иначе выглядит в глазах Бога. Его повеления должны свято соблюдаться. Те, кто принимают и повинуются одному из принципов Закона Божьего, потому что так поступать удобно, но в то же самое время нарушают другие принципы, потому что соблюдение их требует большой жертвы, умаляют абсолютное мерило истинности и добра и подают другим пример легкомысленного отношения к святому Закону Божьему. Но слова «так говорит Господь» должны стать нашим правилом во всем.

Даниил являет этому миру потрясающий пример того, что может сделать благодать Божья с падшими и испорченными грехом людьми. Все написанное об этом замечательном и благородном человеке служит ободрением для людей нашего времени. Отсюда мы можем черпать силы благородно и решительно сопротивляться искушениям и твердо и в духе кротости стоять за правду даже в час самых суровых испытаний.

Даниил мог бы найти благовидный предлог, чтобы уклониться от строгих принципов воздержания, но он ценил одобрение Божье больше, чем благорасположение самого сильного

земного властелина, и даже дороже самой жизни. Снискав, благодаря своей учтивости и обходительности, расположение Амелсара, начальника евнухов, Даниил попросил его, чтобы им не предлагали мясных блюд и вина с царского стола. Амелсар опасался, что если он уступит настоятельной просьбе Даниила, то может этим навлечь на себя негодование царя и тем самым подвергнуть опасности и свою жизнь. Подобно многим и в наши дни, он также думал, что умеренное питание истощит юношей, и они будут выглядеть бледными и больными, лишатся мускульной силы, в то время как роскошная пища с царского стола, размышлял он, сделает их румяными и красивыми, придаст силы и сделает их еще более энергичными.

Даниил просил, чтобы окончательное решение он принял после десятидневного испытания, во время которого еврейским юношам было бы позволено питаться простой пищей, в то время как остальные будут продолжать вкушать лакомства с царского стола. Эта просьба была удовлетворена. Даниил был уверен в том, что победа на его стороне. Несмотря на свою молодость, он видел пагубное влияние вина и роскошной жизни на физическое и умственное состояние человека.

В конце десяти дней испытания результаты оказались совершенно противоположными ожиданиям Амелсара. Не только во внешнем виде, но и в физическом состоянии и в умственном отношении воздерживающиеся в еде выглядели заметно лучше своих товарищей, предававшихся чревоугодию. Таким образом, в результате этого испытания, Даниилу и его друзьям было разрешено питаться простой пищей на протяжении всего обучения для служения в царских чертогах.

Полученное Божье одобрение

Господь с одобрением отнесся к непоколебимой твердости и самоотречению этих юношей-евреев, и Его благословения сопровождали их. Он «даровал... четырем сим отрокам знание и разумение всякой книги и мудрости, а Даниилу еще даровал разуметь и всякие видения и сны». В конце трех лет учебы, по-
сле того как царь лично проверил и испытал их способности и приобретенные знания и навыки, «из всех отроков не нашлось

подобных Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарии, и стали они служить пред царем. И во всяком деле мудрого уразумения, о чем ни спрашивал их царь, он находил их в десять раз выше всех тайноведцев и волхвов, какие были во всем царстве его».

Здесь содержится урок для всех, но в особенности — для молодых людей. Строгое повиновение требованиям и заповедям Божиим благотворно сказывается на умственном и телесном здоровье. Для того чтобы достичь высочайших вершин нравственности и интеллекта, необходимо искать мудрости и силы у Бога и строго контролировать все свои привычки. В опыте Даниила и его друзей мы видим пример торжества принципов здорового образа жизни над искушением чревоугодием. Эта история показывает нам, что, сохраняя верность религиозным требованиям, юноши могут победить похоть плоти и остаться верными повелениям Божиим, если даже это и будет стоить им самой большой жертвы. — *Ревью энд Геральд, 25 января 1881*
[Питание Даниила — § 117, 241, 242.]

Неготовность к громкому кличу

35. Мне было показано, что санитарная реформа является частью трехангельской вести и связана с ней так тесно, как рука с телом. Я видела, что мы, будучи народом Божиим, должны возглавлять эту великую работу. Служителям Церкви и народу надо работать дружно и в полном согласии. Народ Божий не готов к громкому кличу третьего ангела. Люди должны сами совершить определенную работу, а не предоставлять Богу сделать это за них. Он поручил Своему народу предпринять определенные усилия. Это индивидуальная работа — никто не может выполнить ее за другого, но каждый должен совершить ее самостоятельно. «Итак, возлюбленные, имея такие обетования, очистим себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святыню в страхе Божиим» (2 Коринфянам 7:1). Обжорство — это господствующий грех нашего времени. Неумеренный аппетит и низменные инстинкты поработают людей, омрачают их разум, притупляют нравственное чувство до такой степени, что они больше не дорожат святыми и возвышенными истинами Слова Божьего. Дурные наклонности овладели людьми.

Для того чтобы подготовиться к вознесению на небо, дети Божьи должны познать самих себя. Они должны познать свой организм настолько, чтобы могли воскликнуть вместе с псалмопевцем: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен» (Псалтирь 138:14). Они должны всегда подчинять свои желания нравственным и умственным силам. Тело должно быть рабом разума, а не разум — тела. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [486, 487]*

Приготовление к обновлению

36. Бог требует, чтобы Его народ очистил себя от всякой скверны плоти и духа и стремился к совершенству в страхе Божьем. Равнодушные люди, не выполняющие этого, а ожидающие, чтобы Господь сделал за них то, что, согласно Его требованиям, они должны сами сделать для себя, окажутся неприготовленными в день гнева Его, в то время как смиренные, исполняющие Его волю найдут себе убежище.

Мне было показано, что если дети Божьи не приложат усилий, но будут ожидать прихода «отрады от лица Господа» (Деяния 3:20), которая удалит их грехи и исправит ошибки; если они будут полагаться на то, что она очистит их от всякой скверны плоти и духа и сделает способными принять участие в громком кличе третьего ангела, они будут застигнуты врасплох. Обновление, или силу Божью, получают только те, кто приготовился к этому, выполняя работу, которую Бог велит им исполнить, а именно: очищая себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святую в страхе Божьем. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [619]*

Воззвание к нерешительным

37. Народ Божий неоднократно забывал о принципах здорового образа жизни. И это омрачило его историю. Постоянные отступления от здорового образа жизни привели к тому, что Бог оказался обещен недостатком духовности Своего народа. Из-за этого возникли различного рода препятствия, которые никогда не встали бы на пути народа Божьего, если бы он ходил во свете, данном ему Богом.

[34] Разве допустимо, чтобы мы, располагая такими огромными возможностями, разрешили людям мира сего опередить нас в осуществлении санитарной реформы? Будем ли мы ослаблять свой разум и умалять наши способности, питаясь нездоровой пищей? Будем ли нарушать святой Закон Божий, потворствуя своим прихотям и тщеславным желаниям? Станут ли наша непоследовательность и наше непостоянство притчей во языцех? Будем ли мы и впредь вести столь нехристианский образ жизни, что нашему Спасителю будет стыдно назвать нас Своими братьями?

Разве не лучше для нас совершать просветительскую миссионерскую работу, которая, в сущности, является практическим Евангелием, ведя такой образ жизни, чтобы мир Божий наполнил наши сердца? Разве мы откажемся убрать всякий камень преткновения с пути неверующих людей, помня постоянно о том, какие обязанности возлагаются на того, кто именуется христианином? Намного лучше было бы, чтобы называющий себя христианином, но в то же время потворствующий своему аппетиту и прихотям, укрепляющим порочные наклонности, не называл себя этим именем.

Бог призывает каждого члена Церкви безраздельно посвящать всю свою жизнь служению Господу. Он призывает к решительной перемене всего образа жизни. Все творение стонает под проклятием. Народ Божий должен находиться в таком состоянии, чтобы, возрастая в благодати, он освящал бы истиной свое тело, дух и душу. Когда дети Божьи покончат со всем, что разрушает здоровье, и оставят все свои нездоровые привычки, тогда они обретут более правильное представление об истинном благочестии — и как чудесно изменится тогда их духовная жизнь! — **Советы по здоровому образу жизни, с. [578, 579]**

Все будут испытаны

38. Очень важно, чтобы каждый из нас в отдельности делал бы все необходимое для сохранения здоровья и имел правильное представление о еде, питье и о том, как нужно жить, чтобы сохранить здоровье. Все испытываются, чтобы было ясно, при-

мут ли они принципы санитарной реформы или последуют путем потворства низменным инстинктам и прихотям.

Пусть никто не думает, что в вопросе питания каждый может поступать согласно своим желаниям и вкусам. Но все сидящие за столом вместе с вами должны увидеть, что вы практически следуете принципам здорового образа жизни как в вопросах питания, так и во всем остальном, — чтобы окружающим вас людям открылась слава Божья. Вы не можете позволить себе поступить иначе, помня всегда о том, что следует формировать свой характер для будущей вечной жизни. Над каждой человеческой душой тяготеет великое бремя ответственности. Будем стремиться к тому, чтобы наилучшим образом осознать лежащие на нас обязанности, с благородством и достоинством исполнять их во имя Господа.

[35]

Каждому, кого постигают искушения уступить своему неумемному аппетиту, я бы сказала: «Не поддавайся этому искушению; ограничь себя даже в употреблении здоровой пищи». Таким путем вы научитесь испытывать удовольствие от здоровой пищи. Бог помогает тем, кто старается помочь себе; но если человек даже и не прилагает никаких усилий выполнить до конца замысел и волю Божью, то что Господь может сделать для него? Итак, будем стремиться выполнить наш долг, совершая свое спасение в страхе и трепете, чтобы ничем не навредить своему организму, который мы обязаны сохранить перед Богом в самом здоровом состоянии. — *Ревью энд Геральд, 10 февраля 1910*

Истинная реформа — это реформа сердца

39. Все трудящиеся на ниве Божьей не должны стремиться к мирским удовольствиям и удовлетворению честолюбивых желаний. Медицинские работники в наших учреждениях должны быть живым воплощением принципов санитарной реформы. Люди никогда не достигнут подлинного воздержания, до тех пор пока благодать Христа не станет постоянно пребывать в их сердцах. Все обязательства и клятвы в мире не сделают тебя и твою жену истинными последователями санитарной реформы. Простое ограничение в питании не исправит твой нездорово-

вый аппетит. Брат и сестра. . . вы не станете воздержанными во всем до тех пор, пока ваши сердца не преобразятся под действием благодати Божьей.

Преобразование заключается не только во внешней перемене жизни. Истинное христианство предполагает преобразование сердца. Ибо то, что Христос совершает в сердце, будет и внешне проявляться по велению обращенного разума. Но стремление вначале измениться внешне, а лишь затем пытаться измениться внутренне всегда оканчивалось неудачей и будет всегда обречено на неудачу. Господь желает, чтобы вы начали эту работу с того места, откуда берут начало все трудности, — с сердца; а уже в сердце начнут зарождаться принципы праведности. И только тогда ваша жизнь изменится и внутренне, и внешне. — Особые свидетельства, серия «А», № 9, с. 54:

[36] 40. Те, кто вознесли на должную высоту идеал, открытый Богом в Его Слове и в свидетельствах Его Духа, никогда не изменят свой образ жизни, с тем чтобы угодить желаниям своих родных и друзей, будь их один, двое или множество, живущих вопреки мудрым Божьим установлениям. Если мы будем руководствоваться принципами в этих вопросах, если мы будем строго придерживаться Божьих повелений относительно питания, если мы, христиане, будем развивать и воспитывать свои вкусы в согласии с волей Божьей, тогда вокруг нас возникнет атмосфера, отвечающая замыслу нашего Господа. Нам предстоит ответить на вопрос: «Действительно ли мы хотим изменить отношение к своему здоровью?» — **Письмо 3, 1884**
[Смысл этого высказывания вы поймете, прочитав § 720.]

Вопрос первостепенной важности

41. Мне поручено нести весть о санитарной реформе всем членам нашей Церкви, потому что многие нарушили свою прежнюю верность принципам санитарной реформы.

Божье намерение по отношению к Своим детям состоит в том, чтобы Его дети возрастали во Христе до полного возраста человека. Чтобы достичь этого, каждый должен надлежащим образом использовать все силы ума, души и тела. Ни в коем

случае нельзя позволять себе бесполезно расходовать умственные и физические силы.

Вопрос сохранения здоровья имеет первостепенную важность. Если мы будем исследовать этот вопрос в страхе Божьем, тогда поймем, что лучший путь для нашего и физического, и духовного развития — постоянное стремление к простоте в питании. Поэтому давайте терпеливо изучать этот вопрос. Нам нужны знания и рассудительность, чтобы мудро его постичь. Мы должны не сопротивляться законам природы, но повиноваться им.

Те, кто получил свет о вреде мясной пищи, кофе, чая, жирных и других нездоровых продуктов и твердо решил в своем сердце заключить с Богом завет путем жертвы, не будут больше потворствовать своему аппетиту и есть пищу, вред которой для них очевиден. Бог требует, чтобы мы обуздали свой аппетит и на практике проявляли самоотречение во всем, что не способствует здоровью. Именно эту работу необходимо провести, прежде чем Его народ сможет предстать перед Ним совершенным народом.

Остаток народа Божьего должен состоять из обращенных людей. Проповедь этой вести должна способствовать раскаянию и освящению душ. Мы почувствуем силу Духа Божьего в этом движении. Это чудесная и конкретная весть — она воплощает в себе полноту всего для тех, кто принимает ее, и должна быть проповедана с громким кличем. Нам нужна истинная, [37] незыблемая вера в то, что по мере приближения конца времени значение распространения этой вести будет возрастать.

Некоторые, называющие себя христианами, принимают только отдельные части «Свидетельств» как вести Божьей и в то же время отвергают другие положения, осуждающие их излюбленные прихоти и слабости. Такие люди вредят себе, наносят урон благополучию Церкви. Очень важно, чтобы мы ходили во свете, пока есть свет. Те, кто говорят, что приняли принципы санитарной реформы, а на деле своей повседневной жизнью доказывают обратное, не только губят свою душу, но и оказывают пагубное влияние как на верующих, так и на неверующих.

На всех, знающих истину, лежит серьезная ответственность — все их дела должны соответствовать их исповеданию; их жизнь должна быть чистой, освященной, а сами они должны быть подготовлены к той работе, которую предстоит совершить в эти заключительные дни распространения трехангельской вести. Они не имеют ни времени, ни энергии, чтобы использовать полученные дары для удовлетворения своего аппетита и порочных наклонностей. Со всей убежденностью и силой должны прозвучать для нас следующие слова: «Итак, покайтесь и обратитесь, чтобы загладились грехи ваши, да придут времена отрады от лица Господа» (*Деяния 3:19*), побуждая нас исполнять Божью волю. Среди нас есть много таких верующих, которым недостает духовности, и если они не обратятся всем своим естеством, то, несомненно, погибнут. Можете ли вы позволить себе так рисковать?...

Только сила Иисуса Христа способна произвести в нашем сердце и уме такую перемену, которую должны пережить в своей жизни все желающие быть участниками новой жизни с Ним в Царстве Небесном. «Если кто не родится свыше, — сказал Спаситель, — не может увидеть Царствия Божия» (*Иоанна 3:3*). Религия, исходящая от Бога, является единственной религией, которая может привести к Богу. Для того чтобы добросовестно служить Богу, мы должны быть рождены от Божественного Духа. Это сделает нас чуткими, очистит сердце, обновит наш разум и придаст новую способность глубже познавать и любить Бога. Это поможет нам добровольно повиноваться всем Его повелениям. Вот в этом и состоит суть истинной религии. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [153–156]*

[38]

Единый фронт

42. Нам поручена работа проповеди санитарной реформы. Господь желает, чтобы между членами Церкви царило полное согласие и единомыслие. Вы должны знать, что мы не оставим той позиции, которую Господь повелевал нам занимать на протяжении последних 35 лет. Берегитесь, чтобы каким-либо образом не стать противником санитарной реформы. Она

распространяется все шире, ибо является средством, предусмотренным Богом для уменьшения страданий в мире и для очищения Его народа.

Будьте внимательны, чтобы ваше личное отношение к вопросам здоровья не дало повода к разделению. Дорогой брат, даже если ты не сумел озарить свою жизнь и жизнь своей семьи теми благословениями, которые даруют воплощенные в жизнь принципы санитарной реформы, не вреди другим, сопротивляясь свету, который Бог дал людям по вопросу о здоровом образе жизни.

[Особые свидетельства, серия «А», № 7, с. 40; **Советы по здоровому образу жизни, с. [561, 562]:]**

43. Господь послал Своему народу весть о санитарной реформе. Этот свет освещает нам путь на протяжении 30 лет, но Бог не может больше поддерживать тех Своих слуг, которые скрываются от света. Ему неуютно поведение тех Его слуг, которые сопротивляются этой вести, специально посланной им для того, чтобы они в свою очередь делились ею с другими. Разве может нравиться Богу ситуация, когда половина Его работников, трудящихся на земле, учат, что принципы санитарной реформы связаны с трехангельской вестью так тесно, как рука с телом, а другая половина Его соратников своей жизнью проповедуют совершенно обратное? Такое поведение считается грехом в очах Божьих. . .

Ничто не может вызвать такой сильный упадок духа у стражей Божьих, как совместная работа с подобными людьми, которые обладают незаурядным интеллектом, прекрасно знакомы с принципами нашей веры и в то же время и словом, и делом проявляют полное безразличие к нравственным обязанностям.

Легкомысленное отношение к свету санитарной реформы не останется без последствий для посягающих на нее; пусть никто не надеется на успех в работе Божьей до тех пор, пока человек будет противодействовать свету, посланному Богом. — **Письмо 48, 1902**

[39]

44. Очень важно, чтобы проповедники четко и определенно высказывались относительно умеренного образа жизни. Они должны подчеркивать взаимозависимость между пищей, тру-

дом, отдыхом, одеждой и сохранением здоровья. Все, верящие истине последнего времени, должны предпринять определенные усилия. Это весьма важно для них, и Бог требует, чтобы они пробудились и изменили свое отношение к санитарной реформе, проявили должный интерес к ней. Он будет недоволен поведением тех, кто с безразличием отнесется к этому вопросу. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [618]*

Как часто Божьи благословения становятся камнем преткновения для других

45. «Удаляться от плотских похотей, восстающих на душу». Санитарная реформа стала для вас камнем преткновения. Она кажется вам ненужным приложением к истине. Но в действительности это не так. Она является частью истины. Она предусматривает определенную работу, которую предстоит вам совершить и которая потребует от вас много сил, — это одно из самых тяжелых испытаний, какие вам только доводилось переносить. Вы теряете очень многое, оставаясь в раздумье и нерешительности, отказываясь от благословения, которое вы могли бы получить. Вы претыкаетесь о само благословение, которое Небо поставило на вашем пути, чтобы ваше духовное возрастание было менее трудным. Сатана пытается представить вам санитарную реформу в таком виде, что у людей возникает немало возражений и сомнений, — в результате вы сопротивляетесь именно тому, что может принести наибольшую пользу для вашего духовного и телесного здоровья. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [546]*

[Оправдание своих неправильных поступков, совершенных под сатанинским влиянием, — § 710.]

Подумайте о суде

46. Господь призывает добровольцев вступить в ряды Его армии. Больным людям необходимо принять санитарную реформу и претворять ее в жизнь. Бог будет вместе со Своими детьми заботиться о сохранении их здоровья, если только они будут внимательны в выборе пищи и откажутся от того, что

вредно и не нужно для них. Бог милостиво приготовил естественный путь — безопасный и надежный, достаточно широкий для всех, идущих по нему. Для поддержания нашей жизни Он дал нам в пищу здоровые и полезные плоды земли.

Но тот, кто не внимает наставлениям Божьим, данным в Его Слове и Его деяниях, кто не повинуется Божественным повелениям, тот не живет полноценной жизнью. Такой человек является больным христианином. Его духовная жизнь слаба. Он живет, но его жизнь лишена живительного аромата. Он растрачивает по мелочам драгоценные минуты Божьей благодати.

[40]

Многие, нарушая законы жизни, причиняют своему организму огромный вред, и, возможно, они никогда уже не смогут исцелиться от последствий своего пренебрежения законами здоровья. Но даже сейчас они могут раскаяться и обратиться. Человек попытался стать мудрее Бога. Он сам для себя стал законом. Но Бог по-прежнему призывает нас обратить внимание на Его повеления и больше не бесчестить Его, препятствуя развитию своих физических, умственных и духовных сил. Преждевременная смерть и старость являются результатом жизни вдали от Бога, по законам этого мира. Всякий, потакающий своим нездоровым привычкам в еде, должен понести наказание. В день суда мы увидим, как серьезно Бог относится к нарушению законов здоровья. Тогда, оглядываясь на пройденный жизненный путь и на свои поступки, мы увидим, какое глубокое познание о Боге мы могли бы получить, какой благородный характер могли бы развить в себе, если бы в нашей повседневной жизни обращались за советом к Библии.

Бог ожидает, что Его народ станет мудрым и понимающим. Повсюду мы видим страдания, болезни, всевозможные уродства, являющиеся результатом пренебрежения надлежащим уходом за организмом, — и разве мы можем не предостеречь мир от грядущих бед? Христос предсказал, что как было во дни Ноя, когда земля наполнилась злодеяниями и растлилась от преступлений, так будет и перед пришествием Сына Человеческого. Бог послал нам яркий свет, и если мы будем ходить в этом свете, то будем спасены.

Нам необходимо решительно измениться. Настало время, когда необходимо смирить нашу гордость, своеволие и взыс-

коть Господа, пока еще можно найти Его. Мы, народ Божий, должны смирить наши сердца перед Богом, ибо страшная человеческая непокорность стала повсеместным явлением.

Бог призывает нас вступить в ряды Его сторонников. День уже на закате, приближается ночь. Суды Божьи уже вершатся и на суше, и на море. Никто не даст нам второго испытательного срока. Теперь уже нет времени для неверных поступков. Пусть каждый благодарит Бога за то, что мы еще имеем возможность формировать свои характеры для вечной жизни. — **Письмо 135,**

[41] **1902**

Глава 2. Питание и духовность

Невоздержание — это грех

[42]

[43]

47. Никто из боящихся Бога не должен быть равнодушным к своему здоровью или же льстить себя надеждой, что невоздержание не является грехом и не окажет никакого влияния на духовное состояние. Между физическим естеством и нравственным состоянием существует тесная взаимосвязь. — *Ревью энд Геральд, 25 января 1881; Советы по здоровому образу жизни, с. [67]*

48. С нашими прародителями произошло именно это: их невоздержанность привела к потере Едема. А наше возвращение в Едем зависит от воздержания во всем намного в большей мере, чем думают об этом люди. — *Служение исцеления, с. [129]*

49. Нарушение физических законов является нарушением Закона Божьего. Наш Творец — Иисус Христос. Он — Создатель нашего естества. Он сотворил человеческий организм. Он является Творцом как физических законов, так и нравственного Закона. И человек, который небрежно и безрассудно относится к собственным привычкам, к своему физическому здоровью, согрешает против Бога. Многие утверждают, что любят Господа, но в своей жизни не проявляют должного благоговения и почтения к Тому, Кто отдал Свою жизнь, чтобы избавить нас от вечной смерти. На самом деле они перед Богом не благоговеют, не почитают Его и не признают. Об этом можно судить по тому, какой вред наносят своему организму люди, нарушающие естественные законы. — *Рукопись 49, 1897*

50. Постоянное нарушение законов природы является нарушением Закона Божьего. Тяжелое бремя страданий и болезней, которые мы видим сегодня повсюду, различного рода уродства, дряхлость и слабоумие, наводнившие мир, превратили его, по сравнению с тем, чем он мог быть по замыслу Божьему, в огромный госпиталь; нынешнее поколение весьма ослабело в

[44] умственном, нравственном и физическом отношении. Все эти несчастья накапливаются из поколения в поколение, потому что падший человек склонен нарушать Закон Божий. Сегодня совершаются самые ужасные грехи — и все по причине удовлетворения протiwоестественных, извращенных вкусов. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [30]*

51. Чрезмерное потворство своим нездоровым привычкам — в еде, питье, сне или зрелищах — является грехом. А гармоничное здоровое взаимодействие всех умственных и телесных сил приносит счастье, и чем возвышеннее и чище будут желания тела и ума, тем чище и безмятежнее будет человеческое счастье. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [417]*

[Бог выделяет грех потворства своим дурным наклонностям — § 246.]

Когда освящение невозможно

52. Большая часть болезней, которым подвержены люди, являются результатом их вредных привычек, которые возникли из-за непростительного незнания или же сознательного отвержения посланного Богом света о законах здорового функционирования человеческого организма. Мы не в состоянии прославлять Бога, если в повседневной жизни нарушаем законы жизни. Если в сердце гнездятся различного рода похотливые желания и чревоугодие, в нем нет посвященности Богу. Когда болезнь является следствием пагубных привычек человека, и умственные силы его расстраиваются и притупляются, тогда освящение тела и духа становится уже невозможным. Апостол [Павел], глубоко понимая важность здорового состояния тела для совершенствования христианского характера, писал: «Но усмиряю и порабощаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным». И далее он упоминает, что воздержание является одним из плодов Духа. «Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями». — *Реформатор здоровья, март, 1878*

[Делая аппетит своим господином, невозможно достичь совершенства христианского характера — § 356.]

Умышленное невежество увеличивает грех

53. Мы обязаны знать, как надо сохранять свое тело в самом наилучшем состоянии, и помнить, что наша священная обязанность — жить согласно тому свету, который Бог по Своей милости даровал нам. Но если мы отвернемся от этого света из-за опасения, что он откроет те недостатки, которые мы не желаем преодолеть, то от этого наш грех не уменьшится, но еще более увеличится. Если мы в чем-либо одном уклоняемся от этого света, то точно так же мы отвернемся от него и в другом. Нарушая законы здоровья, мы совершаем такой же большой грех, как и нарушая одну из Десяти Заповедей; ибо то и другое является нарушением Закона Божьего. Мы не можем возлюбить Господа всем сердцем своим, и всею душою своею, и всем разумением своим до тех пор, пока потакаем своим низменным инстинктам и желаниям, вкусам и аппетиту больше, чем любим своего Господа. С каждым днем мы утрачиваем силу, желание и способность прославлять Бога, в то время как Он требует, чтобы мы прославляли Его всей крепостью своей и всем разумением. Мы сокращаем запас жизненных сил своими вредными привычками и в то же время называем себя последователями нашего Господа Иисуса Христа и говорим, что готовимся к принятию окончательной печати бессмертия. [45]

Дорогие братья и сестры! Каждый из вас должен совершить работу, которую никто другой за вас не сделает. Пробудитесь от летаргического сна, и Христос дарует вам жизнь. Измените образ жизни, систему питания и труда. Ибо, ведя на протяжении стольких лет весьма беспорядочную жизнь, вы утратили способность различать святое и вечное. Ваши чувства притуплены, разум затуманен. Вы не возрастали в благодати и в познании истины в меру своих возможностей. Вы не возрастали духовно, но, наоборот, опускались все ниже и ниже. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [70, 71]*

54. Человек был венцом творения Господа, созданным по Его образу и подобию, его предназначение, по замыслу Творца, — быть копией Всевышнего Бога. . . Человек очень дорог Богу, ибо он создан по образу Его. Это должно убедить нас в

необходимости словом и делом свидетельствовать другим, до какого ужасного греховного осквернения люди, потакая своим прихотям, довели свой организм, созданный по замыслу Божьему для того, чтобы являть Бога миру. — *Ревью энд Геральд, 18 июня 1895*

[Естественные законы провозглашены весьма наглядно и ясно — § 97.]

Как влияет на разум неповиновение физическим законам

55. Бог требует, чтобы Его народ постоянно продвигался вперед. Нам необходимо знать, что потворство извращенному аппетиту более всего препятствует нашему умственному развитию и освящению души. Несмотря на то, что мы рассуждаем о значении санитарной реформы в нашей жизни, многие из нас продолжают питаться неправильно. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [156]*

56. Мы не должны готовить на субботу больше пищи или делать более разнообразным меню, чем в другие дни. Напротив, в этот день пища должна быть более простой и есть следует меньше, чтобы ум был ясным и бодрым для восприятия духовного. Обремененный желудок означает обремененный мозг. Можно услышать самые драгоценные слова и не оценить их по достоинству, потому что ум утратил остроту восприятия по причине неправильного питания. Из-за переедания в субботу многие вредят себе больше, чем они думают, становясь неспособными получать пользу от священных благословений. — *Служение исцеления, с. [307]*

57. Мне было показано, что некоторые из наших лагерных собраний далеки от того, чем они должны быть по замыслу Божьему. Люди приходят на эти собрания, не подготовленными к принятию Святого Духа. Обычно сестры значительную часть времени перед собранием тратят на внешний вид, украшая себя, всецело пренебрегая при этом внутренним украшением, столь многоценным в очах Божьих. Много времени уходит и на приготовление ненужных блюд, таких, как пирожные, пироги и различные другие кушанья, которые только вредят тем, кто их ест. Если бы наши сестры пекли хороший хлеб и

готовили здоровую пищу, тогда и они, и их семьи могли бы лучше ценить слова жизни и были бы гораздо восприимчивее к влиянию Святого Духа.

Есть и другая опасность. Часто люди на лагерных собраниях позволяют себе есть более обильно, чем дома, хотя еда редко бывает такой же полезной и здоровой, как дома. Но в домашних условиях обильная трапеза обычно предлагается после напряженного труда. Переедание оказывает нежелательное влияние: человека, лишённого физической нагрузки, от обильной пищи клонит в сон, и он становится неспособным воспринимать вечные истины; собрание оканчивается, а он остается разочарованным, не испытав влияния Духа Божьего в полной мере. . . Делайте так, чтобы заботы о пище и одежде не занимали главное место, — важнее, еще находясь дома, глубоко заглянуть в свое сердце. — *Свидетельства для церкви, т. 5, с. [162–164]*

[Чревоугодие препятствует пониманию настоящих истин — § 72.]

[Чревоугодие парализует чувства — § 227.]

[Чревоугодие помрачает разум — § 209, 226.]

[Чревоугодие делает человека неспособным разумно планировать свою жизнь и давать взвешенные советы и наставления — § 71.]

[Чревоугодие ослабляет телесные, духовные и умственные силы детей — § 346.]

[47]

[Вялая реакция на животрепещущие истины Слова Божьего — § 222.]

[Развитие интеллекта и воспитание высокой нравственности путем воздержания в питании — § 85, 117, 206.]

[Влияние мясной пищи на мышление человека — § 678, 680, 682, 686.]

[Дополнительные наставления относительно питания во время лагерных собраний — § 124.]

Что способствует правильному пониманию истины?

58. Вам необходимо иметь проницательный ум и обладать ясным мышлением, чтобы понять возвышенный характер исти-

ны Божьей, оценить совершённое ради нас искупление и дать правильную оценку всего, что имеет отношение к вечности. Но если вы идёте неверной дорогой, потворствуя вредным привычкам в еде и ослабляя тем самым свои умственные силы, вы не в состоянии оценить значение спасения и вечной жизни в такой мере, чтобы почувствовать необходимость сообразовать свою жизнь с жизнью Христа. Обессиленные телесно и умственно, вы будете неспособны решительно и самозабвенно подчиниться воле Божьей, так, как этого требует Его Слово, и так, как это необходимо, чтобы сделать вас готовыми к обретению бессмертия. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [66]*

59. Даже если вы и питаетесь продуктами хорошего качества, прославляете ли вы Бога в телах ваших и душах ваших, которые суть Его, поглощая такое количество пищи? Те, кто перегружает желудок, обременяя свой организм, утрачивают способность понимать и ценить истину, обсуждение или объяснение которой они слышат. Они не могут пробудить притупившуюся чувствительность мозга, чтобы достойным образом осознать ценность спасения и великую жертву, принесенную ради падшего человека. Подобные люди не могут оценить великой, драгоценной и невыразимо щедрой награды, приготовленной для верных победителей. Нельзя допускать, чтобы низменные инстинкты нашего естества управляли нашими нравственными и умственными силами. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [364]*

[48] 60. Некоторые люди предаются прихотям своего аппетита и страстям, восстающим на душу и являющимся постоянной помехой духовному росту. Совесть постоянно тревожит их, и когда с кафедры произносятся задевающие совесть истины, они готовы оскорбиться. Осуждаемые самими собой, они воображают, будто тема проповеди преднамеренно избрана специально для того, чтобы уязвить их. Обиженные и огорченные, они больше не приходят на собрание и, лишённые общения с народом Божиим, уже не чувствуют укоров совести. Вскоре у них совершенно исчезает всякий интерес к богослужениям, любовь к истине охладевает. Если такие люди не раскаются от всего сердца, то постепенно сами исключают себя из Церкви и

примкнут к мятежному воинству, которое стоит под черным знаменем сатаны. Если же эти люди распнут свои плотские желания, восстающие на душу, тогда они избавятся от чувства вины, и стрелы истины пролетят мимо них, не причинив вреда. Но повинувшись голосу похоти и аппетита, лелея своих идолов, они всегда будут служить мишенью для стрел истины, и как бы деликатно ни проповедовалась истина, у таких людей всегда найдется уязвимое место. . .

Употребление неестественных возбуждающих средств разрушительным образом влияет на здоровье и притупляет разум человека, делая его невосприимчивым к вопросам вечности. Лелеющие своих идолов никогда не смогут по-настоящему оценить спасение, которое стало возможным благодаря тому, что Спаситель, жил на этой земле жизнью, полной самоотречения, постоянных страданий и отвержения, а в конце концов Он пожертвовал Своей безгрешной жизнью, чтобы спасти погибающее человечество от смерти. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [548, 549]*

61. Масло и мясо действуют возбуждающим образом. Они наносят вред желудку и извращают естественный вкус. Чувствительность мозга притупляется, и разжигаются низменные инстинкты в ущерб нравственности и умственным силам. Эта благородная энергия, которая должна управлять всем человеческим естеством, ослабляется, и человек становится неспособным различать и понимать возвышенное и вечное. Духовность и благочестие парализуются. Сатана торжествует, видя, как легко можно при помощи аппетита и плотских желаний управлять умными людьми, созданными, по замыслу Творца, для полезной и важной деятельности. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [486]*

[Самоугождение лишает способности оценить искупление — § 119.]

[Самоугождение препятствует освящающему действию истины — § 780.]

*Что помогает нам различать добро и зло и способствует
принятию решения?*

[49] 62. Все, что подрывает физические силы, ослабляет и наш разум, делая его неспособным отличать хорошее от плохого. Мы становимся нечуткими к добру, теряем силы и волю, чтобы осуществлять то, что считаем верным.

Бессмысленная растрата физических сил неизбежно сокращает период жизни, когда наши силы могут быть использованы для славы Божьей, а нередко делает нас вообще неспособными исполнять работу, к которой призвал нас Бог. — **Наглядные уроки Христа, с. [346]**

63. Те, кто осведомлен о необходимости правильного питания, скромности в одежде, послушания нравственному и физическим законам, но по-прежнему отворачивается от этого света, обязывающего изменить жизнь, будут уклоняться и от других обязанностей. Уклоняясь от креста, который им следовало бы нести, чтобы пребывать в гармонии с законами природы, они заглушают голос совести. И в дальнейшем, чтобы избежать обличений, они будут нарушать также Десять Заповедей. Некоторые явно не желают нести крест и презирают стыд. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [159]**

64. Люди, навлекающие на себя болезни потаканием своим плотским желаниям, не обладают здоровьем и здравым мышлением. Они не в состоянии взвешивать доказательства истины и понять повеления Божьи. Рука Спасителя не опустится так низко, чтобы поднять этих людей из падшего состояния, пока они упорно продолжают все глубже и глубже погружаться в омут необузданных страстей.

Каждый должен стараться делать все возможное, чтобы сохранить свой разум и тело в наилучшем состоянии. Но если люди будут удовлетворять свой необузданный аппетит, притупляя тем самым свою чувствительность и восприимчивость, что сделает их неспособными оценить величие характера Божьего и восхищаться изучением Его Слова, — пусть не сомневаются: их недостойная жертва не будет принята Богом раньше, чем жертва Каина. Бог требует, чтобы эти люди очистили себя от

всякой скверны плоти и духа, совершая святыню в страхе Божьем. Если человек ради сохранения своего здоровья сделает все, что в его силах, преодолевая низменные желания и страсти, стремясь к ясности ума, освященному воображению, для того чтобы принести Богу свое тело как достойную жертву, тогда он будет спасен чудом Божьей милости, подобно тому как был спасен ковчег среди разъяренных волн. Ной сделал все, что требовалось от него для постройки надежного и безопасного ковчега, а Бог со Своей стороны совершил то, чего не мог сделать человек, и оберегал плывущий ковчег Своей чудодейственной силой. — *Духовные дары т. 4, с. [148, 149]*

[50]

65. Чревоугодие — постоянный источник многочисленных неприятностей и конфликтов в Церкви. Кто питается и работает не в меру и беспорядочно, тот и говорит, и действует так же бездумно. Неумеренный в еде человек не может быть терпеливым. Неумеренность в еде вовсе не подразумевает употребление спиртных напитков. Грех невоздержания заключается в том, что люди едят слишком много, слишком часто, обильную и в основном нездоровую пищу. Это приводит к перегрузке пищеварительных органов, воздействует на головной мозг, притупляет способность правильно рассуждать, препятствуя рациональному, спокойному и здравому мышлению и действию. Это является неиссякаемым источником конфликтов и неприятностей в Церкви. Для того чтобы народ Божий жил согласно воле Господа, прославляя Его и телом, и душой, которые суть Божьи, люди обязаны быть сознательными и ревностными в отказе от потакания своим плотским желаниям, от чревоугодия и во всем проявлять воздержание. Лишь тогда дети Божьи смогут понять истину во всей ее красоте и ясности и осуществлять ее в своей жизни. И это поможет народу Божьему обрести рассудительность, мудрость и справедливость, и враги нашей веры не будут иметь возможности попрекнуть в чем-либо дело истины. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [618, 619]*

66. Брат и сестра Г., умоляю вас — пробудитесь. Вы не приняли света санитарной реформы и не следуете ее принципам. О, если бы вы обуздали свой аппетит и неумеренные желания, сколько бы вы сэкономили сил и денег! И — что

более важно — это помогло бы вам сохранить в значительной степени здоровье, здравомыслие для понимания и должного восприятия вечных истин. У вас будет более ясный ум, что поможет вам верно взвешивать доказательства в пользу истины и всегда быть готовыми дать ответ о своем исповедании каждому, требующему его от вас. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [404]*

[51] 67. Некоторые насмехались над санитарной реформой, говоря, что она вообще не нужна, что она только смущает людей, отвращая их от настоящей истины. Утверждали, что все рекомендации санитарной реформы ведут к крайностям. Такие люди не знают, что говорят. Как могут оценивать доказательства, подтверждающие истину, и толковать Божьи требования люди, мнящие себя благочестивыми, но в действительности больные с головы до ног, ослабленные физически, умственно и нравственно чревоугодием и чрезмерным трудом? Если их нравственность и умственные способности извращены, то они неспособны осознать ценность искупления и возвышенный характер деяний Божьих, неспособны испытывать восторг и радость при изучении Слова Божьего. Как может нервный человек с расстроеным пищеварением ответить тому, кто спрашивает о его уповании? Причем ответить с кротостью и благоговением? Такой человек придет в замешательство и волнение, и его больное воображение представит все вопросы в совершенно неверном свете, и недостаток кротости и смирения — качеств, которыми отличалась жизнь Христа, может стать причиной того, что человек обесчестит свое вероисповедание в споре с каким-либо неразумным человеком. Воспринимая все вопросы с возвышенной, духовной точки зрения, мы должны быть настоящими реформаторами, чтобы вполне уподобиться Христу.

Я видела, что наш Небесный Отец даровал нам великий, благословенный свет санитарной реформы, чтобы мы были послушны заповедям, которые Он заповедал нам, и прославили Его и телом, и духом, которые суть Божьи, и в конце концов предстали непорочными перед престолом Божьим. Наша вера обязывает нас поднять знамя и двигаться вперед. Вместо того чтобы подвергать сомнению деятельность многих сторонни-

ков санитарной реформы, эти рассудительные, благоразумные мужи должны сами делать что-нибудь. Человеческий род находится в плачевном состоянии, страдая от самых различных болезней. Многие унаследовали болезни от своих родителей и тяжело страдают за греховные привычки предков; однако же и сами, и их дети продолжают вести такой же неправильный образ жизни, как и их предки. Они не осознают своего состояния. Будучи больны, они не знают, что причиной их безмерных страданий являются греховные привычки.

Среди них лишь немногие пробудились настолько, чтобы понимать, как сильно традиции питания влияют на их здоровье, характер и обуславливают их роль в этом мире и вечную участь. Я видела, что долг тех, кто принял небесный свет и осознал преимущества жить в его лучах, состоит в том, чтобы проявлять еще больший интерес к тем, кто пока страдает из-за недостатка знаний. Соблюдающие субботу, ожидающие скорого явления своего Спасителя ни в чем не должны проявлять небрежность или незаинтересованность в претворении в жизнь великой задачи санитарной реформы. Все люди должны быть просвещены в вопросах санитарной реформы, а служители должны осознавать возложенную на них ответственность, чтобы пробуждать у людей интерес к этому вопросу и убеждать их следовать принципам здорового образа жизни. — **Свидетельства для церкви, т. 1, с. [487—489]**

[52]

68. Плодотворная, деятельная жизнь каждого человека определяется его обыденными привычками. Чем внимательнее вы будете относиться к своему питанию, тем проще будет пища, поддерживающая ваш организм в работоспособном состоянии, тем очевиднее будет для вас ваш долг. Необходимо тщательно проанализировать каждую свою привычку, каждый свой поступок, чтобы болезни не омрачили всю вашу жизнь. — **Письмо 93, 1898**

69. Наше физическое здоровье зависит от того, что мы едим. Если наши инстинктивные потребности не контролируются освященным разумом, если мы невоздержанны в еде и питье, тогда будут подорваны и наши умственные способности, и телесное здоровье и недостижимой будет цель в изучении Слова Божьего, говорящего о том, что нам следует делать, чтобы

наследовать жизнь вечную. Всякая вредная привычка приводит к патологическим изменениям, и хрупкий живой механизм пищеварения будет поврежден и не сможет должным образом функционировать. Питание очень сильно влияет на предрасположенность человека к искушениям и греху. — *Рукопись 129, 1901*

[53] 70. Если наш Спаситель, обладающий Божественной силой, испытывал нужду в молитве, то насколько сильнее мы — слабые, грешные, смертные люди — должны чувствовать потребность в постоянной молитве, постоянной и горячей молитве? Когда искушения были слишком велики для Христа, Он переставал принимать пищу. Он вверял Себя Богу и, благодаря глубоким молитвам и абсолютному повиновению воле Своего Отца, выходил Победителем. Все уверовавшие в истину, проповедуемую для последнего времени, в которое мы живем, должны следовать великому примеру в молитве, проявляя в этом гораздо больше рвения, чем все остальные, называющие себя христианами.

«Довольно для ученика, чтобы он был, как учитель его, и для слуги, чтобы он был, как господин его». Как часто наш стол заставлен изысканными яствами, засоряющими, в сущности, организм, и это происходит оттого, что мы гораздо больше жаждем этих яств, нежели самоотречения, здоровья и бодрости ума. Наш Господь самым серьезным образом искал в молитвах силы, исходящей от Небесного Отца. Божественный Сын Всемогущего Бога считал время, проведенное в молитвах, куда более ценным для Себя, чем пышное застолье. Его жизнь является для нас ярким доказательством значимости молитвы, благодаря которой мы могли бы обрести силу в борьбе с силами тьмы и совершить доверенное нам служение наилучшим образом. Наша личная сила — это не что иное, как слабость, но могущественна сила, исходящая от Бога, и всякий, кто получает ее, становится больше чем победителем. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [202, 203]*

[Чревоугодие притупляет разум — § 237.]

[Чревоугодие омрачает всю жизнь — § 72.]

Воздействие пищи на интеллект

71. Как жаль, что в тот момент, когда необходимо проявить силу воли, человек зачастую наполняет свой желудок большим количеством нездоровой пищи, которая, не успевая перевариться, начинает разлагаться. Страдает желудок — страдает и мозг. Неблагоразумный человек, объедаясь, не отдает себе отчета в том, что тем самым утрачивает способность к разумным решениям, к успешному осуществлению дела Божьего. Так оно и происходит в действительности. Такой человек не способен распознавать духовное, и когда на заседаниях совета нужно сказать: «Да. Аминь», он произносит: «Нет». Такой человек говорит много неуместного, совершенно не имеющего отношения к обсуждаемым вопросам. Потому что обильная и неподходящая пища притупила его разум.

Потворство своим нездоровым привычкам препятствует человеку быть свидетелем истины. Благодарность, которую мы возносим Богу за Его щедрые благословения, зависит в огромной мере от пищи, которой мы наполняем наши желудки. Потворство своему аппетиту является причиной многочисленных разногласий, споров, раздоров и многих других недоразумений. Гневные речи, грубость, нечестные поступки и другие проявления невоспитанности — причина всего этого кроется в расстройстве нервной системы из-за чревоугодия. — *Рукопись 93, 1901*

[54]

72. Некоторые люди никак не могут осознать, что есть и пить нужно во славу Божью. Потворство вредным привычкам и пресыщение пищей оказывается на всех сторонах их жизни. Это видно во всем: в их семейной жизни, в их церкви, в молитвенных собраниях и в поведении их детей. Это становится проклятием их жизни. Подобных людей невозможно убедить в важности истин для последнего времени. Бог щедро обеспечил сотворенные Им существа пищей и всем необходимым для жизни и счастья; и если бы Его законы никогда не нарушались и все жили согласно Божественной воле, тогда не было бы нищеты и непрекращающихся страданий, а все были бы здоровы и жили в мире и счастье. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [368]*

73. Искупитель мира знал, что чревоугодие приведет к физическому бессилию и настолько притупит восприимчивость человека, что люди станут равнодушными ко всему святому и вечному, Спаситель также знал и то, что мир погрязнет в алчности и обжорстве и что потворство своим прихотям приведет к нравственному падению людей. Если чревоугодие так поработило человечество, что, стремясь избавиться от его власти, Сын Божий в интересах людей должен был поститься почти шесть недель, то что же тогда должен совершить каждый христианин, чтобы побеждать так, как победил Христос! Испытание чревоугодием очень велико — его сила может быть измерена лишь страданиями и невыразимыми муками, какие перенес Христос во дни Своего долгого поста в пустыне.

Христос знал, что для успешного осуществления плана спасения необходимо начать дело искупления именно с того, в чем произошло падение человека. Адам пал из-за потворства своей прихоти. Чтобы запечатлеть в сознании человека его долг повиноваться Закону Божьему, Христос начал осуществлять искупление с преобразования физических привычек человека. Нравственное падение и вырождение человеческого рода являются результатом потворства извращенному аппетиту.

*Особые обязанности служителей и искушения,
постигающие их*

[55] На всех лежит торжественная обязанность — победить неумеренный аппетит, но особенно это касается служителей, призванных учить истине. Их влияние намного возросло бы, если бы они контролировали свои нездоровые привычки и аппетит. А их умственные способности и нравственные силы умножились бы, если бы они сочетали физический труд с умственной работой. Если они будут придерживаться строгих привычек воздержания и сочетать умственный и физический труд, они смогут совершить намного больше и сохранить при этом ясность ума. Если бы они жили так, то их мысли и слова обрели бы больший полет и убедительность. Они бы пережили более вдохновляющие духовные опыты; их слова производили бы более сильное и глубокое впечатление на слушателей.

Неумеренность в еде, даже если это самая полезная пища, будет ослаблять организм и притуплять более тонкие и святые чувства. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [486, 487]*

74. Некоторые люди готовят для лагерных собраний пищу, совершенно неподходящую для таких мероприятий, а именно: обильные торты, пироги и другие разнообразные блюда, которые могут расстроить пищеварение у здоровых людей, нанести вред даже тем, кто занимается физическим трудом. Конечно, наилучшие из этих блюд, по мнению тех, кто их приготовил, считаются не самой подходящей пищей для служителей. Принимая приглашения отведать такие блюда за их столами, проповедники сталкиваются с искушением есть излишне много, причем такой пищи, которую нельзя признать полезной. В результате они не могут трудиться с полной отдачей, а многие, кроме того, начинают страдать расстройством пищеварения.

Проповедникам следует отклонять радушное, но неразумное гостеприимство людей даже с риском прослыть невежливыми. А тем в свою очередь надо проявлять истинную доброжелательность и не смущать никого подобными предложениями. Они напрасно искушают служителей бесполезной пищей. Подобным образом для дела Божьего были потеряны выдающиеся таланты, а многие из оставшихся в живых по этой причине наполовину утратили свою прежнюю энергию и умственные способности. Проповедники больше, чем кто-либо другой, должны заботиться о том, чтобы их мыслительная и нервная энергия не растрачивалась понапрасну. Они обязаны избегать всяких блюд и напитков, раздражающих и возбуждающих нервную систему. Потому что после возбуждения наступает депрессия, чрезмерное потакание своему аппетиту притупляет разум и приводит в беспорядок мысли. Ни один неумеренный человек не добьется успеха на ниве Божьей, пока не станет придерживаться строгих принципов во всем, что связано с питанием. Бог не может позволить Своему Святому Духу почтить на тех, кто, зная о принципах здорового питания, продолжает бездумно жить, ослабляя ум и тело. — Недатированная *Рукопись 88*

[56]

«Все делайте в славу Божию»

75. Апостол Павел, вдохновленный Духом Божиим, писал, что все, «что делаете», — даже удовлетворение естественных потребностей в еде и питье, — нужно делать не для удовлетворения извращенного аппетита, но с чувством ответственности: «все делайте в славу Божию». Надо заботливо поддерживать здоровье каждого органа тела; следует остерегаться того, чтобы мысли об еде не вытеснили из нашего сознания святые и возвышенные мысли. Возможно, кто-либо спросит: «Разве я не могу поступать так, как мне нравится?» — словно мы стремимся лишить человека щедрых даров Божьих, указывая на необходимость разумно питаться и подчинить все свои привычки законам, установленным Богом.

Безусловно, есть права, принадлежащие каждой личности. Каждый человек — это прежде всего индивидуальность, отличающаяся от другой личности. Никто не может растворить свою индивидуальность в личности другого человека. Все обязаны думать и действовать самостоятельно, согласно велениям собственного разума. Каждый из нас ответствен только перед Богом, ибо Он дал нам жизнь. Мы принадлежим Ему по праву творения и искупления. Само наше тело не есть наша собственность, с которой мы имеем право обращаться, как нам заблагорассудится, нанося ему вред своими привычками, расстраивающими здоровье и делающими нас неспособными служить Богу в чистоте и святости. Наша жизнь и дарования принадлежат Ему. Он постоянно, каждое мгновение заботится о нас, поддерживая в рабочем состоянии этот сложный живой механизм. Если бы Он лишь на одно мгновение предоставил нам управлять им, мы бы погибли. Во всем и везде мы находимся в абсолютной зависимости от Бога.

Мы научимся очень многому, когда поймем свое отношение к Богу и Его отношение к нам. Слова «Вы не свои, ибо вы куплены дорогою ценою» должны всегда звучать в нашей душе, чтобы мы неизменно признавали, что наши способности, наше имущество, наше влияние и вообще все наше существо — все принадлежит Господу. Мы обязаны учиться разумно обращаться с этим даром Божиим — в уме, в душе, в теле, — чтобы как

искупленные Христом, ставшие Его собственностью, могли бы совершать в здоровом теле благоугодное Ему служение.

Свидетельства для церкви, т. 2, с. [60]

[57]

76. Санитарная реформа осветила ваш путь ярким светом, и ответственность, лежащая на народе Божьем, заключается в том, чтобы в эти последние дни во всем проявлять воздержание. Я видела, что вы принадлежите к числу тех, которые не спешат принять свет санитарной реформы и изменить свои привычки в еде и труде. Когда каждый в своей практической жизни будет жить согласно полученному свету истины, тогда коренным образом преобразуются судьбы и характеры всех, кого он осветит. — Особые свидетельства, серия «А», № 9, 58

Питание и успех взаимосвязаны

77. Пища, напитки и одежда оказывают непосредственное влияние на духовное возрастание человека.

Служение исцеления, с. [280]

78. Многие продукты питания, свободно употребляемые в пищу язычниками, жившими вокруг израильтян, были запрещены для последних. Это не было произвольным разграничением. Запрет имел реальный смысл: запрещенное было не полезно для здоровья. И тот факт, что запрещенное было объявлено нечистым, учил тому, что употребление вредной пищи оказывает оскверняющее действие. То, что наносит вред организму, постепенно разлагает и душу. Оно делает употребляющего запрещенные продукты непригодным для общения с Богом, непригодным для святого и возвышенного служения. — *Наставник молодежи, 31 мая 1894*

79. Дух Божий не придет к нам на помощь в формировании христианского характера до тех пор, пока мы потворствуем своему аппетиту, разрушая здоровье, и пока гордость контролирует жизненные функции. — *Реформатор здоровья, сентябрь, 1871*

80. Все, ставшие причастниками Божественного естества, будут избавлены от господствующего в мире растления похотью. Но те, кто предается страстям и чревоугодию, никогда

не смогут достичь совершенства христианского характера. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [400]*

[58] 81. Это — истинное освящение. Это не просто теория, чувство или набор слов, а живой, деятельный принцип, охватывающий все сферы повседневной жизни. Истинное освящение требует, чтобы наши традиции, касающиеся питания, одежды, содействовали сохранению телесного, умственного и нравственного здоровья; чтобы мы могли представить Богу наши тела не как жертву больную, измученную различными болезнями из-за неправильного образа жизни, но как «жертву живую, святую, благоугодную Богу». — *Ревью энд Геральд, 25 января 1881*

[См. также § 254.]

82. Наши традиции в питании показывают, принадлежим ли мы этому миру или же мы и есть тот народ, который Господь могучим мечом Своей истины отделил от этого мира. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [372]*

83. Именно неумеренность в питании является причиной нетрудоспособности людей и лишает Бога должной славы. Из-за того, что многие из народа Божьего не в силах отречься от нездорового образа жизни, они не могут достичь высокого уровня духовного развития, определенного для них Богом. Хотя они раскаиваются и вновь посвящают себя Богу, вся вечность будет свидетельствовать о том, как много они потеряли из-за уступок своему эгоизму. — *Письмо 135, 1902*

84. Сколько людей теряют щедрые благословения, которые Бог приготовил для них, желая дать им здоровье и духовные дары! Многие стремятся к особым победам и обретению особенных благословений, чтобы суметь совершить великие дела. Они чувствуют, что для достижения этой цели нужно мучительно бороться, с молитвой и со слезами. Когда такие люди будут изучать Священное Писание, чтобы наилучшим образом понять изложенную в нем волю Божью и потом исполнять ее безоговорочно, не пытаясь угодить себе, а искренне, от всего сердца, то такие души обретут покой. Все тяжелейшие душевные муки, слезы, терзания не принесут им желаемых благословений до тех пор, пока их «я» не будет полностью подчинено воле Божьей. Стоящая перед каждым задача долж-

на быть выполнена, и тогда они обретут богатства благодати Божьей, которые Он обещал всем просящим с верой.

«Если кто хочет идти за Мною, — говорил Иисус, — отвергнись себя и возьми крест свой и следуй за Мною» (Луки 9:23). Последуем же за Спасителем, исполненными той же простотой и самоотречением, которые были свойственны Ему. Словом и святой жизнью возвеличим Мужа Голгофы. Спаситель стоит близко к тем, кто посвятил себя служению Богу. Сейчас как никогда ощущается нужда в воздействии Духа Божьего на наши сердца и жизнь. Будем же крепко держаться этой Божественной силы, чтобы мы могли жить святой жизнью в полном подчинении воле Божьей. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [165, 166]*

[59]

85. Так как наши прародители утратили рай, потворствуя своей прихоти, то единственная наша надежда возвратить утраченный рай заключается в обуздании аппетита, страстей и вредных привычек. Воздержание в пище, управление своими прихотями и страстями сохраняют свежесть ума, укрепят нравственные силы, помогут человеку подчинить все свои наклонности и пристрастия высшим интересам, помогут отличать добро от зла, святое — от обыденного. Все, кто имеет истинное понимание смысла жертвы, принесенной Христом, Который оставил Свой небесный дом, чтобы прийти в этот мир и собственным примером показать людям, как надо сопротивляться искушениям, с радостью отрекутся от своего «я» и станут участниками Христовых страданий.

Страх Божий — начало мудрости. Победившие, подобно Христу, будут постоянно нуждаться в том, чтобы охранять себя от сатанинских искушений. Неумеренность в еде и дурные наклонности должны быть обузданы и подчинены контролю озаренного светом сознания, и тогда разум будет силен, восприятие ясно, так что дела сатаны и его ловушки легко можно будет отличить от провидения Божьего. Многие жаждут достичь победы и получить великую окончательную награду, которая обещана победителям, но при этом стараются избегать ограничений и самоотречения, которые терпеливо переносил наш Спаситель. Только путем послушания и постоянных усилий мы победим подобно Христу.

Тысячи людей, оказавшись в плену своего аппетита, погибли, а если бы они превозмогли свое чревоугодие, то обрели бы силу, чтобы одержать победу над всеми другими искушениями сатаны. Но рабы аппетита не смогут достичь совершенства христианского характера. Греховный образ жизни человека на протяжении шести тысяч лет принес человечеству страдания, болезни и смерть. И по мере приближения конца времени сатана все сильнее и непреодолимее искушает нас чревоугодием и дурными наклонностями. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [491, 492]*

[60] 86. Тот, кто лелеет и сохраняет в своем сердце свет Божий относительно санитарной реформы, легче достигнет личного освящения истиной и лучше подготовится к вечной жизни. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [10]; Советы по здоровому образу жизни, с. [22]*

[Взаимосвязь между простой пищей и духовной пронизательностью — § 119.]

[Необузданный аппетит ослабляет сопротивление искушениям — § 237.]

[Стены самообладания должны быть прочными — § 260.]

[Мясная пища препятствует духовному развитию — § 655—657, 660, 682—684, 688.]

[Тот, кто победил свой аппетит, одержит победу и над другими искушениями — § 253.]

[Небрежное отношение к питанию сказывается на формировании личности — § 719.]

Взаимосвязь между питанием и нравственностью

Нравственное осквернение в древности

87. Жители допотопного мира употребляли в пищу мясо животных и шли на поводу своих вожделий до тех пор, пока чаша их беззаконий не переполнилась, и Бог очистил потопом землю от нравственного осквернения.

Со времени падения человека грех стал господствовать на земле. Только немногочисленный Остаток сохранял верность Богу, в то время как большая часть человечества извратила

свой путь пред Ним. Разрушение Содома и Гоморры было вызвано чудовищным беззаконием жителей этих городов. Они давали волю неумеренному аппетиту, а потом и измененным инстинктам и в конце концов стали настолько нечестивыми, а их грехи настолько измененными и омерзительными, что чаша их беззаконий переполнилась, и их уничтожил огонь, шедший с неба. — *Духовные дары т. 4, с. [121]*

88. Те же самые грехи, что вызвали гнев Божий на этот мир во дни Ноя, существуют и сегодня. Люди едят до пресыщения и пьют до опьянения. Этот преобладающий грех — потворство необузданному аппетиту — возбудил все порочные склонности в человеке во дни Ноя и привел людей к полному разложению, так что их преступления и безнравственные поступки достигли неба, и Бог потопом очистил землю от нравственного осквернения.

Те же самые грехи — пресыщение и пьянство — настолько парализовали нравственную чувствительность и восприимчивость горожан Содома, что казалось, будто преступления, совершаемые жителями этого нечестивого города, доставляли им наслаждение. Христос такими словами предостерегает современный мир: «Так же как было и во дни Лота: ели, пили, покупали, продавали, садили, строили; но в день, в который Лот вышел из Содома, пролился с неба дождь огненный и серный и истребил всех: так будет и в тот день, когда Сын Человеческий явится» (*Луки 17:28–30*).

[61]

В этих словах Господа содержится весьма важный урок. Он не одобряет в Своем учении праздный образ жизни. Его личный пример свидетельствует о совершенно противоположном. Жизнь нашего Господа служит идеальным образцом прилежного труда. Это была жизнь, исполненная самоотречения, вдохновенной работы, трудолюбия, усердия, прилежания и бережливости. Он предостерегал нас от опасности превращения насущных потребностей жизни — еды и питья — в главную ее цель. Он открыл нам последствия чревоугодия, когда нравственные силы настолько ослабевают, что грех уже больше не кажется грехом, на преступления смотрят сквозь пальцы, постыдные страсти овладевают разумом до такой степени, что искореняются добрые принципы и побуждения, и в результате

имя Бога бесчестится. Все это является следствием неумеренного питания. И таким будет положение в мире, говорит Господь, когда Он придет на землю во второй раз.

Услышат ли люди предостережение? Пожелают ли они принять и хранить в сердце свет или станут рабами аппетита и низменных страстей? Господь предлагает нам посвятить все свои силы нечто более высокому, чем забота о том, что есть, что пить и во что одеться. Потому что потребности в пище и одежде стали неодолимой страстью и представляют собой преступления, являясь одним из величайших грехов современности, и даже более того — они служат признаком близости пришествия нашего Господа. Время, силы, деньги принадлежат Господу, но Он доверил их нам, а мы тратим это на такие ненужные вещи, как роскошная одежда, изысканная еда, удовлетворяющая извращенный аппетит, и тем самым подтачиваем жизненные силы, что приводит к страданиям и смерти. Мы никогда не сможем представить Богу наши тела как жертву живую, святую, благоугодную, поскольку они в результате греховного образа жизни стали вместилищем пороков и болезней, вызванных нашими греховными наклонностями. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [163, 164]*

Господствующие пороки — это результат неумеренного аппетита

[62] 89. Многие изумляются тому, что человечество вырождается в нравственном, физическом и умственном отношении. Люди не понимают того, что именно нарушение установлений и законов Божьих и нарушение законов природы привело человечество к этому печальному состоянию. Нарушение Божьих заповедей привело к тому, что рука Всемогущего, посылающая такие щедрые дары, оскудела.

Неумеренность в еде, питье и потворство низменным страстям до такой степени притупили благородные чувства людей, что все святое и непорочное оказалось низведено на один уровень с обыденным. — *Духовные дары т. 4, с. [124]*

90. Те, кто позволяет себе стать рабом собственного аппетита, часто заходят еще дальше, предаваясь самым постыдным

страстям, возбуждаемым невоздержанием в еде и питье. Они дают полную свободу своим низменным склонностям, и в конце концов это начинает серьезно сказываться на их здоровье и интеллекте. Вредные привычки быстро притупляют способность здраво мыслить. — *Духовные дары т. 4, с. [131]*

91. Беспорядочное питание, неподобающая одежда ослабляют разум, развращают сердце, подтачивают духовные силы, и благородные побуждения души оказываются в рабстве у низменных инстинктов. — *Реформатор здоровья, октябрь, 1871*

92. Пусть никто из благочестивых людей не останется равнодушным к своему телесному здоровью и не обольщается мыслью, что неумеренность в еде не является грехом и поэтому не оказывает никакого влияния на духовное состояние. Между физической и нравственной природой человека существует тесная связь. Уровень нравственности поднимается или понижается в зависимости от физических привычек человека. Даже полезная, но слишком обильная пища неблагоприятно сказывается на нравственных качествах человека. А если при чрезмерной еде пища еще и не самая здоровая, тогда последствия будут еще плачевнее. Всякая привычка в жизни, не оказывающая благотворного влияния на здоровье человека, разрушает благородные черты личности. Вредные привычки в питании ведут к неправильным рассуждениям и ошибочным поступкам. Потворство аппетиту усиливает в человеке низменные инстинкты, придавая им большую значимость в сравнении с умственными и духовными силами.

«Удалаться от плотских похотей, восстающих на душу», призывал апостол Петр. Многие относят это предостережение только к безнравственным людям. Но эти слова имеют более [63] широкое значение. Апостол желал предостеречь людей от любого потворства своему аппетиту или дурным склонностям. Его слова содержат серьезное предостережение против употребления таких возбуждающих и наркотических веществ, как чай, кофе, табак, любой вид алкоголя и морфий. Услаждение себя с помощью вышеперечисленных снадобий можно с полным правом считать похотью, оказывающей пагубное влияние на нравственность человека. Чем раньше сформируются вредные привычки, тем сильнее они будут держать свою несчастную

жертву в рабстве и тем быстрее приведут к духовному падению.
— *Ревью энд Геральд, 25 января 1881*

93. Необходимо проявлять воздержание во всем. Развивайте высшие силы ума, и тогда низменные наклонности будут затухать. Вы никогда не сможете духовно расти, пока полностью не обуздаете свой аппетит и порочные наклонности. Движимый Святым Духом, апостол писал: «Но усмиряю и порабощаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным».

Мой брат, умоляю тебя, пробудись и позволь Святому Духу глубоко проникнуть в твой внутренний мир; пусть Он достигнет глубинных источников всех твоих побуждений и поступков. Необходимо придерживаться твердых, непоколебимых принципов и установок как в духовных, так и в земных вопросах. В твоих усилиях нет необходимой серьезности и должного настроения. О, сколько людей находятся на слишком низком духовном уровне только потому, что не обуздывают свой аппетит! Активность их мозга притуплена и почти парализована переданием. Когда такие люди приходят в субботу на богослужение, их глаза невольно смыкаются. Даже самые торжественные воззвания не в состоянии пробудить их нечувствительный разум. Можно излагать истину очень прочувствованно, но она не затронет их духовность и не просветит разум. Разве такие люди стремятся к тому, чтобы всей жизнью своей славить Бога? — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [413, 414]*

Значение простой пищи

[64] 94. Если бы все, кто заявляет, что повинуются заповедям Божьим, очистили себя от всякого греха, — какое тяжелое бремя упало бы с моей души! Но, к сожалению, они не делают этого. Более того, некоторые из тех, кто утверждает, что соблюдает заповеди Божьи, виновны в грехе прелюбодеяния. Какими словами я могу пробудить их притупившуюся духовность? Лишь нравственные принципы Закона Божьего, если следовать им в практической жизни, надежно оградят душу от любых искушений. Сегодня как никогда питание должно быть как можно проще. Не следует давать детям мяса, потому что мясная пища

возбуждает и усиливает низменные инстинкты и постепенно подавляет духовные силы. Злаки и фрукты, приготовленные без жира и по возможности самым простым способом, должны быть на столе у тех, кто заявляет, что готовится к вознесению на небо. Чем менее возбуждающая пища, тем легче управлять своими желаниями. Главное, о чем нам следует заботиться, — не удовлетворение наших прихотей, но телесное, умственное и нравственное здоровье.

Потакание низменным страстям приводит к тому, что люди закрывают глаза, отворачиваясь от света Божьего, ибо они боятся увидеть грехи, с которыми им совершенно не хочется расставаться. Дело в том, что любой человек может увидеть свет и понять волю Божью. Но если люди избирают тьму, а не свет, они сами в этом виноваты. Люди так мало читают, а ведь книга дает возможность более глубокого познания тех важных вопросов, которые столь явно влияют на телесное, умственное и нравственное здоровье. Бог дал каждому из нас тело, чтобы мы о нем заботились, сохраняя его в самом лучшем состоянии для служения Ему и прославления Его святого имени. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [352]*

Воздержание — основа нравственного самообладания

95. Пищу, употребляемую вами, нельзя назвать простой и здоровой, и, следовательно, при такой еде не может быть и речи о здоровье и хорошей крови. Насыщенная вредными веществами, кровь обессиливает человека, пагубно влияя и на нравственность, и на интеллект, пробуждает и усиливает низменные инстинкты вашего естества. Никто не должен употреблять возбуждающую пищу, потому что это наносит ущерб вашему здоровью, духовному благополучию, а также духовному благополучию ваших детей.

Вы ставите на стол еду, которая истощает органы пищеварения, возбуждает низменные инстинкты, ослабляет нравственное и умственное здоровье. Жирная пища, мясные блюда не принесут вам пользы. . .

Умоляю вас, во имя Христа, наведите порядок в ваших семействах и в ваших сердцах. Пусть небесная истина возвысит

[65] и освятит вашу душу, тело и дух. «Удаляйтесь от плотских похотей, восстающих на душу». Брат Г., пища, которую ты употребляешь, послужит только развитию низменных страстей и более ничему. Ты не господствуешь над своим телом, а ведь обязан это делать, чтобы «совершать святыню в страхе Божием». Прежде чем ты сможешь стать терпеливым и сдержанным человеком, ты должен стать умеренным в еде. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [404, 405]*

96. Мы не должны подражать миру с его обычаями и нравами. В настоящее время стало даже модным культивировать свои вкусы, употребляя изысканную пищу, искусственные возбуждающие средства, усиливающие низменные инстинкты и парализующие развитие нравственных сил. Только действительно строгое воздержание во всем может увенчать победой жизненную борьбу каждого сына и дочери Адама. Если они будут так поступать, то их борьба не окажется напрасной.

Если христиане будут хранить свои тела в покорности Его воле и подчинят свой аппетит, желания и страсти просветленному уму, сознавая свой долг перед Богом и ближними — повиноваться законам, управляющим здоровьем и жизнью, — тогда они смогут наслаждаться благословениями телесного и умственного здоровья. Они обретут нравственную силу, чтобы вести борьбу с дьяволом во имя Того, Кто ради них победил Свой аппетит и навечно стал для всех Примером, они могут превзойти победителей, одерживающих победу лишь собственными силами. И эта победа доступна всем, кто вступает в эту борьбу. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [35, 36]*

[Влияние мясной пищи на нравственное здоровье человека — § 658, 683—687.]

[Сельская семья, ее отношение к питанию и морали — § 711.]

[Необходимость нравственной силы в привитии детям правильных привычек в питании — § 347.]

[Продукты, употребление которых возбуждает нервную систему, — § 556, 558, 562, 574.]

[66] [Чревоугодие ослабляет нравственное здоровье — § 231.]

[67]

[68]

[69]

Глава 3. Санитарная реформа и весть третьего ангела

Как рука с телом

97. 10 декабря 1871 г. мне было вновь показано, что санитарная реформа является одним из направлений той огромной деятельности, которая должна приготовить народ к пришествию Господа. Она связана с вестью третьего ангела так тесно, как рука с телом. Люди легкомысленно относятся к Закону Десяти Заповедей, но Господь, прежде чем наказать этих нарушителей закона, посылает им весть предостережения. И эту весть провозглашает третий ангел. Если бы люди оставались послушны Закону Десяти Заповедей, подчиняя свою жизнь духу этих повелений, то мир не утопал бы в потоках проклятия и болезней.

Чтобы приготовить народ

Люди не могут оставаться невинными пред Законом Божиим, нарушая в то же время принципы здорового образа жизни, потворствуя извращенному аппетиту и низменным страстям. Поэтому Господь и позволил свету санитарной реформы воссиять над нами, чтобы мы видели, что мы грешим, нарушая законы, заложенные в нашем естестве. Все наши радости и страдания — это результат нашего следования законам здоровья или их нарушения. Наш милостивый Небесный Отец видит плачевное состояние жителей Земли, которые — одни сознательно, а другие по неведению — живут, нарушая установленные Им законы. В Своем глубоком сострадании к человеческому роду Он зажег свет санитарной реформы. Он провозглашает Свой Закон и предупреждает о наказании за его нарушение, чтобы все узнали об этом и стремились жить в гармонии с законом природы. Бог так ясно и так наглядно сформулировал Свой Закон, что он стал подобен городу, находящемуся на

[70]

вершине горы. Все мыслящие существа в состоянии понять его требования, если пожелают. Только умалишенные не будут привлечены к ответственности по этому вопросу. Объяснить принципы здорового образа жизни и убедить людей следовать им, чтобы приготовить народ к пришествию Господа, — вот дело, к которому побуждает нас провозглашение вести третьего ангела.

Поражение Адама — победа Христа

Причина падения Адама и Евы — их невоздержанность. Иисус Христос пришел в этот мир и выстоял против яростных искушений сатаны, ради всех людей победил Свое естество и тем самым показал, что и человек может победить. Подобно тому как Адам из-за необузданного аппетита потерял счастливый Едем, его дети благодаря Христу могут победить прихоти аппетита и воздержанием во всем вновь обрести Едем.

Как распознать истину

Незнание не может быть оправданием нарушения закона. Свет истины ярко сияет, и никто не обречен оставаться во мраке незнания, ибо Сам великий Бог — Наставник народа. Все люди имеют самые священные обязательства перед Богом — внимать здравому учению и истинному познанию, которые Он сейчас открывает всем людям относительно санитарной реформы. Божье намерение состоит в том, чтобы чрезвычайно важные положения санитарной реформы были постоянной темой для бесед, чтобы люди, глубоко взволнованные этим вопросом, стали тщательно изучать его, потому что иначе им со всеми их вредными, греховными, разрушившими здоровье и ослабившими разум привычками невозможно познать истину, которая бы их освятила, очистила, возвысила и помогла стать достойными членами общества небесных ангелов в царствии славы.

Освящение или наказание

Апостол Павел в своем послании увещевает церковь: «Итак, умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего». Следовательно, удовлетворяя греховные желания, человек может осквернить свое тело. А если тело осквернено, то оно неспособно к духовному служению и поэтому недостойно неба. Если человек хранит и лелеет в своем сердце свет, исходящий от санитарной реформы, свет, который Бог послал в Своей милости и сострадании, он может освятиться истиной и удостоиться вечности и бессмертия. Но если он отвергает этот свет и живет, нарушая законы здоровья, тогда он должен понести заслуженное наказание. — **Свидетельства для церкви, т. 3, с. [161, 162]**

Прообразное служение Илии и Иоанна Крестителя

98. На протяжении долгих лет Бог продолжает привлекать внимание Своего народа к санитарной реформе. Это одно из главных направлений в деле приготовления к пришествию Сына Человеческого. Иоанн Креститель шел в духе и силе Илии, чтобы приготовить путь Господу и обратить народ к правильному образу мыслей. Он символически представляет тех, кто живет в эти последние дни, тех, кому Бог доверил нести людям священные истины, чтобы они подготовили путь ко Второму пришествию Христа. Иоанн был реформатором. Ангел Гавриил прямо с небес явился его родителям и дал определенные указания относительно здорового образа жизни. Он сказал, что их сын не должен пить вина, никаких алкогольных напитков и что он будет исполнен Святого Духа от рождения своего.

[71]

Иоанн оставил друзей и все наслаждения жизни. Простота его одежды, сотканной из верблюжьей шерсти, служила постоянным упреком расточительности и напыщенности его современников и иудейских священников, облачавшихся в богатые, нарядные одежды. Его пища, состоящая в основном из овощей, акрид и дикого меда, была суровым упреком по отношению к аппетиту, господствовавшему во всех слоях общества. Пророк Малахия говорит: «Вот, Я пошлю к вам Илию про-

рока пред наступлением дня Господня, великого и страшного. И он обратит сердца отцов к детям и сердца детей к отцам их». Вот такими словами он описывает характер предстоящей работы. Все, участвующие в работе приготовления ко Второму пришествию Христа, символически представлены верным Илией, подобно тому как и Иоанн пришел в духе Илии, чтобы приготовить людей к Первому пришествию Господа.

Велико значение санитарной реформы — эта тема должна широко распространяться и обсуждаться всеми людьми. Практическое воздержание во всем следует тесно увязать с вестью, чтобы отвлечь народ Божий от его идолов, пресыщенности, расточительности в одежде и т. п.

Заметный контраст

[72] Самоотречение, смирение, воздержание во всем — вот чем должны отличаться праведные, которых ведет и благословляет Бог, чтобы показать миру альтернативу расточительности, разрушающим здоровье привычкам тех, кто живет в наш век вырождения. Бог показал мне, что санитарная реформа так тесно связана с трехангельской вестью, как рука с телом. Ничто иное не способствует такому сокрушительному телесному и нравственному вырождению людей, как пренебрежительное отношение к этому важному вопросу. Те, кто потворствуют своему аппетиту, низменным желанием и добровольно уклоняются от света санитарной реформы, опасаясь, чтобы каким-либо образом не открылись их греховные наклонности, которые они не желают оставить, виновны перед Богом.

Всякий, кто хотя бы однажды отвернулся от света, подвергает себя опасности ожесточить свое сердце и пренебречь светом и во всех иных случаях. Всякий, кто нарушает нравственные предписания относительно еды и питья, готовится путь для нарушения предписаний Божьих, касающихся вечных интересов. . .

Народ, руководимый Богом, будет особенным народом. Он не будет уподобляться этому миру. Если дети Божьи последуют Его наставлениям, они исполнят Его планы и подчинят свою волю Его воле. Тогда Христос будет обитать в их сердцах. Храм

Божий будет свят. «Тела ваши суть храм. . . Святого Духа», — говорит апостол. . .

Бог не требует от Своих детей, чтобы они проявляли самоотречение в ущерб своему здоровью. Он требует только, чтобы они повиновались законам здоровья, чтобы сохранить бодрость тела. Путь здоровья — это дорога, проложенная Богом, и она достаточно широка для каждого христианина. Бог щедрой рукой дал нам Свои разнообразные и обильные дары для поддержания нашей жизни и подлинного наслаждения. Но, для того чтобы мы наслаждались, удовлетворяя естественные потребности, сохраняя таким образом здоровье и продлевая жизнь, Он ограничивает аппетит. Он призывает к умеренности, ограничению и укрощению всякого извращенного аппетита. Если мы культивируем извращенные вкусы, мы нарушаем законы нашего существования и принимаем на себя ответственность за неправильное обращение со своим организмом и причинение себе телесных страданий и болезней. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [61–64]*

Вопросы здоровья должны занимать подобающее место

99. Безразличие и пренебрежение, с которым многие отнеслись к книгам о здоровом образе жизни, является оскорблением Бога. Отделение санитарной реформы от великого дела Его работы противоречит плану Божьему. Истина для настоящего времени в такой же степени включает в себя пропаганду здорового образа жизни, как и другие разновидности евангельской работы. Ни одно направление этой великой работы не может развиваться успешно в отрыве от всех остальных.

[73]

Евангелие здоровья привлекло на свою сторону немало способных приверженцев; но их работа весьма осложнилась недостойным поведением многих проповедников, президентов конференций и других церковных администраторов, которые не смогли придать вопросам санитарной реформы надлежащее значение. Они не осознали, что санитарная реформа неотделима от провозглашения трехангельской весты, точно так же как правая рука неотделима от тела. Но, несмотря на то пренебрежительное понимание, с каким она была встречена многими

людьми и некоторыми служителями, Господь показал Свое отношение к свету санитарной реформы, всячески содействуя его быстрому распространению.

Благоразумно проводимая санитарная реформа является своего рода скальпелем, расчищающим и прокладывающим другим истинам путь в сердце человека. Когда весть третьего ангела будет принята во всей ее полноте, тогда санитарная реформа займет надлежащее место в советах конференций, в деятельности церквей, в семьях, за обеденным столом и во всех хозяйственных вопросах. Тогда эта правая рука будет служить всему телу и защищать его.

Но, несмотря на то, что санитарная реформа занимает определенное место в распространении вести третьего ангела, приверженцы ее никоим образом не должны пытаться подменить ею весть третьего ангела. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [327]*

Необходимость проявлять самообладание

100. Одним из самых прискорбных результатов плачевных последствий грехопадения человека была потеря человеком способности владеть собой. Только когда эта власть над собой будет вновь обретаема, возможен реальный прогресс.

Наше тело является единственным посредником, с помощью которого ум и душа развиваются для выработки характера. Именно поэтому враг человеческих душ направляет свои искушения, чтобы ослабить наши физические силы. Его успех в этом будет означать подчинение злу всего нашего существа. Наклонности нашей физической природы, если они не находятся под властью высших нравственных сил, непременно приведут к гибели и смерти.

[74] Необходимо, чтобы тело было подвластно высшим силам человеческого естества. Воля должна управлять влечениями, а сама она в свою очередь должна находиться под контролем Бога. Царственная сила разума, освященная Божественной благодатью, должна править нашей жизнью.

Требования Божьи должны быть запечатлены в совести каждого человека. Необходимо пробудить людей, чтобы они

осознали: уметь владеть собой — это их долг, и им необходимо быть нравственно чистыми, свободными от унижительной власти аппетита и оскверняющих привычек. Всем должно быть ясно, что умственные и физические силы являются даром Божиим, и поэтому их нужно поддерживать в самом лучшем, насколько это возможно, состоянии для служения Ему. — *Служение исцеления, с. [129, 130]*

Проповедники и народ должны работать рука об руку

101. Правильное представление принципов санитарной реформы как неотъемлемой части вести третьего ангела является одним из важных направлений работы служителей Церкви. Что же касается самих служителей, то они должны не медлить с принятием ее принципов и в свою очередь настойчиво убеждать следовать им всех, кто утверждает, что принял истину. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [469, 470]*

102. Мне было показано, что санитарная реформа является частью трехангельской вести и связана с ней так тесно, как рука с телом. Я видела, что мы как народ должны сделать шаг вперед в этом великом деле. Проповедникам и народу надо достичь полного согласия в этом вопросе. Народ Божий не приготовлен к громкому кличу третьего ангела. Людям необходимо самим выполнить определенную работу, а не надеяться, что Бог сделает ее за них. Он предусмотрел, чтобы мы сами предприняли определенные усилия. Это индивидуальная работа. Никто не может сделать ее за другого. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [486]*

[75]

Санитарная реформа — это часть вести, но не вся весть

103. Хотя санитарная реформа тесно связана с вестью третьего ангела, но все же она не является всей вестью. Нашим проповедникам необходимо пропагандировать реформу, однако ни в коем случае нельзя считать, что эта важная истина заменяет весть третьего ангела. Санитарная реформа принадлежит к числу истин, которые совершают подготовительную работу, указывая на те события и явления, о которых идет речь в вести третьего ангела. Среди таких истин санитарная

реформа занимает одно из важнейших мест. Нам необходимо с рвением отстаивать каждый принцип, касающийся санитарной реформы, но в то же время надо избегать того, чтобы у людей создалось впечатление, будто мы или колеблемся, или подвержены фанатизму.

Письмо 57, 1896

104. Санитарная реформа так тесно связана с вестью третьего ангела, как рука с телом, но рука не может выполнять функций тела; провозглашение вестей третьего ангела, заповедей Божьих и свидетельства Иисуса — вот главная часть нашей работы. Эта весть должна проповедоваться громким кличем и нестись по всему миру. Объяснять принципы здорового образа жизни следует в тесной связи с этой вестью, но ни в коем случае не в отрыве от нее или вместо нее. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [559]*

Санитарная реформа в медицинских учреждениях

105. Деятельность наших санаториев должна быть тесно и неразрывно связана с проповедью Евангелия. Господь повелел, чтобы Евангелие проповедовалось как можно шире, а Евангелие содержит также и принципы санитарной реформы во всех ее проявлениях. Наша работа должна просветить весь мир, ибо современные движения слепо и безрассудно прокладывают путь язвам, которым Бог позволит излиться на наш мир. Верным стражам Господним нужно трубить весть предостережения. . .

Проповедуя трехангельскую весть, следует особо выделять принципы санитарной реформы. Законы здоровья отражены в Слове Божьем. Благая весть о здоровье должна быть тесно связана со служением Слова. Замысел Господа состоит в том, чтобы обновляющее влияние санитарной реформы стало частью последнего огромного усилия в провозглашении Евангельской вестей.

Нашим медицинским работникам надлежит стать служителями Божьими, это должны быть люди, чьи силы и разум освящены и преображены благодатью Христа. Их деятельность должна быть неразрывно связана с истиной, провозглашае-

мой миру. Санитарная реформа будет открывать людям свою Богом данную силу, находясь в совершенной гармонии и в полном единстве с проповедью Евангелия. Благодаря влиянию Евангелия огромные преобразования будут совершены через медицинское миссионерское служение. Но в отрыве от проповеди Евангелия медицинская миссионерская работа окажется ущербной. — *Рукопись 23, 1901*

[76]

106. Наши санатории и общины могут достичь самых святых и возвышенных целей. Наш народ должен постичь принципы санитарной реформы и жить согласно им. Бог призывает к возрождению принципов этой реформы. Адвентисты седьмого дня должны совершить особую работу как вестники спасения человеческих душ и тел.

Иисус Христос сказал о Своем народе: «Вы — свет мира». Мы как избранный народ Божий призваны проповедовать Божественные истины. Провозглашение первой, второй и третьей ангельских вестей нашему миру является самой торжественной и святой работой, когда-либо поручавшейся смертным. В наших больших городах должны быть основаны медицинские учреждения для ухода за больными и обучения великим принципам санитарной реформы. — *Письмо 146, 1909*

Спасительный скальпель

107. Мне было открыто, что нельзя откладывать на будущее дела, связанные с санитарной реформой. Эта работа поможет нам привести ко Христу и людей, идущих по многолюдным магистралям, и тех, кто шагает по проселочным дорогам. — *Письмо 203, 1905*

108. Благодаря провидению Божьему я вижу, что медицинская миссионерская работа — словно спасительный скальпель, врачующий больные души. — *Советы по здоровому образу жизни, с. [535]*

Устранить предубеждение — это значит усилить влияние

109. Многие предрассудки, препятствующие трехангельской вести достигать сердец людей, могут быть устранены, если уделять больше внимания санитарной реформе. Когда

люди заинтересуются этим вопросом, тогда будет приготовлен путь для принятия других истин. Если они увидят нашу осведомленность в вопросах здоровья, они скорее поверят, что наши учения имеют прочное библейское основание.

[77] Этому направлению работы Божьей не уделяется должного внимания, и такое пренебрежение вызвало очень много потерь. Если бы наша Церковь проявляла больше интереса к реформе, посредством которой Сам Бог стремится приготовить народ Свой к Своему пришествию, тогда влияние ее было бы гораздо сильнее, чем это наблюдается сейчас. Бог обращается к Своему народу и ожидает, что он услышит Его голос и будет повиноваться Ему. Хотя санитарная реформа в прямом смысле и не является вестью третьего ангела, тем не менее она очень тесно связана с ней. Провозглашающие эту весть должны одновременно нести и свет о санитарной реформе. Это тот самый вопрос, который необходимо понимать, для того чтобы подготовиться к приближающимся событиям. Поэтому в нашей духовной жизни санитарной реформе должно быть отведено главное место. Сатана и его приспешники будут делать все возможное, чтобы помешать этому делу, создавая различные затруднения и препятствия тем, кто всем сердцем посвятил себя распространению света реформы. Но эти происки не должны никого разочаровывать или заставлять складывать руки. Пророк Исаия так говорит о нашем Господе: «Не ослабеет и не изнеможет, доколе на земле не утвердит суда» (Исаии 42:4). Поэтому и Его последователи пусть не говорят о своих неудачах и горьких разочарованиях, но всегда помнят цену, уплаченную ради спасения человека, чтобы он не погиб, но имел жизнь вечную. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [121, 122]**

110. Принципы санитарной реформы являются средством Божьим для облегчения страданий нашего мира и очищения Его Церкви. Объясните людям, что они могут поддержать Бога, работая вместе с великим Учителем в восстановлении телесного и духовного здоровья. Эта работа отмечена печатью Неба. Она откроет двери разума для познания других драгоценных истин. В этой области есть дело для всех, кто желает разумно

трудиться для Бога и ближних. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [112, 113]*

[См. книгу «Медицинское служение», раздел 2 — «Божественный план в медицинской миссионерской работе» и раздел 13 — «Медицинская миссионерская работа и Евангельское служение».]

[78]

[79]

[80]

Глава 4. Правильная диета

[81]

Часть 1. Первоначальная пища

Пища, определенная нашим Творцом для нас

111. Чтобы знать, какие продукты питания являются наилучшими, мы должны изучить первоначальный Божий план о том, чем питаться человеку. Тот, Кто сотворил человека и Кто понимает его потребности, указал Адаму, что ему есть: «Вот, — сказал Он, — Я дал вам всякую траву, сеющую семя. . . и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Бытие 1:29). Оставив Едем, чтобы зарабатывать себе на жизнь, обрабатывая землю, находящуюся под проклятием греха, человек получил разрешение есть также «полевую траву» (Бытие 3:18).

Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища. — *Служение исцеления, с. [295, 296]*

112. Сам Бог дал нашим прародителям пищу, которой, по Его замыслу, должно было питаться все человечество. Убийство невинных животных противоречило Его плану. В раю не могло быть смерти. Плоды деревьев, которые росли в Едемском саду, содержали в себе все необходимое для человеческого организма. — *Духовные дары т. 4 , с. [120]*

[См. также § 639.]

Призыв — вернуться к естественной пище!

113. Бог желает, чтобы Его народ вернулся к изначально данной ему пище, состоящей из обыкновенных фруктов, ово-

щей и злаков. . . Бог предусмотрел, чтобы наши прародители питались свежими фруктами. — Цитата из неопубликованных свидетельств 5, 6, 1890:

114. Господь действует в интересах Своего народа. Он не желает, чтобы люди остались без источников питания. Он возвращает их к пище, первоначально данной человеку при его сотворении. Их диета должна состоять из продуктов, составные которых определены Богом от начала. Основой этих продуктов должны быть фрукты, злаки, орехи, а также различные корнеплоды. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [125, 126]*

[82]

115. Вновь и вновь мне показывали, что Бог направляет Свой народ к Своему изначальному замыслу, в соответствии с которым в рацион питания не входит мясо. Он хотел, чтобы мы указали людям лучший путь. . .

Когда мясо исключено из повседневного рациона, когда человек не добывается его, а, напротив, довольствуется фруктами и овощами, тогда можно с уверенностью сказать, что он возвратился к первоначальному замыслу Божьему относительно питания. Его народ не будет употреблять мясо. — *Письмо 3, 1884*

[Израиль, возвращенный к первоначальной пище, — § 644.]

[Цель Божья — ограничить Израиль в питании — § 641, 643, 644.]

Часть 2. Простая пища

Простая пища способствует развитию быстроты реакции

116. Время, когда питание должно быть максимально простым, настало — это современная эпоха. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [352]*

117. Бог желает, чтобы люди развивали силу своего характера. Тем, кто по сути своей просто приспособленцы, нечего надеяться на щедрую награду от Господа. Он желает, чтобы все, принимающие участие в Его работе, обладали пронизательным умом и быстротой реакции. Они должны быть воздержанны в еде; жирным и изысканным блюдам не место на их столе;

при постоянном умственном переутомлении и отсутствии физических нагрузок нужна умеренность даже в самой простой пище. Даниил, обладавший ясностью ума, целеустремленностью и силой интеллекта в овладении знаниями, достиг этого в значительной степени благодаря незатейливой пище, которая полностью соответствовала его жизни, исполненной молитвы. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [515, 516]*

[Простая пища, избранная Даниилом, — § 33, 34, 241, 242.]

[83] 118. Мои дорогие друзья! Вместо того чтобы напрягать силы в борьбе с болезнями, вы потакаете им и поддаетесь им. Вы должны избегать употребления лекарств и тщательно соблюдать законы здоровья. Если вы дорожите своей жизнью, необходимо питаться простой пищей, приготовленной самым незатейливым способом, и побольше заниматься физическими упражнениями. Каждый член семьи нуждается в благах, которые несет санитарная реформа. Следует отказаться от лекарств раз и навсегда — лекарства не излечивают болезнь, а только ослабляют сопротивляемость организма и делают его еще более восприимчивым к заболеваниям. — *Свидетельства для церкви, т. 5, с. [311]*

Средство избавления от многих страданий

119. Вы должны строить свою жизнь согласно принципам санитарной реформы: отречься от самоугождения и питаться во славу Божью. Воздерживайтесь от плотских желаний, «восстающих на душу». Строгое воздержание необходимо во всем. Это и есть тот крест, которого вы избегаете. Ваша задача — ограничить себя простой пищей. Это сохранит ваше здоровье в наилучшем состоянии. Если бы вы жили, повинувшись лучам света, который по милости Неба озаряет ваш путь, тогда ваша семья избежала бы многих страданий, и ваша жизнь также устремилась бы в благоприятное русло. Пока вы будете жить бездумно, Господь не войдет в вашу семью, не даст ей Своего особого благословения и не сотворит чуда, чтобы спасти ее от страданий. Простая пища без всяких приправ, мяса и различных жиров окажется благословением для вас и избавит от многочисленных страданий, волнений и тревог. . .

Почему необходим простой образ жизни?

Для того чтобы безупречно служить Богу, нужно иметь ясное представление о Его повелениях. . . Необходимо питаться естественной пищей, приготовленной как можно проще, для того чтобы не вызвать ослабления или угнетения деятельности мозга, что может лишить вас способности воспринимать святые истины. В противном случае вы не сумеете осознать примирение, совершенное Иисусом Христом на кресте, и очищающая Кровь нашего Господа Иисуса Христа не станет для вас бесценным сокровищем. «Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить. Все подвижники воздерживаются от всего: те для получения венца тленного, а мы — нетленного. И потому я бегу не так, как на неверное, бьюсь не так, чтобы только бить воздух; но усмиряю и поработаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным».

[84]

Если люди не ради какой-либо другой высокой цели, только лишь для получения тленного венца в качестве награды за свое честолюбие воздерживаются во всем, то насколько же больше должны стремиться полностью отречься от самоугождения те, кто открыто возглашает свое стремление получить не только венец бессмертной славы, но и жизнь — столь вечную, как и престол Иеговы, и сокровища, которые нетленны, почести, которые бессмертны, и непреходящую честь и славу.

Разве эти награды, манящие взор тех, кто бежит на христианском ристалище, не побудят их к практическому самоотречению, воздержанию во всем, к господству над низменными инстинктами и аппетитом, бережному отношению к своему организму и власти над плотскими желаниями? Только таким путем они смогут стать участниками Божественного естества, избежав господствующего в мире растления похотью. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [45, 46]*

Награда за настойчивость и упорство

120. Люди, привыкшие к жирной и возбуждающей пище, имеют неестественные вкусовые ощущения, и им не может сразу же понравиться пища, которая незатейлива и проста.

Потребуется время, чтобы вкус стал естественным, а желудок избавился от последствий злоупотреблений, в результате которых он страдал. Но те, кто упорно употребляют полезную пищу, по прошествии некоторого времени найдут ее вкусной. Они оценят ее тонкий вкус и будут есть ее с большим наслаждением, чем нездоровые лакомства. И желудок в нормальном состоянии, не возбужденный и не перегруженный, сможет без труда выполнять свою задачу. — *Служение исцеления*, с. [298, 299]

Вперед, и только вперед!

[85] 121. Реформа в питании принесет большую экономию денег и сил. Потребности семьи можно легко удовлетворить простой и здоровой пищей. Жирные и изысканные блюда разрушают телесное и умственное здоровье. — *Духовные дары т. 4*, с. [132]

122. Мы все должны помнить, что наш образ жизни избавляет нас от всяких крайностей или излишеств. Мы должны довольствоваться естественной, просто приготовленной пищей. Наше питание должно быть таким независимо от нашего материального положения. Продукты сомнительной свежести и качества не надо употреблять в пищу. Мы готовим себя для вечной жизни на небесах, где будем трудиться во свете и силе нашего великого и могущественного Целителя. Поэтому каждый из нас должен проявить самоотречение. — *Письмо 309*, 1905

123. Неоднократно меня спрашивали, как надо жить, чтобы сберечь свое здоровье? На это я отвечала: «Перестаньте нарушать законы, заложенные Богом в ваш организм; перестаньте потворствовать прихотям аппетита; питайтесь простой пищей; одевайтесь соответственно погоде, а не сезону, чего требует также простота и скромность; работайте умеренно — и можете быть спокойны: при выполнении всех этих условий вы никогда не будете болеть». — *Реформатор здоровья*, август, 1866

Питание во время лагерных собраний

124. Для лагерных собраний не нужно запастись ничем, кроме самых полезных и свежих продуктов, просто приготовленных блюд, без всяких специй и жиров.

Я убеждена, что незачем подвергать себя риску заболеть при подготовке к лагерному собранию, а для этого надо придерживаться законов здоровья. Если вместо тортов и пирогов запастись простым хлебом из цельного зерна и фруктами — сушеными или консервированными, то никто не заболеет, готовясь к собранию, и не заболеет во время собрания. Каждый из участников таких собраний нуждается в небольшом количестве горячей пищи, которую несложно приготовить на костре или специальной переносной плите.

Никто из присутствующих на собрании не должен заболеть. Если тепло одеваться при утренней и ночной прохладе, внимательно выбирая одежду согласно погоде и таким путем поддерживая правильное кровообращение; если каждый день ложиться и вставать в одно и то же время, питаться простой пищей и ничего не перекусывать в промежутках между установленным временем для еды, тогда не возникнет никакой причины для заболевания. Все, следующие этим советам, будут прекрасно чувствовать себя во время собраний, их мысли будут ясными, они сумеют воспринять истину и возвратятся домой, отдохнувшие телом и душой. Те, кто каждый день занимается [86] тяжелым физическим трудом, во время собраний прекращают свои занятия, и, само собой разумеется, они не должны придерживаться прежней нормы в питании, потому что в противном случае органы пищеварения будут перегружены.

Вышеизложенные советы выражают наше стремление к тому, чтобы в ходе этих собраний наш интеллект был особенно активен и продуктивен, чтобы, проникнувшись истиной, оценив ее должным образом и запомнив, мы, вернувшись домой, могли бы реализовать ее требования в своей жизни. Когда желудок обременен чрезмерным количеством пищи, даже самой простой, то для ее переваривания органам пищеварения на помощь приходит энергия мозга. Чувствительность мозга притупляется, и человек начинает плохо соображать, стано-

вится вялым, его невольно клонит ко сну. И те самые истины, которые ему необходимо услышать, понять и воплотить в своей повседневной жизни, совершенно не воспринимаются его сознанием или по причине недомогания, или потому, что его мозг почти парализован количеством поглощенной пищи.

Я бы посоветовала всем хотя бы один раз в день, по крайней мере по утрам, принимать горячую пищу. Это не так уж и трудно сделать. Полезно позавтракать жидкой кашей, приготовленной из пшеничной крупы грубого помола (с отрубями). Если крупа слишком грубого помола, можно ее просеять через редкое сито. Когда каша сварится и немного остынет, можно подлить немного молока. Это одно из самых питательных и вкусных блюд во время лагерных собраний на открытом воздухе. Если хлеб зачерствел, нарежьте его ломтиками и положите в кашу. Я не одобряю частого употребления холодной пищи по той причине, что в желудке она должна прежде согреться до определенной температуры, необходимой для пищеварения, и этой температуры желудок достигает, расходуя жизненную энергию организма. Другим очень простым и питательным блюдом является вареная или тушеная фасоль. Замочите ее предварительно, потом сварите в этой же самой воде, протрите сквозь сито и добавьте молока или сметаны. Можно также положить и хлеба, как в кашу из пшеничной крупы. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [602, 603]**

[О продаже конфет и мороженого на лагерных собраниях — § 529, 530.]

[О приготовлении ненужных блюд для лагерных собраний — § 57.]

Обед во время отдыха на природе

125. Пусть несколько семейств, живущих в городе или деревне, соберутся вместе, оставив на время свои обычные занятия, которые утомили их и физически, и эмоционально, и совершат экскурсию в живописную местность, на берег озера или в какую-либо рощу, где смогут отдохнуть и насладиться прекрасными пейзажами. Во время таких путешествий берите с собой простую, здоровую пищу, лучше всего овощи, фрукты,

хлеб, и под тенью тенистых деревьев или под куполом неба накройте стол. Прогулка, физические упражнения, окружающие ландшафты — все это настолько придаст вам бодрости, возбуждает аппетит, что даже цари позавидовали бы вашей трапезе. —

Свидетельства для церкви, т. 1, с. [514]

[Избегайте излишеств в пище — § 793.]

[Совет тем, у кого сидячая работа, — § 225.]

[Простота в приготовлении кушаний для субботнего дня — § 56.]

126. Приверженцы санитарной реформы должны горячо и ревностно стремиться к тому, чтобы своим примером не дискредитировать ее принципы. Пусть они решительно отвергнут всякую вредную для здоровья привычку. Употребляйте только простую и здоровую пищу. В этом отношении фрукты являются замечательной пищей, и, главное, они не требуют времени для приготовления. Откажитесь от кондитерских изделий, тортов, десертов и других блюд, возбуждающих нездоровый аппетит. Во время каждого приема пищи постарайтесь употреблять только продукты определенного вида и ешьте всегда с благодарением в сердце. — *Письмо 135, 1902*

Простота в приеме гостей

127. Наш Господь Иисус Христос Своей жизнью оставил нам урок гостеприимства. Окруженный толпой голодных людей на берегу моря, Он не послал их, уставших и неотдохнувших, домой. Он сказал ученикам: «Вы дайте им есть» (*Матфея 14:16*). Воспользовавшись Своей творческой силой, Иисус дал им пищу, достаточную для того, чтобы насытиться. Но все же какой простой оказалась эта пища! Это не были изысканные блюда. Тот, Кто располагал всеми богатствами Вселенной, мог предложить им роскошную трапезу. Но Он дал ровно столько, сколько им было необходимо, дал ежедневное пропитание простых рыбаков, живущих на берегу моря.

Если бы сегодня люди были столь же скромны в своих привычках, живя в гармонии с законами природы, тогда человечество не испытывало бы никакой нужды, в изобилии имея все необходимое для здоровой, нормальной жизни. Было бы

меньше неестественных потребностей и больше возможностей трудиться на путях Божьих. Христос не стремился удовлетворить стремление людей к богатству и тем самым привлечь их к Себе. Скромная трапеза, предложенная голодным людям, явилась доказательством не только Его силы, но и выражением Его любви и нежной заботы о насущных потребностях человека. —

[88] **Свидетельства для церкви, т. 6, с. [345]**

128. Многие люди, считающие себя последователями Христа, часто становятся рабами моды и чрезмерного аппетита. На подготовку к представительным светским собраниям они расходуют время и энергию, которые можно было бы посвятить более возвышенным, благородным целям, но отнюдь не приготовлению разнообразных нездоровых блюд. Следуя моде, многие бедные люди, которые живут на свой скромный заработок, чтобы не остаться в числе последних, тоже тратят много денег на приготовление разных тортов, пирогов, варенья и других кондитерских изделий и угощений для гостей, которые ничего, кроме вреда, не приносят, хотя требуют расходов. Лучше было бы потратить эти средства на приобретение необходимой одежды для себя и детей. А то время, которое было затрачено на приготовление блюд, угождающих нездоровому аппетиту, можно было бы посвятить нравственному и духовному воспитанию детей.

Подобные взаимные визиты вежливости часто становятся подходящим случаем для того, чтобы вдоволь отведать различных лакомых блюд и напитков. Вредная пища и напитки употребляются в огромном количестве, что чрезмерно перегружает органы пищеварения. Таким образом, колоссальный запас жизненной энергии впустую расходуется на совершенно ненужную работу, и следствием этого являются переутомление, нарушение кровообращения и другие неприятные явления, в результате чего организм в целом начинает испытывать нехватку жизненных сил. Как часто бывает, что подобные встречи, которые могли бы принести взаимные благословения и хозяевам, и гостям, проходят впустую из-за того, что хозяйка, с которой было бы так интересно поговорить, трудится на кухне, изобретая разнообразные лакомства для вас. Истинные христиане — и мужчины, и женщины — не должны поощрять

подобные традиции, но скорее отказаться от лакомств, приготовление которых требует столько труда. Постарайтесь дать понять людям, что цель вашего посещения — не в том, чтобы насладиться застольем, но в желании увидеться, поговорить, поделиться мнениями и чувствами, обсудить интересующие вас вопросы — это принесет взаимные благословения. Беседа должна носить возвышенный, облагораживающий характер, чтобы впоследствии было приятно ее вспомнить. — КЖ, гл. 1, 54, 55:

129. Поджидая гостей, нужно готовить здоровую, питательную пищу, в основе которой — фрукты, хлеб или овощи. Блюда должны быть незатейливые и вкусные. Блюда, приготовленные таким способом, во-первых, не требуют много времени и средств, а во-вторых, не повредят никому. Если в мире люди предпочитают расходовать свое время, средства и здоровье на удовлетворение аппетита — что ж, поступая так, они пожнут плоды нарушения законов здоровья; но верующим нужно решительно отвергнуть эти обычаи мира и правильно употреблять свою силу и влияние. При желании они могут во многом изменить эти пустые и разрушающие здоровье и душу человека традиции. — КЖ, гл. 1, 55, 56:

[89]

[Принципы питания христиан должны стать примером для малодушных людей — § 354.]

[Изысканные застолья обременяют хозяек и приносят вред их участникам — § 214.]

[Последствия изысканного гостеприимства для собственных детей и семьи — § 348.]

[Скудное питание для своей семьи и излишества для гостей — это грех — § 284.]

[Простая пища — наилучшая для детей — § 349, 356, 357, 360, 365.]

[Простота в приготовлении здоровой пищи — § 399—405, 407, 410.]

К вам неожиданно пришли гости

130. Некоторые матери и отцы семейств ограничивают свою семью в питании, чтобы сэкономить побольше денег для при-

ема гостей. Это неблагоразумно. Наоборот, принимая гостей, нужно проявлять как можно больше простоты. Потребности семьи должны быть на первом месте.

Неразумная экономия, условности и противоестественные обычаи часто мешают проявлению гостеприимства там, где оно необходимо и было бы благословением. Наш ежедневный стол должен быть таким, чтобы прием неожиданного гостя не вызывал излишних хлопот у хозяек, вынуждая их особо готовить специальные блюда. — *Служение исцеления, с. [322]*

[Пример из жизни Е. Уайт — никаких дополнительных приготовлений для гостей — Приложение I, § 8.]

[В доме Е. Уайт была простая пища — Приложение I, § 13–15.]

[Для каждого приема пищи готовьте разнообразные блюда и делайте это тщательно и с любовью — § 320.]

Меньше думайте о бренной пище

[90] 131. Мы должны постоянно размышлять над Словом Божьим, питаться им, воспринимать его, усваивать, чтобы претворять учение Господа в практической жизни. Тот, кто ежедневно получает пищу от Христа, своим примером учит других меньше думать о хлебе насущном и куда больше беспокоиться о хлебе для души.

Истинный пост, который следует рекомендовать всем, заключается в воздержании от различного рода возбуждающей пищи и в разумном употреблении простой и полезной пищи, которую с такой щедростью предлагает Бог. Людям нужно меньше думать о бренной пище и гораздо больше времени посвящать размышлениям о небесном хлебе, дающем оптимистический настрой и жизненные силы человеку. — *Письмо 73, 1896*

Преобразующее влияние простого образа жизни

132. Если мы будем одеваться просто и скромно, не обращая внимания на капризы моды; если на нашем столе всегда будут простые, здоровые блюда, не требующие расточительности; если мы будем избегать дорогих и возбуждающих блюд;

если наши дома и их меблировка будут скромными и удобными — тогда в нашей жизни проявится освящающая сила истины, которая в свою очередь окажет действенное влияние на неверующих. Но до тех пор, пока во всех этих вопросах мы уподобляемся миру, а в некоторых случаях и превосходим его, как, например, в использовании различных замысловатых украшений, проповедь Евангелия мало кто услышит или же вообще никто не услышит. Кто же поверит великим истинам, предназначенным для последнего времени, если жизнь и дела людей, утверждающих, что они верят в Бога, противоречат их вере? Не Бог преградил нам доступ на небо, но наша собственная приверженность обычаям и устоям этого мира. — **Свидетельства для церкви, т. 5, с. [206]**

133. То, что Христос накормил такую толпу народа, было чудом Божественной силы, однако какой скромной была поданная пища — только рыба и ячменный хлеб — ежедневная еда простых рыбаков Галилеи.

Христос мог предложить им и более богатую трапезу, но пища, предназначенная просто для удовлетворения аппетита, не принесла бы им пользы и не послужила бы наглядным уроком для них. Этим чудом Господь хотел преподать им урок скромности и простоты. Если бы люди сегодня довольствовались простыми привычками, живя в гармонии с законами природы, как жили Адам и Ева в Едемском саду, тогда у людей было бы изобилие продуктов для удовлетворения нужд всего человечества. Но эгоизм и потворство нездоровому аппетиту породили грех и нищету — от излишеств, с одной стороны, и от нужды — с другой. — **Служение исцеления, с. [47]**

[91]

134. Если бы все, считающие себя христианами, тратили меньше денег на наряды, убранство жилищ, меньше изобретали изысканных блюд, которые они ставят на свой обеденный стол, тогда они могли бы гораздо больше средств направить в сокровищницу Божью. Поступая так, они уподобились бы Спасителю, Который оставил небо, богатство и славу, обнищал ради нас, чтобы мы могли иметь вечные богатства. — **Свидетельства для церкви, т. 3, с. [401]**

Часть 3. Правильное питание

Мы не должны быть равнодушными в этом вопросе

135. Есть только для того, чтобы удовлетворить свой аппетит, — вопиющая ошибка, и потому мы не должны быть безразличными в вопросах питания. Это проблема огромной важности и значения. Никто не должен довольствоваться скудным и некалорийным питанием. Многие люди, ослабленные болезнями, нуждаются в питательной и качественно приготовленной пище. Прежде всего это касается сторонников санитарной реформы. Им, как никому другому, следует заботиться о том, чтобы не впадать в крайности. Организм должен в достаточной мере получать все необходимое для своей жизнедеятельности. Бог, Который даровал Своим возлюбленным сон, определил для них также и полноценную пищу, чтобы поддерживать организм в здоровом состоянии. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [49, 50]; Советы по здоровому образу жизни, с. [118]*

136. Чтобы иметь хорошее здоровье, мы должны иметь хорошую кровь; ибо кровь есть живительная жидкость. Она возмещает все потерянное и питает организм. Насыщенная необходимыми питательными веществами, очищенная и оживленная кислородом, кровь несет жизнь и энергию каждой части организма. Чем полнее кровообращение, тем лучше будет выполнена эта работа. — *Служение исцеления, с. [271]*

[Взаимосвязь между питанием и здравым мышлением — § 314.]

[Взаимосвязь между питанием и подлинным духовным опытом — § 324.]

[92]

Щедрость Божья

137. Бог в изобилии обеспечил людей пищей для удовлетворения естественного, неизвращенного аппетита. Он отдал в их распоряжение прекрасные произведения земли — обильную разнообразную пищу, вкусную и питательную для организма. Все это, говорит наш благожелательный и щедрый Небесный Отец, вы можете есть без всякого сомнения. Фрукты, злаки

и овощи, приготовленные просто, без приправ и различных жиров, но с добавлением молока или сметаны, представляют собой самую питательную и здоровую пищу. Такая пища обеспечивает хорошее здоровье, интеллектуальную энергию, стойкость характера — все, чего не могут дать нам возбуждающие блюда. — *Христианское воздержание и библейская гигиена*, с. [47]; *Советы по здоровому образу жизни*, с. [114, 115]

138. В злаках, фруктах, овощах, зелени и орехах содержится все необходимое, в чем нуждается наш организм. Если мы придем к нашему Господу в простоте разума, Он научит нас готовить здоровые блюда, которые не содержат ни грамма мяса. — *Рукопись 27, 1906*

*Скудная, неполноценная пища дискредитирует
санитарную реформу*

139. Некоторые члены Церкви сознательно воздерживаются от вредной пищи, но в то же время не заботятся о своем полноценном питании, которое обеспечило бы организм всем необходимым для его нормальной жизнедеятельности. Давайте никогда не будем дискредитировать принципы санитарной реформы, а ведь именно это происходит, если мы, исключив вредные блюда из нашего рациона, не стараемся заменить их здоровой и питательной пищей. Как много такта, умений и благоразумия должно быть проявлено при изменении системы питания, когда, оставив широко распространенную бесполезную пищу, человек переходит к употреблению питательной и полезной. Эти усилия предполагают веру в Бога, серьезность намерений и готовность к взаимопомощи. Пища, в которой недостает необходимых питательных элементов, снижает значение санитарной реформы. Мы смертны, и поэтому должны питаться так, чтобы пища давала нашему организму энергию и жизненные силы. — *Письмо 135, 1902*

[Скудное питание неприемлемо — § 315, 317, 318, 388.]

[Скудная пища — это влияние крайних взглядов — § 316.]

[Особое предостережение против скудной пищи при переходе к питанию без мяса — § 320, 816.]

[93] [Духовный опыт не становится глубже при скудном питании — § 323.]

[Пример семьи, члены которой умерли из-за недостатка простой и питательной пищи, — § 329.]

140. Проанализируйте ваши привычки относительно питания. Рассмотрите причины и следствия, но не подрывайте доверия к санитарной реформе неправильным пониманием и применением на практике ее принципов. Не пренебрегайте потребностями вашего организма и не поступайте вопреки законам, управляющим им. В противном случае вы сделаете его непригодным к тому, чтобы служить Богу должным образом. Я точно знаю, что некоторые из числа самых нужных и полезных работников нашей Церкви преждевременно сошли в могилу, и только по причине подобного пренебрежения вопросами питания. Одна из самых главных обязанностей главы семьи заключается в том, чтобы все получали вкусную и питательную пищу. Гораздо разумнее довольствоваться простой одеждой и скромным убранством дома, нежели ограничивать себя в необходимой питательной пище — я имею в виду вышеупомянутые расходы. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [58]; Советы по здоровому образу жизни, с. [155, 156]*

Индивидуальный подход к питанию

141. В выборе продуктов питания необходимо проявлять здравомыслие. Когда мы видим, что по каким-либо причинам та или иная пища не усваивается нашим организмом, то это не означает, что мы должны обращаться в разные инстанции, чтобы выяснить причину подобного нарушения. В таких случаях необходимо немедленно изменить диету, уменьшив потребление продуктов, которые вызывают неприятные явления, или попробовав приготовить их по-другому. И вскоре выявятся последствия, к которым приводит сочетание тех или иных продуктов питания. Выработывая собственную систему питания, давайте как разумные люди самостоятельно изучим принципы правильного питания и призовем себе на помощь весь свой опыт и рассудительность, чтобы решить, какая пища для нас наилучшая. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [133, 134]*

[Одна и та же пища действует по-разному на разных людей — § 322.]

142. Бог дал нам разнообразие здоровых продуктов, достаточное для того, чтобы каждый человек выбрал для себя наиболее подходящее.

В природе имеется такое изобилие фруктов, орехов и злаков, что их достаточно для всех, и благодаря развитию транспорта продукты питания, производимые в разных странах, с каждым годом становятся все более доступными. В результате многие продукты питания, еще несколько лет назад считавшиеся роскошью, теперь доступны всем и составляют нашу повседневную пищу. Это особенно относится к сушеным и консервированным фруктам. — *Служение исцеления, с. [297]*

[94]

[Не следует недоедать в ожидании времени скорби — § 323.]

[Разнообразие и привлекательность пищи — § 320.]

[Правильное питание в наших санаториях — § 426—430.]

[В семье Е. Уайт питание не было скудным — Приложение I, § 8, 17.]

Часть 4. Пища в различных странах

Пища, соответствующая сезону и климату

143. Наша пища должна соответствовать климату, в котором мы живем. То, что вполне пригодно для питания в одной местности, может быть категорически противопоказано в другой. — *Письмо 14, 1901*

144. Не всякая пища, полезная сама по себе, в равной степени отвечает нашим нуждам в разных обстоятельствах. В выборе продуктов питания следует проявлять осторожность. Наша пища должна соответствовать времени года, климату, в котором мы живем, и нашим занятиям. Некоторые продукты, пригодные для употребления в одно время года или в одном климате, не подходят для другого. Точно так же люди разных профессий нуждаются в различной пище. Часто питание, которое может принести пользу тем, кто занят физическим трудом, не подходит людям так называемых сидячих профессий или

тем, кто занят интенсивным умственным трудом. Бог дал нам разнообразие здоровых продуктов, достаточное для того, чтобы каждый человек выбрал для себя наиболее подходящее. — *Служение исцеления, с. [296, 297]*

В каждой стране имеется все необходимое для нужд человека

145. Давайте предпримем разумные шаги и попробуем упростить свое питание. В Своем мудром провидении наш Небесный Отец сделал так, чтобы в каждом краю или стране производились продукты питания, содержащие все необходимое для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Из таких продуктов можно приготовить полезные, аппетитные блюда. — *Письмо 135, 1902*

[95] 146. При разумном планировании почти во всех странах можно производить продовольствие, наиболее способствующее здоровому и правильному питанию. Различные полуфабрикаты и готовые продукты из риса, кукурузы, овса, пшеницы, а также фасоль, горох и чечевица посылаются за границу (за пределы США) во многие страны мира. Все это в сочетании с местными или привозными фруктами и разнообразными овощами, которые растут в каждой местности, дает возможность каждому избрать такую диету, которая будет полноценной и достаточной и без употребления мяса. . .

Везде, где по умеренным ценам можно приобрести сушеные фрукты, такие, как изюм, чернослив, яблоки, груши, персики и абрикосы, их можно использовать как один из главных компонентов питания, и в гораздо больших количествах, чем это принято, с наибольшей пользой для здоровья каждого, независимо от того, каким он занимается трудом. — *Служение исцеления, с. [299]*

Советы жителям тропических стран

147. В теплом, жарком климате люди, независимо от рода занятий, должны работать меньше, чем те, кто живет в более бодрящем климате. Господь напоминает нам, что мы — прах. . .

Чем меньше человек употребляет сахара, тем меньше трудностей он будет испытывать из-за жаркого климата. — **Письмо 91, 1898**

В пропаганде принципов санитарной реформы необходим такт

148. Для того чтобы мы четко и правильно действовали, знакомя людей с принципами санитарной реформы, в первую очередь необходимо учитывать условия и положение, в которых находится весь человеческий род. Сам Бог предусмотрел определенное питание для жителей различных стран мира. Те, кто желают быть Его соратниками, должны серьезно и внимательно задуматься о том, какой пример они подают людям, наставляя в обширном винограднике Божьем принципам санитарной реформы. Им следует очень осторожно и тщательно определить, какую пищу надо употреблять, а от какой — отказаться. Соратники Божьи должны объединиться со своим Божественным Помощником, проповедуя всем людям весть Божьей милости и благодати. Лишь тогда Бог будет действовать через Своих земных вестников и спасет множество людей. — **Письмо 37, 1901**

[См. также § 324.]

[В странах, освободившихся от колониального гнета, и особенно в бедных краях, следует осторожно подходить к вопросу относительно употребления мясной пищи, молока и яиц — § 324.]

149. Мы не устанавливаем жестких предписаний относительно питания, но все же говорим: там, где в изобилии имеются фрукты, овощи, орехи и злаки, мясо не является подходящей [96] пищей для народа Божьего. — **Свидетельства для церкви, т. 9, с. [159]**

150. Бог желает, чтобы жители тех местностей, где можно питаться свежими фруктами, большую часть года пользовались благословениями, которые приносят эти плоды. Чем больше мы будем есть фруктов, — желательно даже только что сорванных с дерева, — тем большие благословения будут сопровождать нас. — **Свидетельства для церкви, т. 7, с. [126]**

[См. также § 397.]

Заверение в Божественном водительстве

151. Господь научит жителей различных местностей умело сочетать фрукты, овощи и злаки при приготовлении здоровой пищи, которая поддерживает жизнь и не способствует развитию болезней. Люди, которые не знали о том, сколько различных здоровых блюд можно приготовить из доступных в настоящее время продуктов, станут экспериментировать с плодами земли и таким образом будут просвещены относительно правильного их употребления. Сам Господь покажет им, что делать. Тот, Кто одаривает способностями и мудростью Свой народ в одной части света, даст также способности и разумение Своему народу в других уголках земли. Согласно Его замыслу, каждая страна может обеспечить себя съестными припасами, наиболее подходящими для данной местности; как Бог посылал небесную манну для поддержания жизни сынов Израилевых, так и ныне Он даст Своим детям в разных краях умения и мудрость, чтобы они могли использовать плоды родной земли для приготовления пищи, которая заменяла бы мясо. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [124, 125]*

[97] 152. Божий замысел состоит в том, чтобы люди повсеместно стремились проявлять изобретательность и талант и готовили здоровые блюда из естественных продуктов, произрастающих в их местности. Если они взирают на Бога, развивая под руководством Его Духа свои умения и изобретательность, они научатся правильно использовать естественные продукты, превращая их в здоровую пищу. Таким образом, они могут научить также и неимущих людей обеспечивать себя пищей, заменяющей мясо. Последние же в свою очередь поделятся своими знаниями с другими. Такую работу еще предстоит совершить со святым рвением и энергией. Если бы все это было осуществлено раньше, то сегодня гораздо больше людей знали бы истину и гораздо больше людей могли бы учить других. Давайте осознаем, в чем состоит наш долг, и, осознав, исполним его. Мы не должны чувствовать себя зависимыми и беспомощ-

ными, ожидая, чтобы другие сделали то, что Бог поручил нам.

— *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [133]*

[См. также § 401, 407.]

[98]

[99]

[100]

[101]

Глава 5. Физиология пищеварения

Награда за уважение законов природы

153. Необходимое внимание, оказанное своему желудку, будет вознаграждено ясностью мышления, сообразительностью и силой ума. Ваши органы пищеварения не выйдут преждевременно из строя, обличая вас. Во всех сторонах нашей жизни — в труде, в учебе, в питании — мы должны показать, что высоко ценим разум, данный нам Богом. Нам доверена священная обязанность — содержать свой организм в таком состоянии, чтобы наше дыхание всегда было глубоким и свободным. Мы должны ценить и дорожить светом, который Бог пролил на принципы санитарной реформы, своими словами и поступками отражая этот ясный свет, освещая другим путь в этой области. — *Письмо 274, 1908*

К чему приводит переедание

154. Какое влияние оказывает переедание на желудок? Он перестает исправно работать, органы пищеварения слабеют, и как результат возникает болезнь с непременными горькими последствиями. Если здоровье человека и прежде было неважное, то теперь прибавляется еще одно страдание, отнимая день за днем его жизненные силы. С каждым днем силы покидают его, потому что запас жизненной энергии расходуется на работу желудка, перегруженного излишней пищей. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [364]*

155. Последствия употребления обильной пищи часто сразу дают знать о себе головными болями, нарушением пищеварения, режями в желудке или в области живота. Тяжелое бремя, возложенное на желудок, становится непосильным, и это вызывает чувство подавленности. Мысли беспорядочны, желудок бурлит. Иногда подобные симптомы возникают не от переедания. Бывает и хуже, когда в подобных случаях желудок,

будучи парализован, совершенно отказывается переваривать пищу. А бывает и другая картина: человек не испытывает никаких неприятных ощущений, однако, ежедневно перегружая желудок, медленно, но верно снижает жизнедеятельность органов пищеварения, даже не подозревая об этом. В результате жизненные функции его организма нарушаются, и жизнь превращается в сплошное страдание. — Письмо 73а, 1896

[102]

156. Мой совет таков: позаботьтесь, чтобы ваше питание было умеренным. Докажите, что вы разумный христианин, заботящийся о безопасности своего желудка; не позволяйте себе есть ничего, что повредит вашему здоровью и вашей жизни. Бог считает вас ответственными за то, чтобы вы жили согласно тому свету, который излучает санитарная реформа. Берегите себя от приливов крови к голове. В нашем организме по главным кровеносным сосудам кровь доставляется во все части тела, благодаря чему поддерживается его жизнедеятельность. Перегружая желудок, вы как бы зажигаете в нем огонь, который делает мозг подобным раскаленной печи. Рацион питания должен быть весьма умеренным и включать только простые блюда, без обильных приправ. Низменные инстинкты необходимо искоренять, а не поощрять неправильным подбором пищи. Застой крови в мозгу способствует укоренению низменных склонностей и ослабляет духовные силы. . .

Прежде всего нужно поменьше думать о бренной пище и гораздо больше — о пище духовной. Вам необходимо больше поглощать хлеба жизни. Чем проще будет ваше питание, тем лучше для вас. — Письмо 142, 1900

Засорение организма

157. Дорогой брат! Тебе нужно еще многому научиться. Ты потворствуешь прихотям своего аппетита, съедая намного больше, чем организм в состоянии переработать для образования здоровой крови. Грешно есть чрезмерно много, даже если пища хорошего качества. Многие почему-то думают, что если они не едят мяса и других вредных продуктов, то могут поглощать столько простой пищи, сколько в состоянии вместить их желудок. Это ошибка. Поэтому многие так называемые сто-

ронники санитарной реформы ничем не отличаются от обжор. Они возлагают такое бремя на свои органы пищеварения, что весь организм изнемогает, пытаясь избавиться от него. Кроме того, все это подавляет умственную деятельность, ибо в таком случае нервным клеткам мозга приходится оказывать помощь желудку в переваривании излишней пищи. Переедание, даже если вы едите самую простую и здоровую пищу, притупляет чувствительность мозга и снижает его жизнеспособность. Переедание причиняет гораздо больше вреда организму, нежели чрезмерный труд. Энергия мозга куда быстрее истощается от неумеренного питания, чем от тяжелого труда.

[103]

Никогда не следует обременять органы пищеварения чрезмерным количеством или низким качеством пищи, которая вызывает переутомление пищеварительной системы. Желудок в состоянии переварить лишь определенное количество пищи; все, что попадает в него сверх того, засоряет организм; излишки не дают силы мускулам и не увеличивают количество крови — они только затрудняют работу печени и обрекают весь организм на недомогание. Пытаясь усвоить чрезмерное количество пищи, желудок переутомляется, возникает слабость, апатия, а человек принимает возникшее ощущение за настоящий голод и, не дав времени органам пищеварения для отдыха от их тяжелого труда — отдыха, необходимого для пополнения запасов энергии, снова принимается за еду, и измученные органы пищеварения вновь вынуждены проделывать новую работу. Организм получает меньше питательных веществ от чрезмерного количества даже здоровой и просто приготовленной пищи, чем от умеренного количества пищи, принятого в определенное время.

Умеренный физический труд благотворно сказывается на пищеварении

Дорогой брат! Твой мозг притупился. Столько, сколько съедаешь ты, должен есть человек, занимающийся тяжелым физическим трудом. Физический труд и упражнения важны для пищеварения и в целом для поддержания в здоровом состоянии тела и ума. Ты нуждаешься в физических упражнениях.

Когда смотришь, как ты двигаешься, создается впечатление, будто твое тело одеревенело, будто оно совершенно лишено эластичности и упругости. У тебя нет быстроты и активности. Ты нуждаешься в физическом труде. Это разбудит твой интеллект. Но сразу после плотного обеда не следует приниматься ни за активные занятия, ни за тяжелый физический труд, так как это нарушает жизнедеятельность организма. После приема пищи в организме происходит усиленная работа нервной системы. Энергия мозга включается в активную деятельность, чтобы помочь желудку. Таким образом, если сразу после еды мозг и тело получают нагрузку, это препятствует процессу пищеварения, потому что жизненные силы организма, которые необходимы для нормального процесса пищеварения, оказываются вовлечены в другую деятельность. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [412, 413]*

158. Физический труд и движения благотворно сказываются на работе органов пищеварения у людей, страдающих расстройством пищеварения. Напряженная умственная работа, учеба или интенсивный физический труд сразу же после приема пищи препятствуют процессу пищеварения, ибо жизненные силы организма, необходимые для нормальной работы органов пищеварения, отвлекаются на другие функции. Но короткая прогулка после еды, когда человек идет с высоко поднятой головой, расправив плечи, или же другое легкое занятие приносят большую пользу. Голова отдыхает, созерцая красоты природы. Чем меньше внимания мы уделяем желудку, тем лучше. Если вас будет мучить постоянный страх, что каждое съеденное блюдо принесет вам вред, то в результате так и получится. Забудьте о своих неприятностях и огорчениях, а думайте только о светлом и радостном. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [101]*

[104]

[Переедание способствует чрезмерному приливу крови к мозгу — § 276.]

[Физические упражнения особенно необходимы для медлительных людей — § 225.]

[Беспокойный сон обусловлен поздним ужином — § 270.]

[Причины обмороков — § 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707.]

[Чревоугодие ослабляет пищеварительные органы и снижает их способность усваивать пищу — § 202.]

[Желудок нуждается в спокойном отдыхе — § 267.]

Влияние чистого воздуха

159. Чистый, свежий воздух оказывает благотворное влияние на циркуляцию крови в организме. Он освежает весь организм, даря ему здоровье и силы. В то же время влияние свежего воздуха заметно сказывается и на интеллекте — человек обретает хладнокровие, спокойствие и ясность мышления. Чистый воздух возбуждает аппетит, способствует правильному пищеварению, приносит глубокий и приятный сон. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [702]*

160. Легким необходимо обеспечить максимально возможную свободу. Их объем увеличивается, если грудная клетка не стеснена; он уменьшается, если легкие стеснены и сжаты. Поэтому губительные последствия этого столь распространены в наше время, особенно у людей, которые проводят много времени сидя, наклонившись, ссутулившись над своей работой. В таком положении невозможно глубоко дышать. Поверхностное дыхание вскоре становится привычкой, и легкие утрачивают способность достаточно расширяться. Подобный эффект вызывается и тугим корсетом. . .

Таким образом, снижается снабжение крови кислородом. Она движется медленно. Отработанные ядовитые вещества, которые должны удаляться из легких с выдыханием, задерживаются, попадая в кровь и отравляя ее. Это сказывается не только на легких, но и на желудке, на печени и мозге. Кожа приобретает желтоватый оттенок, пищеварение замедляется, сердце ослабевает, деятельность мозга снижается, мысли путаются, настроение ухудшается, весь организм становится вялым и особенно восприимчивым к болезни. — *Служение исцеления, с. [272, 273]*

[105]

Затруднения, возникающие при питании жидкой пищей

161. Если бы твое здоровье не было подорвано, ты могла бы быть замечательной, полезной женщиной. Ты много

болеешь, и это расстроило твоё воображение до такой степени, что все твои мысли сконцентрированы исключительно на себе, и такой образ мышления вредно отражается на твоём здоровье. Твои привычки во многом вредны. Твоё питание как в количественном, так и в качественном отношении нельзя назвать правильным. Ты привыкла есть много и, главное, некачественную пищу, которая не может способствовать обновлению крови. Ты приучила свой желудок к такому питанию. Ты полагалась на свои ощущения и считала это самой лучшей пищей для себя, потому что тебя почти ничто не беспокоило и ты чувствовала себя хорошо. Но чувства обманывали тебя. Твой желудок при таком питании не получал необходимой энергии. Питаясь преимущественно жидкой пищей, которая не могла обеспечить здоровую энергию, или необходимый тонус организму, ты обессилела. Но когда ты изменишь эту привычку — уменьшишь количество жидкой и увеличишь количество твердой пищи, то, возможно, у тебя будет временное расстройство желудка, но, несмотря на это, не отступай от намеченного, постепенно приучай свой желудок к более твердой пище. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [74]*

162. Я уже и раньше писала о том, что они неправильно готовят себе пищу, что питаться главным образом супами, кофе и хлебом не означает претворять в жизнь принципы санитарной реформы. Обилие жидкой пищи не полезно для желудка, и все, кто придерживается такого питания, заставляют свои почки постоянно работать с большой перегрузкой, а слишком большое количество воды расслабляет желудок.

Я уверена, что многие в этом учреждении страдают нарушением пищеварения только из-за употребления чрезмерно жидкой пищи. Органы пищеварения у них ослабели, и кровь, израсходовав питательные элементы, истощилась. Их завтрак состоит из кофе, хлеба и варенья из чернослива. Это нездоровое питание. После отдыха и сна желудок в состоянии лучше перерабатывать более твердую и питательную пищу, чем после перекусок. На обед здесь обыкновенно подают суп, иногда мясо. Желудок сам по себе невелик, и когда, стремясь утолить чувство голода, человек употребляет чрезмерное количество

жидкой пищи, переполняя свой желудок, это вызывает затруднения в пищеварении. — **Письмо 9, 1887**

[Фрукты помогают побороть желание побольше съесть и выпить — § 475.]

Пища должна быть теплой, но не горячей

163. Я бы посоветовала всем каждый день съесть что-нибудь теплое, по крайней мере на завтрак. Это можно устроить без особых затруднений. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [603]**

164. Нет нужды употреблять горячие напитки, исключая, конечно, такие случаи, когда они принимаются как лечебное средство. Обилие горячей пищи, в том числе и горячих напитков, очень вредно сказывается на желудке. Страдают гортань, глотка и пищеварительные органы, а следовательно, и другие органы. — **Письмо 14, 1901**

Снижение жизнедеятельности организма из-за холодной пищи

165. Пищу не следует употреблять очень горячую или очень холодную. Если пища холодная, важные силы органов пищеварения расходуются на то, чтобы согреть ее, прежде чем сможет начаться процесс пищеварения. По той же причине вредны холодные напитки, в то время как обильное употребление горячих напитков действует расслабляюще. — **Служение исцеления, с. [305]**

[На согревание большого количества холодной пищи в желудке расходуются жизненные силы — § 124.]

166. Многие совершают грубую ошибку, когда во время приема пищи пьют холодную воду. Пища не должна смешиваться с водой, ибо это сокращает выделение слюны. И чем холоднее вода, тем больше страдает желудок. Ледяная вода или лимонад со льдом, выпитые во время еды, задерживают пищеварение до тех пор, пока организм не выделит достаточно тепла в желудок, для того чтобы вновь начался процесс переваривания. Тщательно и медленно пережевывайте пищу, чтобы она была хорошо перемешана со слюной.

Чем больше жидкости вы выпьете во время приема пищи, тем труднее будет желудку переварить ее, потому что прежде всего должна быть поглощена вся жидкость. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [51]; Советы по здоровому образу жизни, с. [119, 120]**

[Вода на обеденном столе — § 731.]

[107]

Предостережение слишком занятым людям

167. Мне поручено обратиться к работникам наших санаториев, а также к преподавателям и студентам с предостережением не пренебрегать своим аппетитом. Существует опасность допустить небрежность в этом вопросе и позволить заботам, работе и занятиям настолько поглотить ваши силы, что не останется времени нормально поесть. Мне поручено передать вам: уделяйте достаточно времени для приема пищи и не перегружайте желудок, поглощая разные виды пищи в один прием. Есть наспех, причем одновременно разные виды пищи, — это большая ошибка. — **Письмо 274, 1908**

Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу

168. Для того чтобы процесс пищеварения протекал правильно, пища должна быть тщательно пережевана. Об этом всегда будет помнить тот, кто не желает страдать расстройством пищеварения, и тот, кто осознает свою обязанность содержать и тело, и разум в таком состоянии, которое позволит ему наилучшим образом служить Богу. Даже если у вас мало времени для еды, не пытайтесь глотать, не разжевывая; лучше съесть меньше, но медленно и тщательно пережевывая. Польза, получаемая от пищи, не так сильно зависит от съеденного количества, сколько от того, как она переварится в желудке; насыщение не столько зависит от того, сколько вы проглотили, как от того, сколько времени пища находилась во рту. Раздражение, досада, спешка, озабоченность и испуг препятствуют нормальному пищеварению, ибо когда организм испытывает перенапряжение, а жизненные силы истощены, он не может выработать необходимое количество желудочного сока. Поэтому людям, находящимся в таком душевном состоянии,

не рекомендуется есть, пока они не успокоятся. — *Христианское воздержание и библейская гигиена*, с. [51, 52]; *Советы по здоровому образу жизни*, с. [120]

169. Есть следует медленно, тщательно пережевывая пищу. Необходимо, чтобы слюна как следует смешивалась с пищей, чтобы желудочный сок вступил в действие. — *Служение исцеления*, с. [305]

О чем следует помнить постоянно

[108] 170. Если мы стремимся восстановить здоровье, то должны принять во внимание одно условие: сдерживать свой аппетит, есть медленно, причем съедать как можно меньше различных видов пищи одновременно. Необходимо почаще вспоминать об этом. Сочетание разных видов пищи в один прием не соответствует принципам санитарной реформы. — *Письмо 27, 1905*

171. При переходе от мясной пищи к растительной необходимо действовать в высшей степени благоразумно, прилагая все усилия к тому, чтобы пища была питательной и вкусно приготовленной. Ошибка наша заключается в том, что мы едим много жидких каш и вообще жидкой пищи, которая легко проглатывается, не успев предварительно смешаться со слюной. В этом отношении твердая пища намного более предпочтительна. В данном случае правильно составленный рацион и умелое приготовление пищи являются большим благословением. Весьма полезны обычный, но с любовью и усердием испеченный черный хлеб и булочки. Хлеб не должен быть кислым. Его следует хорошо пропекать, чтобы он не был ни слишком мягким, ни сырым.

Для тех, кто может употреблять свежие овощи, приготовленные просто и аппетитно, такая пища гораздо лучше, чем каши и пюре. Хорошо пропеченный хлеб, полежавший примерно 2—3 дня, гораздо полезнее свежего. Очень полезно и питательно есть такой хлеб, тщательно пережевывая его. — *Рукопись 3, 1897*

172. Для выпечки булочек в домашних условиях используйте воду, молоко или немного сметаны; тесто должно быть

густым, тщательно вымешанным, как для тонкого сухого печенья. Выпекайте в духовке. Испеченные таким способом хлебцы получаются сладкими и очень вкусными. Хлеб нужно тщательно пережевывать — это принесет большую пользу как для зубов, так и для желудка. При постоянном употреблении такого хлеба улучшается состав крови, и человек чувствует себя бодрым и здоровым. — *Ревью энд Геральд, 8 мая 1883*

Избегайте чрезмерного беспокойства

173. Невозможно точно предписать, какое количество пищи должен съесть тот или иной человек. Даже вредно много думать об этом, иначе человек будет сосредоточиваться на себе и забота о питании вытеснит все другие мысли... Многие люди взвалили на себя тяжелый груз ответственности, только и думая о том, что поесть, в каком количестве и какого качества, чтобы их организм получал больше всего питательных веществ. В особенности это касается людей с расстроенным пищеварением — они постоянно озабочены тем, что им можно есть и что нельзя, и неоправданно ограничивают свой рацион, лишая организм многих питательных веществ. Подобное поведение приносит огромный вред их семьям, и мы боимся, что они испортили себя для этой жизни. — *Письмо 142, 1900*

[109]

174. Некоторые постоянно беспокоятся о том, что их пища, несмотря на то, что она проста и здорова, может повредить им. Таким людям я хотела бы сказать: не думайте, что ваша пища принесет вам вред; не думайте об этом вовсе. Ешьте то, что предлагает вам здравый смысл; и если вы попросили Господа благословить пищу ради укрепления вашего организма, верьте, что Он слышит вашу молитву, и будьте спокойны. — *Служение исцеления, с. [321]*

[Много или мало мы едим? Крайности опасны — § 317.]

175. Другим серьезным пороком является прием пищи в неподходящее время, например, после интенсивных и чрезмерных физических нагрузок, когда организм изнурен или разгорячен. В этом случае после еды ощущается сильное переутомление нервной системы; а когда ум или тело подвергаются чрезмерным нагрузкам перед приемом пищи или сразу после

этого, пищеварение затрудняется. Когда вы возбуждены, взволнованы или торопитесь, лучше не принимать пищу, пока вы не успокоитесь.

Желудок напрямую связан с мозгом; и, когда желудок заболит, нервным клеткам мозга приходится оказывать помощь ослабленным пищеварительным органам. Если это повторяется слишком часто, в кровеносной системе мозга наблюдаются застойные явления. Когда мозг постоянно перенапрягается, а физических упражнений недостаточно, даже простую пищу следует употреблять умеренно. Во время приема пищи отбросьте все заботы и беспокойные мысли; не спешите, а ешьте медленно и с радостью, с сердцем, исполненным благодарности Богу за все Его благословения. — *Служение исцеления, с. [306]*

Сочетание разных видов пищи

176. Очень важно уметь правильно сочетать пищевые продукты, и этим умением нужно дорожить как мудростью, дарованной от Бога. — *Письмо 213, 1902*

[110]

177. Не употребляйте много разнообразных блюд в один прием пищи. Довольно трех или четырех блюд. При следующем приеме пищи вы можете изменить меню. Хозяйка на кухне должна проявить всю свою изобретательность и мастерство, умело комбинируя продукты, чтобы не заставлять желудок ежедневно усваивать одно и то же во время завтрака, обеда или ужина. — *Ревью энд Геральд, 29 июля 1884*

178. Не следует подавать на стол чересчур много разнообразных блюд. Лучше подавать меньше блюд, но каждый раз другие. Пища должна быть простой, но так вкусно приготовленной, чтобы возбуждать здоровый аппетит. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [63]*

179. Гораздо лучше съесть два или три блюда во время одного приема пищи, нежели обременять желудок разнообразной пищей. — *Письмо 73а, 1896*

180. Многие люди страдают оттого, что потворствуют своему аппетиту. . . Съев сразу несколько разнообразных блюд, вы вызовете брожение в желудке. Это является причиной острых

заболеваний и зачастую даже смертельных случаев. — *Рукопись 86, 1897*

181. Разные виды пищи, будучи съедены в один прием, вызывают неприятное чувство и сводят на нет пользу каждого блюда для организма, если бы его съели отдельно. Подобная привычка приводит к постоянным страданиям и иногда даже к смерти. — *Письмо 54, 1896*

182. Если у вас сидячая работа, ежедневно занимайтесь физическим трудом и упражнениями; за один раз съедайте не более двух или трех блюд простой пищи; ни в коем случае не переedayте, а только утоляйте голод. — *Письмо 73а, 1896*

[Еще некоторые советы работникам, занятым сидячей работой, — § 225.]

183. Неумело составленный рацион вызывает беспокойство, брожение в желудке, засоряет кровь, нарушает ясность мышления.

Привычка переedayть или же употреблять слишком много разных блюд одновременно часто является причиной расстройства пищеварения. Этим наносится серьезный вред нежным пищеварительным органам. Напрасно желудок протестует и взывает к разуму, побуждая проанализировать причины и следствия такого питания. Чрезмерное количество съедаемой пищи или же неправильное сочетание продуктов совершает свою крайне разрушительную работу. Напрасно неприятные предчувствия подают сигналы предостережения. Неизбежным следствием этого являются страдания. И вместо здоровья нас ждет болезнь. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [257]*

[111]

Война в желудке

184. Другой причиной болезней и низкой производительности труда является расстройство пищеварения. Мозг не в состоянии наилучшим образом выполнять свою работу при постоянной перегрузке органов пищеварения, когда их энергия используется неправильно. Многие едят очень быстро, поглощая одновременно различные блюда, что вызывает войну в желудке и как следствие — снижение мозговой деятельности. — *Служители Евангелия, с. [174]*

185. Вредно употреблять много разных блюд одновременно. Когда фрукты и хлеб вместе с различными другими продуктами, несовместимыми друг с другом, смешиваются в желудке, чего можно ждать, кроме болезненных ощущений? — *Рукопись 3, 1897*

186. Многие едят слишком поспешно. Другие в один прием пищи употребляют такие продукты, которые не сочетаются вместе. Если бы люди задумались над тем, какой большой вред причиняют они своей душе, подвергая страданиям желудок, и насколько бесчестится Христос, когда называющие себя Его последователями небрежно обращаются со своим желудком, тогда они проявили бы непоколебимость, рассудительность и воздержанность, давая желудку возможность восстановить нормальную деятельность. Находясь за столом, мы можем совершать медицинское миссионерское служение, если только будем есть и пить во славу Божью. — *Рукопись 93, 1901*

*Правильная работа желудка способствует хорошему
расположению духа*

187. Мы должны очень чутко заботиться об органах пищеварения и не обременять их обилием разнообразной пищи. Увлекающийся за столом многими блюдами вредит самому себе. Гораздо полезнее, чтобы мы ели то, что будет нам полезно, нежели понемногу отведывать все блюда, которые могут поставить перед нами. В выборе пищи мы должны руководствоваться разумом, отдавая себе отчет в возможных последствиях, потому что желудок не имеет окна, заглянув в которое, мы могли бы увидеть, что там происходит. Если вы чувствуете себя взвинченным, если у вас все получается не так, как вам хочется, то, возможно, это из-за того, что вы страдаете от последствий одновременного употребления различных видов пищи.

[112]

Органы пищеварения оказывают значительное влияние на наше эмоциональное состояние. Бог одарил нас разумом, чтобы мы научились распознавать необходимые нам продукты. И как здравомыслящие люди разве мы не должны серьезно анализировать последствия нашего застолья, размышляя, принесет

ли нам съеденная пища пользу или вызовет расстройство? Например, люди с повышенной кислотностью желудка имеют весьма угрюмый характер. Им кажется, что все против них; они постоянно чем-то раздражены и всем недовольны. Если бы среди нас царил мир, то мы бы больше, чем сейчас, думали о том, чтобы и в нашем желудке был мир. — *Рукопись 41, 1908*

[Вредное влияние многообразия и неправильного сочетания продуктов, употребляемых одновременно, — § 141, 225—227, 264, 387, 546, 551, 772.]

[О сочетании различных блюд в наших столовых и ресторанах — § 415.]

[Необходимо уделять внимание правильному сочетанию блюд, приготовляемых для больных, — § 441, 467.]

[Отношение Е. Уайт к сочетанию различных продуктов — Приложение I, § 19, 23, 25.]

Фрукты и овощи

188. Не следует подавать на стол одновременно много разнообразных блюд, ибо это провоцирует переедание и вызывает расстройство желудка.

Вредно также сочетать фрукты и овощи. У людей со слабым пищеварением частое употребление фруктов вместе с овощами вызывает недомогание и затрудняет умственную деятельность. Лучше есть в один прием пищи фрукты, а в следующий — овощи.

Не следует подавать и однообразную пищу. Те же самые блюда, приготовленные точно так же, не должны появляться на столе в завтрак, обед и ужин. Разнообразная пища улучшает аппетит, и организм получает больше питательных веществ. — *Служение исцеления, с. [299, 300]*

Обильные десерты и овощи

189. Пудинги, сладкие кремы, пирожные и овощи вызывают беспокойство в желудке, если съесть их одновременно. — *Письмо 142, 1900*

190. Вам необходимо создать в своем доме наилучшие условия для приготовления пищи. Мне было показано, что брат...

- [113] болеет, и, между прочим, один опытный врач сказал ему: «Я наблюдал за тем, как вы питаетесь. Вы съедаете много разных блюд одновременно. Фрукты и овощи, вместе попадая в желудок, повышают кислотность. В результате засоряется кровь, а из-за неполного пищеварения притупляется ум.» Вы должны понять, что с каждым органом своего тела нужно обращаться с должным уважением. В вопросах питания необходимо много размышлять о причинах и следствиях. — **Письмо 312, 1908**

Сахар и молоко

191. Обычно в пищу используют слишком много сахара. Пирожные, сладкие пудинги, кондитерские изделия, желе, джемы являются причиной расстройства желудка. Особенно вредны сладкие кремы и пудинги, в которых молоко, яйца и сахар являются главными составными частями. Следует избегать одновременного употребления молока и сахара в больших количествах. — **Служение исцеления, с. [302]**

192. Некоторые варят кашу с большим количеством сахара и молока, уверенные, что поступают согласно принципам санитарной реформы. Но сочетание молока с сахаром вызывает в желудке брожение, что в свою очередь вредно отражается на здоровье. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [57]; Советы по здоровому образу жизни, с. [154]**

[См. «Молоко и сахар» — § 533—536.]

Изысканные блюда и различные десерты

193. Чем меньше будет подаваться на стол разных десертов и приправ, тем здоровее будут все, кто сидит за этим столом. Все изысканные блюда, состоящие из многих компонентов, вредны для человека. Бессловесные животные никогда бы не съели такого набора продуктов, какими люди наполняют свой желудок.

Жирные, состоящие из многих компонентов и сложно приготовленные блюда разрушают здоровье. — **Письмо 72, 1896**

[Обильная, разнообразная пища не лучшее питание во время лагерных собраний — § 74.]

[О сочетании мяса с приправами, тортов, пирогов — § 673.]

[См. раздел XIX — «Десерты».]

[114]

[115]

[116]

[117]

Глава 6. Неправильное питание — причина заболеваний

Наследственное вырождение

194. Творец наделил человека совершенным организмом и прекрасным телосложением. Уже тот факт, что на протяжении шести тысяч лет человек противостоял все возрастающему влиянию болезней и преступлений, является убедительным доказательством того, какой огромной жизненной силой он был наделен изначально. И, несмотря на то, что допотопное поколение безудержно предавалось греху, прошло две с лишним тысячи лет, пока последствия нарушения законов природы заметно сказались на человечестве. Если бы наш прародитель Адам не был физически здоровее, чем современные люди, то человеческий род уже давно бы вымер.

Начиная с грехопадения, человечество из поколения в поколение неуклонно вырождается, влечение ко греху все усиливается. Болезни передаются от родителей к детям от поколения к поколению. Даже младенцы в колыбели страдают от болезней, вызванных грехами их родителей.

Моисей, первый писатель истории мира, подробно описывает общественную и частную жизнь на заре истории человечества, но в его книгах мы не встречаем ни одного сообщения о рождении слепого, глухого, или парализованного, или слабоумного или же случая детской смертности во младенчестве, детстве или юношеском возрасте. Некрологи в Книге Бытие гласят: «Дней жизни Адамовой было 930 лет; и он умер». «Дней Сифовых было 912 лет; и он умер». Относительно других людей Писание говорит: «Он умер в глубокой старости, пресыщенный днями». Был, правда, случай, когда сын умер раньше отца, и это было настолько поразительно, что об этом особо упомянуто в Слове Божьем: «И умер Аран при Фарре, отце своем». Все патриархи от Адама до Ноя, за исключени-

ем немногих, жили приблизительно тысячу лет, и с тех пор продолжительность жизни постепенно стала сокращаться.

[118]

Во время Первого пришествия нашего Господа человеческий род оказался в таком упадке, что со всех городов не только стариков, но и людей среднего возраста и юношей приводили к Спасителю, чтобы Он исцелил их. Многие уже тогда мучились под бременем невыразимых страданий.

Ужасные последствия нарушения законов природы — страдания, преждевременная смерть — настолько распространились в мире, что теперь они считаются уже предначертанной участью людей. Но Бог не сотворил человеческий род в таком ослабленном состоянии. Подобное положение является действием не Божьего провидения, а человека. Оно сложилось в результате вредных привычек — из-за нарушения законов, созданных и заложенных Богом в человеческое естество. Продолжающееся нарушение законов природы означает нарушение Закона Божьего. Если бы люди всегда оставались послушными принципам Десяти Заповедей, претворяя их в своей жизни, тогда не существовало бы проклятия болезней, наводнивших сегодня весь мир.

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19, 20). Когда люди бесцельно растрачивают здоровье или умственные силы, то они согрешают против Бога, ибо они не прославляют Его своими телами и душами, которые суть Его.

Однако, несмотря на то оскорбление, которое человек нанес Богу, Господь по-прежнему согревает человеческий род теплом Своей любви. Он позволил свету сиять, чтобы люди могли увидеть: для того чтобы жить совершенной жизнью, человек должен подчиняться законам природы, управляющим его естеством. Как важно поэтому, чтобы человек жил согласно полученному свету, прилагая при этом все свои телесные и умственные силы для прославления Его имени!

Мы живем в мире, который враждебно относится к праведности и чистоте характера, а тем более к возрастанию в

благодати. Куда бы мы ни бросили взгляд, повсюду видим растление, осквернение, уродство, порок и грех. И как все это противоположно и даже враждебно той работе, которая должна совершиться в нас уже здесь, на земле, еще до принятия дара бессмертия! Избранники Божьи должны сохранять себя неоскверненными среди беззакония, царящего в эти последние дни. Их тела должны быть освящены, а души чисты.

[119] Так как эта работа непременно должна совершиться, ее нужно осуществлять незамедлительно, причем самым серьезным и разумным образом. Дух Божий должен полностью владеть нами, влияя на все наши поступки и побуждения. . .

Люди осквернили храм своей души, и Бог призывает их пробудиться и приложить все старания к тому, чтобы возвратиться к своему изначальному состоянию — красоте и святости. Только благодать Божья, и ничто другое, сможет убедить человека обратить свое сердце к Богу; только Он может дать рабам скверных привычек силу для того, чтобы разорвать эти оковы. Человек, постоянно потворствующий привычкам, разрушающим его телесные, нравственные и умственные силы, не может представить свое тело как жертву живую, святую и благоугодную Богу. Вновь звучат слова апостола: «Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что (есть) воля Божия, благая, угодная и совершенная». — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [7–11]; Советы по здоровому образу жизни, с. [19–23]*

Сознательное пренебрежение Божьими законами

195. Современное поколение удивляет странным отсутствием принципов, что проявляется в пренебрежении законами жизни и здоровья. Такое состояние является источником великого зла. В этом серьезном вопросе господствует невежество, в то время как повсюду вокруг сияет свет. Для большинства по-прежнему первостепенными остаются следующие вопросы: что я буду есть, что пить, во что я оденусь? Несмотря на все написанное и сказанное относительно того, как нам надлежит обращаться со своим телом, аппетит остается великим законом, повсюду управляющим людьми.

Так как человек не желает повиноваться законам здоровья и вменить это себе в обязанность, его нравственные силы ослабевают. Родители по наследству передают своим детям извращенные привычки, отвратительные болезни отравляют кровь и ослабляют разум. Большинство мужчин и женщин живут, не зная законов, управляющих их естеством, и предаются страстям и аппетиту во вред своему разуму и нравственности. И кажется, что они сознательно предпочитают не знать ничего о последствиях нарушения ими законов природы, не желая изменить свой образ жизни. Они продолжают потворствовать прихотям своего извращенного аппетита, употребляя яды замедленного действия, которые отравляют кровь, разрушают нервную систему, и в результате навлекают на себя болезни и смерть. Друзья же их убеждены, что все это происходит по воле провидения Божьего. Этим они оскорбляют Небесного Отца. Они восстали против законов природы и понесли наказание за неправильное отношение к этим законам. Болезни и смерти сегодня повсюду окружают людей, особенно это касается детей. Какой поразительный контраст между современным поколением и поколениями, жившими на протяжении первых двух тысяч лет! — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [140, 141].*

[120]

Социальные последствия неуправляемого аппетита

196. Против каждого нарушения законов жизни природа выражает свой протест. Она долго и терпеливо сносит злоупотребления, но в конце концов возмездие обрушивается как на умственные, так и на физические силы человека. И это зло не прекращается со смертью нарушителей законов здоровья — роковые последствия их чревоугодия сказываются в их детях, и, таким образом, зло передается из поколения в поколение, из рода в род.

Современное юношество являет собой точную картину будущего общества, и, наблюдая за подростками и молодыми людьми, я спрашиваю: на что мы можем надеяться, глядя в грядущее? Большая часть юношества поглощена забавами и развлечениями и не имеет абсолютно никакого желания трудиться. У молодых отсутствует нравственное мужество пожерт-

воват своими желаниями и откликнуться на веление долга. Они почти не умеют владеть собой: раздражаются, сердятся по самому незначительному поводу. Очень многие люди разного возраста и положения в обществе живут без каких бы то ни было принципов, не слушая голоса совести; их праздность, легкомыслие, расточительность не противоречат порочному и развращенному обществу, и постепенно наш мир превращается во второй Содом. Но если бы аппетит и необузданные страсти сдерживались силой разума и религии, тогда общество выглядело бы совершенно по-иному. Бог никогда не желал, чтобы мир оказался в таком жалком положении, в каком он находится сейчас. Это произошло из-за грубого нарушения законов природы. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [44, 45]; Советы по здоровому образу жизни, с. [112]*

Нарушение законов природы и духовного закона

[121] 197. Многим страдальцам, получившим исцеление, Христос говорил: «Не грехи больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (*Иоанна 5:14*). Так, Он учил, что болезнь является результатом нарушения Божьих законов, и природных, и духовных. Мир не изнемогал бы от страданий, если бы люди жили в соответствии с замыслом Творца.

Христос был Наставником и Учителем древнего Израиля. Он учил, что здоровье — это награда за повиновение законам Божьим. Великий Врач, исцелявший больных в Палестине, обращаясь к Своему народу из столпа облачного, учил, объяснял, что он должен делать и что Бог сделает для него. «Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, — сказал Он, — и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его: то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет; ибо Я Господь, целитель твой» (*Исход 15:26*). Христос дал Израилю определенные наставления о том, как должно жить, и заверил: «Отдалит от тебя Господь всякую немощь» (*Второзаконие 7:15*). Когда иудеи исполняли эти условия, то сбывалось обещание Бога: «Не было в коленях их болящего» (*Псалтирь 104:37*).

Все это урок и для нас. Всем, кто хочет сохранить свое здоровье, необходимо следовать этим наставлениям. Все должны узнать, каковы эти правила. Господь не желает, чтобы люди оставались в неведении относительно Его законов. Мы должны быть соработниками Божьими в деле восстановления здоровья тела и души. — *Желание веков, с. [824]*

Страдания, причиной которых является сам человек

198. Своими вредными привычками человеческий род навлек на себя множество различных болезней. Люди не задумывались о том, чтобы поддерживать свое здоровье, и нарушение законов жизни повергло мир в плачевное состояние. Но мало кто осознавал, что настоящей причиной страданий является неправильный образ жизни. Люди культивировали невоздержанность в пище и сделали свой аппетит богом. Всеми своими вредными привычками они демонстрируют безрассудство по отношению к собственному здоровью и жизни. И когда в результате их постигает болезнь, они уверяют себя, что это Бог послал им ее, не отдавая себе отчета в том, что болезнь стала закономерным результатом их образа жизни. — КЖ, гл. 3, с. 49: [122]

199. Болезнь никогда не приходит без причины. Пренебрежение законами здоровья готовит путь для болезни. Многие страдают, испытывая на себе последствия греховного образа жизни своих родителей. Хотя они не несут ответственности за поступки родителей, тем не менее они обязаны знать, что является нарушением законов здоровья, а что нет. Им следует избегать дурных привычек своих родителей и, ведя здоровый образ жизни, создать для себя лучшие условия.

Большинство людей, однако, страдают из-за своего образа жизни. Они пренебрегают принципами здоровья в своих привычках в еде, питье, одежде и труде. Нарушение законов природы приводит к неизбежному результату, и когда болезнь настигает их, то многие не осознают истинную причину этого, а ропщут на Бога, виня Его в своем несчастье. Но не Бог повинен в этом — страдания эти являются закономерным результатом пренебрежения законами природы. . .

Неумеренность аппетита часто становится причиной заболевания, и в чем организм нуждается больше всего, так это в облегчении чрезмерных нагрузок, возложенных на него. — *Служение исцеления, с. [234, 235]*

[Родители сеют семена болезни и смерти — § 635.]

[Неизбежное наказание — § 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294.]

Болезни — это результат чревоугодия

200. Многие люди навлекают на себя болезни, потворствуя своим прихотям. Они не жили в согласии с законами природы и принципами строгого воздержания и чистоты. Другие выказывают свое пренебрежение к законам здоровья своими привычками, касающимися питания, одежды и труда. — *Служение исцеления, с. [227]*

[123] 201. Ни усердный труд, ни напряженные умственные занятия не истощают и не ухудшают работу мозга так сильно, как употребление нездоровой пищи, нарушение режима питания или беспечное невнимание к законам здоровья. . . Прилежные умственные занятия не являются основной причиной истощения умственных сил. Главная причина этого явления заключается в неправильном питании, нерегулярном приеме пищи и отсутствии физических упражнений. И для приема пищи, и для сна должно быть установлено определенное время, иначе истощаются умственные силы. — *Наставник молодежи, 31 мая 1894*

202. Многие страдают, а другие преждевременно сходят в могилу — и все по причине чревоугодия. Они едят то, чего требует их извращенный вкус, ослабляя таким образом органы пищеварения и снижая их энергию, необходимую для усвоения пищи, чтобы поддерживать жизнь. Это вызывает острые заболевания, а нередко и смерть. Нежный организм подтачивается самоубийственными привычками человека, который обязан знать, как поддерживать свое здоровье.

Церквам следует проявлять непоколебимость и верность свету, которым озарил нас Бог. Каждый член Церкви должен

предпринять разумные усилия, чтобы избавиться от порочных наклонностей. — **Свидетельства для церкви, т. 6, с. [372, 373]**

[Трудноизлечимые болезни, вызванные скудным питанием, — § 315.]

[Неправильное питание и семейные взаимоотношения — § 234.]

[Влияние искаженной санитарной реформы — § 316.]

Так прокладывается путь к пьянству

203. Часто невоздержанность берет начало в семье. Употребление жирной, нездоровой пищи ослабляет пищеварительные органы и вызывает потребность в еще более возбуждающей пище. Таким образом развивается аппетит, при котором постоянно хочется чего-то более крепкого. Потребность в возбуждающих средствах возникает все чаще, и это желание все труднее преодолеть. Организм постепенно отравляется ядовитыми веществами, и чем сильнее он ослабляется, тем больше он жаждет этой отравы. Первый шаг в неверном направлении готовит путь для следующего шага. Есть много людей, которых нельзя обвинить в том, что они предлагают к обеду вино или же какие-либо другие спиртные напитки, но они уставляют свой стол кушаньями, которые вызывают такую потребность в крепких напитках, что противостоять этому искушению почти невозможно. Неправильное питание разрушает здоровье и прокладывает путь к пьянству. — **Служение исцеления, с. [334]**

Неправильное питание является причиной заболевания печени

204. Когда я говорила в последнюю субботу, на меня смотрели ваши бледные лица — я это видела совершенно ясно, — и стали понятны причины вашего нездоровья и тех недомоганий, которые мучают вас так долго. Мне было показано, что вы не придерживались здорового образа жизни. У вас нездоровые привычки и аппетит, вы потакали своим прихотям в ущерб желудку. Вы перегружали желудок пищей, которая не может способствовать образованию здоровой крови. Все это

[124]

возлагает на печень непосильное бремя, ввиду того что органы пищеварения расстроены. У вас обоих больная печень. Санитарная реформа принесла бы вам обоим большую пользу, если бы вы следовали ее требованиям. Но вы пренебрегли ими. Ваши вкусы извращены, вам не нравится просто приготовленная пища, состоящая из хлеба с отрубями, фруктов, овощей, приготовленных без острых приправ и жира, и потому вы постоянно нарушаете законы природы, заложенные Богом в ваш организм. Поскольку вы ведете такой образ жизни, вы должны понести наказание за нарушение законов здоровья, ибо всякое их нарушение влечет за собой наказание. Однако вы недоумеваете, почему у вас постоянно плохое здоровье. Будьте уверены, что Бог не совершит чуда, чтобы избавить вас от последствий вашего образа жизни. . .

Обильная и разнообразная пища и лихорадка

Никакое лечение не облегчит ваши нынешние трудности, до тех пор пока вы не измените свои привычки в питании. Вы можете сами сделать для себя то, чего никогда не сделают никакие опытные врачи. Установите точное время для приема пищи. Угождая прихотям аппетита, вы обрекаете на тяжелую работу органы пищеварения, загружая желудок нездоровой пищей, а иногда и чрезмерным количеством ее. Это утомляет желудок, и он отказывается принимать и переваривать даже самую здоровую пищу. Ваши желудки постоянно ослаблены из-за ваших нездоровых привычек. На вашем столе всегда в изобилии жирная пища. Она не приготовлена простым и естественным способом — наоборот, она совершенно непригодна для желудка, если вы готовили ее с единственной целью — удовлетворить свой вкус. Организм перегружен и сопротивляется вашим усилиям нарушить его работу. Озноб и лихорадка являются результатом этого напряжения организма, которое вы вызвали сами, поэтому вас ждет достойное наказание за нарушение законов природы. Бог заложил в ваш организм законы, которые вы не можете нарушить, не получив должного наказания за это. В питании вы ориентируетесь на свои вкусы и не обращаете внимания на то, принесет ли эта пища вам

пользу или нет. Хотя вы и предприняли некоторые перемены в своей жизни, но это только первые шаги в изменении вашего питания. Бог требует от нас воздержания во всем. «Итак, едите ли, пьете ли. . . все делайте в славу Божию».

Обвинения против провидения Божьего

Среди всех знакомых мне семейств никто так сильно не нуждается в санитарной реформе, как ваши семьи. Вы стонаете под бременем болезней и недугов, которым не находите объяснения, и пытаетесь внешне сохранять благопристойность, думая, что страдания — это участь, которую предопределило вам Божественное провидение. Если бы ваши глаза были открыты и вы могли бы видеть собственные поступки, приведшие вас к нынешнему болезненному состоянию, то вы были бы потрясены своей прежней слепотой, когда вы не в силах были оценить реально свое состояние и тот вред, который сами причиняли себе. Вы сами способствовали развитию такого неестественного аппетита и таких привычек, что даже наполовину не можете уже наслаждаться пищей так, как наслаждались бы вы, если бы разумно относились к своему аппетиту. Вы сами разрушили свой организм и теперь страдаете от последствий этого.

Цена «хорошего аппетита»

Организм человека терпит неправильное обращение с ним столько, сколько может, не сопротивляясь, но приходит время, когда он начинает бунтовать, стремясь освободиться от тяжелого бремени, возложенного на него, и пагубного обращения с ним. Тогда начинает болеть голова, появляются озноб, лихорадка, нервозность, параличи, чувство разбитости и другие бесчисленные недомогания. Вредные привычки в питании разрушают здоровье, а вместе с ним — чувство радости и наслаждения жизнью. О, сколько раз вы могли бы убедиться на личном опыте, во что обходится так называемый «хороший аппетит»! За все это вам приходится расплачиваться повышенной температурой, потерей аппетита и бессонницей. Отвращение

к пище, бессонные ночи, часы, проведенные в мучениях, — и все из-за еды, ради удовлетворения вкусовых ощущений.

[126] Тысячи людей, потворствуя своему извращенному аппетиту, ели, как они выражаются, с «хорошим аппетитом», и в результате — лихорадка или другие острые заболевания, а в конечном итоге — неизбежная смерть. Как видите, удовольствие «хорошего аппетита» покупается слишком дорогой ценой. Но многие поступают именно так, и потом, после их смерти, их друзья и пасторы церкви восхваляют этих самоубийц как достойных и благочестивых людей, вознесенных прямо на небо. Какая мысль! На небе живут такие ненасытные обжоры?! О, нет, нет! Такие люди никогда не войдут жемчужными воротами в золотой град Божий. Такие люди никогда не будут возвышены и не окажутся под десницей Иисуса, нашего дорогого Спасителя, Который страдал на Голгофе и Чья жизнь была постоянным самоотречением и жертвой! Таким людям предназначено место среди нечестивцев, которые не могут иметь части в нетленном наследии. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [67—70]*

Нездоровое питание и настроение человека

205. Многие портят себе настроение, неправильно питаясь. Мы должны так же внимательно относиться к изучению принципов санитарной реформы, как и к другим важным вопросам жизни, ибо привычки, какие мы воспитаем у себя в этом направлении, помогут нам сформировать характер для вечной жизни. Плохо обращаясь с желудком, человек может нанести вред своему духовному состоянию. — *Письмо 274, 1908*

Призыв осуществлять реформу

206. Там, где потворствуют вредным привычкам в питании, необходимо незамедлительно провести реформу. Если расстройство пищеварения вызвано неправильным питанием, необходимо приложить тщательные усилия, чтобы сохранить еще оставшиеся жизненные силы, устранив все чрезмерные нагрузки. Возможно, никогда не восстановится прежнее здоровое состояние желудка после таких продолжительных злоупотреблений, но соответствующее питание избавит его от даль-

нейшего ослабления, и многим это в большей или меньшей мере принесет значительное облегчение. Нелегко предписать определенные правила для каждого случая, но, придерживаясь верных принципов в питании, можно добиться изменений к лучшему, и хозяйка дома избавится от необходимости постоянно трудиться, для того чтобы искушать аппетит своих близких.

Умеренность в еде вознаграждается тем, что возрастают умственные и нравственные силы; она также помогает управлять своими желаниями. — *Служение исцеления, с. [308]*

207. Всегда следует выбирать такие продукты питания, которые наилучшим образом обеспечивают организм всеми нужными для его развития и укрепления веществами. И в этом деле аппетит — плохой руководитель. Из-за вредных привычек в питании вкус становится извращенным и часто требует того, что наносит вред здоровью и вызывает слабость, а не силу. Мы также не можем полагаться на обычаи, принятые в обществе. Причинами самых распространенных заболеваний и многочисленных человеческих страданий в большей мере являются вредные обычаи в сфере питания. — *Служение исцеления, с. [295]*

[127]

208. Только тогда, когда у нас выработается правильное представление о принципах здорового образа жизни, мы сможем окончательно пробудиться и увидеть все несчастья, являющиеся результатом неправильного питания. Те, кто, увидев свои ошибки, будет иметь мужество отказаться от своих вредных привычек, на опыте убедятся, какая борьба и настойчивость нужны для изменения образа жизни. Но когда у таких людей сформируются правильные вкусы, они осознают, что употребление пищи, которую прежде они считали безвредной, медленно, но верно способствовало расстройству пищеварения и другим заболеваниям. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [160]*

209. Бог желает, чтобы Его народ постоянно продвигался вперед. Нам необходимо осознать, что чревоугодие является самой большой преградой в нашем умственном развитии и освящении души. Несмотря на то, что мы называем себя сторонниками санитарной реформы, многие из нас питаются не

так, как положено. Потворство прихотям аппетита является самой основной причиной физической и умственной слабости и нередко — главной причиной истощения и преждевременной смерти. Пусть тот, кто стремится к чистоте духа, помнит, что во Христе Иисусе есть сила, способная обуздать аппетит. — **Свидетельства для церкви, т. 9, с. [156]**

[Неумеренность в питании — причина болезней. См. раздел VII — «Переедание» и раздел VIII — «Обуздание аппетита».]

[Взаимосвязь между мясной пищей и болезнями — § 668—677, 689—692, 713, 722.]

[Заболевания, вызванные употреблением чая и кофе, — § [128] 734, 736, 737, 741.]

[129]

Глава 7. Переедание

Весьма распространенный, но серьезный грех

[130]

[131]

210. Чрезмерно перегруженный желудок — это общераспространенный грех. Когда человек съедает слишком много, это становится тяжелым бременем для всего организма. Эта вредная привычка способствует не увеличению жизненных сил, а, наоборот, их постепенному снижению. Именно в этом и состоит умысел сатаны. Когда человек ест больше положенного, тогда его организм расходует жизненную энергию на абсолютно лишнюю работу по перевариванию этой пищи.

Переедая, мы тем самым не только легкомысленно расточаем благословения Божьи, предназначенные для нашего организма, но и наносим ему большой вред. Подобное отношение оскверняет храм Божий, коим является наше тело, оно слабеет и разрушается, будучи не в силах осуществлять свои функции хорошо, — так, как предусмотрел в Своей мудрости Творец. Потворствуя своему аппетиту, человек угнетает жизненные силы своего организма, заставляя его выполнять работу, которая никогда не предусматривалась.

Когда все люди будут отчетливо представлять себе, как устроен человеческий организм, тогда они преодолеют свои губительные привычки, если только чревоугодие еще не стало неискоренимым настолько, что они сделают выбор в пользу самоубийственного образа жизни и преждевременной смерти или же многих лет недомоганий, обременительных для самого человека и его близких. — **Письмо 17, 1895**

Засорение человеческого организма

211. Умеренность необходима даже при употреблении здоровой пищи. Если кто-то отказывается от вредных блюд, это не означает, что он имеет право употреблять полезной пищи столько, сколько ему захочется. Избыточное употребление даже

полезной и здоровой пищи засоряет организм и, таким образом, препятствует его работе. — *Христианское воздержание и библейская гигиена*, с. [51]; *Советы по здоровому образу жизни*, с. [119]

[132]

212. Чрезмерное употребление даже полезной пищи вредно влияет на весь организм и снижает умственные и нравственные силы человека. — *Знамена времени*, 1 сентября 1887

213. Почти все члены человеческой семьи едят больше, чем того требует организм. Излишки пищи вызывают брожение, превращаясь в закисшую массу с неприятным запахом. . . Даже если человек ест простую и полезную пищу, но съедает при этом больше, чем требует организм, эти излишки становятся тяжелым бременем. Весь организм прилагает отчаянные усилия, чтобы освободиться от этого бремени, и такая дополнительная работа приводит к переутомлению и усталости. Люди, которые привыкли постоянно жевать что-либо, уверены, что их мучает постоянный голод, в то время как все это — результат чрезмерной нагрузки на органы пищеварения. — *Письмо 73а*, 1896

[Даже полезная пища вредна, если ее употреблять слишком много, — § 33, 157.]

214. Предпраздничные хлопоты и суета в доме часто вызваны желанием увидеть восхищение в глазах гостей. Стараясь приготовить побольше различных лакомств, хозяйка чрезмерно переутомляется, а из-за того, что на стол подается много блюд, гости переедают, и в результате заболевает и страдает и тот, кто готовил, и те, кто ели. Так изысканные празднества превращаются в настоящее бремя и источник всевозможных заболеваний. — *Свидетельства для церкви*, т. 6, с. [343]

215. Празднества с непременным обильным застольем и беспорядочное питание оставляют неизгладимый след в каждой клетке организма. Наше умственное состояние в значительной мере зависит от того, что мы едим и пьем. — *Реформатор здоровья*, июнь, 1878:

216. Тяжелый труд в раннем возрасте вредно отражается на развитии неокрепшего организма подростка, но на сто человек, разрушивших свое здоровье непосильным трудом, приходится тысячи молодых людей, праздный образ жизни и обжорство

которых посеяли семена многих болезней, — эти люди обычно спешат поскорее наполнить свой желудок, что неминуемо приводит к застою и брожению пищи. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [96]*

Неумеренный аппетит — большое зло

217. Некоторые совершенно не управляют своим аппетитом, но потворствуют ему во вред здоровью. И как результат разум их притупляется, мысли вялы, и они не делают того, что могли бы сделать, если бы были воздержанны и полны самоотречения. Они обкрадывают Бога, ибо не имеют физических и умственных сил, которые могли бы посвятить служению Ему, если бы во всем соблюдали умеренность. [133]

Апостол Павел был проповедником здорового образа жизни. Он говорил: «Но усмиряю и порабощаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным». Он постоянно сознавал ответственность сохранить свою полную работоспособность, чтобы самым наилучшим образом использовать свои силы для прославления имени Божьего. Если даже Павлу грозила опасность проявить неумеренность в еде, то мы находимся в еще большей опасности, потому что не чувствуем и не осознаем в такой степени, как он, необходимость прославлять Бога телами и душами нашими, которые принадлежат Ему. Переедание — это грех нынешнего века.

Слово Божье ставит грех обжорства на одну ступень с пьянством. Этот грех настолько оскорбителен в глазах Бога, что Он однажды предупредил Моисея: если чей-либо сын не будет обуздывать свой аппетит, объедаясь всем, что пожелает, тогда пусть родители приведут его к старейшинам Израиля, и те побьют его камнями. Положение человека, алчного в еде, было безнадежным. Он не мог быть полезным для ближних, и для себя самого он также становился проклятием. Такому человеку ни в чем нельзя доверять. Пример такого человека весьма заразителен для окружающих, так что для общества лучше, если в нем нет такого человека, ибо его ужасные пороки могут быть увековечены. Тот человек, который всегда сознает свою личную ответственность перед Богом, никогда не допустит,

чтобы низменные инстинкты управляли его разумом. Те, кто потворствует своему аппетиту, — не христиане, кем бы они ни были и как бы возвышенно они ни говорили о своей вере. Христос наставлял: «Итак, будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный». Этими словами Господь убеждает нас, что мы можем быть такими же совершенными в своей сфере деятельности, как и Бог совершенен в Своей. — **Свидетельства для церкви, т. 4, с. [454, 455]**

*Обычай последовательной подачи блюд побуждает к
обжорству*

[134] 218. Многие, кто отказался от употребления мяса и других жирных и вредных продуктов, думают, что если они теперь употребляют простую пищу, ее можно есть, сколько хочется, без всякого ограничения, что они и делают, доходя иногда до обжорства. Это большое заблуждение. Органы пищеварения не следует перегружать ни количеством, ни качеством пищи, чтобы не затруднять процесс ее усвоения.

Господствующий в мире обычай требует, чтобы различные блюда подавались в определенной последовательности. И человек, не зная, что еще будет подано, может наесться того, что, возможно, ему и не подходит. Когда подается последнее блюдо, он часто отваживается переступить грань и попробовать соблазнительный на вид десерт. . . Полезного в этом, конечно, очень мало. Если бы все приготовленные кушанья сразу ставились на стол, тогда человек мог бы сделать надлежащий выбор.

Иногда результаты переедания чувствуются сразу. В других случаях болевых ощущений нет, но органы пищеварения теряют жизненную силу, и основание физической выносливости подтачивается.

Излишки пищи отягчают весь организм и вызывают болезненное, беспокойное состояние. Происходит прилив крови к желудку, в то время как другие органы и конечности ее лишаются. Лишняя пища тяжелым бременем ложится на органы пищеварения, и когда эти органы выполняют свою работу, во всем организме чувствуется слабость и вялость. Те, кто постоянно

переедает, считают, что их измучил голод; но в действительности это вызвано чрезмерной нагрузкой на органы пищеварения. Временами наблюдается полное оцепенение и некоторая заторможенность мозга, отсутствие всякого побуждения к каким бы то ни было усилиям умственным или физическим.

Эти неприятные симптомы обусловлены тем, что организм выполнил свою работу, израсходовав слишком много энергии на переработку дополнительного количества пищи, и полностью истощился. Желудок просит: «Дай мне отдохнуть». Но многие объясняют эту слабость как потребность снова поесть; и, вместо того чтобы дать желудку отдохнуть, снова нагружают его. В результате пищеварительные органы изнашиваются, тогда как они могли бы еще долго безупречно выполнять свою функцию. — *Служение исцеления*, с. [306, 307]

[Пищеварительные органы могут утратить жизненную силу, хотя при этом нет никаких болевых ощущений, — § 155.]

[Работники Божьи должны быть умеренными в питании — § 117.]

[Е. Уайт не могла бы просить благословений у Бога для своей работы, если бы передала — Приложение I, § 7.]

[135]

Причина физической и умственной слабости

219. Мы как народ Божий, хотя и проповедуем принципы санитарной реформы, все же едим еще слишком много. Повторство аппетиту является главнейшей причиной физического и умственного истощения и лежит в основе немощности и бессилия, которые нетрудно заметить повсюду. — *Христианское воздержание и библейская гигиена*, с. [154]

220. Многие из принявших принципы санитарной реформы, конечно, отказались от всего вредного. Но разве из этого следует, что теперь они могут есть сколько угодно? Они садятся за стол и, вместо того чтобы подумать о том, сколько нужно им съесть, всецело отдаются во власть аппетита и едят сверх всякой меры. И желудку на протяжении многих часов приходится переваривать всю эту излишнюю пищу, чтобы избавиться от возложенного на него бремени. Вся поступающая в желудок пища, из которой организм не может извлечь ничего

полезного, является бременем для человеческого организма. Такая пища препятствует нормальной работе сложного живого человеческого механизма. Организм засоряется и уже не может успешно выполнять свои функции. Жизненно важные органы перегружаются без всякой необходимости, и поэтому центральная нервная система вынуждена помогать органам пищеварения выполнить их функцию по усвоению излишней пищи, которая не приносит организму никакой пользы. . .

Как же воздействует переедание на желудок? Наступает истощение желудка, пищеварительные органы преждевременно изнашиваются, ослабевают, и в результате развивается заболевание со всеми его горькими последствиями. Если люди болели прежде от переедания, то их затруднения увеличиваются, и их жизненные силы уменьшаются с каждым днем. Чрезмерно перегружая желудок, они направляют остаток жизненных сил на бесполезную, ненужную работу — переваривать пищу, которую они поглотили сверх меры. В каком ужасном состоянии находится желудок таких людей!

Некоторые из нас на личном опыте знают, что такое расстройство пищеварения. В нашей семье мы сталкивались с этим и знаем, что этой болезни необходимо опасаться. Страдающий этим заболеванием переносит сильные физические и душевные страдания. И вместе с ним вынуждены страдать и его близкие, если, конечно, они не бесчувственны, как животные.

[136] Однако вы скажете: «Какое вам дело до того, что я ем и как я живу!» Разве окружение такого больного страдает? Попробуйте что-нибудь сделать не так или не угодить — тут же увидите, как он разозлится. Такие люди обычно раздражительны и капризны. Они чувствуют дискомфорт, и им кажется, что их дети ужасно плохие. Они не могут ни спокойно говорить с детьми, относясь к ним снисходительно, ни правильно вести себя в семье. Все близкие таких больных так или иначе задеты их болезнью и вынуждены страдать вместе с ними и ощущать на себе последствия их немощи. Больные расстройством пищеварения отбрасывают мрачную тень. Итак, разве ваши привычки в питании не отражаются на окружающих вас людях? Несомненно, они сказываются на ваших близких. И вы

обязаны заботливо поддерживать наилучшее состояние здоровья, чтобы все силы посвятить служению Богу и исполнению своих обязанностей перед семьей и обществом.

Но даже и сторонники санитарной реформы могут неумеренно питаться. Нельзя есть слишком много даже здоровой и полезной пищи. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [362—365]*

221. Господь мне открыл, что, как правило, мы перегружаем свой желудок. Многие отягощают себя перееданием, результатом чего часто становятся болезни. Но это не Бог посылает им наказание. Они сами навлекают болезни на себя. Он желает, чтобы мы осознали, что боль и болезнь являются результатом нарушения законов здоровья.

Многие едят слишком поспешно. Другие во время одного приема пищи поглощают продукты, не сочетающиеся вместе. Если бы люди помнили о том, как пагубно воздействуют они на свою душу, подвергая страданию свой желудок, как сильно бесчестят Христа, когда в угоду аппетиту перегружают желудок, тогда они проявили бы больше благоразумия и самоотречения, дав возможность своему желудку восстановить правильную, нормальную жизнедеятельность. Даже за столом мы можем совершать медицинское миссионерское служение, если будем есть и пить во славу Божью. — *Рукопись 93, 1901*

Сонливость во время богослужения

222. Когда мы неумеренны в питании, мы грешим против своего организма. В субботу в доме Божьем люди, любящие чревоугодничать, сидят и дремлют, в то время как с кафедры произносятся проникновенные истины Слова Божьего. Они не могут даже сидеть с открытыми глазами, а тем более понимать торжественные слова проповеди. Как вам кажется, прославляют ли такие люди Бога своими телами и душами, которые суть [137] Его? Нет, они бесчестят своего Господа. Но факт остается фактом, а человек, страдающий расстройством желудка, упорно продолжает вести прежний образ жизни. Вместо того чтобы обуздать себя и принимать пищу в определенное время, такой больной позволяет привычкам командовать собой и перекусывает в промежутках между основными приемами пищи. И при

всех этих нарушениях он вдобавок ведет сидячий образ жизни, он не дышит благодатным свежим воздухом, дающим бодрость и облегчающим работу органов пищеварения, и, возможно, не имеет достаточной физической нагрузки для поддержания здоровья. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [374]*

223. Мы не должны готовить на субботу больше пищи или делать более разнообразным меню, чем в другие дни. Напротив, в этот день пища должна быть более простой и есть следует меньше, чтобы ум был ясным и бодрым для восприятия духовного. Обремененный желудок означает обремененный мозг. Можно услышать самые драгоценные слова и не оценить их по достоинству, потому что ум утратил остроту восприятия по причине неправильного питания. Из-за переедания в субботу многие вредят себе больше, чем они думают, становясь неспособными получать пользу от священных благословений. — *Служение исцеления, с. [307]*

[Сонливость во время субботних богослужений — § 93.]

[Простота и умеренность в питании — источник умственных и нравственных сил — § 85, 117, 206.]

[Влияние переедания на духовность человека — § 56, 57, 59, 251.]

[Влияние переедания на разум человека — § 74.]

[Переедание во время лагерных собраний — § 57, 124.]

[Самоубийственные привычки и вкусы — § 202.]

[Сладости и десерты — это искушение к перееданию — § 538, 547, 550.]

[Источник затруднений в Церкви — § 65.]

[Обжорство — господствующий грех нашего времени — § 35.]

[Переедание — причина рассеянности — § 244.]

[Хранить чистой совесть — § 263.]

[Неумеренность и переедание часто поощряются матерями — § 351, 354.]

Причина забывчивости и рассеянности

224. Господь дал мне свет для тебя, чтобы я объяснила тебе необходимость воздержания во всем. Ты невоздержан в

питании. Ты часто съедаешь в два раза больше, чем требует твой организм. В таком случае пища, не успев перевариться в желудке, начинает разлагаться, и появляется неприятный запах изо рта, начинается обострение твоей болезни — воспаления слизистой желудка. Твой желудок перетруждается. Жизненные силы и энергия мозга переключаются на обеспечение работы «мельницы», которая перемалывает материалы, которыми ты перегрузил свой желудок. Этим ты доказываешь, что не имеешь к себе сострадания. [138]

За столом ты съедаешь слишком много. Это и является одной из основных причин твоей забывчивости и снижения памяти. Ты говоришь, например, что-нибудь, что, как мне известно, уже говорил когда-то, но потом вдруг резко меняешь тему, начинаешь рассказывать что-то совершенно противоположное. Я знала об этом. Я замечала эту слабость в тебе, но оставляла без внимания, зная, что она является результатом переедания. Следует ли еще говорить об этом? Одними разговорами не искоренить зло. — **Письмо 17, 1895**

*Советы служителям Церкви и людям умственного труда,
ведущим сидячий образ жизни*

225. Переедание особенно вредно тем, кто обладает спокойным темпераментом; такие люди вообще должны есть поменьше, а побольше заниматься физическим трудом. Есть люди, одаренные яркими талантами, но они не совершили и половины того, что могли бы сделать, если бы умели владеть собой и не потворствовали своему аппетиту.

Многие писатели и ораторы терпят неудачу. После сытного обеда они садятся за рабочий стол, пишут или читают и изучают что-либо, не отводя времени для физического труда. В результате свободное, спокойное течение мыслей и слов нарушается, возникают затруднения. Они не могут писать или говорить с нужной силой и энергией, что необходимо, чтобы затронуть сердца людей; все их старания и усилия оказываются бесплодными и напрасными.

Те, на ком лежит большая ответственность, кто прежде всего являются стражами духовных интересов, должны сохранять

свои чувства обостренными и восприятие живым. Более, чем другим, им нужно быть воздержанными в пище. Жирная и изысканная пища не должна появляться на их столах.

[139] Каждый день люди, занимающие ответственное положение, должны принимать решения, от которых зависят дела огромной важности. Часто им приходится обдумывать эти решения быстро, а на это способны только те, кто в своей жизни практикует строгое воздержание. Ум укрепляется при правильном использовании физических и интеллектуальных сил. Если напряжение не слишком велико, силы обновляются после каждой нагрузки. Но часто на деятельности тех, кому нужно рассматривать важные планы и принимать важные решения, сказываются результаты неправильного питания. Расстроенный желудок становится причиной нашей неуверенности и неудач. Часто человек с больным желудком раздражителен, груб или несправедлив. Сколько планов, которые могли бы быть благословением миру, отложено, сколько несправедливых, деспотичных, даже жестоких мер было принято в результате болезненного состояния, вызванного вредными привычками в питании!

Вот предложение всем, кто занят сидячей работой или работой в основном умственной: пусть те, у кого достаточно нравственного мужества и самообладания, испытают это — за один прием пищи съедайте только два или три вида простой пищи и не ешьте больше, чем требуется для утоления голода. Активно выполняйте физические упражнения каждый день и посмотрите, принесет ли это вам пользу.

Сильным людям, занятым активным физическим трудом, нет нужды быть столь же осторожными в количестве и качестве употребляемой ими пищи, как тем, кто занят сидячей работой; но даже они имели бы более крепкое здоровье, если бы ограничивали себя в пище.

Некоторые хотели бы получить точные предписания относительно своего питания. Они переедают и потом сожалеют об этом и, таким образом, постоянно думают только о том, что они едят и пьют. Так быть не должно. Никто не может установить точных правил для другого человека. Каждый должен поступать разумно, проявляя самообладание, следуя принципам здорового образа жизни. — *Служение исцеления, с. [308—310]*

[Поздние ужины особенно вредны — § 270.]

Расстройство пищеварения и заседания

226. При обильном застолье очень часто люди едят больше, чем их желудок в состоянии переварить без труда. И перегруженный желудок не в состоянии должным образом справиться со своей работой. В результате появляется очень неприятное ощущение отупения, и, конечно, в таком состоянии человек уже не может быстро соображать. Подобные явления возникают и при неправильном сочетании разных видов пищи, что вызывает брожение в желудке. Продукты распада отравляют кровь, и работа мозга нарушается.

Привычка переядать или же употреблять слишком много разных блюд одновременно часто приводит к расстройству органов пищеварения — диспепсии. Это тяжелый удар по нежным пищеварительным органам. Напрасно желудок протестует, вызывая к разуму человека, пытаясь заставить его проанализировать причины и следствия. Чрезмерное количество съеденной пищи и неправильное сочетание различных ее видов совершают свою разрушительную работу. Предупреждающие сигналы в виде неприятных предчувствий и ощущений остаются неслышанными. Неизбежным следствием этого являются страдания. Так вместо здоровья обретается болезнь.

[140]

Некоторые могут спросить: «Какое отношение это имеет к заседаниям совета?» Огромное! Последствия неправильных привычек питания дают о себе знать именно на этих заседаниях. Состояние желудка оказывает определенное воздействие на разум. Расстроенный желудок становится причиной болезненного, бессистемного мышления. Больной желудок вынуждает страдать мозг, и часто именно человек с расстроенным пищеварением очень упорно и настойчиво отстаивает ошибочные мнения. Мнимая мудрость такого человека является безумием пред Богом.

Я представляла эту проблему на многих советах и заседаниях, и в этом мне видится причина печального исхода многих совещаний и заседаний комитетов, когда вопросам, требующим тщательного изучения, уделялось слишком мало внимания и

весьма важные решения принимались поспешно. Часто, когда требовалось единодушие чувств и мнений в принятии положительных решений, отрицательное решение совершенно изменяло атмосферу, царившую на заседании. Мне неоднократно приходилось наблюдать подобные последствия.

Ныне я останавливаюсь на данном вопросе потому, что Господь поручил мне сказать моим собратьям-служителям следующее: своей невоздержанностью в питании вы лишаете себя способности ясно видеть разницу между святым и обычным. И эта невоздержанность также показывает ваше пренебрежительное отношение к предостережениям Господа. Он говорит, обращаясь к нам: «Кто из вас боится Господа, слушается гласа Раба Его? Кто ходит во мраке, без света, да упоает на имя Господа и да утверждается в Боге своем». . . Не должны ли мы еще ближе подойти к Господу, чтобы Он мог избавить нас от всякой невоздержанности в еде и питье, от всяких нечестивых, похотливых побуждений, от всякого беззакония? Не должны ли мы смириться пред Богом, очистив себя от всего, что оскверняет нашу плоть и дух, чтобы в страхе Божьем стремиться к праведности? — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [257, 258]*

Собственным примером подтверждать пользу санитарной реформы

[141] 227. Наши проповедники еще недостаточно строго относятся к своим привычкам, касающимся питания. Они едят слишком много и притом все вперемешку. Другие только именуют себя приверженцами реформы. Они не выработали для себя правил, регулирующих питание, но балуют себя, например, фруктами или орехами в перерывах между приемами пищи и таким образом возлагают тяжелое бремя на органы пищеварения. Некоторые едят три раза в день, тогда как двухразовое питание принесло бы намного больше пользы для их духовного и физического состояния. Когда законы, созданные Богом для управления нашим организмом, нарушаются, должно последовать неминуемое возмездие.

Из-за неблагоразумия, проявляемого в питании чувства некоторых служителей, кажется, наполовину парализованы, и

они постоянно находятся в состоянии сонливости, лености. Эти проповедники с бледными лицами, страдающие от последствий эгоистичного потворства своему аппетиту, не могут быть живым свидетельством в пользу санитарной реформы. Когда вы переутомлены, будет намного лучше изредка пропускать один прием пищи, что позволит организму восстановить свои силы. В пропаганде санитарной реформы наши работники могут сделать гораздо больше своим личным примером, нежели проповедуя ее на словах. Когда друзья наших служителей приготавливают изысканные блюда, руководствуясь самыми хорошими намерениями, те оказываются перед сильным искушением пренебречь принципом; но, отказываясь от лакомых блюд, острых приправ, кофе и чая, они могут доказать, и в первую очередь себе, что на деле являются последователями санитарной реформы. Некоторые и сегодня продолжают страдать от последствий нарушения законов жизни, что, конечно, ложится пятном на дело санитарной реформы.

Чрезмерное удовлетворение своих вредных привычек в еде, питье, сне, в стремлении хорошо выглядеть в глазах окружающих является грехом. Гармоничная и здоровая деятельность телесных и умственных сил приносит человеку неизъяснимое ощущение полного счастья; и чем более возвышенны нравственные силы, тем чище и безоблачнее будут блаженство и радость человека. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [416, 417]*

Не роите себе могилу собственными руками

228. Причина многочисленных жалоб наших проповедников на недомогание и болезни заключается в том, что, во-первых, они не уделяют достаточно внимания физическим занятиям, а во-вторых, позволяют себе переядать. Они не дают себе отчета в том, что такой образ жизни опасен даже и для людей самого крепкого здоровья. Те, кто, как и вы, медлителен и инертен по своему темпераменту, должны есть очень умеренно и не избегать физических нагрузок. Многие наши проповедники своими «зубами» роют себе могилу. Организм страдает, и, стремясь освободиться от лишнего бремени, возложенного на

органы пищеварения, мозг вынужден терпеть сильную нагрузку. За каждое нарушение законов здоровья виновник должен расплачиваться телесными страданиями. — **Свидетельства для**

[143] **церкви, т. 4, с. [408, 409]**

[144]

Глава 8. Обуздание аппетита

[145]

Отсутствие самообладания — первый грех

229. В раю Адам и Ева были величественны и совершенны, отличаясь гармонией телосложения и красотой. Они были непорочны и абсолютно здоровы. Какая поразительная разница между ними и современным человечеством! Красота исчезла. Никому больше не известно ощущение полного здоровья. Повсюду наш взор встречает только болезни, уродство и слабоумие. Я спросила о причине этого удивительного вырождения, и мне был показан Едемский сад. Змей обманом подтолкнул прекрасную Еву к тому, чтобы она попробовала плод единственного дерева, от которого Бог запретил есть и даже прикасаться к нему, дабы не умереть.

Ева обладала всем, чтобы быть счастливой. Повсюду ее окружали разнообразные прекрасные плоды. И все же плоды запретного дерева показались ей привлекательнее всего, чем изобиловал сад и что она могла беспрепятственно есть. Ева не смогла совладать со своими желаниями. Она съела запретный плод, и, поддавшись ее влиянию, Адам тоже съел, и проклятие постигло их обоих. Земля также была проклята из-за их греховного поступка. И, начиная от грехопадения, в различных видах и формах в мире господствует неводержанность. Аппетит управляет разумом, человеческий род встал на путь неповиновения воле Божьей, как и Еве, сатана сумел внушить людям безразличие к запретам Господа, и они льстят себя надеждой, что последствия их непослушания не окажутся уж слишком горькими и опасными. Человеческий род нарушил законы здоровья и предался излишествам во всем. Вот почему число болезней постоянно растет. Нездоровый образ жизни влечет за собой печальные последствия. — *Духовные дары т. 4, с. [120]*

Дни Ноя и наши дни

[146]

230. Иисус Христос на Елеонской горе наставлял Своих учеников относительно знамений, которые должны предшествовать Его Второму пришествию: «Но, как было во дни Ноя, так будет и в пришествие Сына Человеческого: ибо, как во дни перед потопом ели, пили, женились и выходили замуж, до того дня, как вошел Ной в ковчег, и не думали, пока не пришел потоп и не истребил всех, — так будет и пришествие Сына Человеческого». Те же грехи, которые навлекли на мир возмездие во дни Ноя, существуют и в наши дни. Люди так привыкли потакать своим вкусам, что их уделом стали обжорство и пьянство. Этот преобладающий грех — потворство необузданному аппетиту — возбудил все порочные наклонности в человеке во дни Ноя и привел к распространившемуся повсюду растлению и порочности. Весь ужас греха достиг неба, и Бог потопом очистил землю от нравственного осквернения. Те же грехи — обжорство и пьянство — настолько притупили нравственную чувствительность жителей Содома, что преступления превратились в удовольствие для жителей этого нечестивого города. Иисус предостерегает современный мир следующими словами: «Так же как было и во дни Лота: ели, пили, покупали, продавали, садили, строили; но в день, в который Лот вышел из Содома, пролился с неба дождь огненный и серный и истребил всех: так будет и в тот день, когда Сын Человеческий явится».

В этих словах Христа содержится самый важный урок. Он явственно показал опасность превратить заботу о еде и питье в главную цель жизни. Он показывает также и последствия необузданного чревоугодия — нравственные силы ослабевают, и грех уже больше не кажется грехом. Преступления совершаются без угрызений совести; постыдные страсти настолько овладевают разумом человека, что всякие добрые принципы и побуждения искореняются, и имя Божье хулится. И все это является следствием излишеств в питании. Таким будет положение, в котором, говорит Христос, окажется мир перед Его Вторым пришествием.

Наш Спаситель указал нам гораздо более возвышенную цель, к которой следует стремиться, нежели забота о том, что

есть, что пить и во что одеться. Чревоугодие и излишества в одежде достигли таких масштабов, что превратились в настоящее преступление и считаются одним из самых значительных грехов последнего времени и знамение Второго пришествия Христа. Время, деньги, силы и способности, которые принадлежат Богу, но которые Он доверил нам, легкомысленно растрачиваются на щегольство, роскошь, наслаждения для удовлетворения извращенного вкуса; все это подрывает жизненные силы организма и приводит к страданиям и смерти. Мы не в состоянии предоставить наши тела в жертву живую, святую, благоугодную Богу, если греховным потаканием своим прихотям постоянно погрязаем в разврате и обрекаем себя на болезни. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [11, 12]; Советы по здоровому образу жизни, с. [23, 24]*

[147]

231. Одно из самых серьезных искушений, с которым человек сталкивается в жизни, — это аппетит. Вначале Бог сотворил человека совершенным, с идеально уравновешенным мышлением и абсолютно пропорциональным и гармоничным телосложением. Но из-за обольщения хитрого врага запреты Божьи оказались в пренебрежении, и законы природы сполна наказали людей. . .

Со времени первой уступки аппетиту люди постепенно становились все более сластолюбивыми, пока их здоровье не было всецело принесено в жертву аппетиту. Жители допотопного мира не отличались воздержанностью в еде и питье. Они ели мясо животных, хотя Бог в то время не позволял человеку есть мясо. Они ели и пили без всякой меры, их угождение своему аппетиту не знало границ, и они настолько развратились, что Бог не мог больше терпеть это. Мера их беззаконий наполнилась, и Бог потопом очистил землю от нравственной скверны.

Содом и Гоморра

Когда после потопа человеческий род возобновился на земле, люди вновь забыли Бога и извратили свои пути перед Ним. Невоздержанность их росла, пока не овладела почти всем миром. Целые города были стерты с лица земли из-за низменных

грехов и мерзости беззаконий, которые превратили людей в отвратительное пятно на чудесной картине творения Божьего. Потакание извращенному вкусу привело людей к грехам, вызвавшим истребление Содома и Гоморры. Бог приписывает падение Вавилона обжорству и пьянству его жителей. Потворство своему аппетиту и необузданным страстям лежало в основе всех их грехов. — *Христианское воздержание и библейская гигиена*, с. [42, 43]; *Советы по здоровому образу жизни*, с. [108—110]

[148]

Исав, побежденный чревоугодием

232. Исав так страстно хотел утолить голод своим любимым блюдом, что ради этого пожертвовал даже своим правом первородства. Удовлетворив свое желание, он понял, какой безумный поступок совершил, но было уже поздно, вернуть утраченное оказалось невозможно, хотя он и просил об этом со слезами. И в настоящее время многие уподобляются Исаву. Исав олицетворяет собой огромное число людей, которые могли бы обрести особые и драгоценные благословения — бессмертное наследие — жизнь, такую же продолжительную, как и жизнь Бога, Творца Вселенной, неизмеримое счастье и немеркнущую славу, но они так долго потворствовали своему аппетиту, низменным страстям и порочным наклонностям, что во многом утратили способность различать вечные ценности и дорожить ими.

Излюбленное кушанье Исава доставляло ему особенное и сильное наслаждение, и он так привык к нему, что ему и в голову не приходило изменить отношение к этому вожделенному блюду. На любимой еде были сосредоточены все его помыслы, и он не прилагал никаких усилий к тому, чтобы ограничить свой аппетит, пока чревоугодие не оказалось сильнее рассудка и не подчинило его себе; ему стало казаться, что, если он немедленно не поест своего излюбленного кушанья, его ожидают нестерпимые мучения и даже смерть. Чем больше Исав думал об этом, тем сильнее, тем безудержнее разгорался аппетит, пока наконец право первородства — священное право!

— не утратило в его глазах всю свою ценность и святость. —
Свидетельства для церкви, т. 2, с. [38]

Страсть Израильского народа к мясу

233. Когда Бог Израилев вывел Свой народ из Египта, Он совсем не давал людям мяса в пищу, а кормил их хлебом небесным и водой из твердой скалы. Но их не удовлетворяла такая еда. Они испытывали отвращение к тому, что им посылал Господь, и желали возвратиться в Египет, где могли бы вновь сидеть у котлов с мясом. Они предпочитали переносить весь ужас рабства и даже смерть, только бы не лишаться мяса. Бог исполнил их желание: послал им мясо и позволил есть его до тех пор, пока из-за обжорства не вспыхнула эпидемия, от которой многие умерли.

[149]

Это пример для нас

Можно привести много примеров, чтобы показать, к чему приводит потакание аппетиту. Когда наши прародители единственным своим поступком нарушили заповеди Божьи, поев плодов запретного дерева, которые были такими прекрасными на вид и такими приятными на вкус, им казалось вначале, что они не совершили серьезного преступления. Но именно этот на первый взгляд незначительный проступок погубил их верность Богу и привел к тому, что океан беззаконий и горя затопил весь мир.

Современный мир

Преступления и болезни из поколения в поколение все больше умножались. Невоздержанность в еде, питье, потворство низменным страстям притупили самые благородные качества человеческой души. Разум, вместо того чтобы руководить организмом, все больше становился рабом аппетита. Люди ели все больше и все более изысканную пищу, пока наконец не стало модным набивать желудок всевозможными деликатесами. В особенности на увеселительных вечерах прихоти аппетита удовлетворяются безо всяких ограничений. Перед гостями

щедро накрытый стол, поздний ужин, состоящий из мясных блюд, крепко приправленных изысканными соусами; торты, пирожные, мороженое, кофе, чай и т. д. Неудивительно, что при таком питании у людей бледные лица, и они испытывают невыразимые мучения, страдая от расстройства желудка. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [43, 44]; Советы по здоровому образу жизни, с. [111, 112]*

234. Мне было показано развращенное состояние нашего мира. Это была ужасная картина. Я могла только изумляться тому, что население Земли еще не уничтожено подобно жителям Содомы и Гоморры. Я видела достаточно причин нынешнего нравственного упадка и смертности в нашем мире. Слепые страсти завладели разумом людей, и все возвышенные человеческие качества принесены в жертву разнообразным удовольствиям и вожделениям.

[150] Первым великим злом была невоздержанность в питании. Люди сделались рабами аппетита. Они так же неумеренны и в труде. Огромную часть заработанных тяжелым трудом денег они тратят на пищу, которая очень вредит их и так уже подорванному здоровью. Женщины проводят большую часть своего времени у раскаленных кухонных плит, приготавливая кушанья, щедро приправленные специями в угоду неестественному вкусу. А дети тем временем остаются без присмотра, не получая никакого нравственного и духовного воспитания. Их усталые матери, измученные приготовлением разнообразных сложных блюд, не в состоянии создать в своей семье ту теплую и нежную атмосферу, которая подобно солнечному свету преображает каждое жилище. Интересы вечности отходят на второй план. Ибо все свое время они вынуждены посвящать приготовлению блюд, разрушающих здоровье, ослабляющих характер и умственные способности. — *Духовные дары т. 4, с. [131, 132]*

235. Повсюду мы видим неумеренность. Это можно наблюдать во время поездки на машине, на пароходах и везде, где мы только бываем. И необходимо спросить себя: что мы делаем, чтобы спасти себя от хватки искушителя? Сатана постоянно наготове, стремясь окончательно подчинить людей своему контролю. Для улавливания человеческих душ у него

есть сильнейшее средство — потакание прихотям аппетита. Любые возбуждающие вещества вредны и развивают в человеке страсть к спиртным напиткам. Как можем мы просветить людей и предотвратить ужасные беды, которые являются следствием употребления всего этого? Сделали ли мы все, что было в наших силах, в этом направлении? — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [16]**

Поклонение идолу извращенного вкуса

236. Бог подарил этим людям яркий свет, и все же мы не ограждены от искушения. Кто из нас обращается за помощью к аккаронским божествам? Посмотрите на нижеследующую картину, которая вовсе не является плодом фантазии. Сколько людей, даже адвентистов седьмого дня, узнают себя в этом типичном портрете! Вот перед вами больной человек, с виду очень добросовестный и сознательный, но на самом деле фанатичный и самодовольный. Он открыто презирает законы здоровья и жизни, которые Господь по Своей милости убеждает нас как Его народ принять к руководству в своей жизни. Пища для такого человека должна быть приготовлена так, чтобы удовлетворить его извращенный вкус. Вместо того чтобы сидеть за столом, где подают полезную пищу, он становится постоянным посетителем ресторанов, потому что там может безудержно угождать своему аппетиту. На словах отстаивая воздержание, он фактически пренебрегает этими принципами. Он хотел бы быть здоровым, но отказывается получить здоровье ценой самоотречения. Этот человек поклоняется идолу извращенного вкуса. Он — идолопоклонник. Его силы — будь они освящены — служили бы славе Божьей, но они ослаблены и не могут быть направлены на служение Богу. Раздражительность, притупившийся ум и нервозность — вот лишь немногие последствия пренебрежения законами природы. Такой человек не способен ни на что и ненадежен. — **Свидетельства для церкви, т. 5, с. [196, 197]**

[151]

Победа Христа — это наша помощь и поддержка

237. В пустыне Христа ждали самые сильные искушения, какие только могут встретиться человеку. Там Он оказался один на один с хитрым и коварным врагом и победил его. Первое большое испытание касалось аппетита, второе — чувства самоуверенности и третье — любви к миру. Сатана покорил миллионы человеческих душ, искушая их угождать аппетиту. Если человек не отказывается от потворства извращенному вкусу, его нервная система возбуждается, умственные силы ослабевают, и он уже не в состоянии спокойно и здраво мыслить. Ум теряет уравновешенность. Благородные, возвышенные силы разума искажены и служат низменным инстинктам, а священные вечные интересы остаются без внимания. Достигнув этой цели, сатана подступает к человеку с двумя другими основными искушениями и не встречает противодействия. От этих-то трех главных искушений происходят все остальные многообразные сатанинские искушения и соблазны. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [44]*

238. Самое важное, чему мы можем научиться на примере первого великого искушения нашего Господа, — это урок о господстве над аппетитом и страстями. Во все века искушения, взывающие к чувствам плотского человека, более всего развращали и унижали род земной. Невоздержанность — вот средство, которым сатана разрушает умственные и духовные силы, данные Господом человеку как бесценный дар. Таким образом, человек становится неспособным понять вечные ценности. Насаждая чувственные желания, сатана стремится стереть с души всякий след подобия Богу.

Болезни, вызванные необузданным разгулом страстей и вырождением, которые были во время Первого пришествия Христа, станут еще страшнее перед Его Вторым пришествием. Христос утверждает, что мир наш в те дни уподобится миру перед потопом и во дни Содома и Гоморры. Все побуждения людских сердец будут греховны. Мы живем на рубеже этого страшного времени, и нам следует усвоить урок воздержания и поста Спасителя. Только по невыразимым страданиям, которые перенес Христос, мы можем судить об опасности потакания

своим страстям. Его пример показывает: лишь подчинив свой аппетит и желания воле Божьей, мы можем надеяться на вечную жизнь.

Взирая на Спасителя

Мы не можем своими силами противостоять греховным влечениям нашей падшей природы. Пользуясь этим, сатана искушает нас. Христос знал, что враг не оставит в покое ни одного человека, но воспользуется его наследственной слабостью, чтобы лживыми внушениями заманить в ловушку тех, кто не доверяется Богу. Пройдя стезю, которой должен идти человек, Господь открыл нам путь к победе. Не по воле Бога мы терпим поражение в борьбе с сатаной. Господь не желает, чтобы мы были запуганы и обескуражены происками змея. «Мужайтесь, — говорит Он, — Я победил мир» (Иоанна 16:33).

Пусть борющийся с невоздержанностью в питании взглянет на нашего Спасителя, когда Тот был искушаем в пустыне. Вспомните Его страдания на кресте, когда Он простонал: «Жажду». Он перенес все, что может выпасть на нашу долю. Его победа является нашей победой.

Иисус полагался на силу и мудрость Своего Небесного Отца. Он провозглашает: «И Господь Бог помогает Мне: поэтому Я не стыжусь... и знаю, что не останусь в стыде... Вот, Господь Бог помогает Мне». Указывая на Самого Себя, Он говорит нам: «Кто из вас боится Господа?.. Кто ходит во мраке, без света, да уповает на имя Господа и да утверждается в Боге своем» (Исаии 50:7, 9, 10).

«Ибо идет князь мира сего, — говорит Иисус, — и во Мне не имеет ничего» (Иоанна 14:30). Сатанинские ухищрения никак не затрагивали Его. Христос не поддавался греху. Даже в мыслях Он не уступил искушению. Так должны поступать и мы. Человеческое естество Христа соединилось с Божественным. Обитающий в Нем Дух Святой подготовил Его к борьбе. Иисус пришел, чтобы сделать нас причастными к Божественному естеству. Пока мы едины с Ним через веру, грех не имеет над нами власти. Господь посредством нашей веры ведет нас к то-

му, чтобы мы доверились Божественности Христа и благодаря этому достигли совершенства. — *Желание веков, с. [122, 123]*

239. Сатана подходит к человеку таким же путем, как он в свое время подошел ко Христу, пытаясь соблазнить своими непреодолимыми искушениями потворства аппетиту. Он хорошо знает свою силу, чтобы победить человека в этом вопросе. Он победил Адама и Еву в Едеме, используя именно их аппетит, и они потеряли свою счастливую родину. Какой поток бедствий и преступлений заполнил наш мир вследствие падения Адама! Целые города были стерты с лица земли из-за омерзительных преступлений и возмутительных беззаконий, которые сделали их позором для всей Вселенной. Потворство аппетиту лежало в основе всех их грехов. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [561]*

240. Наш Господь Иисус Христос начал Свою работу искупления с того, что стало причиной гибели человека. Его первое искушение касалось того же самого вопроса, в котором не устоял Адам. Именно искушением чревоугодием сатана победил значительную часть человеческого рода, и успех позволил ему почувствовать, что власть над этой падшей планетой находится в его руках. Но в лице Христа он встретил Того, Кто противостоял ему, и пораженный враг покинул поле битвы. Иисус Христос говорит: «Во Мне [он] не имеет ничего». Победа Спасителя — залог того, что и мы можем выйти победителями в борьбе с врагом. Но наш Небесный Отец не намеревается спасать нас, если мы сами не приложим усилий к тому, чтобы сотрудничать со Христом. Мы должны выполнить свою часть работы, и тогда Божественная сила, объединясь с нашими усилиями, принесет нам победу. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [16]*

[Ради нас Иисус Христос проявил самообладание, которое было сильнее голода и даже смерти, — § 295.]

[Сорокадневный пост укрепил Христа и помог Ему вынести все искушения. Его победа — хороший пример для всех — § 296.]

[Во время самых яростных искушений Христос ничего не ел — § 70.]

[Сила искушения чревоугодием соизмерима с теми страданиями, какие Христос перенес во время поста в пустыне — § 298.]

Даниил — пример победы

241. Искушение чревоугодием столь сильно, что может быть побеждено только с помощью Бога. Но во всяком искушении мы имеем обетования Бога о том, что существует путь избавления. Почему же тогда многие оказываются побежденными? А потому, что не возлагают свои упования на Бога. Такие люди не используют средства, предусмотренные Богом для нашей безопасности. Поэтому никакие оправдания и извинения чревоугодия не принимаются Богом.

Даниил высоко ставил человеческие способности, но не полагался на них. Он вполне доверялся силе, какую Бог обещал всем, кто в смирении сердца придет к Нему, всецело уповая на Его силу.

В глубине сердца Даниил решил, что не станет оскверняться кушаньями, подаваемыми на царский стол, и вином, которое пил царь, ибо знал, что такая пища не укрепит его физические силы и не умножит умственные способности. Он не желал употреблять ни вина, ни каких-либо других возбуждающих средств. Он не желал ничем туманить свой ум. И Бог даровал ему «знание и разумение всякой книги и мудрости. . . еще даровал разуметь и всякие видения и сны». . .

Родители Даниила с детства воспитали в нем привычку к строгому воздержанию. Они научили его согласовывать все свои привычки с законами природы; они объяснили ему, что и еда, и питье непосредственно воздействуют на физическое, умственное и нравственное естество и что ему предстоит дать отчет Богу в том, как он использовал свои способности, ибо они являются даром Божьим, и он не имеет права ни мешать их развитию, ни губить неправильным образом жизни. В результате такого воспитания Закон Божий был возвеличен в его сознании и занимал почетное место в его сердце. В первые годы своего пленения Даниил прошел через суровое испытание, познакомившись и с великолепием царского дворца, и с

[155] лицемерием, и с язычеством. Какая странная школа подготовки к умеренной и рассудительной жизни, трудолюбию и верности! И все же он жил там, не тронутый тлетворной атмосферой зла и порока, окружавшей его.

Опыт жизни Даниила и его юных товарищей открывает нам те преимущества, которые могут быть результатом умеренного питания, и показывает, что Бог сделает для тех, кто будет сотрудничать с Ним, облагораживая себя и духовно возрастая. Эти мужи были честью для Бога и ярким и сверкающим светом в вавилонских чертогах.

В этой истории слышится голос Божий, обращенный к каждому из нас лично: он повелевает нам впитать все эти драгоценные лучи света о христианском воздержании и правильно воспринять законы здоровья. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [22, 23]*

242. Что случилось бы, если бы Даниил и его товарищи, согласившись со своими языческими надзирателями, уступили бы давлению обстоятельств и стали есть и пить по обычаю вавилонян? Единственная уступка с их стороны ослабила бы их здоровое восприятие и отвращение ко злу. Потворство аппетиту означало бы пожертвовать физической бодростью, ясностью мышления и духовной силой. Единственный неверный шаг повлек бы за собой и другие, и в конце концов связь с Небом нарушилась бы и они погибли, оказавшись во власти искушения. — *Ревью энд Геральд, 25 января 1881; Советы по здоровому образу жизни, с. [66]*

[Ясность ума Даниила обусловлена простой пищей и жизнью, исполненной молитвы, — § 117.]

[Подробнее о Данииле — § 33, 34, 117.]

Наш христианский долг

243. Если мы осознаем повеления Божьи, то увидим, что Он требует от нас воздержанности во всем. Он сотворил нас с той целью, чтобы мы прославляли Его телами и душами нашими, которые суть Его. Но разве мы можем осуществить это намерение Божье, если потворствуем аппетиту, подрывая свои физические и нравственные силы? Бог требует, чтобы мы

предоставили тела наши в жертву живую. Чтобы исполнить Его повеления, надлежит поддерживать тело в наилучшем состоянии. «Итак, едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте в славу Божию». — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [65]* [156]

244. Апостол Павел пишет: «Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить. Все подвижники воздерживаются от всего: те для получения венца тленного, а мы — нетленного. И потому я бегу не так, как на неверное, бьюсь не так, чтобы только бить воздух; но усмиряю и порабощаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным» (1 Коринфянам 9:24–27).

Множество людей в мире доставляют себе удовольствие потаканием вредным привычкам. Аппетит — вот закон, управляющий ими; из-за вредных привычек нравственное чувство у них притуплено и способность распознавать святое в огромной степени утрачена. Но христианам необходимо строгое воздержание. Они должны предъявлять к себе повышенные требования. Умеренность в питье, еде и одежде имеет большое значение. Христианин должен руководствоваться принципами, а не аппетитом или прихотями. Кто ест слишком много или же употребляет пищу сомнительного качества, те падки на легкомысленные развлечения и «впадают... во многие безрассудные и вредные похоти, которые погружают людей в бедствие и пагубу» (1 Тимофею 6:9). Но истинные «сотрудники Божии» должны всеми своими силами способствовать распространению принципов истинного воздержания.

Быть верным Богу — это означает многое. Бог предъявляет особые требования к тем, кто принимает участие в Его работе. Он желает, чтобы ум и тело каждого из них отличались отменным здоровьем, чтобы каждый их талант и дарование соотносились с Божественной волей, ведь тогда они используются в равной мере верно и аккуратно, а этого можно достичь лишь при строгом воздержании во всем. Мы обязаны полностью посвятить Богу тело, душу и все способности, какими Он одарил нас, чтобы мы могли служить Ему.

[157]

Отведенные нам дни жизни подобны времени испытания, и все наши силы и способности необходимо постоянно укреплять и развивать. Только тех, кто руководствуется такими принципами и кто научился разумно и в страхе Божьем заботиться о своем организме, необходимо избирать на ответственные посты в деле Божьем. Те, кто уже давно принял истину, но не может провести четкую границу между принципами праведности и принципами зла и чьи представления о справедливости, милосердии и любви Божьей еще расплывчаты, должны быть освобождены от такой ответственности. Каждая община в нашей Церкви нуждается в ясном и правильном свидетельстве, чтобы труба издавала верный звук.

Мы одержим великую победу, если сможем пробудить нравственные чувства нашего народа в вопросе воздержания. Во всех сторонах повседневной жизни необходимо помнить о принципах воздержания и применять их на практике. Умеренность в еде, питье, сне, одежде являются главнейшими принципами религиозной жизни. Эта истина, внедренная во святилище души, будет направлять нас в уходе за нашим телом. Во всем, что касается здоровья человека, не должно быть места равнодушию. Наше благополучие в вечности зависит от того, как мы в этой жизни используем наше время, силу и влияние. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [374, 375]*

Рабы аппетита

245. Есть люди, утверждающие, что верят истине; они не курят, не нюхают табак, не пьют кофе и чай, но удовлетворяют прихоти своего аппетита самым различным образом. Они просто не могут обойтись без пищи, обильно приправленной острыми мясными подливками и соусом. Их вкусы настолько извращены, что само по себе мясо их уже не радует, если оно не приготовлено самым вредным для здоровья способом. И в результате слизистая оболочка желудка воспаляется; пищеварительные органы испытывают чрезмерную нагрузку, но тем не менее желудок прилагает огромные усилия, чтобы избавиться от возложенного на него бремени. Когда же изнуренный желудок наконец с большим трудом справляется со своей рабо-

той, он настолько обессилен, что вызывает слабость и вялость организма; такие ощущения многие ошибочно принимают за чувство голода и, не давая никакого отдыха желудку, вновь заполняют его пищей, что на некоторое время уменьшает слабость. Чем больше потворствовать аппетиту, тем настойчивее он будет требовать, чтобы его удовлетворили. Эта слабость и вялость обычно являются результатом употребления мяса, частых приемов пищи и переедания. . .

[158]

В силу существующей традиции, сформировавшейся под влиянием изощренного чревоугодия, люди набивают свои желудки различного рода изысканной, вредной для желудка пищей: тортами, пудингами, сдобой и т. п. Стол уже немыслим без разнообразных блюд, иначе извращенные вкусы не будут удовлетворены. Утром эти рабы аппетита поднимаются с постели с обложенным языком и неприятным, тяжелым запахом изо рта. Они не знают, что значит наслаждаться здоровьем, и недоумевают, почему их так мучают боли, почему они подвержены различным болезням. Многие едят не только трижды в день, но еще и перед самым сном. При подобном режиме питания спустя непродолжительное время пищеварительные органы изнашиваются, потому что никогда не получают отдыха. Такие люди страдают расстройством пищеварения и недоумевают, из-за чего это произошло с ними. Причина повлекла за собой неизбежный результат. Человек никогда не должен есть, если желудок не имел достаточного отдыха после предыдущего приема пищи. Если же возникает желание поесть третий раз, то нужно выбирать очень легкую пищу и принимать ее за несколько часов до сна.

Многие настолько безудержны в своем питании, что ни под каким видом не желают изменить свой образ жизни, продолжая потворствовать своей алчности и ненасытности. Они скорее пожертвуют собственным здоровьем и преждевременно уйдут из жизни, чем согласятся ограничить свой необузданный аппетит. А сколько еще таких несчастных, которые ничего не знают о тесной взаимосвязи между здоровьем и питанием! И если бы их озарил свет законов здоровья, они могли бы мобилизовать свои нравственные силы и обуздать свой аппетит, питаясь более умеренно, причем только полезной и здоровой пищей,

и своим образом жизни обезопасить себя от многочисленных страданий.

Воспитывайте свой вкус

Те, кто привык всегда без ограничений есть мясо, приготовленное с различными приправами и подливками, различные изысканные пирожные и консервы, не могут сразу испытать удовольствие от простого, здорового питания. Вкусы этих людей настолько извращены, что им не хочется здоровой пищи, состоящей из фруктов, овощей, простого хлеба. Таким людям не следует ожидать, что им с первого раза понравится пища, столь отличающаяся от той, которой они прежде тешили себя. Если вначале они не могут получить удовольствие от здоровой и простой пищи, то им надо поститься до тех пор, пока они не смогут наслаждаться ею. Такой пост будет для них полезнее всякого лекарства — желудок, с которым прежде плохо обращались, получит долгожданный отдых, в котором он так нуждается, и тогда появится чувство настоящего голода, который нетрудно будет удовлетворить простой и здоровой пищей. Нужно время, чтобы после продолжительного пресыщения обрести вкус к естественной пище, но настойчивость в самоотречении вскоре сделает простую, здоровую пищу вкусной и аппетитной, и вы будете наслаждаться ею более, нежели эпикуреец наслаждается изысканными блюдами.

Здоровый желудок, который не раздражен мясом и не изношен от переедания, может хорошо выполнять свои функции. Поэтому нельзя медлить с изменением своего образа жизни. Необходимо прилагать усилия к тому, чтобы самым тщательным образом сохранить оставшиеся жизненные силы, избавившись от всякого изнуряющего бремени. Возможно, что больной желудок никогда не сможет вновь полностью восстановить свою работоспособность, но правильное питание предохранит его от дальнейшего ослабления, и многие смогут в большей или меньшей мере восстановить свое здоровье, если они не зашли слишком далеко в самоуничтожении своего организма постоянным перееданием.

Те, кто позволил себе оказаться в рабстве ненасытного аппетита, часто идут еще дальше, унижая себя потворством низменным страстям, которые пробуждаются от невоздержанности в еде и питье. Они утрачивают всякую власть над своими низменными склонностями, так что и физическое здоровье, и их интеллект начинают серьезно страдать. Умственные способности в значительной степени разрушаются вредными привычками. — *Духовные дары т. 4, с. [129–131]*

*Влияние потворства аппетиту на физическое,
умственное и моральное здоровье*

246. Многие учащиеся, к великому прискорбию, пребывают в незнании относительно огромного влияния питания на здоровье. Многие еще никогда не прилагали решительных усилий к тому, чтобы обуздать свой аппетит или же придерживаться разумных правил в том, что касается питания. Они едят очень много и за столом, и в промежутках между едой — везде, где их постигает искушение. Если бы те, кто называют себя христианами, пожелали решить неразрешимые для них вопросы, а именно: почему они такие невосприимчивые и имеют слабые духовные стремления, то ответ на эти вопросы в большинстве случаев они нашли бы на собственном столе. Как правило, именно здесь весома причина всех недомоганий.

Многие удалились от Бога, потворствуя своему аппетиту; Господь, Который замечает падение каждого воробья и Который сосчитал каждый волос на голове человека, видит грех тех, кто потакает своему извращенному аппетиту ценой ослабления физических сил, притупления умственных способностей и умерщвления нравственного восприятия. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [83]*

[160]

Угрызения совести неизбежны

247. Переедание и потакание похоти привело многих к физической и умственной деградации. Эти люди столь долго поощряли свои низменные инстинкты, что их нравственная и духовная природа пришла в упадок. Когда мы все будем

стоять перед великим белым престолом, какая печальная история обнаружится тогда в жизни многих! Только тогда люди увидят, чего они могли бы достичь в своей жизни, если бы не разрушили данные Богом силы и способности. Тогда они осознают, какого высокого интеллектуального уровня они могли бы достичь, если бы посвятили Богу все физические и умственные силы, которые Он им вверил. Испытывая угрызения совести, они страстно захотят заново прожить свою жизнь. — *Свидетельства для церкви, т. 5, с. [135]*

[Влияние переедания на телесное и умственное здоровье — § 219, 220.]

Неестественный аппетит должен быть ограничен

248. Провидение Божье ведет народ Божий из плена нелепых и вредных привычек этого мира — помогло обуздать и аппетит, и другие нездоровые привычки, и люди преисполнились самоотречения и воздержания во всем. Народ, руководимый Богом, будет особенным народом. Он не будет подобен миру. Те, кто последуют наставлениям Господа, тем самым осуществят Его намерения и подчинят свою волю Его воле. Христос будет обитать в их сердцах. Храм Божий будет свят. «Тела ваши, — говорил апостол Павел, — храм Святого Духа». Бог не требует, чтобы Его дети проявляли самообладание и самоотречение в ущерб своей физической крепости. Он требует, чтобы они жили согласно законам природы, сохраняя физическое здоровье. Естественный образ жизни — это путь, предначертанный Богом, и он достаточно широк для каждого христианина. Бог щедро наделил нас обилием самых различных благ для нашего существования и наслаждения. Именно для того, чтобы мы наслаждались здоровым аппетитом, который сохранит здоровье и продлит годы нашей жизни, Бог ограничивает наш аппетит. Он призывает нас к умеренности, указывая на недопустимость потворства аппетиту. Если мы культивируем извращенные вкусы, то тем самым нарушаем законы нашего естества и принимаем на себя ответственность за эти злоупотребления, навлекаем на себя болезни. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [150, 151]*

[161]

249. Те, кто внял наставлениям о вреде мяса, кофе, чая, жирной и нездоровой пищи и решил заключить завет с Богом, жертвуя своим аппетитом, не будут больше потакать своим прихотям, употребляя продукты, о вреде которых они знают. Бог требует, чтобы мы умеряли свой аппетит и проявляли самоотречение во всем, что не принесет нам пользы. Это и есть та работа, какую должен совершить народ, прежде чем он предстанет пред Богом совершенным народом. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [153, 154]*

250. Бог неизменен, и поэтому Он не предлагает изменить физические законы нашего организма, чтобы мы могли нарушить хотя бы один из этих законов, не ощутив на себе последствий такого нарушения. Но многие сознательно отворачиваются от света. . . Чревоугодием они нарушают законы жизни и здоровья; но если они сознательно будут повиноваться законам природы, тогда и в питании, и в том, как одеваться, они будут руководствоваться Божественными принципами, а не личными склонностями, модой, обычаями мира и аппетитом. — *Реформатор здоровья, сентябрь, 1871*

Плодотворный труд служителей Божьих зависит от их самообладания

251. Покажите людям необходимость сопротивляться искушению чревоугодием. В этом вопросе многие терпят неудачу. Разъясните людям, какое тесное взаимоотношение существует между телом и умом, и покажите необходимость беречь и то, и другое в самом наилучшем состоянии. . .

Людей, которые потакают своему аппетиту, растрачивают понапрасну физическую энергию, ослабляют свои духовные силы, рано или поздно настигнет возмездие, которое последует за нарушением законов здоровья.

Иисус Христос ценой Своей жизни приобрел для нас, грешников, вечное искупление. Искупитель мира знал, что потворство неестественному аппетиту приводит к физической слабости и снижению умственных способностей, так что священные и вечные истины уже не воспринимаются. Господь знал, что чревоугодие калечит нравственность человека; что самой

неотложной нуждой человека является полное обращение и изменение образа жизни — в сердце, разуме, духовном мире — от самоугождения к самообладанию и воздержанию. Пусть Господь поможет и вам — Его слуге — взывать к служителям и пробуждать спящие церкви. Пусть ваша работа как врача и служителя находится в полной гармонии. Именно с этой целью учреждены санатории — чтобы проповедовать истину об подлинном воздержании. . .

Мы как народ особенно нуждаемся в воплощении в жизнь принципов санитарной реформы. Особенно это касается служителей и учителей, проповедующих Слово Божье. Мне были даны следующие указания относительно проповедников и президентов конференций: «Ваш успех как служителей Божьих в деле спасения погибающих душ во многом зависит от вашего успеха в борьбе со своим аппетитом. Победите в себе чревоугодие, и тогда вы легко сможете управлять всеми своими наклонностями, страстями и привязанностями. Тогда ваши нравственные силы и ваш интеллект укрепятся. И они „победили. . . Кровию Агнца и словом свидетельства своего“». — **Письмо 158, 1909**

Обращение к соратнику

252. Бог избрал тебя совершать Его работу, и если ты будешь трудиться тщательно, благоразумно, предусмотрительно и следить за тем, чтобы твои привычки в питании управлялись знанием и разумом, тогда тебя ждут более радостные и приятные часы, чем если бы ты действовал бездумно. Действуй осмотрительно, строго управляй своим аппетитом и затем отдайся в руки Божьи. Продли свою жизнь с помощью строгого самоконтроля и самообладания. — **Письмо 49, 1892**

Самообладание дает бодрость и энергию

253. Люди, принимающие участие в проповеди последней вести предостережения миру, — вести, которая решит вечную участь души, — должны жить в полной гармонии с принципами истины, которую они проповедуют. Они должны быть

образцом для других в питании, в беседах, в манерах и поведении. Часто под мантией святости у тех, кто называют себя представителями Христа в этом мире, скрывается обжорство, потворство низменным желанием и другие ужасные грехи. [163] Есть весьма одаренные мужи, однако за свою жизнь не сделавшие и половины того, что могли бы сделать, проявляй они умеренность во всем. Потворство неестественному аппетиту и низменным страстям притупляет ум и ослабляет нравственные силы. Мысли таких людей непоследовательны. Их слова не имеют силы, не могут достичь сердец слушателей, ибо не оживотворены Духом Божьим.

Поскольку наши прародители потеряли рай из-за угождения аппетиту, наша единственная надежда обрести его снова связана с полным обузданием аппетита и всех греховных страстей. Умеренность в питании и контроль над всеми плотскими желаниями и пристрастиями сохраняют ясность ума, разовьют нравственные силы и умственные способности, помогут людям подчинить свои дурные наклонности и пристрастия интересам вечности и выработают способность различать, где добро, а где зло, где святое, а где обыденное. Те, кто истинно прониклись значением жертвы, принесенной Иисусом Христом, Который оставил Свой небесный дом и пришел в этот мир, чтобы собственным примером показать, как нужно сопротивляться искушениям, с радостью отрекутся от самоугождения и станут участниками Христовых страданий.

Начало мудрости — страх Господень. Тем, кто побеждает подобно Христу, следует постоянно охранять себя от искушений сатаны. Аппетит и плотские желания должны быть ограничены и находиться под контролем просвещенной совести, чтобы разум оставался неповрежденным, восприятие — ясным, чтобы действия сатаны и его уловки не были приняты за провидение Божье. Многие хотели бы получить окончательную награду и победу, которые ждут победителей, но они не желают испытать тяготы труда, лишения, самоотречение — все, что испытал в Своей жизни Спаситель. Только послушанием и постоянными усилиями мы сможем победить, подобно Христу.

Господство аппетита губит тысячи душ. Но если бы они сопротивлялись чрезмерному аппетиту, тогда они исполнились

[164] бы нравственной силы и смогли преодолеть любое искушение сатаны. Но рабы аппетита никогда не смогут достичь совершенства христианского характера. Постоянное нарушение человеком законов Божьих на протяжении 6000 лет принесло свои плоды — это болезни, страдания и смерть. И по мере приближения конца времени сатанинские искушения чревоугодием будут становиться все сильнее, настойчивее и непреодолимее. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [490—492]*

[Воздержание в пище — это путь к здоровью — § 473.]

Связь между привычками и освящением

254. Человек не может наслаждаться благословениями освящения до тех пор, пока он остается эгоистичным и ненасытным. Такие люди стенают под бременем физических недомоганий, вызванных вредными привычками в питании, являющимися нарушением законов жизни и здоровья. Многие ослабляют свои органы пищеварения тем, что потворствуют извращенному аппетиту. Сила человеческого организма сопротивляться всем злоупотреблениям по отношению к нему и неправильному с ним обращению воистину чудесна; но постоянное переедание, ставшее привычкой, в конце концов ослабит все функции организма. Пусть эти слабые люди призадумаются над тем, кем бы они могли быть, если бы вели умеренный образ жизни, поддерживая свое здоровье, а не злоупотребляя им. Даже исповедующие христианство потакают необузданному аппетиту и плотским желаниям и привычкам, нарушая нормальное функционирование организма и ослабляя физическое, умственное и нравственное здоровье. Некоторые, поступающие так, заявляют о том, что они якобы освящены Богом, но подобное заявление не имеет никакого основания. . .

«Сын чтит отца и раб — господина своего; если Я — отец, то где почтение ко Мне? и если Я Господь, то где благоговение предо Мною? говорит Господь Саваоф вам. . . бесславящие имя Мое. Вы говорите: „чем мы бесславим имя Твое?“ Вы приносите на жертвенник Мой нечистый хлеб, а говорите: „чем мы бесславим Тебя?“ — тем, что говорите: „трапеза Господня не стоит уважения“. И когда приносите в жертву слепое, не

худо ли это? или когда приносите хромое и больное, не худо ли это? Поднеси это твоему князю! будет ли он доволен тобою и благосклонно ли примет тебя? говорит Господь Саваоф» (Малахии 1:6—8).

«Приносите украденное, хромое и больное, и такого же свойства приносите хлебный дар: могу ли с благоволением принимать это из рук ваших? говорит Господь» (Малахии 1:13).

Давайте отнесемся с должным вниманием к этим предостережениям и обличениям. Хотя эти слова относились в свое время к древнему Израилю, но они не утратили значения и для народа Божьего наших дней. Нам необходимо призадуматься над словами апостола, призывающего своих братьев милостью Божьей принести свои тела в «жертву живую, святую и благоугодную Богу». Это истинное освящение. Это не просто теория, чувство, эмоции или пустые слова, но истинное освящение; это живой, деятельный принцип, пронизывающий все сферы повседневной жизни. Истинное освящение требует, чтобы наши привычки относительно питания и одежды помогали сохранять физическое, телесное, умственное и нравственное здоровье, — тогда мы сможем предоставить Богу наши тела не как жертву, разращенную вредными привычками и неправильным образом жизни, но как «жертву живую, святую и благоугодную Богу».

[165]

Пусть никто из тех, кто считает себя благочестивым, не относится с безразличием к своему телесному здоровью и не обольщает себя мыслью, что воздержание не является грехом и никак не отражается на духовности. Между физической и нравственной природой человека существует тесная взаимосвязь. — Ревью энд Геральд, 25 января 1881

Необходима решительность

255. Чтобы победить аппетит, нужен решительный характер. Из-за отсутствия подобной решимости многие потеряли здоровье. Слабовольные, легко поддающиеся любому влиянию, уступчивые люди полностью не в силах стать такими, какими их желает видеть Бог. Те, кому не хватает решительности, не могут жить успешной, победоносной жизнью. Мир полон одур-

маненных, слабоумных, невоздержанных людей, и как трудно им стать истинными христианами!

Что же говорит великий Врач-Миссионер?

«Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя и возьми крест свой и следуй за Мною» (Луки 9:23). Происки сатаны направлены на искушение людей, чтобы и они затем искушали своих ближних. Он пытается всеми силами заставить людей сотрудничать с ним в его разрушительном деле. Всеми силами он пытается толкнуть их на путь безоглядного удовлетворения своего аппетита, путь возбуждающих развлечений и безрассудства, страстно желаемых греховной человеческой природой, но решительно запрещаемых Словом Божиим, пытается сделать таких людей своими верными помощниками, чтобы уничтожить в человеке образ Божий.

Сильны искушения сатаны, и многие попали в его сети. Став рабами аппетита, они одурманены и находятся в состоянии деградации. . .

[166]

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19).

Те, кто постоянно сознает свою зависимость от Бога, не позволят себе есть все без разбора, перегружая пищеварительные органы. Такие люди не будут портить собственность Божью, потворствуя вредным привычкам в питании и одежде. Они с серьезной заботливостью будут ухаживать за своим организмом, осознавая, что это их долг по отношению к Богу, их доля во взаимном сотрудничестве с Ним. Бог желает, чтобы они были здоровы, жизнерадостны, счастливы и приносили пользу. Но чтобы быть такими, им нужно прежде всего подчинить свою волю воле Всевышнего. — Письмо 166, 1903

256. На каждом шагу встречаются различного рода заманчивые искушения поступать по вожделению плоти, похоти очей и гордости житейской. Только практическое осуществление твердых принципов и строгое управление аппетитом и привычками во имя Победителя, Господа нашего Иисуса Хри-

ста, делает безопасным наш жизненный путь. — **Реформатор здоровья, май, 1878**

*Намерение постепенно отказаться от вредных привычек
тщетно*

257. Иногда некоторым членам Церкви, беседующим с людьми о вреде алкоголя и табака, приходится слышать следующий ответ: «Я постепенно расстанусь с этой привычкой». Такие решения вызывают смех у сатаны. Он говорит: «Они всецело в моей власти, я не боюсь их потерять». Ибо он прекрасно знает, что подобные решения не изменят положения его добычи. Но он знает и то, что не имеет власти над человеком, который, когда грешники соблазняют его, находит в себе достаточно нравственной твердости, чтобы однозначно и решительно ответить: «Нет!» Такой человек порвал с сатаной, и пока он будет держаться за руку Иисуса Христа, до тех пор он в безопасности. Он находится там, где ангелы небесные могут встречаться с ним, давая ему нравственную силу побеждать. — **Рукопись 86, 1897**

Призыв апостола Петра

258. Апостол Петр глубоко понимал взаимосвязь между умом и телом, и поэтому он возвысил голос, предостерегая своих братьев: «Возлюбленные! прошу вас, как пришельцев и странников, удаляться от плотских похотей, восстающих на душу» (1 Петра 2:11). Многие видят в этих словах предостережение от распущенности и безнравственности, но в них заключен более глубокий смысл. Это призыв прекратить всякое наносящее вред здоровью потакание аппетиту или низменным страстям. Извращенный вкус постепенно становится воинствующей страстью. Аппетит был дан нам с хорошими целями, а не для того, чтобы, будучи извращенным, стать орудием смерти, низведенным до уровня «плотских похотей, восстающих на душу»... [167]

Насколько обольстительна сила искушения чревоугодием, можно представить только в свете невыразимых мук и страданий, перенесенных Христом во время длительного поста в пу-

стыне. Он знал, что угождение ненормальному аппетиту губит чувства человека, лишая его способности распознавать святое. Адам пал из-за потворства аппетиту. Иисус Христос победил, обуздывая аппетит. Единственная наша надежда — вернуть утраченный рай — может быть осуществлена лишь благодаря неуклонному самообладанию. Если сила извращенного аппетита приобрела такое огромное влияние на человеческий род, что для ее уничтожения понадобилось, чтобы Сын Божий ради нас постился почти шесть недель, — какая же огромная работа предстоит христианину! Но как бы ни была тяжела борьба, христианин может выйти победителем. При помощи той Божественной силы, которая выдержала самые яростные искушения, какие только сатана мог изобрести, христианин тоже может одержать полную победу в своей битве со грехом и в конце концов быть увенчанным венцом победителя в Царстве Божьем. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [53, 54]*

Силой воли и благодатью Божьей

259. Аппетит служит сатане инструментом управления разумом и всем человеческим естеством. Тысячи людей, которые могли бы жить и жить, преждевременно сошли в могилу, загубив и телесное, и умственное здоровье, потому что пожертвовали все свои силы угождению аппетита. Нужда, которую испытывает современное поколение, — призвать себе на помощь силу воли, укрепленную благодатью Божьей, чтобы противостоять искушениям сатаны и сопротивляться даже малейшему влиянию извращенного аппетита, — эта нужда сегодня намного сильнее, чем несколько поколений назад. Потому что у современного поколения самообладания значительно меньше, чем у прошлых поколений. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [37]*

[168]

260. Как немного тех, кто обладает нравственной силой и твердостью сопротивляться искушению, особенно аппетитом, и проявлять самоотречение! Для многих видеть, как кто-нибудь ужинает, — непреодолимое искушение: им начинает казаться, что они голодны. Однако такое чувство является не требова-

нием желудка, но скорее ума, который не укреплен твердым принципом и не приучен отказывать себе. Стены самообладания и воздержания должны быть крепкими и неприступными. Павел, апостол язычников, говорит: «Но усмиряю и поработаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным».

Те, кто не побеждает в малом, не способны выстоять против больших искушений. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [574]*

261. Самым тщательным образом проанализируйте свое питание. Внимательно изучите все возможные последствия ваших привычек в питании. Развивайте в себе самообладание. Держите свой аппетит под контролем разума. Никогда не вредите желудку перееданием. И в то же время не лишайте себя здоровой, вкусной пищи, так необходимой для вашего организма. — *Служение исцеления, с. [323]*

262. Общаясь с неверующими людьми, не разрешайте увести себя с правильных позиций. Если вы сидите у них за столом, ешьте умеренно и причем только такие блюда, которые не омрачат вашего сознания. Берегитесь невоздержанности в любом ее проявлении. Ни в коем случае не позволяйте ослаблять свои умственные и физические силы, чтобы не утратить способности различать духовное. Сохраняйте ваш разум в таком состоянии, чтобы Бог мог запечатлеть в нем драгоценные истины Своего Слова. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [336]*

Вопрос моральной стойкости

263. Некоторые из вас хотели бы, чтобы кто-нибудь точно сказал вам, сколько нужно есть. Это неправильно. Мы должны действовать, исходя из нравственной и духовной точек зрения. Надо быть воздержанными во всем, ибо мы стремимся получить нетленный венец и сокровища Неба. А теперь я хочу вот что сказать моим дорогим братьям и сестрам. Необходимо мужество, чтобы твердо определить свою позицию и владеть собой. Это нельзя доверить кому-то другому. Вы едите слишком много, а затем сожалеете об этом. И поэтому вы постоянно думаете о том, что вы едите и пьете. Ешьте ровно столько,

[169]

сколько нужно для поддержания вашей жизни, начните это делать прямо сейчас, не откладывая на потом. Тогда вы будете чувствовать себя чистыми в глазах Неба и не будете мучиться угрызениями совести. Мы не верим, что можно полностью устранить искушения, — им подвержены и взрослые, и дети. Мы все участвуем в войне и должны занять твердую позицию, чтобы сопротивляться искушениям сатаны. И для нас самих важно знать, что мы обладаем силой для этого. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [374]**

264. Мне дано повеление передать тебе несколько наставлений. Ешь в определенные часы. Вредными привычками в питании ты обрекаешь себя на страдания в будущем. Не всегда безопасно принимать приглашения пообедать, даже если это исходит от братьев и друзей, желающих радушно и щедро угостить вас самыми разнообразными блюдами. Ты знаешь, что можешь съесть одновременно только два-три блюда, чтобы не повредить своим органам пищеварения. Когда тебя пригласили к столу твои друзья или знакомые, избегай есть все те разнообразные блюда, которые приготовили хозяева, если ты знаешь, что они принесут вред твоему здоровью. Ты должен это делать, если желаешь быть верным стражем своего здоровья. Когда перед нами стоит пища, которая, будучи съеденной, заставит органы пищеварения напряженно трудиться многие часы, то, поглощая ее, мы не должны укорять тех, кто угощает, говоря, что она причинит вред организму. Бог желает, чтобы мы сами приняли решение и ели только такую пищу, которая не причинит страданий пищеварительным органам. — **Письмо 324, 1905**

[Тело должно быть слугой разума — § 35.]

[Воспитание правильного аппетита с детства — § 346, 353.]

[Прихоти аппетита необходимо сознательно и решительно отвергнуть — § 65.]

[Бог не отвечает на молитву об исцелении невоздержанного человека — § 29.]

[Потворство аппетиту оказывает влияние на все стороны жизни — § 72.]

Победа благодаря Христу

265. Христос боролся с аппетитом и оказался Победителем. И мы также можем победить благодаря силе, полученной от Него. Кто войдет в город воротами? Туда не войдут те, которые не в состоянии преодолеть силу аппетита. Господь победил того, кто держит нас в рабстве. Несмотря на то, что за сорок дней поста Христос ослабел телесно, Он выстоял против искушения и доказал, что наше положение не безнадежно. Я знаю, что собственными силами мы не можем одержать победу. И насколько признательны мы должны быть живому Спасителю, Который может и хочет нам помочь! — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [19]**

[170]

266. Каждый человек может жить чистой, благородной жизнью, жизнью победы над аппетитом и плотскими желаниями, если он объединит свою слабую, колеблющуюся человеческую волю со всесильной, непоколебимой волей Бога! — **Служение исцеления, с. [176]**

[171]

[172]

Глава 9. Режим питания

[173]

Часть I. Сколько раз в день следует принимать пищу?

Отдых, необходимый желудку

267. Желудок нуждается в заботе. Нельзя непрерывно нагружать его работой. Дайте этому неправильно используемому и измученному органу немного покоя и отдыха. После того как желудок сделал свою работу после одного приема пищи, не вкладывайте в него больше ничего до тех пор, пока желудок не отдохнет и организм не выработает достаточного количества желудочного сока для переваривания очередной порции пищи. Между приемами пищи должно пройти не менее пяти часов. Всегда помните о том, что двухразовое питание гораздо лучше трехразового. Вы можете это проверить на себе и на опыте убедиться в полезности этого совета. — **Письмо 73а, 1896**

Утром завтракайте хорошо!

268. По заведенному в обществе обычаю по утрам принят легкий завтрак. Но такой обычай не является наилучшим для желудка. Во время завтрака желудок более расположен к приему большего количества пищи, нежели в течение дня. Обычай утром завтракать легко, а вечером есть много вреден, это неправильно. Сделайте так, чтобы во время завтрака съесть немного больше по сравнению с другими приемами пищи. — **Письмо 3, 1884**

Поздние ужины

269. Поздний ужин особенно вреден для людей, ведущих сидячий образ жизни. Недомогания, вызванные этой привычкой, часто являются началом болезни, оканчивающейся смертью.

Во многих случаях чувство слабости, которое побуждает поесть, вызвано тем, что в течение дня органы пищеварения были слишком перегружены. После каждого приема пищи пищеварительные органы нуждаются в отдыхе. Интервал между приемами пищи должен составлять не менее пяти-шести часов, и большинство людей, которые испытают это на себе, убедятся, что есть дважды в день намного полезнее, чем три раза. — **Служение исцеления, с. [304]**

[174]

270. Многие выработали вредную привычку принимать пищу перед самым сном. Возможно, в течение дня они уже плотно ели не менее трех раз, но, испытывая мнимое чувство голода, стараются поесть и четвертый раз. Из-за снисходительности к самому себе это вошло у них в привычку, и им кажется, что если они не поедят перед сном, то не смогут спать. Во многих случаях подобное чувство слабости и голода возникает потому, что на протяжении дня пищеварительные органы были непомерно перегружены, перерабатывая нездоровую пищу, которую слишком часто и в немалом количестве человек втискивал в желудок. Перегруженные вследствие этого органы пищеварения переутомлены и нуждаются в полном покое, чтобы восстановить потраченную энергию. Не принимайте пищи до тех пор, пока желудок не отдохнет от предыдущей работы. Но если кто-то все-таки приучил себя есть три раза, тогда нужно позаботиться о том, чтобы пища, принимаемая вечером, была легкой, и принимать ее нужно за несколько часов до отхода ко сну.

Но у многих людей несчастный, изнуренный желудок тщетно жалуется на усталость. Он вынужден принимать новую порцию пищи, что приводит в действие органы пищеварения, которые вынуждены вновь совершить тот же цикл работы в часы, отведенные для сна. При таких неблагоприятных условиях, конечно, сон сопровождается неприятными сновидениями, и утром люди просыпаются разбитыми и неотдохнувшими. После такого сна многие испытывают усталость, вялость, апатию, отсутствие аппетита. Во всем организме ощущается недостаток энергии. В результате такого образа жизни пищеварительные органы быстро изнашиваются, потому что никогда не отдыхают. У таких несчастных людей начинается расстройство пищева-

рения, а они недоумевают, из-за чего это с ними происходит. Причина вызвала неизбежный результат. Если придерживаться подобного образа жизни долгое время, здоровье серьезно пошатнется. Кровь у такого человека отравлена, лицо его принимает желтоватый оттенок, а на теле часто появляется сыпь. Вы часто слышите жалобы таких людей на боли и расстройство желудка, вызванные постоянными перегрузками, так что это ставит людей перед необходимостью воздерживаться от работы и находиться в покое. И кажется, что люди недоумевают, пытаюсь объяснить свое состояние, ибо, если бы не эти боли, их можно считать совершенно здоровыми.

Как избавиться от чувства «выжатости»

Те, кто переходит от трехразового питания в день к двухразовому, вначале в большей или меньшей степени будут испытывать чувство слабости, особенно в те часы, когда, по обыкновению, ели третий раз. Но если они будут настойчивыми, эта слабость исчезнет.

К тому времени, когда мы ложимся спать, желудок уже должен закончить свою работу и отдыхать наравне с другими органами тела. Пищеварение никогда не должно протекать в часы ночного сна. Как только перегруженный желудок закончил переваривать пищу, он истощается, что вызывает слабость. Это чувство слабости принимается многими за чувство голода, и, не дав желудку времени для отдыха, его снова наполняют пищей, которая на некоторое время устраняет слабость. Но чем больше исполняются желания аппетита, тем больше он будет требовать, чтобы его удовлетворяли. Подобная слабость обыкновенно появляется вследствие употребления мяса, частых приемов пищи и переедания. Желудок утомляется из-за непрерывной работы, перерабатывая при этом не самую здоровую пищу. Работая без отдыха, пищеварительные органы ослабевают, и в результате появляется чувство «выжатости» и желание постоянно перекусывать. Самый верный способ излечиться от этого — пореже и поменьше есть; довольствоваться простой и скромной пищей; принимать ее два раза в день или самое большее — трижды. Желудок должен определенный период ра-

ботать, а затем отдыхать. Поэтому нерегулярный прием пищи и перекусывание в перерывах между ними являются наиболее пагубным нарушением законов здоровья. При регулярном и здоровом питании желудок постепенно придет в нормальное состояние. — КЖ, гл. 1, 55—57:

271. Можно приучить желудок требовать пищу и восемь раз в день, а когда сокращают число приемов пищи, чувствуют слабость и утомление, если она не поступает в желудок при первом желании. Но это ни в коем случае не может служить основанием для того, чтобы есть столько раз в день. — **Ревью энд Геральд, 8 мая 1883**

[При пробуждении утром — неприятный запах изо рта и обложенный язык — § 245.]

[176]

Двухразовое питание

272. В большинстве случаев двухразовое питание лучше трехразового. Ранний ужин нарушает пищеварение, а если ужинать позже, то пища не успевает перевариться до сна. Таким образом, желудок лишается достаточного отдыха. Сон становится беспокойным, мозг и нервная система не отдыхают, и в результате весь организм не готов к выполнению дневных обязанностей. — **Воспитание, с. [205]**

[Двухразовое питание для детей — § 343, 344.]

273. Привычка есть только два раза в день, как правило, приносит пользу здоровью, однако при определенных обстоятельствах некоторым людям может потребоваться поест и третий раз. Но в таком случае пища должна быть легкоусвояемой и ее нужно немного. Тонкое печенье (английский крекер) или сухари, фрукты или кофе из злаков — подходящее меню для ужина. — **Служение исцеления, с. [321]**

274. Большинство людей чувствуют себя физически намного лучше, принимая пищу два раза в день, а не три; другие при определенных обстоятельствах могут захотеть съесть что-нибудь в вечернее время, но эта еда должна быть очень легкой. Пусть никто не считает себя эталоном для окружающих — мол, все должны поступать так, как он.

Никогда не обманывайте желудок, заставляя его перерабатывать бесполезную для здоровья пищу, и никогда не перенапрягайте его, возлагая на него непосильное бремя. Воспитывайте самообладание. Обуздывайте свой аппетит и подчиняйте его здравому рассудку. Не считайте своим долгом по случаю прихода гостей уставлять стол нездоровой пищей. При любых обстоятельствах вы должны заботиться о здоровье ваших детей и вашей семьи так же, как о вкусах и привычках ваших гостей. — *Христианское воздержание и библейская гигиена*, с. [58]; *Советы по здоровому образу жизни*, с. [156]

[177] 275. Для многих видеть, как кто-нибудь ужинает, — непреодолимое искушение: им начинает казаться, что и они голодны. Однако такое желание является требованием не желудка, а скорее ума, который не руководствуется правильными принципами и не приучен отказывать себе. — *Свидетельства для церкви*, т. 4, с. [574]

[См. также § 260.]

Лекарство против раздражительности

276. Брат Х. ведет неправильный образ жизни. Он всегда в очень возбужденной форме выражает свои положительные и отрицательные эмоции и не умеет сдерживать чувства. Брат Х.! Твое здоровье очень расшатано, потому что ты много и не вовремя ешь. Такое нерегулярное питание вызывает прилив крови к мозгу, ты начинаешь нервничать, мысли у тебя путаются, и ты теряешь контроль над собой. У тебя вид крайне неуравновешенного человека. Твои движения порывисты, ты легко раздражаешься и все видишь в весьма преувеличенном и искаженном виде. Для твоего здоровья крайне необходимы физические движения на свежем воздухе и, конечно, умеренное питание. Не ешь больше двух раз в день. Если вечером тебе хочется поесть, выпей глоток холодной воды, и утром ты будешь чувствовать себя намного лучше, чем если бы ты поел перед сном. — *Свидетельства для церкви*, т. 4, с. [501, 502]

Не принуждайте никого отказываться от ужина

277. В вопросе питания будьте благоразумны по отношению к другим, чтобы не проявлять ни навязчивости, ни принуждения. Нужно на деле показать, что двухразовое питание гораздо полезнее для здоровья, чем трехразовое. Но при этом не должно быть ни тени навязчивости и властного принуждения. . . Никому из находящихся в санаториях нельзя против воли навязывать систему двухразового питания. Убеждение в данном случае лучше принуждения. . .

Дни сейчас становятся короче, и вскоре предоставится удобный момент поговорить об этом. Поскольку темнеет рано, пусть обед подают немного позже обычного, и тогда не будет ощущаться особенной нужды в ужине. — **Письмо 145, 1901** [178]

278. Что касается ужина, не делайте двухразовое питание обязательным для всех. Одни чувствуют себя очень хорошо, принимая трижды в день легкую пищу, и если их вынудить перейти к двухразовому питанию, они очень тяжело перенесут это изменение. — **Письмо 200, 1902**

[Переход на двухразовое питание в наших санаториях может принести вред — § 424.]

*Система двухразового питания не является
общеобязательной*

279. Я принимаю пищу только дважды в день. Но не думаю, что это должно стать эталоном для всех. Если некоторые чувствуют себя лучше, когда едят три раза в день, то пусть они и пользуются этим преимуществом. Я же ем только два раза в день. И в течение тридцати пяти лет я не изменяла этому правилу. — **Письмо 30, 1903**

*Возражения против обязательного двухразового питания
в учебных заведениях*

280. У многих создалось впечатление, что в вопросе питания допускаются крайности. Если ученики сочетают умственный труд с физическим — так, как это происходит в Авондейльском колледже, — тогда само собой разумеется, что некоторым

необходимо есть и третий раз, и возражений против этого не может быть. Никто не должен чувствовать, что с ним плохо обходятся. Но тем, кто сознательно принимает пищу только два раза в день, не нужно ничего менять.

Тот факт, что некоторые учителя и студенты имеют преимущество обедать в своих комнатах, вряд ли достоин подражания. В питании должна быть согласованность. Если те, кто принимают пищу лишь дважды в день, считают, что во второй раз им нужно поесть очень плотно, чтобы обойтись без ужина, то этим они нанесут вред пищеварительным органам. Пусть студенты едят трижды в день, но легкую, хорошо усвояемую пищу, исключая овощи, к примеру, фрукты и хлеб. — **Письмо 141, 1899**

[Для духовного и физического благополучия служителей лучше двухразовое питание — § 227.]

[Е. Уайт принимала пищу два раза в день — Приложение I, § 4, 5, 20, 22, 23.]

[179] [Стол в доме Е. Уайт накрывался дважды в день — § 27.]

Часть II. Еда в промежутках между приемами пищи

Значение регулярности в питании

281. После того как вы поели в свое обычное время, предоставьте желудку пятичасовой отдых. До следующего приема пищи ни один кусочек пищи не должен попасть в ваш желудок. В этот промежуток времени желудок переварит полученное и только потом сможет справиться со следующей порцией.

Ни в коем случае нельзя принимать пищу когда вздумается. Если вы пообедали на час или на два раньше определенного времени, то знайте, что желудок, не успев переварить предыдущую порцию, не готов принять новое бремя, ибо не имеет еще достаточной энергии для переработки новой порции пищи. Таким образом, перенапрягается весь организм.

Нельзя также откладывать прием пищи на час или два, подстраиваясь под определенные обстоятельства или, допустим, желая закончить до обеда определенный объем работы, потому что желудок требует пищи в те часы, в какие он привык

получать ее. Когда обед откладывается, жизненная энергия организма снижается, пока наконец не истощается до такой степени, что пропадает всякий аппетит. Если принимать пищу в таком состоянии, желудок не в силах будет должным образом переработать ее. И тогда пища уже не сможет послужить образованию хорошей, здоровой крови.

Если бы все люди ели в строго определенное время и ничего не перекусывали в промежутках между приемами пищи, то они охотно садились бы за стол, получая удовольствие от пищи, которая вознаградит их за серьезное к ней отношение. — *Рукопись 1, 1876*

282. Регулярность в питании имеет жизненно важное значение. Принимать пищу следует в одно и то же время. Когда наступает это время, человек должен съесть столько, сколько требуется его организму, и затем не есть ничего — абсолютно ничего — до следующего приема пищи. Но многие люди едят когда попало, даже тогда, когда их организм совершенно не нуждается в этом, через неравные интервалы между приемами пищи, потому что у них не хватает силы воли сопротивляться этой вредной привычке. Путешествуя, многие жуют всю дорогу, если у них припасено что-нибудь съедобное. Это очень вредно. Если бы находящиеся в дороге в строго определенное время принимали простую, питательную пищу, они не испытывали бы такого сильного чувства усталости и не страдали бы так сильно от слабости. — *Служение исцеления, с. [303, 304]* [180]

283. Необходимо тщательно соблюдать регулярность в питании. Ничего не следует есть между приемами пищи — никаких сладостей, орехов, фруктов — совершенно ничего. Нерегулярное питание нарушает нормальный ритм работы органов пищеварения, наносит большой ущерб здоровью и плохо влияет на настроение. Вот почему, когда дети садятся за стол, здоровая пища кажется им невкусной, и они просят того, что вредно для них. — *Служение исцеления, с. [384]*

284. В этой семье не относились должным образом к питанию. Все питались как попало. А следовало бы для каждого приема пищи отвести определенное время. Пищу необходимо готовить самым простым и естественным способом, совершенно без жира; но, с другой стороны, необходимо постараться,

чтобы она была питательной, полезной и привлекательной. В этой семье, как и во многих других, для гостей устраивали настоящие пиры, готовили много различных блюд, и часто очень жирных, так что у всех участников застолья появлялось искушение съесть больше обычного. Когда же гостей в доме не было, резко менялось отношение к приготовлению пищи: готовили мало и кое-как. Питание становилось скудным и некалорийным. Члены этой семьи считали, что для них сойдет и это. Вместо того чтобы нормально пообедать, члены этой семьи привыкли часто перекусывать что-нибудь наспех, и, конечно, не могло быть и речи о регулярном питании. В результате здоровье у всех было расшатано. Это грех, если кто-либо из наших сестер устраивает обильные пиршества для гостей и обделяет собственную семью, подавая на стол скудную пищу, лишенную самых необходимых питательных веществ. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [485]*

285. Я просто поражена: несмотря на столь яркий свет, просиявший в этой местности, многие из вас продолжают перекусывать в промежутках между приемами пищи! Не позволяйте даже самому маленькому кусочку попасть в ваш рот между приемами пищи. Ешьте столько, сколько нужно для вашего организма, причем в строго определенное время, а потом терпеливо дожидайтесь следующего приема пищи. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [373]*

[181]

286. Многие отворачиваются от света и знаний и жертвуют принципом в угоду аппетиту. Они едят в то время, когда организм не нуждается в пище, и не соблюдают правильных интервалов между ее приемами, ибо у них нет нравственной твердости сопротивляться этому искушению. И в результате их желудки восстают против такого отношения к себе, и вслед за этим следуют страдания. Регулярность в питании имеет чрезвычайно важное значение как для физического здоровья, так и для ясности мышления. Между приемами пищи никогда не следует проглатывать даже самого маленького кусочка. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [50]; Советы по здоровому образу жизни, с. [118]*

287. И теперь он страдает расстройством пищеварения. А почему? Только из-за неправильного образа жизни. Вместо того

чтобы соблюдать регулярность в питании, он позволил аппетиту управлять им и постоянно что-то жевал. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [374]*

288. Детям обычно не разъясняют значение того, когда, как и что они должны есть. Им разрешается жевать все, что им хочется, и в любое время, когда только вздумается, брать со стола фрукты, если они искушают их глаза, и есть их с пирожками, пирожными, хлебом с маслом, блинчиками, сладостями. Все это они едят почти непрерывно и постепенно превращаются в обжор и начинают страдать расстройством пищеварения. Их пищеварительные органы работают, подобно мельнице, непрерывно и в конечном итоге ослабевают. На помощь желудку, напряженно перерабатывающему излишнюю пищу, мозг посылает свою энергию, в результате чего снижаются мыслительные способности. Неестественное возбуждение и растрата жизненных сил делают свое дело: дети становятся нервными, нетерпеливыми, своенравными, упрямыми и раздражительными. — Реформатор здоровья, май, 1877:

[Значение регулярности в питании детей — § 343—346, 348.]

289. Многие родители, уклоняясь от своей обязанности терпеливо воспитывать у детей полезные привычки, помогающие обуздывать их прихоти и капризы, вместо того чтобы научить их правильно использовать посылаемые Богом благословения, балуют их, позволяя им есть и пить все что угодно и в любое время. Неумеренный аппетит и эгоистичные наклонности с течением времени будут развиваться и укрепляться все больше, если их решительно не ограничить. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [564]*

[См. также § 347.]

290. Для людей нашего мира совершенно обычным является трехразовое питание, а также несоблюдение равномерных интервалов между приемами пищи; последний раз едят обычно перед самым сном и чаще всего очень обильно. Этим самым порядок, установленный природой, изменяется в обратном направлении. В конце дня ни в коем случае нельзя есть так много. Если бы эти люди изменили свой образ жизни и стали питаться дважды в день, а в промежутках между приемами пищи ничего не перекусывали — не ели бы ни яблок, ни орехов, ни

других плодов, — то скоро бы стали заметны результаты этой здоровой привычки. У них появился бы прекрасный аппетит и улучшилось бы здоровье. — **Ревью энд Геральд, 29 июля 1884**

291. Во время путешествия некоторые все время жуют, если у них есть что-нибудь вкусное. Это самая вредная привычка. Животные, не имеющие разума, не знающие чувства умственной усталости, могут так поступать, не нанося себе этим вреда, но разумные существа должны жить по другому образцу — образцу, предназначенному Богом для людей. — **Ревью энд Геральд, 29 июля 1884**

292. Роскошные пиршества, беспорядочное питание — все это оказывает влияние на каждую клеточку организма. — **Реформатор здоровья, июнь, 1878**

293. Многие питаются как попало, не обращая внимания на законы здоровья, и в результате мрак окутывает их разум. Каким образом Божественный свет может проникнуть в сознание людей, если они столь безрассудно привязаны к своим вредным привычкам и не обращают внимания на свет, который посылает Бог относительно законов здоровья? Братья! Разве не пришло еще время, чтобы вы прекратили эгоистично потворствовать себе в ущерб своему здоровью? — **Служители Евангелия, с. [174]**

294. Трехразовое питание и ничего абсолютно в промежутках между приемами пищи, даже ни одного яблока, — вот что должно быть наименьшим ограничением потворства своему аппетиту. А те, кто идет дальше этого, нарушают законы здоровья и на себе испытают наказание за их нарушение. — **Ревью энд Геральд, 8 мая 1883**

[Проповедники, которые не обращают внимания на это правило, — § 227.]

[Еда в промежутках между приемами пищи на лагерных собраниях — § 124.]

[В промежутках между приемами пищи дети не должны есть конфет, фруктов, орехов и т. п. — § 344.]

[К чему приводит позволение детям есть в любое время — § 348, 355, 361.]

[183]

[Результаты неправильного питания учащихся — § 246.]

Глава 10. Пост

[184]

Победа Христа, обуздавшего аппетит

[185]

295. В основе первого великого искушения Христа (как и святой четы в Едеме) лежало чревоугодие. С чего началось падение, с того должно было начаться и наше искупление. В чем Адам пал, потворствуя своему аппетиту, в том должен был победить Христос. «И, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал. И приступил к Нему искуситель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами. Он же сказал ему в ответ: написано: „не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих“».

От времени Адама до дней Христа потворство своим вожделениям постоянно усугубляло силу плотских желаний, пока они не приобрели над человеком практически неограниченную власть. Люди настолько деградировали, что собственными силами не способны преодолеть свои страсти. Ради человека Христос выстоял, одержав победу в чрезвычайно суровом испытании. Ради нас Он проявил самообладание, которое пересилило голод и страх смерти. Эта первая победа означала, что одержан верх и в других сферах, которые неизбежно затрагиваются во всех наших схватках с силами тьмы.

Когда Иисус пришел в пустыню, Он был окружен славой Отца. Поглощенный общением с Богом, Он возвысился над человеческой слабостью. Но слава Отца отошла от Него, и Он остался один на один с искушением. Оно давило на Него каждую минуту. Человеческая природа Христа содрогалась при мысли о предстоящей борьбе. Сорок дней Он постился и молился. Истощенный, слабый от голода, уставший, измученный душевными страданиями, «был обезображен паче всякого человека лик Его, и вид Его — паче сынов человеческих!» (Исаии 52:14). Лукавому представилась редкая возможность, он

[186] решил, что теперь-то он победит Христа! — *Желание веков, с. [117, 118]*

296. Первым испытанием, которое предстояло перенести Христу, было испытание в вопросе аппетита. Почти шесть недель Он стойко сопротивлялся искушениям в интересах всех людей. Этот продолжительный пост в пустыне должен был стать уроком для падшего человечества на все времена. Христос не был побежден сильнейшими искушениями врага, и это ободряет и укрепляет каждую борющуюся против искушения душу. Наш Господь дал каждому члену человеческой семьи шанс оставаться непоколебимым пред лицом искушений. Все желающие жить благочестивой жизнью смогут победить так, как и Он победил, — Кровью Агнца и словом свидетельства Своего. Этот продолжительный пост Спасителя укрепил Его и помог вынести все последующие испытания. Христос показал человеческому роду, что именно в том вопросе, в котором не устоял человек и согрешил, обрекая всех людей на гибель, — в вопросе аппетита — Он начнет Свое победоносное служение. — *Письмо 158, 1909*

297. Когда сильнейшие искушения со всех сторон окружали Христа, Он полностью отказывался от пищи. Он всецело посвятил Себя Богу и, благодаря серьезной и горячей молитве, полнейшему подчинению воле Своего Отца, оказался Победителем. Все исповедующие истину, открытую Богом для этих последних дней, должны больше всех мнимых христиан следовать в молитве великому Примеру. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [202, 203]*

[См. также § 70.]

298. Искупитель мира знал, что потворство аппетиту вызовет физическое бессилие, подавит способность к восприятию до такой степени, что человек станет безразличен к духовным и вечным истинам. Господь знал, что этот мир предался обжорству и что потворство аппетиту ослабит нравственные силы людей. Чревоугодие настолько сильно овладело людьми, что на преодоление его безгрешному Сыну Божьему потребовалось шесть недель, — какая же работа предстоит христианину, чтобы победить точно так, как Он победил! Сила искушения чревоугодием может быть измерена лишь невыразимыми муками,

какие Христос перенес во время длительного поста в пустыне. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [486]*

[187]

Пост как приготовление к изучению Священного Писания

299. В Писании есть некоторые трудные для понимания места, которые, по словам апостола Петра, «невежды и неутвержденные, к собственной своей гибели, превращают». Возможно, что в течение нашей жизни мы не сможем понять и объяснить значение каждого стиха Писания, но нет ни одного вопроса, касающегося жизненно важных, практических истин, который бы был покрыт тайной.

Когда для мира наступит, по Божьему провидению, время испытания истиной, люди будут подготовлены и научены Духом Святым постигать Писание в посте и молитве, пока постепенно не извлекут одно звено истины за другим и не соединят их вместе в единую неразрывную цепь.

Всякая подробность, непосредственно относящаяся к спасению душ, прояснится, и не останется заблуждающихся и пребывающих во тьме. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [692]*

300. Сложные вопросы истины для настоящего времени стали понятными и открытыми благодаря кропотливому труду и серьезным усилиям нескольких человек, посвятивших себя этому делу. Пост и горячая молитва побудили Господа открыть Свои сокровищницы истины. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [650, 651]*

301. Все, искренно жаждущие истины, не будут бояться объяснить свою точку зрения и быть открытыми для проверки и критики; исчезнет беспокойство относительно того, что их мнения и идеи будут казаться противоречивыми. Именно такое настроение царило в наших рядах сорок лет назад. Мы, обремененные душевными переживаниями, собирались вместе и молились о единении в вере и учении, ибо знали, что Христос не разделяется. Собираясь, мы избирали для изучения какой-либо один текст из Священного Писания. Этим беседам всегда была свойственна приподнятость. Мы с благоговением открывали Библию. Часто мы постились, чтобы лучше приго-

товиться к пониманию истины. — *Ревью энд Геральд, 26 июля 1892; ЖиУ, 47:*

Когда нужна особая помощь от Бога

[188] 302. При некоторых обстоятельствах жизни рекомендуются и очень нужны пост и молитва. По милости Божьей это очищает сердце и открывает его для восприятия истины. Смирив наши души пред Богом, мы получаем ответ на наши молитвы. — *Письмо 73, 1896*

303. Господь установил порядок, при котором все работники, несущие определенную ответственность, должны почаще встречаться, чтобы советоваться друг с другом и в горячих молитвах просить мудрости, какую только Он один может дать. Сообща поделитесь с Богом своей обеспокоенностью. Старайтесь не говорить много. Сколько драгоценного времени тратится на разговоры, не проливающие никакого света. Братья! Объединяйтесь в посте и молитве, чтобы Бог щедро наделил вас мудростью, которую Он обещал дать просящим у Него. — *Служители Евангелия, с. [236]*

304. Где бы ни возникала необходимость дать отпор противнику продвижения Божьего дела и умножения Его славы, защитники истины должны вступать в борьбу, исполненные истинного смирения. Заглянув в свое сердце, исповедуя свои грехи и с горячей молитвой проведя некоторое время в посте, они должны просить у Бога особенной помощи, чтобы Его спасительная, драгоценная истина одержала великую победу, чтобы заблуждение предстало во всем своем отвратительном виде и пособники его потерпели бы полное поражение. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [624]*

[Пост Спасителя — это урок для нас, живущих в такое страшное время, — § 238.]

Истинный пост

305. Истинный пост, который нужно рекомендовать всем, предполагает воздержание от возбуждающих блюд и строгую умеренность в употреблении всякой здоровой и простой пищи, которую Бог дал нам в изобилии. Люди должны меньше

заботиться о бренной пище, а побольше времени уделять размышлениям о пище небесной, повышающей тонус и дающей жизненные силы всему духовному опыту человека. — **Письмо 73, 1896; Медицинское служение, с. [283]**

306. Сегодня и каждый день, вплоть до самого конца времени народ Божий должен быть более настойчивым и более бдительным, полагающимся не на собственную мудрость, но на мудрость своего Вождя. Дети Божьи должны выделить дни для поста и молитвы. Необязательно полностью воздерживаться от пищи, но есть нужно мало, причем самые простые блюда. — **Ревью энд Геральд, 11 февраля 1904**

[189]

307. Все посты в мире не заменят простой веры в Слово Божье: «Просите, — сказал Он, — и дано будет вам». Вас не призывают поститься в течение сорока дней. Господь вынес этот пост в пустыне искушения для вашего блага. С вашей стороны не будет никакой заслуги в таком посте, но вся заслуга — в Крови Христа. — **Письмо 206, 1908**

308. Дух истинного поста и истинной молитвы — это дух, который подчиняет разум, сердце и волю Богу. — **Рукопись 28, 1900**

Пост — это средство против болезней

309. Неумеренность в питании часто становится причиной заболевания, и в чем организм больше всего нуждается, так это в том, чтобы освободиться от лишнего бремени, возложенного на него. Во многих случаях самым лучшим средством лечения больного может быть воздержание от одного — двух приемов пищи, чтобы переутомленные органы пищеварения имели возможность отдохнуть. Фруктовая диета в течение нескольких дней обычно приносит огромное облегчение людям, занятым умственным трудом. Во многих случаях непродолжительное полное голодание и последующее умеренное употребление простой пищи приводило к выздоровлению благодаря лишь естественным силам организма. Умеренность в питании в течение одного — двух месяцев убедила бы многих в том, что путь самоотречения — это путь к здоровью. — **Служение исцеления, с. [235]**

310. Некоторым гораздо больше пользы принесло бы полное воздержание от пищи в течение одного или двух дней в неделю, чем бесчисленные медицинские процедуры и советы. Однодневный еженедельный пост принесет им неоценимую пользу. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [134]*

[190]

311. Потворство своему неумеренному аппетиту, когда едят слишком часто и слишком много, перегружает пищеварительные органы, что становится причиной воспалительных процессов. Отравленная кровь обуславливает возникновение различных заболеваний. . .

В таких случаях эти страдальцы могут сами сделать для себя то, чего никто никогда не в состоянии сделать для них. Им необходимо начать освобождать организм от непосильного бремени, которое они возложили на него. Им самим необходимо устранить причину болезни. Воздержитесь от пищи непродолжительное время и дайте возможность желудку отдохнуть. Снизьте повышенную температуру организма, осторожно и разумно принимая воду. Эти усилия помогут естественным силам организма освободиться от того, чем он засорен. — *Духовные дары т. 4, с. [133, 134]*

312. Люди, ублажающие свой аппетит солидными порциями мяса, обильно приправленного подливками, а также различными изысканными пирожными и вареньем, не сразу будут испытывать удовольствие от простого, здорового и калорийного питания. Их вкусы настолько извращены, что они не испытывают аппетита к здоровой пище, состоящей из фруктов, простого хлеба и овощей. И не следует ожидать, что с первого раза им понравится такая еда, которая ничего общего не имеет с той, которой они баловали себя прежде. Если они не найдут ничего приятного в простой пище, попробовав ее первый раз, пусть постятся до тех пор, пока она не станет им нравиться. Подобное воздержание от пищи принесет им гораздо больше пользы, чем лекарства, потому что измученный неправильным питанием желудок наконец обретет долгожданный и желанный отдых, а настоящий голод можно удовлетворить и простой пищей. Необходимо время, чтобы в должной мере восстановился естественный вкус у тех, кто в прошлом злоупотреблял нездоровой пищей. Но настойчивость и упорство в отказе от

какого бы то ни было самоугождения в еде и питье приведут к тому, что вскоре простая и здоровая пища покажется им вкусной и приятной, и человек будет испытывать от нее больше удовольствия, чем эпикуреец, за богато и изысканно сервированным столом. — *Духовные дары т. 4, с. [130, 131]; Советы по здоровому образу жизни, с. [148]*

Остерегайтесь, чтобы воздержание не ослабило вас

313. В случае высокой температуры воздержание от пищи на короткое время приведет к снижению температуры и сделает употребление воды более эффективным. Но врач, наблюдающий за больным, должен учитывать состояние своего подопечного и не ограничивать его в пище долго, чтобы организм не ослабел. При высокой температуре пища только раздражает и возбуждает кровь больного, но как только жар спадет, необходимо разумно и осторожно покормить его чем-нибудь питательным. Если же больному не давать пищи продолжительное время, то спазмы пустого желудка снова вызовут жар, которого можно легко избежать, дав больному нужное количество необходимой здоровой пищи. Если же при высокой температуре больному очень захочется поесть, небольшое количество здоровой пищи принесет ему меньше вреда, чем запрещение употреблять пищу. Если больной не может переключить свои мысли на что-либо другое, ему не повредит маленькая порция простой пищи. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [384, 385]*

[191]

Совет пожилому служителю

314. Мне сообщили, что некоторое время ты принимал пищу только один раз в день, но я знаю, что это для тебя нехорошо, потому что мне было показано, что твой организм нуждался в питательной пище, и таким строгим воздержанием ты подвергал себя опасности. Для твоего физического состояния такой чрезмерно строгий режим питания неприемлем. . .

Я думаю, что ты ошибся, постясь в течение двух дней. Бог не требовал этого от тебя. Прошу тебя, будь осмотрительным и ешь досыта здоровой и питательной пищи два раза в день.

Можно без капли сомнения утверждать, что если ты не откажешься от своего чрезмерно скудного питания, ты ослабнешь и станешь неуравновешенным. — **Письмо 2, 1872**

[192]

[193]

Глава 11. Крайности в питании

Необходимо быть последовательными

[194]

[195]

315. Многие взгляды, которых придерживаются адвентисты седьмого дня, в корне противоречат воззрениям мира. Поэтому те, кто выступает в защиту непопулярной истины, должны больше всех остальных быть последовательными и проявлять твердость в своей жизни. Прежде всего, они не должны сторониться других людей, но, наоборот, стремиться к самым близким отношениям с теми, на кого они желают оказать соответствующее влияние, чтобы помочь им принять принципы, которые сами так высоко ценят. Подобное поведение будет хорошей рекомендацией тех истин, которые они исповедуют.

Выступающие в защиту санитарной реформы должны весьма внимательно относиться к своему рациону, чтобы явить преимущества здорового образа жизни в наилучшем свете. Люди сами должны служить примером благотворного влияния санитарной реформы, чтобы беспристрастные, искренние умы могли вынести о ней собственное суждение.

Есть большая группа людей, которые готовы отвергнуть любое реформаторское движение, каким бы разумным и целесообразным оно ни было, только потому, что это требует обуздания аппетита. Они прислушиваются к аппетиту, вместо того чтобы обратиться к разуму и законам здоровья. В глазах подобных людей все, кто оставляет проторенный путь человеческих обычаев и выступает за санитарную реформу, встретят только осуждение и сопротивление и будут считаться радикалами, даже если они будут следовать принципам здорового образа жизни. Но пусть никто не позволит оппозиции, насмешникам отвратить себя от реформы или же заставить легкомысленно к ней относиться. Тот, чье сердце исполнено тем же Духом, Который руководил и Даниилом, не будет ограниченным или самодовольным, но решительно и твердо встанет на сторону истины. В любом окружении, будь то братья по

[196]

вере или другие люди, он не только не уклонится от принципа, но и непременно выкажет благородное, хриstopодобное терпение. Когда те, кто выступает за санитарную реформу, пустятся в крайности, не следует удивляться, что многие отвернутся от нее. Как часто наши религиозные убеждения из-за наших крайностей навлекают на себя дурную славу, и во многих случаях тех, кто воочию убедится в нашей непоследовательности, уже невозможно будет убедить впоследствии, что санитарная реформа несет пользу и благо. Такие экстремисты за несколько месяцев причинят столько вреда, что для исправления его не хватит и всей жизни. Они делают работу, успех которой радует сатану.

Мне были показаны две группы людей: одни отворачиваются от света, которым Бог озарил их; другие же с фанатичным усердием осуществляют реформу согласно своему одностороннему пониманию ее и навязывают ее другим. Имея определенную точку зрения, они упрямо отстаивают ее и почти во всем допускают перегибы.

Одни люди одобряют санитарную реформу, следуя примеру окружающих. Но сами они не осознали полностью ее принципы. Многие из тех, кто исповедуют истину, приняли ее, увидев, что другие разделяют ее положения, но на протяжении всей своей жизни так и не могли утвердиться в своей вере. Такие люди непостоянны. Вместо того чтобы проверять свои побуждения в свете вечности; вместо того чтобы на практике познать принципы, лежащие в основе их действий, вместо того чтобы углубиться в суть и строить свои убеждения на прочном основании, они идут вслед за светом чужого факела и, конечно, оступятся и упадут.

У других же людей сложилось неправильное представление о санитарной реформе. Они очень скудно питаются. Их пища очень низкого качества, в ней нет и намека на питательность. Важно тщательно готовить пищу, чтобы человек с нормальным аппетитом мог наслаждаться ею.

Ввиду того, что мы принципиально не употребляем ничего такого, что раздражает желудок и разрушает здоровье, мы никогда не должны создавать у людей впечатления, что возможно бездумное отношение к нашей пище. Я не рекомендую делать

питание скудным. Многие из тех, кто извлек бы для себя большую пользу, следуя здоровому образу жизни, обманываются, считая, что скудный рацион, состоящий из блюд, приготовленных кое-как, на скорую руку, — главным образом каш и так называемых пресных сдобных булочек, плохо пропеченных и липких, — это и есть здоровая пища. Некоторые варят кашу на молоке с большим количеством сахара, думая при этом, что они следуют принципам санитарной реформы. Сочетание молока с сахаром может вызвать брожение в желудке, а это вредно. Избыток сахара в питании засоряет ваш организм, что нередко является причиной заболевания. Некоторые уверены, что подобное меню вполне приемлемо, и ограничивают себя двумя или тремя видами пищи. Но слишком скудная пища, да притом не лучшего качества, не обеспечивает человека необходимыми питательными веществами. . .

[197]

Узость взглядов, излишняя щепетильность в малозначащих вопросах принесли много вреда пропаганде здорового образа жизни. Можно так экономить на питании, что вместо здоровой пищи получится убогая. А каковы последствия? Обедненная кровь. Мне приходилось наблюдать несколько случаев тяжелых заболеваний, трудно поддававшихся излечению, которые были вызваны скудным питанием. Причем не бедность вынуждала этих людей скудно питаться — они пытались претворять на практике свои ошибочные представления о санитарной реформе. Изо дня в день, и на завтрак, и на обед, подавались одни и те же блюда, без всякого разнообразия, что и вызвало расстройство пищеварения и общую слабость. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [55]; Советы по здоровому образу жизни, с. [153—155]*

Ошибочные представления о реформе

316. Не все признающие на словах необходимость санитарной реформы действительно являются реформаторами в этом вопросе. Для многих людей реформа состоит лишь в том, чтобы отказаться от употребления определенных нездоровых продуктов. У них нет четкого и ясного понимания принципов реформы, и на их столах по-прежнему полно вредных

лакомств; они очень далеки от того, чтобы быть примером христианского воздержания и умеренности.

Другие люди в стремлении показать всем правильный пример впадают в противоположную крайность. Некоторые, будучи несостоятельными питаться так, как хотелось бы, не утруждают себя заботой о сбалансированном рационе, а переходят на очень скудное питание. Их пища не обеспечивает организм элементами, необходимыми для образования здоровой крови. Их здоровье страдает, они не могут быть полезными обществу, и такой пример скорее говорит против реформы, нежели в ее пользу.

[198]

А еще некоторые думают, что если для здоровья нужно простое питание, то можно совсем не уделять внимания выбору продуктов или приготовлению пищи. Некоторые, ограничиваясь очень скудным питанием, не располагая достаточным разнообразием продуктов для обеспечения нужд организма, страдают от этого впоследствии.

Навязывание своих взглядов

Люди, которые имеют слабое представление о принципах реформы, обыкновенно бывают самыми непреклонными, они не только сами строго придерживаются определенных взглядов, но и навязывают их членам своей семьи и соседям. Последствия их ошибочного представления о санитарной реформе проявляются в плохом здоровье, а настойчивые усилия навязать свои взгляды другим создают ложное представление об этой реформе и приводят к тому, что люди полностью отвергают ее.

Те, кто правильно понимает законы здоровья и следует им, будут остерегаться крайностей как в удовлетворении своих желаний, так и в ограничении их. Их рацион предусматривает не просто удовлетворение аппетита, но и восстановление организма. Они стремятся наиболее полно сохранить всю свою энергию для самого возвышенного служения Богу и людям. Их аппетит контролируется здравым смыслом и сознанием, и в награду за это они наслаждаются здоровьем ума и тела. Поскольку они не навязывают своих взглядов другим в насильственной, оскорбительной, грубой форме, их личный пример

самым красноречивым образом свидетельствует о пользе верных принципов. Такие люди оказывают широкое, благотворное влияние на других.

В санитарной реформе есть подлинный здравый смысл. Этот вопрос следует широко и глубоко изучать, и никто не должен подвергаться критике за то, что он поступает не так, как другой. Невозможно предписать твердые правила, чтобы упорядочить привычки каждого человека, и поэтому никто не должен считать себя общепризнанным эталоном. Все не могут питаться одинаково. Пища, которая для одного человека будет питательной и вкусной, может оказаться для другого безвкусной и даже вредной. Одни не могут пить молоко, в то время как другим оно приносит пользу. Некоторые не усваивают горох и фасоль, а другие находят их самыми полезными для себя. Для некоторых продукты из муки грубого помола являются прекрасной пищей, другие же не могут употреблять их. — *Служение исцеления, с. [318—320]*

Избегайте скудного питания

317. Но как насчет скудного питания? Я говорила о том, как важно, чтобы качество и количество пищи соответствовало законам здоровья. Но мы не рекомендуем скудное питание. [199] Мне было показано, что многие имеют ошибочное представление о санитарной реформе и питаются слишком скудно. Они питаются продуктами дешевыми, недоброкачественными и без намека на питательность. Очень важно тщательно готовить пищу, чтобы человек с здоровым вкусом мог получать удовольствие от нее. Ведь мы принципиально отказались от употребления мяса, масла, чрезмерно сладких пирожков, ароматических приправ и животного жира — всего того, что раздражает слизистую оболочку желудка и в итоге разрушает здоровье. Нельзя допускать и мысли, что последствия того, как мы питаемся, незначительны.

Некоторые впадают в крайность. Они считают, что необходимо строго определенное количество пищи, и ограничивают себя двумя или тремя ее видами. Они допускают, чтобы на их столах появлялась очень скудная пища, к тому же однообразная.

Малое количество пищи, причем не самого лучшего качества, не обеспечит организм необходимыми питательными веществами. Бедная пища не может способствовать образованию здоровой крови. Скучная пища обуславливает образование не обогащенной полезными веществами крови. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [366, 367]*

318. Хотя и вредно есть только ради того, чтобы удовлетворить испорченный вкус, но это не означает, что нужно совсем небрежно относиться к питанию. Вопрос питания — это вопрос первостепенной важности. Никто не должен обрекать себя на скудное питание. Многие люди ослаблены болезнью и нуждаются в питательной, вкусно приготовленной пище. Приверженцы санитарной реформы больше других должны заботиться о том, чтобы ни в чем не допускать крайностей. Организм должен получать в достаточном количестве все необходимое для здоровья. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [49, 50]; Советы по здоровому образу жизни, с. [118]*

[200] 319. Дорогой брат! В прошлом ты слишком тщательно и скрупулезно претворял в жизнь принципы санитарной реформы, надеясь принести себе пользу. Однажды, когда ты был очень болен, Господь послал мне весть, чтобы спасти тебя от смерти. Ты переусердствовал, ограничив свое питание несколькими блюдами. В то время, когда я молилась о тебе, прозвучали слова о необходимости помочь тебе встать на правильный путь. Мне была послана весть о том, чтобы ты начал питаться лучше и разнообразней. Ничего не говорилось об употреблении мяса, но относительно пищи, которая тебе необходима, были даны четкие указания. Ты принял эти советы, поправился и по-прежнему находишься с нами.

Я часто размышляла о тех наставлениях, которые были даны мне для тебя. Как много драгоценных вестей я получила, чтобы сообщить их больным и страждущим! За это я очень благодарна Богу и славлю Его. — *Рукопись 59, 1912*

Разнообразьте свое меню

320. Мы советуем вам изменить образ жизни, а когда вы начнете осуществлять это, призываем вас к разумным шагам.

Я знакома с семьями, которые, отказавшись от употребления мяса, резко перешли к скудному питанию. Их пища настолько убога, что желудок испытывает к ней отвращение, и после эти люди говорили мне, что санитарная реформа им не подходит, что они теряют физические силы. Это еще одна из причин того, что некоторые безуспешно пытаются упростить свое питание. Они обеднили свой стол, готовят пищу без должной прилежности — изо дня в день одни и те же блюда. На стол и не нужно подавать сразу много блюд одновременно, но необходимо следить за тем, чтобы пища была разнообразной изо дня в день. Она должна быть приготовлена просто, но так привлекательно, чтобы возбуждать аппетит. Ни в коем случае нельзя добавлять в пищу животный жир, потому что он осквернит любую приготовленную вами пищу. Употребляйте в пищу в основном фрукты и овощи. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [63]*

321. Многие неправильно истолковали санитарную реформу и имеют искаженное представление о том, что означает правильный образ жизни. Некоторые в своем искреннем простодушии вообразили, что самая наилучшая диета состоит главным образом из жидких каш. Однако частое употребление жидкой каши не гарантирует нормального состояния пищеварительных органов, потому что она мало чем отличается от жидкости. — *Наставник молодежи, 31 мая 1894*

Учитывайте индивидуальные потребности

322. Ты ошибаешься, когда думаешь, что именно гордыня побуждает твою жену окружать себя комфортом и удобствами. Она связана ограничениями, а ты строго обращаешься с ней. Ее организм нуждается в более разнообразной и калорийной пище, и дома пусть она будет окружена комфортом, уютом, [201] какие ты только можешь создать для нее, чтобы по возможности облегчить ее труд. Но на все эти вопросы ты смотрел с неверной точки зрения. Ты думал, что почти любая пища достаточно хороша, если она нравится тебе и тем самым поддерживает твои силы. Ты настаивал на том, чтобы твоя слабая жена питалась скудно и экономно. Она не может поправиться и

иметь здоровую кровь при таком питании, которым ты ограничиваешься, чувствуя себя при этом хорошо. Не все люди могут употреблять ту пищу, которая приемлема для других, даже несмотря на то, что она может быть хорошо приготовлена.

Тебе угрожает опасность впасть в крайность. В твоём организме образуется хорошая кровь даже при самой грубой и скудной пище. Твои кроветворные органы в хорошем состоянии. Но жена твоя нуждается в лучшем питании. Не заставляй ее питаться той же самой пищей, при которой в твоём организме образуется здоровая кровь, но которая неприемлема для ее организма. Жизненные силы ее незначительны, и она нуждается в более обильной, питательной и укрепляющей пище. Она должна есть много фруктов и не ограничиваться одними и теми же блюдами каждый день. У нее очень слабое здоровье. Она больна, и потребности ее организма намного отличаются от потребностей здорового человека. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [254]*

Не становитесь причиной «времени скорби»

[202] 323. Я видела, что вы плохо понимаете то, какие страдания причиняете своему организму, лишая себя питательной пищи. Такие действия заставили некоторых членов Церкви думать, что Бог, несомненно, с вами, иначе вы были бы не в состоянии проявить столько самоотречения и самопожертвования. Но я видела, что все это не прибавляет вам святости. Язычники делают все это, но не получают никакой награды. Сокрушение и раскаяние пред Богом — вот что ценно в Его очах. Я видела, что в этом отношении ваши взгляды ошибочны. Вы наблюдаете за членами Церкви, подмечая незначительные вещи, в то время как вам надо бы тревожиться о собственной душе. Бог не возложил на вас бремя заботы о Своем стаде. Вы говорите, что члены Церкви слишком отстали и не могут разобраться в отдельных вопросах, которые для вас очевидны, потому, мол, они не следуют такому же суровому образу жизни, на ваш взгляд, необходимому для всех. Я видела, что вы обманываетесь относительно своих личных обязанностей и обязанностей других. Некоторые впали в крайность в том,

что касается питания. Они ведут очень суровый образ жизни и питаются так скудно, что их здоровье расстроилось, усилились болезни. И храм Божий оказался ослаблен. . .

Я видела, что Бог ни от кого не требует жесткой экономии, могущей ослабить или повредить храм Божий. В Слове Божьем содержатся требования и обязанности, чтобы смирить Церковь и сделать кроткими ее членов. Поэтому нет никакой нужды сооружать кресты, чтобы подвергать истязаниям свой организм в надежде достичь смирения. Не этому учит нас Слово Божье.

Время скорби скоро придет; тогда тяжкие обстоятельства жизни сами потребуют, чтобы народ Божий проявил самоотречение и ел столько, сколько будет необходимо для поддержания жизни; но для этого времени Бог приготовит нас. В тот ужасный час наши лишения послужат прекрасной возможностью для Бога наделить нас Своей всемогущей силой и поддержать Свой народ. . .

Все занимающиеся физическим трудом должны питаться так, чтобы поддерживать силы для выполнения своей работы; должны подкреплять себя и те, кто трудится в возвещении Слова, ибо сатана и его злые ангелы ведут борьбу против них, стараясь подорвать их здоровье. После изнурительного труда необходимо давать отдых телу и уму, употреблять питательную пищу для поддержания своих сил, ибо они пригодятся вскоре. Я видела, что если кто-либо из Его народа сам создает для себя время скорби, это нисколько не прославляет Бога. Скоро настанет тяжелое время для Его народа, и тогда Бог приготовит Своих детей для предстоящей ужасной борьбы. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [205, 206]*

*Когда санитарная реформа становится причиной
разрушения здоровья*

324. Я хотела бы кое-что сказать о крайних взглядах по отношению к реформе. Порой она может стать причиной извращения здорового образа жизни и разрушения здоровья, если занимать крайнюю позицию. Вас не ждет успех в санаториях, где ухаживают за больными, если вы будете предписывать им такое же питание, какое предписали для себя и своей жены. Я

[203]

уверяю вас — ваши идеи о питании для больных неоправданны. Вы предлагаете слишком резкие перемены. Я бы отказалась от вредной мясной пищи, необходимо заменить ее чем-то более приемлемым. К примеру, укажу на яйца. Молоко не следует исключать из своего меню или запрещать использовать его для приготовления пищи, но при этом нужно внимательно следить за тем, чтобы оно было от здоровой коровы; его обязательно нужно кипятить.

Людам, имеющим крайние взгляды на санитарную реформу, грозит опасность ограничить свой рацион безвкусными и малопитательными блюдами. Это происходит изо дня в день. Пища подчас настолько безвкусна, что желудок отказывается принимать ее. Для больных необходимо готовить разнообразные блюда. Нельзя давать им изо дня в день одно и то же. . .

Я сказала вам это потому, что мне было открыто, какой вред вы наносите своему организму, питаясь скудной пищей. Должна заметить, что то, чему вы учите ваших учеников относительно вопроса питания, не является наилучшим шагом, потому что ваши представления об исключении из рациона некоторых продуктов не принесут пользы тем, кто действительно нуждается в помощи.

Брат и сестра! Я полностью верю вам и желаю вам хорошего физического здоровья, для того чтобы вы могли иметь совершенное духовное здоровье. Именно скудная, малопитательная пища, которой вы питались, причинила вам так много тяжелых страданий. Вы не употребляли достаточно пищи, для того чтобы поддержать физические силы. Вы не должны отказывать себе в здоровой и разнообразной пище.

Однажды доктор Н. попытался научить нас готовить пищу в соответствии с принципами санитарной реформы — так, как он их понимал: без соли и без каких-либо приправ. Я попыталась ему подражать, но в результате настолько ослабела, что была вынуждена пренебречь всеми его указаниями, и как только я сделала это, произошла огромная перемена к лучшему. Я рассказываю вам об этом потому, что знаю: вы находитесь в несомненной опасности. Пища должна быть приготовлена таким образом, чтобы она была питательной. Нельзя лишать организм того, в чем он нуждается.

Господь приглашает вас, брат и сестра, изменить свой образ жизни и уделять время отдыху. Нехорошо обременять себя работой так, как вы это делали до сих пор. Если вы не обратите внимания на это предостережение, вы пожертвуете своей жизнью, которая так драгоценна в очах Божьих. «Вы не свои. . . Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии».

[204]

Не впадайте в крайности относительно санитарной реформы. Некоторые в нашем народе очень беспечны по отношению к ней. Но поскольку кое-кто неверно понимает ее принципы, вам нельзя — для того чтобы быть для них примером — впадать в крайности. Нельзя лишать себя тех видов пищи, которые способствуют образованию здоровой крови. Ваша слепая преданность верным принципам реформы побудит вас значительно ограничить ваш рацион, что будет свидетельствовать не в пользу санитарной реформы. В этом и кроется опасность для вас. Когда вы увидите, что физически слабеете, очень важно сразу же изменить питание. Включите снова в рацион то, что вы исключили из него. Ваш долг — поступить именно так. Позаботьтесь о том, чтобы приобрести яйца от здоровой птицы. Употребляйте их вареными или же сырыми. А еще лучше смешивать сырые яйца с наилучшим незабродившим виноградным соком. Это даст вашему организму то, в чем он нуждается. Ни на мгновение не сомневайтесь в правильности такого питания. . .

Мы высоко ценим ваш опыт врача, но все же я говорю, что молоко и яйца должны быть включены в ваше питание. В настоящее время невозможно обходиться без этих продуктов и нельзя учить людей тому, что они могут исключить из рациона эти жизненно важные для организма продукты.

Вам грозит опасность занять слишком радикальную позицию относительно санитарной реформы и предписать себе рацион, который не обеспечит поддержание ваших сил. . .

Я все же надеюсь, что вы обратите внимание на сказанное мной. Мне было показано, что вы не сможете содействовать распространению реформы, если не выработаете для себя и для других более широкого и глубокого взгляда на этот вопрос. Придет время, когда молоко не будут употреблять в таком коли-

[205]

честве, как сейчас. Но теперь еще не настало время отказаться от него. В яйцах содержатся такие элементы, которые оказывают целительное действие, нейтрализующее различные вредные вещества. Высказывались сомнения относительно использования этих продуктов, так как в некоторых семействах дети пристрастились к ним, нанося тем самым ущерб своему здоровью; однако мы не должны считать отречением от принципов реформы включение в рацион куриных яиц, если они взяты от здоровых кур, которые имели хороший корм. . .

Бог взывает к тем, за кого умер Христос, заботливо относиться к своему здоровью и подавать пример другим. Мой брат! Ты не должен делать из вопроса о питании камень преткновения для народа Божьего, ибо тогда люди потеряют доверие к учениям [нашей Церкви], которые они еще не в состоянии постичь своим разумом. Господь желает, чтобы Его народ поступал благоразумно во всех вопросах санитарной реформы и ни в коем случае не впадал в крайности. . .

Причина слабого здоровья доктора заключается в том, что он использует ресурсы своего банка здоровья, но при этом не возмещает взятое количество здоровья питательной, вкусной и полезной пищей. Мой брат! Посвяти всю свою жизнь Тому, Кто был распят за тебя, но не ограничивай себя скудным питанием, ибо в таком случае ты введешь людей в заблуждение относительно принципов санитарной реформы.

Когда мы боремся против обжорства и невоздержанности, мы обязаны помнить о ценности, пользе и преимуществах евангельской истины, которые очевидны для тех, кто здраво рассуждает. Для того чтобы избежать трудностей разного рода в нашей работе, мы должны реально оценивать условия, в которых находятся люди. Бог обеспечил продуктами питания всех людей, живущих в различных странах мира. Тем, кто желает быть соработником Божиим, следует тщательно обдумать то, как они проповедуют принципы реформы в обширном винограднике Божьем. Они должны очень осторожно продвигаться вперед, точно определяя, какая пища полезна, а какая — нет. Работающие на ниве Божьей должны быть тесно связаны с Божественным Помощником, неся весть милости множеству людей, которых Бог желал бы спасти.

Нам необходимо тесное общение с людьми. Если мы будем обучать принципам санитарной реформы, впадая в крайности, это может принести вред людям. Мы призываем не есть мясо, не пить кофе и чай. Все это хорошо. Но другие говорят, что нужно исключить также и молоко. К этому вопросу следует подойти осторожно. Есть бедные семьи, где все питание составляют молоко, хлеб и иногда, если они могут себе позволить, небольшое количество фруктов. Мясо мы должны изъять из нашего рациона, но овощи необходимо употреблять с небольшим количеством молока или сметаны или с каким-нибудь другим равноценным продуктом. Это сделает нашу пищу более вкусной и питательной. Когда с малоимущими говорят о санитарной реформе, они восклицают: «А что же нам есть? Мы не можем позволить себе покупать орехи». Лично я как человек, который проповедует Евангелие бедным, руководствуюсь указанием свыше и убеждаю их питаться той пищей, которая является наиболее питательной. Я не могу им сказать: вам нельзя употреблять яйца, или молоко, или сметану; вам нельзя использовать масло при приготовлении пищи. Евангелие должно быть проповедано бедным, но еще не настало время предписывать очень строгую диету.

[206]

Придет время, когда нам, возможно, придется исключить из рациона определенные продукты, которые сегодня мы употребляем, — например, молоко, сметану, яйца, — но моя весть заключается в том, чтобы вы не ускоряли наступление времени скорби и не приближали день своей смерти. Ждите, пока Господь приготовит вам путь.

Возможно, реформа, доведенная до крайностей, и приемлема для отдельных людей, которые не повредят своему здоровью, заменяя одни продукты другими, но таких людей мало по сравнению с теми, для кого подобные ограничения не являются совершенно необходимыми. Есть люди, которые пытаются воздерживаться от того, что считается вредным. Однако они не в состоянии обеспечить организму надлежащее питание и как следствие теряют силы и способность трудиться. В результате санитарная реформа пользуется дурной славой. Дело, которое мы попытались воздвигнуть на прочном основании, подтачи-

ваются нелепыми поступками, которых Бог от нас не требовал. Силам и влиянию Церкви наносится вред.

Но Бог вмешается, чтобы предотвратить последствия этого излишнего усердия, вызванного неверным пониманием принципов здорового питания. Евангелие должно помочь греховному человечеству достичь гармонии с законами Божьими. Оно должно привести и богатых, и малоимущих к ногам Иисуса. . .

И все же я хочу сказать, что наступит время, когда употребление молока, сметаны, яиц и масла уже не будет безопасным, — и тогда Бог откроет это нам. В проведении санитарной реформы нельзя допускать крайности. Проблема употребления молока, масла и яиц разрешится сама по себе. В настоящее же время мы не должны беспокоиться об этом. Пусть ваша уравновешенность будет известна всем людям. — **Письмо 37, 1901**

[207] 325. Прошлой ночью я во сне беседовала с врачом Н. Я говорила ему: «Ты должен быть очень внимательным в питании. Тебе нельзя впадать в крайности. Не относись безразлично к тому, что ты ешь. Будь внимателен и к своему рациону, и к той пище, которая готовится для обслуживающего персонала и больных в санатории. Находящиеся на излечении платят приличную сумму за свое содержание и должны получать разнообразную пищу. Некоторые, возможно, приезжают в санаторий в таком состоянии, которое требует строгой диеты и самого простого питания, но когда их здоровье улучшится, они должны получать калорийную пищу». — **Письмо 37, 1904**

[В санаториях необходимо избегать крайностей в питании — § 427–429.]

***Пища должна быть аппетитной и иметь
привлекательный вид***

326. Приверженцам санитарной реформы необходимо быть особенно осторожными, чтобы избежать крайностей. Организм нуждается в полноценном питании. Мы не можем жить только воздухом; нечего ожидать здоровья, если наш организм не будет получать хорошей пищи. Она должна быть вкусно при-

готовленной и иметь привлекательный вид. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [538]*

327. Питание, в котором не хватает необходимых для организма элементов, навлекает лишь упреки и поношение на санитарную реформу. Мы смертны, и поэтому должны питаться такими продуктами, которые будут снабжать наш организм всеми необходимыми веществами.

Некоторые из нашего народа, сознательно воздерживаясь от употребления нездоровой пищи, не обеспечивают свой организм теми веществами, в которых он так сильно нуждается. Тем, кто придерживается крайних взглядов на санитарную реформу, грозит опасность питаться безвкусными блюдами, приготовляя их настолько пресными, что они не удовлетворят потребности организма. Пища должна приготавливаться таким образом, чтобы быть и полезной, и аппетитной. Я употребляю немного соли, и делаю это всегда, потому что соль в определенных количествах безвредна и даже необходима для крови. К овощам и зелени, чтобы сделать их вкусными и аппетитными, необходимо добавлять немного молока, или сливок, или других молочных продуктов.

Несмотря на то, что были даны предостережения относительно заболеваний, связанных с употреблением масла, а также о вреде большого количества яиц для малышей, мы не должны считать употребление этих продуктов, и в особенности яиц от здоровых кур, которые содержатся в надлежащих условиях и получают надлежащее питание, нарушением принципов правильного питания. В яйцах содержатся такие элементы, которые оказывают целительное действие, нейтрализующее различные вредные вещества.

Некоторые люди, воздерживаясь от молока, яиц и сливочного масла, в то же время не обеспечивают организм необходимыми питательными веществами и, как следствие, становятся слабыми и неспособными к физическому труду. Таким образом, о санитарной реформе создается искаженное представление. Дело, которое мы пытались воздвигнуть на прочном основании, разрушается неразумными действиями, которых Бог от нас не требовал. Силам и влиянию Церкви наносится вред. Но Бог вмешается, чтобы предотвратить последствия этого излиш-

[208]

него усердия, вызванного неверным пониманием принципов здорового питания. Свет Евангелия должен помочь греховному человечеству достичь гармонии с законами Божьими. Оно должно привести и богатых, и малоимущих к ногам Иисуса.

Придет время, когда нам, возможно, придется отказаться от употребления таких продуктов, как молоко, яйца, сливки, но в настоящее время нет никакой нужды навлекать на себя трудности преждевременными и чрезмерными ограничениями. Ждите, пока обстоятельства потребуют этого, и тогда Господь Сам приготовит для этого путь.

Те, кто желает добиться успеха в распространении принципов санитарной реформы, должны сделать Слово Божье своим советчиком и руководителем. Только тогда, когда учителя, провозглашающие принципы реформы, воспримут в качестве наставника Слово Божье, они смогут представить в правильном свете эти принципы. Давайте всегда будем нести свидетельство о санитарной реформе, употребляя здоровую, вкусную пищу вместо вредных продуктов питания, которые мы исключили из своего рациона. Не поощряйте в себе никоим образом тягу к возбуждающим, острым блюдам. Ешьте лишь простую, здоровую пищу и постоянно благодарите Бога за принципы санитарной реформы, открытой Им. Будьте во всех отношениях верными, искренними, честными, и вы одержите драгоценные победы. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [161–163]*

Пагубное влияние людей с радикальными взглядами

328. Подобно тому как мы предостерегаем против чрезмерного количества даже и здоровой, питательной пищи, в равной мере мы бы хотели предостеречь людей с радикальными взглядами от того, чтобы устанавливать мнимые нормы и критерии и пытаться навязать их другим. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [374, 375]*

329. Мне было показано, что и Б., и К. обесчестили дело Божье. На их совести пятно, от которого никогда не удастся полностью избавиться. Мне была показана семья нашего дорогого брата Д. Если бы этот брат получил надлежащую помощь в нужное время, то все члены его семьи были бы

живы. Удивительно, почему гражданские законы страны не защитили людей, которые голодали. Эта семья погибала из-за отсутствия пищи — самой простой, самой скромной. Они умирали от голода в краю, где было изобилие продуктов. Какой-то новичок проводил над ними опыты, и молодой человек умер не от болезни, а от голода. Пища укрепила бы его организм и сохранила бы его работоспособность. . .

[209]

Пришло время защитить санитарную реформу и принять соответствующие меры, для того чтобы положить конец деятельности таких новичков. Мы должны избавить себя от их усердия и разглагольствований, потому что они приносят больше вреда, который не могут нейтрализовать даже самые мудрые и умные люди, пользующиеся большим влиянием. Самые просвещенные и компетентные защитники санитарной реформы не способны защитить общественное мнение от предрассудков, которые укоренились в сознании людей из-за неправильного образа жизни таких фанатиков, и поставить вопрос огромной значимости, каким является санитарная реформа, на правильную основу в этой местности, где эти люди играли видную роль. К тому же в большинстве случаев дверь еще закрыта, поэтому неверующие люди не могут услышать проповедь истины о субботе и близком пришествии нашего Спасителя. Самые драгоценные истины отвергнуты этими людьми за ненужностью, ими пренебрегают. Но на этих людей ссылаются как на сторонников санитарной реформы и соблюдающих субботу. Огромная ответственность лежит на тех, кто таким образом стал камнем преткновения для неверующих. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [384—387]*

Навязывание личных мнений и критериев

330. Настало время, когда санитарную реформу в должной мере оценят многие люди во всех слоях общества. Но нельзя допустить, чтобы оказалась искаженной весть, которую нам поручено возглашать, — третья ангельская весть, связанная с вестями первого и второго ангелов. Нельзя допустить, чтобы сосредоточенность на незначительных вопросах лишала нас возможности обращения к большому числу людей.

[210] Церкви и миру нужны все влияние, все таланты, какие Бог дал нам. Все, чем мы обладаем, должно быть предназначено для служения Ему. Проповедуя Евангелие, отбросьте в сторону все свои личные мнения. Нам вверена весть для всего мира, и Господь желает, чтобы Его слуги свято берегли то доверие, которое Он оказал им. Каждому человеку Бог поручил определенную работу. Поэтому недопустимо, чтобы распространялись ложные вести. Пусть чья-то непоследовательность или двойственность не станут препятствием на пути распространения света о санитарной реформе. Непоследовательность одного человека бросает тень на все сообщество верующих; поэтому, когда кто-либо впадает в крайность, делу Божьему наносится огромный вред.

Всеми силами необходимо избегать крайностей. Это всегда вынуждает меня выступать, чтобы предотвратить ложное представление о нашем народе и чтобы люди не думали, что адвентисты седьмого дня — это общество фанатиков. Когда мы пытаемся спасти людей, как головню из огня, то те же слова, которые призваны уберечь от пороков, в то же время используются для того, чтобы оправдать потворство. Пусть Господь сохранит нас от человеческих критериев и крайностей.

Пусть никто не насаждает крайних взглядов относительно того, что мы должны есть и пить. Господь озарил нас светом. Пусть наш народ примет этот свет и ходит в нем. Необходимо, чтобы росло и ширилось познание о Боге и об Иисусе Христе. Это познание приведет нас к вечной жизни. Если мы исполнены благочестия, добра, скромности, возвышенной духовности, мы сумеем учиться у великого Учителя.

Возможно, придет такое время, когда молоко окажется небезопасной пищей, но если коровы здоровы и молоко перед употреблением тщательно кипятится, то нет нужды в том, чтобы создавать заранее время скорби. Пусть никто не чувствует, что он призван нести весть, которая бы указывала во всех подробностях, что можно ставить на стол. Люди с крайними взглядами в конце концов убедятся, что последствия распространения такой вести вовсе не такие, каких они ожидали. Господь поведет нас Своей десницей, если мы отдадимся Его

воле. Любовь, чистота и целомудрие — вот плоды доброго дерева. Каждый, кто любит, тот рожден от Бога и знает Бога.

Мне было поручено обратиться к некоторым лицам в . . . конференции, которые были столь усердны в вопросах санитарной реформы, навязывая другим свои представления и взгляды, хотя Бог не поручал им проповедовать весть о реформе таким образом. Я сказала им, что если они смягчатся и смирят свое унаследованное и приобретенное упрямство и другие подобные свойства, то поймут, что им нужно по-настоящему обратиться. «Если мы любим друг друга, то Бог в нас пребывает, и любовь Его совершенна есть в нас. . . Бог есть Любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Иоанна 4:12, 16).

[211]

Человеческая мудрость должна сочетаться с Божественной мудростью и Его милостью. Давайте сокроем свое «я» в Иисусе Христе. Давайте будем трудиться прилежно, чтобы достичь высшего идеала, воздвигнутого перед нами Богом, а именно: нравственного преобразования силой Евангелия. Бог призывает нас продвигаться вперед, ведя правильный образ жизни, сделать прямыми пути наши, «дабы хромающее не совратилось, а лучше исправилось». Тогда Иисус Христос будет доволен. — Письмо 39, 1901

Заблуждение людей, предпочитающих противоположные крайности

331. Брат и сестра. . . в вопросе о чревоугодии впали в крайность, и в учреждении стала ослабевать дисциплина и порядок. Теперь враг будет стараться направить их в другую крайность — чтобы они ограничили себя скудной и бесполезной пищей. Будьте осторожны — надо сохранять ясность ума и благоразумие. Стремитесь к небесной мудрости и продвигайтесь вперед рассудительно и осознанно. Если вы в этом вопросе заняли крайне радикальные позиции, то вам необходимо вернуться к здравому пониманию, иначе потом, какими бы сознательными вы ни были, вы потеряете уверенность в здравости своих суждений, а наши братья и неверующие потеряют доверие к вам. Не забегайте вперед, но идите, руководствуясь открывшимся

вам светом Божиим. Не заимствуйте ни у кого чужие идеи, но двигайтесь разумно и в страхе Божьем.

Если ошибаетесь, не сторонитесь людей, потому что так вы не сможете поделиться своим опытом и сделать для них добро. Лучше ошибаться и быть вместе с людьми, чем сторониться их, ибо в таком случае есть надежда, что вы сможете увлечь их за собой, но нет необходимости заблуждаться ни тем, ни другим.

Вам нет никакой нужды входить в огонь или в воду — выберите для себя середину, остерегаясь всякого рода крайностей. Постарайтесь не создавать о себе впечатления как о людях односторонних, неуравновешенных. Ваша пища не должна быть скудной и малополезной. Не допускайте, чтобы те, кто находится под вашим влиянием, питались неполноценно. Пусть ваша пища будет приготовлена с изобретательностью и изяществом, что будет верно представлять людям санитарную реформу.

[212]

Очень многие разочаровались в санитарной реформе, потому что ее осуществляли неразумные люди и своими крайностями, вместо того чтобы привлечь людей, оттолкнули их от дела реформы. Я была там, где проводились в жизнь эти фанатичные идеи. Овощи готовились только на воде, и все остальное делалось подобным же образом. Такое приготовление пищи — это не реформа, а ее искажение, а ведь найдутся люди, которые примут любую скрупулезную диету или любое новшество подобного рода.

Братья мои! Желаю, чтобы вы были воздержанны во всем. Но при этом будьте осторожны, чтобы не впасть в крайность и не направить санитарную реформу в такое узкое русло, когда воздержание будет уже не благом, а вредом. Ни в коем случае не увлекайтесь всевозможными человеческими взглядами и идеями, но будьте уравновешенны и спокойны, доверяйте Богу.
— Письмо 57, 1886

Необходимость избегать крайностей

332. Я знаю, что многие из наших братьев и в своем сердце, и в жизни сопротивлялись санитарной реформе. Я не защищаю никаких крайностей. Но, припоминая все написанное мной,

вижу, что приводила неоспоримые свидетельства и предостережения относительно тех опасностей, которые надвигаются на наш народ, подражающий обычаям и нравам мира в потворстве своим прихотям, чревоугодии и желанин эффектно выглядеть. Мое сердце скорбит и печалится, когда я анализирую существующее положение вещей. Одни говорят, что некоторые наши братья слишком много внимания уделяют этим вопросам. Но, из-за того что иные действовали неблагоприятно и безрассудно, настаивая на своем личном мнении при проведении реформы, осмелится ли кто-нибудь скрыть истину по этому вопросу? Неверующие люди, как правило, предаются противоположной крайности, всецело находясь во власти самоугождения и невоздержанности в еде и питье, и в результате становятся рабами отвратительных привычек и желаний.

Многие, кого уже накрыла тень смерти, когда-то собирались совершать работу Божью, но не осознали своей священной обязанности соблюдать законы здоровья. Законы, управляющие нашим организмом, — не что иное, как законы Божьи, но об этом, кажется, давно забыли. Некоторые ограничили себя таким питанием, которое не может поддерживать их в здоровом состоянии. Они не получают взамен изъятых из рациона вредных продуктов другой питательной пищи и даже не задумываются о том, что при приготовлении здоровой пи- [213] щии нужны старание и изобретательность. Для нормального функционирования человеческий организм должен получать в достаточном количестве все необходимые питательные вещества. Исключить из своего питания огромное количество разнообразных нездоровых продуктов и при этом впасть в противоположную крайность, а именно: низвести до самого низкого уровня количество и качество употребляемой пищи — значит нарушать принципы санитарной реформы. И вместо того чтобы приобрести здоровье, такие люди уродуют его. — **Свидетельства для церкви, т. 6, с. [373, 374]**

[О важности наставления в приготовлении здоровой и аппетитной пищи см. «Кулинарные школы» в разделе XXV.] [214]

[215]

Глава 12. Питание во время беременности

[216]

[217]

Внутриутробные влияния

333. Многие родители не задумываются о последствиях воздействия на ребенка во внутриутробный период, но Небо иначе смотрит на этот вопрос. Особая весть, посланная через ангела Божьего и дважды повторенная самым торжественным образом, показывает, что этот вопрос заслуживает нашего самого серьезного и тщательного размышления и внимания.

Словами, сказанными через ангела еврейской матери, Бог обращается ко всем матерям всех времен: «Пусть. . . соблюдает все, что Я приказал ей». Благополучие ребенка зависит от привычек матери. Ее вкусы и пристрастия должны определяться принципами. Если женщина желает выполнить Божий замысел, которым Господь руководствовался, давая ей ребенка, ей нужно от чего-то отказаться, бороться с чем-то. Если же до рождения ребенка она будет исполнять все прихоти своего аппетита, если отдастся во власть своих эгоистичных желаний, будет капризна и нетерпелива — тогда все эти черты отразятся на характере ее ребенка. Таким образом многие дети уже с самого рождения получают по наследству почти непреодолимое влечение ко злу.

Но если мать непоколебимо придерживается правильных принципов, если она воздержанна, умеренна и исполнена самоотречения; если она добра, незгоистична — тогда она может передать все эти ценные черты характера своему ребенку. Мне было дано очень ясное и определенное повеление, запрещающее употребление вина будущей матерью. Каждая капля крепкого напитка, выпитая ею для удовлетворения своего извращенного вкуса, подвергает опасности телесное, умственное и нравственное здоровье ее ребенка и является прямым грехом против ее Создателя.

Многие настоятельно советуют выполнять любое желание беременной женщины — даже если ей хочется съесть что-то безусловно вредное, ей следует беспрепятственно потворство-

вать своему аппетиту. Такой совет неправилен и опасен. Конечно, ни в коем случае нельзя небрежно относиться к естественным и насущным нуждам женщины в период беременности. От нее зависят две жизни, и с особенной нежностью и заботой следует относиться к ее желаниям, нуждам и потребностям, нужно щедро давать ей все, что ей необходимо и полезно. Но именно в это время как никогда она должна избегать в питании и во всем другом того, что содействовало бы снижению ее физических и умственных сил. По повелению Самого Бога на нее возложена особенная, почетная обязанность во всем проявлять самообладание. — *Служение исцеления, с. [372, 373]*

[218]

334. Когда Бог растил в чреве матери Самсона — освободителя Своего народа, — Он испытывал радость и удовольствие, видя правильные жизненные привычки женщины, ожидавшей рождения ребенка. Этот ребенок от своего рождения должен был быть посвящен Богу как назорей, и потому еще во внутриутробном периоде следовало соблюдать определенные ограничения.

Ангел Господень явился к жене Маноя и возвестил ей, что у нее вскоре будет сын. Ввиду этого он дал ей важные указания и советы: «Берегись, не пей вина и сикера, и не ешь ничего нечистого».

По замыслу Бога сыну, обещанному Маною, предстояло выполнить великую работу, и именно для того, чтобы он должным образом приготовился к этой работе, привычки и матери, и ребенка должны были иметь правильное развитие и направление. «Не пей вина и сикера, — было повеление ангела жене Маноя, — и не ешь ничего нечистого». «Пусть соблюдает все, что Я приказал ей». Ибо впоследствии ребенок будет испытывать положительное или отрицательное влияние привычек своей матери. Мать сама должна следовать принципам здоровья и вести умеренный образ жизни, обуздывая свои эгоистичные желания, если только она желает блага своему дитяти. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [37, 38]*

«Берегись»!

335. Слова, сказанные однажды жене Маноя, содержат истину, серьезно задуматься над которой необходимо всем современным матерям. Обращаясь к этой матери, Господь обращался ко всем озабоченным и печальщимся матерям того времени и ко всем матерям последующих поколений. Да, каждая мать должна сознавать свои обязанности. Пусть она знает о том, что характер ее детей скорее будет зависеть от ее привычек во время беременности и ее собственных усилий и стараний после их рождения, нежели от каких-либо других условий и влияний.

[219]

«Берегись», — сказал ангел. Пусть она приготовится к тому, чтобы сопротивляться искушению. Ее желания и пристрастия должны подчиняться принципам. Каждой матери можно сказать: «Берегись». Каждой матери есть чего остерегаться, с чем она должна бороться, если она желает исполнить замысел Бога в отношении ее ребенка. . .

Мать, являющаяся достойной наставницей своих детей, должна до их рождения сформировать в себе самоотречение и самообладание, потому что качества своей души она передает своим детям, наделяя их своими сильными или слабыми чертами характера. Все это враг рода человеческого понимает гораздо лучше многих родителей. Он желает навлечь на мать искушение, зная, что, если она не будет сопротивляться ему, тогда он сумеет оказать пагубное влияние и на ее дитя. Единственная надежда каждой матери — в Боге. Придя к Нему, она может обрести благодать и силу. Ее усилия не будут напрасными. Он даст ей силы наделять свое потомство такими чертами, которые и в этой жизни принесут благословения, и помогут наследовать жизнь вечную. — *Знамена времени, 26 февраля 1902*

Нельзя давать волю аппетиту

336. Как правило, совершается грубая ошибка, если женщина, ожидающая ребенка, ведет такую же жизнь, как и прежде. В этот важный период труд матери должен быть облегчен, потому что во всем ее организме происходят большие изме-

нения. Ее организм нуждается в большем количестве крови, а следовательно, ей нужно больше пищи, самой питательной и полезной, которая способствует образованию здоровой крови. Если же мать не питается в это время полноценной пищей, она не в состоянии поддерживать свои физические силы и ее потомство не получает необходимой жизненной энергии. Она должна также обращать внимание и на свою одежду. Необходимо заботиться о том, чтобы защитить себя от переохлаждения. Ей не следует напрягать жизненные силы организма безо всякой необходимости, если этого можно достичь восполнением недостатка теплой одежды. Если же мать лишена обильной, здоровой и полноценной пищи, это заметным образом сказывается на количественном и качественном составе крови. У нее нарушается кровообращение, и ее ребенку будет не хватать именно этих питательных веществ. Это повлечет за собой неспособность плода усвоить пищу, которая содействовала бы образованию в нем здоровой крови и обеспечивала бы полезными веществами. Благополучие матери и дитя во многом зависит от хорошей, теплой одежды и от достаточного количества питательной пищи. Необходимо всегда помнить о том, что будущая мать нуждается в новом притоке жизненной энергии, и поэтому к ней нужно относиться особенно внимательно и заботливо. [220]

Существует и другое мнение: женщина, находясь в особом состоянии, должна исполнять абсолютно все капризные желания своего аппетита. Но такое мнение неверно, ошибочно и основано на традициях, созданных людьми, а не на здравом суждении. Аппетит женщин в этом состоянии непостоянен, прихотлив, капризен, и обычай позволяет ей есть все, что ей вздумается, и все, что ей захочется, не задумываясь о том, обеспечит ли это питательными веществами ее организм и организм ее ребенка. Пища должна быть здоровой и не возбуждающей. Обычай говорит, что, если мать захочет мясной пищи, соленых огурцов, острой, приправленной пряностями пищи или сладких пирожков, ей нужно дать все, что она хочет, — в данном случае необходимо слушаться только аппетита. Это огромная ошибка, и она приносит много вреда. Этот вред невозможно измерить. Если и возникает нужда в простоте пи-

тания и особой заботе о качестве употребляемой пищи, то именно в этот важный период.

Женщины, которые руководствуются принципами санитарной реформы и имеют правильное представление о ней, не уклонятся от простого питания в это время, в отличие от тех, кто не придерживается никаких принципов вообще. Такие женщины всегда будут помнить о том, что от них зависит еще чья-то жизнь, и будут очень внимательно и осторожно относиться к своим привычкам, особенно в питании. Они не должны есть то, что вредно, непитательно и действует возбуждающим образом, только потому, что это вкусно. В такое время нет недостатка в «добрых советчиках», готовых убедить будущую мать поступать вопреки здравому смыслу, подсказывающему не совершать пагубных шагов.

Из-за того, что родители потакают своим вкусам, на свет появляются больные дети. Организм совершенно не нуждается в том разнообразии пищи, какое рождается нашим воображением. Мнение о том, что нужно съесть все, что только придет нам в голову, является глубоко ошибочным, и женщины-христианки должны отвергнуть этот ложный принцип. Нельзя позволять нашему воображению управлять нуждами и потребностями организма. Всех, позволяющих своему вкусу господствовать над собой, ждет расплата за нарушение законов их естества. Но не только они окажутся наказаны — их невиновное потомство также будет страдать.

Специи, сладкие пирожки, соленья и маринады и нездоровые мясные блюда не способствуют правильной работе кровеносных органов. Если в желудок поступает слишком большое количество пищи и пищеварительные органы вынуждены трудиться с повышенной нагрузкой, для того чтобы переработать ее и освободить организм от раздражающих элементов и веществ, то мать в таком случае причиняет себе огромное зло и сама закладывает основание для болезни своего ребенка. Если женщина будет есть все что вздумается и что подскажет ей воображение, нимало не беспокоясь о последствиях, она понесет наказание, но не она одна. Из-за ее неразумных поступков будет страдать и ни в чем не повинное дитя. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [381—383]*

[221]

Последствия чрезмерного труда и скудного питания

337. Очень часто беременной женщине разрешают беспрерывно работать физически, с утра до вечера, что усиливает кровообращение. . . Ее силы нужно чутко и заботливо беречь. . . Ее заботы и труд редко когда облегчаются, и как часто бывает, что тот период, когда ей как никогда необходим покой, становится для нее временем, когда она испытывает чрезмерное утомление, печаль и подавленное настроение. Работая слишком много, женщина лишает своего будущего ребенка тех питательных веществ, которые природа предусмотрела для него, так как из-за перегрузок усиливается кровообращение, и разгоряченная материнская кровь обуславливает плохое качество крови плода. В результате младенец лишается необходимых ему жизненных сил, как телесных, так и умственных. — КЖ, гл. 2, 33, 34:

338. Мне был показан образ жизни Б. в семье. Он вел себя сурово и властно. Он воспринял принципы санитарной реформы так, как их трактовал брат К.; подобно ему, он стал придерживаться фанатичных взглядов по этому вопросу и, не будучи уравновешенным человеком, допустил такие ужасные ошибки, последствия которых всегда будут давать знать о себе. Воспользовавшись некоторыми цитатами из книг, он начал осуществлять услышанную им теорию, в защиту которой выступал брат К. Он установил для всех своих домашних жесткие правила. Все члены его семьи подчинялись этим железным законам, но сам он не смог победить свои низменные склонности. Сам он не смог выполнять свои же установления и правила, и его плотские желания не были побеждены. Если бы он имел правильные знания о санитарной реформе, то понял бы, что его жена находится в таком состоянии, что не может родить здоровых детей. Не сумев совладать с собственными пристрастиями, он стал очень властным и уже не рассуждал о причинах и следствиях.

Перед рождением своих детей он не обращался со своей женой так, как нужно обращаться с женщиной во время беременности. . . Он не позаботился о необходимом количестве и качестве пищи для нее, чтобы обеспечить питательными

веществами не одну жизнь, а две. Еще одна жизнь зависела от нее, а ее организм не получал питательной и здоровой пищи, столь необходимой для поддержания сил. Качество и количество пищи было недостаточным, ее организм нуждался в ином питании — в разнообразной и полноценной пище, в которой бы содержалось как можно больше питательных веществ. И в результате ее дети рождались со слабой пищеварительной системой и обедненным составом крови. Пища, которую употребляла мать, не могла способствовать образованию хорошей крови, и поэтому дети рождались слабыми и больными. —

[223] *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [378, 379]*

Глава 13. Питание ребенка

Советы, основанные на Божественном наставлении

[224]

[225]

339. Отцы и матери должны всегда задумываться над тем, как они будут обращаться с ребенком, который у них родится. Мы изложили читателю то, что сказал Бог относительно образа жизни матери во время беременности, но это еще не все. Из небесных чертогов был послан на землю ангел Гавриил, чтобы объяснить, как следует заботиться о детях после их рождения, — таким образом, родители могут полностью осознать свой долг.

Незадолго до Первого пришествия Христа к Захарии был послан ангел Гавриил с вестью, которую он некогда уже возвестил Маною. Престарелому священнику было сказано, что его жена родит сына, которого нужно назвать Иоанном: «И будет тебе радость и веселие, и многие о рождении его возрадуются; ибо он будет велик пред Господом; не будет пить вина и сикера, и Духа Святого исполнится еще от чрева матери своей» (Луки 1:14, 15). Это обетованное дитя должно было воспитываться в духе строгого воздержания. Ему предстояло ответственное служение — приготовить путь для Христа.

Повсюду тогда господствовали невоздержанность и неумеренность. Привычка употреблять вино и изысканную пищу подрывала физические силы людей и портила нравы до такой степени, что даже самые отвратительные преступления не казались греховными. Но из пустыни должен был раздаваться голос Иоанна, сурово осуждающий греховное самоугождение народа, а его жизнь, подчиненная строгому воздержанию, должна была послужить укором всем его современникам, предающимся излишествам и неумеренности.

Истинное начало реформы

Наши провозвестники воздержания не умеют обуздать себя настолько, чтобы избавить землю от проклятия невоздержанности. Сформировавшиеся привычки победить очень трудно. [226] Реформа должна начинаться прежде всего с будущей матери; и если бы люди следовали Божьим наставлениям, то о невоздержанности не пришлось бы даже речь вести.

Каждая мать должна постоянно подчинять свои привычки воле Божьей, чтобы, действуя в согласии с Господом, уберечь своих детей от пагубных пороков наших дней, губящих жизнь и здоровье. Пусть матери безотлагательно установят правильные взаимоотношения со своим Творцом, чтобы с помощью Его благодати воздвигнуть бастион вокруг своих детей, защищая их от всякого рода невоздержанности и беспутства. Если бы матери следовали этим указаниям, тогда они бы увидели, как их дети, подобно юному Даниилу, достигли высокой ступени нравственного и умственного развития и стали благословением для общества, прославляя своего Создателя. — **Знамения времени, 13 сентября 1910**

Грудной ребенок

340. Самой лучшей пищей для новорожденного является та, которую предусмотрела природа, и ребенка без надобности не следует лишать этого блага. Весьма бессердечно со стороны матери — ради собственного удобства или светских развлечений стремиться освободиться от нежной обязанности вскармливать грудью своего малыша.

Мать, позволяющая другой женщине кормить своего ребенка, должна хорошо взвесить все последствия этого шага. В большей или меньшей степени кормилица передает ребенку определенные черты своего характера и нрава. — **Служение исцеления, с. [383]**

341. Стремясь следовать моде, некоторые матери нарушают законы природы, обязывающие их вскармливать грудью своих детей. Иногда матери зависят от наемной кормилицы или же кормят детей искусственным способом. В результате одна из самых нежных и приносящих большое удовлетворение

материнских обязанностей по отношению к всецело зависящему от нее малышу, обязанность, выполняя которую, мать ощущает, как нерасторжима ее связь с ребенком, обязанность, которая пробуждает в сердцах женщин самые святые чувства, приносится в жертву безумию убийственной моды.

Некоторые матери добровольно слагают с себя свои материнские обязанности лишь по той причине, что им не хочется быть постоянно привязанными к своему ребенку. А ведь это плод ее существа! Танцевальные залы, возбуждающие и доставляющие сомнительные удовольствия зрелища притупляют прекрасные чувства души. Эти развлечения более привлекательны для последовательниц моды, нежели их материнские обязанности. Кое-кто оставляет своих детей наемной кормилице, чтобы та выполняла по отношению к ним обязанности, которые должна выполнять одна лишь мать. В силу неправильных привычек матери необходимые обязанности, исполнение которых должно быть для нее радостью, становятся для нее неприятными, потому что забота о детях будет противоречить условностям светской жизни. Совершенно чужая женщина исполняет вместо нее материнские обязанности и своим молоком кормит ее дитя, поддерживая его жизнь.

Но это еще не все. Она также передает свой нрав и темперамент вскармливаемому ею ребенку. Жизнь ребенка связывается с ее жизнью. Если кормилица — грубая, страстная, умственно ограниченная женщина, если она не имеет ни малейшего понятия о морали, то, по всей вероятности, все ее свойства будут переданы и вскармливаемому ею ребенку. Та же кровь, которая течет в жилах кормилицы, будет течь и в ребенке. Матери, которые не заботятся о своих детях и отказываются исполнять свои материнские обязанности, потому что это тяжелое бремя, при этом посвящая себя всецело светской жизни, недостойны называться матерями. Подобным отношением к детям женщины уничтожают благородные инстинкты и святые черты, отличающие женщину как мать, и предпочитают быть бабочками, порхающими от одного светского развлечения к другому, испытывающими при этом гораздо меньше ответственности за свое потомство, чем бессловесные животные. Многие вместо своей груди дают малютке бутылочку с молоком. Им приходится де-

[227]

лать это потому, что у них нет молока. Но в девяти случаях из десяти матери сами виноваты в этом, потому что нездоровые привычки, касающиеся и одежды, и питания, усвоенные ими еще с юности, привели к тому, что они оказались неспособны исполнять обязанности, для которых создана женщина. . .

Я всегда была убеждена, что очень жестоко и бессердечно, если мать, имея грудное молоко, отнимает ребенка от груди и кормит его из соски. Но если это вызвано необходимостью, тогда нужно быть особенно внимательными к тому, чтобы молоко было от здоровой коровы и посуда, используемая при этом, содержалась в строжайшей чистоте. Однако на это часто не обращают совсем внимания, и в результате несчастное дитя порой переносит очень много незаслуженных страданий; у ребенка, если даже он родился здоровым, начинается расстройство желудка и кишечника, и крохотный малыш заболевает. —

[228] **Реформатор здоровья, сентябрь, 1871**

342. Период, когда грудной ребенок получает питание от материнской груди, является очень важным. Многим матерям во время кормления позволяют слишком много трудиться — их кровь возбуждается и разгорячается во время приготовления еды на кухне, и все это оказывает серьезное влияние на состояние ребенка, так как в его организм с материнским молоком попадают вредные вещества: те, которые образуются в крови матери во время ее работы, и те, которые она поглощает вместе с нездоровой пищей. На ребенке отражается также и душевное состояние матери. Если она несчастлива, легковозбудима, раздражительна, дает выход своим эмоциям, то это сказывается и на ребенке, которого она кормит. При таком положении дел кормление материнским молоком приводит к тому, что у ребенка появляются колики, спазмы, а в некоторых случаях — судороги и приступы.

Характер ребенка также в большей или меньшей степени зависит от того, какую пищу он получает от матери. Поэтому так важно, чтобы в период кормления ребенка женщина сохраняла счастливое и радостное расположение духа и полностью владела собой. Тогда ребенок будет питаться здоровым молоком, а спокойный, уравновешенный нрав матери окажет благотворное влияние и на формирование характера младенца.

Если даже ребенок нервный и раздражительный, то чуткость и спокойствие матери окажут успокаивающее, целительное влияние, и здоровье ребенка благодаря этому может весьма заметно улучшиться.

Часто новорожденный очень страдает из-за неправильного обращения с ним. Если он капризничает, то, как правило, желая успокоить ребенка, его начинают кормить, тогда как в большинстве случаев истинная причина его капризов в том, что он перекормлен грудным молоком, испорченным нездоровыми привычками его матери. Если ребенку давать больше пищи, то это лишь усугубит проблему, ибо его желудок уже перегружен. — КЖ, гл. 2, 39, 40:

Режим питания

343. Начатки воспитания, которым матери должны научить детей еще во младенчестве, касаются физического здоровья. Детей необходимо приучить только к простой, здоровой пище, что сохранит их здоровье в наилучшем состоянии. Они должны принимать пищу в строго определенное время, но не чаще, чем три раза в день, а еще лучше, если они будут питаться только дважды в день. Если дети воспитываются правильно, то они скоро поймут, что рыданиями и капризами они ничего от родителей не добьются. Здравомыслящая и рассудительная мать в воспитании детей будет руководствоваться не тем, что удобно для нее самой, но тем, что будет полезно для них сейчас и в будущем, — эта цель побудит ее дать им правильное воспитание, и она научит их управлять аппетитом и обуздывать себя, чтобы они ели, пили и одевались, следуя принципам санитарной реформы. — КЖ, гл. 2, 47:

[229]

344. Не позволяйте вашим детям жевать конфеты, фрукты, орехи или что-либо другое в промежутках между приемами пищи. Двухразовое питание гораздо лучше трехразового. Если родители сами подадут пример и будут придерживаться этого принципа, то и дети вскоре последуют их примеру. Беспорядочное питание в значительной степени нарушает процесс пищеварения, и когда ваши дети садятся за стол, они не получают удовольствия от здоровой пищи. Их аппетит страстно

желает того, что наносит наибольший вред здоровью. Сколько раз ваши дети страдали от лихорадки, недомоганий, вызванных неправильным питанием, — ответственность за эти болезни лежит на родителях. Долг родителей заключается в том, чтобы способствовать формированию привычек, благоприятствующих здоровью, и тем самым уберечь потомство от различного рода страданий. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [502]*

345. Детей кормят слишком часто, что вызывает возбудимость и различного рода страдания. Желудок не должен постоянно работать; нужно и ему давать время для отдыха. Иначе ваши дети будут всегда капризны, раздражительны и болезненны. — *Реформатор здоровья, сентябрь, 1866:*

[Детей нужно приучать к режиму питания — § 288.]

[Воспитание Даниила в детстве — § 241.]

[См. раздел IX — «Режим питания».]

Воспитание аппетита с детства

[230] 346. Важность воспитания у детей правильных привычек в питании едва ли можно переоценить. Маленькие дети должны с самого раннего возраста понимать, что они живут не для того, чтобы есть, но едят для того, чтобы жить. Это воспитание должно начинаться тогда, когда младенец еще находится на руках матери. Ребенка следует кормить только через определенные промежутки времени и постепенно, по мере того как он растет, уменьшать число кормлений. Младенцам не следует давать сладостей или же пищи, которая предназначена для взрослых, потому что их пищеварительные органы не в состоянии ее переварить. Внимание и регулярность кормления младенцев не только способствуют их здоровью и, следовательно, формируют спокойный нрав, но и закладывают фундамент их будущих привычек, которые станут благословением для них во все последующие годы жизни.

Когда дети выйдут из младенческого возраста, следует уделять большое внимание воспитанию у них правильного вкуса и аппетита. Часто детям позволяют есть то, что они хотят и когда хотят, не считаясь с их здоровьем. Труд и деньги, так часто расточаемые на всевозможные нездоровые лакомства, со-

здают у детей представление, будто наивысшее счастье жизни — это возможность поглощать различные лакомства. В результате такого воспитания укореняется привычка переедать, затем развиваются болезни, что влечет за собой употребление все большего количества ядовитых лекарств.

Родителям необходимо правильно воспитывать вкус и аппетит у детей и не допускать употребления ими нездоровых продуктов. Но, пытаясь упорядочить питание, мы должны быть осторожны и не впадать в крайность, заставляя детей есть то, к чему они чувствуют отвращение, или вынуждая их есть больше необходимого. Дети имеют свои права, свои любимые блюда, и с этим нужно считаться, если это разумные пожелания. . .

Матери, которые удовлетворяют все прихоти своих детей, нанося ущерб их здоровью и характеру, сеют семена зла, которые взойдут и принесут свои плоды. Вместе с детьми растут и их желания угождать прихотям своего аппетита и вкуса, а следовательно, приносятся в жертву умственные и физические силы. Матери, которые так поступают, с горечью пожнут то, что они посеяли. Они увидят, что их дети вырастут, но по складу своего ума и характера неспособны действовать благородно, с пользой для общества и семьи. Нездоровая пища подтачивает как духовные, так и умственные и физические силы. Совесть притупляется, и ослабляется восприимчивость к хорошему.

[231]

Уча детей обуздывать свой аппетит и делать выбор в пользу здоровой пищи, необходимо ясно показать им, что они отказывают себе только в том, что вредно для них, что они отказываются от вредного во имя чего-то лучшего. Пусть наш обеденный стол будет привлекательным, пусть на нем всегда будет та здоровая пища, которую Бог в изобилии дал каждому из нас. Пусть время приема пищи будет всегда приятным и счастливым временем. Наслаждаясь дарами Божьими, давайте с благодарностью воздадим Подателю их славу и хвалу. — *Служение исцеления, с. [383—385]*

347. Многие родители, избегая обязанности терпеливо воспитывать у детей привычку отказывать себе в удовлетворении своих прихотей и учить их благоразумно использовать все благословения Божьи, потворствуют им, позволяя есть и пить

когда только вздумается. Appetit и потворство своим прихотям, не будучи вовремя решительно ограничены, с ростом и развитием ребенка еще более укрепятся. Когда же эти дети вступят в самостоятельную жизнь и станут членами общества, они будут бессильны сопротивляться искушениям. Нравственная нечистота и беззаконие процветают повсюду. Искушение тешить свой вкус и удовлетворять различного рода прихоти и желания не уменьшается с годами, и молодые привыкают руководствоваться порывами чувств, — так юноши и девушки часто становятся рабами аппетита. В каждом человеке, любящем плотно поесть, в каждом заядлом курильщике, пьянице и алкоголике видим мы последствия неправильного воспитания. — Свидетельства для церкви, т. 3, с. [564]

Потворство своим желаниям и испорченность

348. Дети, которые неправильно питаются, часто ослаблены, бледны, нервны, раздражительны, развитие их замедляется. Все благородное принесено в жертву аппетиту, и преобладают низменные инстинкты. Жизнь многих детей от 5 до 10—15 лет отмечена испорченностью. Бывает, что в таком нежном возрасте им уже знакомы почти все пороки. Виновны в этом в значительной степени родители, и с них взыщутся грехи их детей, потому что неправильный образ жизни родителей косвенно обусловил неправильное поведение детей. Предлагаемая детям мясо и другие блюда, приготовленные со специями, которые имеют свойство возбуждать низменные страсти, они искушают их потворствовать своему аппетиту и вкусу. Они сами показывали детям пример неумеренности в питании. Им разрешали есть почти каждый час, что обуславливает постоянную перегруженность пищеварительных органов. Матери очень мало времени уделяли воспитанию своих детей. Их драгоценное время было посвящено приготовлению различных нездоровых блюд, которыми они кормили своих детей.

[232]

Многие родители не занимаются воспитанием своих детей, предоставляя их самим себе, и тем самым обрекают свое потомство на гибель, ибо стремятся приспособить свою жизнь к моде. Если они ожидают гостей, им хочется блеснуть хорошо

накрытым столом и удивить необычными яствами. Много времени и средств посвящается этой цели. В погоне за внешним лоском устраивается богатое застолье, чтобы удовлетворить требования аппетита, и даже называющие себя христианами устраивают настоящий парад, приглашая подобных себе любителей полакомиться, которые приходят в гости с одной целью — хорошо поесть. Христианам необходимо измениться в этом отношении. Несмотря на то, что гостей надо принимать радушно и учтиво, нельзя становиться рабами моды и аппетита. — *Духовные дары т. 4, с. [132, 133]*

Стремитесь к простоте

349. Пища должна быть настолько простой, чтобы ее приготовление не поглощало все время матери. Конечно, ей следует заботиться о том, чтобы ставить на стол здоровые блюда, вкусные и привлекательные. Не думайте, что пища, приготовленная кое-как, на скорую руку, будет полезна вашим детям. Но как можно меньше времени тратьте на приготовление нездоровых блюд с целью угодить изощренному аппетиту, а побольше внимания уделяйте воспитанию и обучению детей. Пусть энергия, которую вы расходуете, придумывая, что бы съесть, выпить и во что одеться, будет направлена на поддержание чистоты и порядка. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [141]*

350. Остро приправленные мясные блюда, за которыми следуют сдобные кондитерские изделия, разрушают пищеварительные органы детей. Если бы их приучили к простой, здоровой пище, тогда они не испытывали бы столь сильной тяги к разнообразным лакомым блюдам. . . Мясо в рационе детей не предвещает ничего хорошего. . . Приучив своих детей к мясной пище, вы только повредите им. Гораздо легче развить нездоровый, изощренный аппетит, чем изменить и исправить свой вкус после того, как он стал неестественным. — *Письмо 72, 1896*

[233]

Поощрение невоздержанности

351. Многие матери, которые сетуют по поводу царящей повсюду невоздержанности, не пытаются глубоко всмотреться в происходящее и понять его причину. Они сами ежедневно готовят разнообразные блюда, остро приправленную пищу, тем самым возбуждая у детей аппетит и поощряя переедание. У американцев, например, пища готовится таким способом, что способствует тому, что люди становятся пьяницами. Большинство людей во всем потакают своему аппетиту. Всякий, кто потворствует своему аппетиту, садясь за стол слишком часто, да еще употребляя при этом вредную для здоровья пищу, ослабляет тем самым свою способность сопротивляться требованиям аппетита и другим пристрастиям пропорционально развитию своих нездоровых привычек в питании. Необходимо внушать матерям, что их обязанность перед Богом и перед миром состоит в том, чтобы сформировать у детей гармоничный характер. Люди, которые вступят в самостоятельную жизнь с твердыми принципами, смогут остаться незапятнанными среди нравственного разложения нынешнего века. . .

Многие женщины, называющие себя христианками, каждый день уставляют стол разнообразными блюдами, которые становятся причиной раздражения желудка и нервного возбуждения всего организма. В некоторых семействах мясо до сих пор является основной пищей, представляющей собой опасный источник канцерогенных и болезнетворных веществ. Тело человека состоит из того, что он ест. И когда люди страдают и заболевают, они рассматривают все это как наказание, посланное Провидением.

[234]

Повторяю — истоки невоздержанности следует искать в нашем питании. Мы до тех пор угождаем своему аппетиту, пока он не становится нашей второй натурой. Употребляя чай и кофе, мы формируем привычку курить табак, а это в свою очередь ведет к употреблению спиртных напитков. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [563]*

352. Пусть родители начнут борьбу против невоздержанности в своей семье, обучая детей принципам санитарной реформы, которым они должны следовать с младенческого

возраста, — в таком случае они могут надеяться на успех. — **Служение исцеления, с. [334]**

353. Родители должны ставить перед собой цель — основательно научиться тем правилам, которыми следует руководствоваться в воспитании своих детей ради их физического и интеллектуального здоровья. Принципы воздержания должны лежать в основе всего уклада семейной жизни. С младенческого возраста необходимо учить детей отказывать себе в потакании всевозможным прихотям и побуждать их жить согласно принципам самоотречения. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [46]; Советы по здоровому образу жизни, с. [113]**

[Возбуждающая пища вызывает жажду, которую не утолить водой, — § 558.]

354. Многие родители воспитывают вкус и аппетит у своих детей. Они сами поощряют употребление мяса, кофе и чая. Некоторые матери предлагают своим детям остро приправленные мясные блюда, кофе и чай — все это способствует появлению привычки к более сильным возбуждающим средствам, например, табаку. Привычка курить табак ведет к употреблению алкоголя, а все вместе это неизбежно ослабляет нервную систему.

Если бы нравственные силы христиан пробудились и они сумели обуздать себя в потакании своему аппетиту, тогда они могли бы своим личным примером, начиная с собственного стола, помочь и тем, кто неспособен владеть собой и сопротивляться власти аппетита. Если бы мы только смогли осознать, что привычки, сформированные в этой жизни, затрагивают и интересы вечности, что наша вечная участь зависит от строгой воздержанности, тогда бы мы стремились в полной мере обуздать свой аппетит.

Своим личным примером мы могли бы спасти многие души от деградации, преступлений и смерти, что является следствием их невоздержанности. Наши сестры могут очень многое сделать в великой работе по спасению ближних, подавая на стол только здоровую и питательную пищу. Они могут использовать свое драгоценное время для воспитания вкуса и аппетита у своих детей, формирования у них привычки воз-

держания во всем, побуждая их к самоотречению ради блага других.

Несмотря на пример, который дал нам Христос в пустыне искушения, где Он победил аппетит, преодолев его силу, многие верующие матери своим личным примером и воспитанием, которое они дают своим детям, побуждают их стать обжорами и пьяницами. Детям часто потакают, они едят, когда им захочется и что захочется, пренебрегая всеми правилами здоровья. Многие дети, уже с младенчества становятся обжорами. Потакая своему аппетиту с самого раннего возраста, они страдают от нарушения пищеварения. Потворство прихотям своего аппетита и неумеренность в питании усиливаются по мере того, как дети взрослеют. Из-за беспечности родителей приносится в жертву умственное и физическое здоровье детей; воспитывается вкус к определенной пище, совершенно бесполезной, приносящей только вред; а поскольку организм таким образом подвергается пагубному воздействию, физическое и умственное здоровье оказывается подорванным. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [488, 489]*

[Начало невоздержанности — в семье — § 203.]

Воспитывайте у детей отвращение ко всякого рода возбуждающим средствам

355. Воспитывайте у своих детей отвращение ко всякой возбуждающей пище. Однако как много родителей по незнанию воспитывают у них склонность ко всякого рода возбуждающим средствам! В Европе я наблюдала, как няни подносили к губкам невинных малюток стакан пива или вина, развивая таким путем у них вкус к возбуждающим средствам. С возрастом у таких детей развивается зависимость от них, пока мало-помалу они не будут побеждены алкоголем — тогда уже невозможно им помочь, и они в конце концов умирают пьяницами.

Но аппетит извращается и делается западней для человека не только таким путем. Часто пища возбуждает тягу к крепким напиткам. Роскошные блюда ставятся на стол перед детьми — блюда с мясными подливами, приправленные специями, пирожные, торты и другие кондитерские изделия. Эта

остро приправленная пища раздражает желудок и вызывает непреодолимое желание вкусить еще более сильных возбуждающих средств. Помимо того, что аппетит детей искушают неподходящей пищей, которую им разрешают есть, им позволяют также перекусывать в промежутках между приемами пищи, и в результате к двенадцати-четырнадцати годам у них часто развиваются хронические заболевания органов пищеварения.

[236]

Возможно, вам приходилось видеть изображение желудка человека, пристрастившегося к крепким напиткам. Подобное состояние его является также результатом увлечения острыми и возбуждающими блюдами. Когда желудок находится в таком состоянии, появляется желание вкусить чего-нибудь более возбуждающего, требования аппетита все труднее удовлетворить. Через некоторое время вы увидите, что под влиянием улицы ваши дети научились курить. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [17]**

Пища, которая особенно вредна для детей

356. Те, кто подчиняет себя власти аппетита, не смогут достичь совершенства христианского характера. Нелегко будет пробудить нравственную восприимчивость детей, если вы не будете внимательны в выборе пищи для них. Многие матери превращают обеденный стол в западню для своей семьи. Мясные блюда, масло, сыры, разнообразные пирожные и торты, приправленная специями пища, ароматические приправы в равной мере употребляют как молодые, так и люди преклонного возраста. Такое питание приводит к расстройству желудка, нервной возбудимости и ослаблению интеллекта и отнюдь не способствует работе кроветворных органов. Пережаренный жир еще больше затрудняет пищеварение. Сыры также вредны. Хлеб, испеченный из очищенной пшеничной муки, не может обеспечить организм теми питательными веществами, какие дает хлеб с отрубями. Употребление такого обеденного хлеба не лучшим образом сказывается на здоровье. Остро приправленные блюда вначале раздражают нежную слизистую желудка, а потом постепенно разрушают естественную чувствительность этой нежной оболочки. Кровь становится разгоряченной, про-

буждаются низменные инстинкты; умственные и нравственные силы ослабевают, и человек превращается в раба своего аппетита. Матери необходимо научиться готовить для своей семьи простую, но питательную пищу. — *Христианское воздержание и библейская гигиена*, с. [46, 47]; *Советы по здоровому образу жизни*, с. [114]

Борьба с вредными привычками

[237] 357. Осознают ли матери нашего поколения святость своего призвания, не пытаюсь перещеголять зажиточных соседей изобилием яств, но стремясь превзойти их верным исполнением своего долга — воспитания детей для лучшей жизни? Если бы наши дети и вообще юношество были воспитаны в духе самоотречения и самообладания, если бы они были научены есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть, то было бы меньше болезней и распущенности. Если бы подрастающему поколению, которое составляет цвет общества, были привиты твердые принципы воздержания, тогда не нужно было бы проводить кампании в пользу воздержания, которых, даже вместе взятых, крайне недостаточно. Тогда бы юноши и девушки обладали чувством собственного достоинства, нравственной чистотой, целомудрием и могли сопротивляться, опираясь на силу Иисуса Христа, осквернению этих последних дней. . . Родители могут по наследству передать детям свои низменные наклонности, что во многом затруднит обучение и воспитание их в духе строгого воздержания и добродетели. Если дети унаследовали привычки употреблять нездоровую пищу, возбуждающие средства и наркотики, — какая огромнейшая ответственность ложится на родителей, обязанных противодействовать порочным наклонностям, переданным их детям! Как искренне, серьезно и усердно должны работать родители, чтобы с верой и надеждой исполнить свой долг перед своими несчастными детьми!

Прежде всего родителям необходимо понять законы жизни и здоровья, чтобы и в приготовлении пищи, и в других областях жизни избежать всего того, что могло бы способствовать развитию дурных наклонностей у их детей. Как тщательно

должны заботиться матери о питании для своей семьи, чтобы пища была простой и вместе с тем полезной и здоровой, чтобы не нарушить у детей работу органов пищеварения и не расшатать их нервную систему. Пища, предлагаемая детям, не должна противоречить родительским наставлениям — напротив, блюда, которые мать ставит на стол, должны подтверждать правильность ее слов. Эта пища может или ослаблять, или укреплять органы пищеварения и играет определяющую роль в формировании физического и нравственного здоровья детей, которые являются собственностью Божьей, купленной ценой Его Крови. Святая обязанность доверена родителям — оберегать физическое и нравственное здоровье детей, чтобы их нервная система была уравновешенна и их душам ничто не угрожало. Те, кто потворствуют аппетиту своих детей и не обуздывают их привычки, очень скоро увидят плоды своей ужасной ошибки, когда их дети станут заядлыми курильщиками, рабами алкоголя, чьи чувства притуплены и из чьих уст потоками льется ложь, сквернословие и богохульство. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [567, 568]*

[238]

Жестокое добродушие чревоугодия

358. Мне было показано, что одна из основных причин настоящего плачевного положения дел заключается в том, что родители не чувствуют ответственности за воспитание у своих детей послушания естественным законам. Матери любят своих детей слепой любовью и потворствуют их аппетиту, сознавая, что это принесет вред их здоровью и тем самым навлечет на них болезнь и несчастье. Такое жестокое добродушие весьма присуще нынешнему поколению. Желания детей удовлетворяются ценой их здоровья и доброго нрава, потому что матери легче исполнять капризы детей, нежели отказывать им.

Таким путем матери сеют семя, которое взойдет и принесет плоды. Детей не приучают умерять свой аппетит и ограничивать свои желания. И они становятся себялюбивыми, требовательными, непослушными, неблагодарными и нечестивыми. Матери, поступающие так, с горькими слезами пожнут плоды посеянного ими семени. Они грешат против Неба, против сво-

их детей, и Бог потребует у них отчета за подобное отношение к потомству. — **Свидетельства для церкви, т. 3, с. [141]**

359. Когда при окончательном подведении итогов встретятся все родители и все дети, какая это будет сцена! Тысячи детей, которые в своей жизни были рабами аппетита и низменных наклонностей, которые стали нравственными калеками, лицом к лицу встретятся со своими родителями, сделавшими их такими. На ком же еще, как не на родителях, лежит эта ужасная вина? Разве Бог развратил их детей? Конечно же, нет! Кто же тогда совершил это зло? Разве не достались по наследству детям извращенные привычки и грехи их родителей, проявившись в их извращенном аппетите и дурных наклонностях? Не те ли виновны во всем этом, кто пренебрегал возможностью наставлять детей в соответствии с образцом, данным Богом? Несомненно, что грехи родителей сказываются на их детях, несомненно и то, что все родители, представ пред Богом, должны будут дать Ему во всем отчет. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [76, 77]**

[239]

Наблюдения во время путешествия

360. Находясь в дороге, я стала невольной свидетельницей разговора между родителями, которые отмечали, что вкусы их детей очень утонченны, и если не дать им мяса и сладостей, то они ничего не будут есть. Когда пришло время обеда, я понаблюдала за тем, что едят эти дети. Им дали белого хлеба, ветчины, посыпанной черным перцем, соленых огурцов, сладостей и консервов. Бледный, желтоватый цвет лица у детей ясно показывал, от каких злоупотреблений страдает их желудок. Двое из этих детей, перед которыми была разложена еда, заметили, что другие ели сыр, и у них сразу пропал аппетит ко всему остальному, и, потворствуя им, мать попросила для них кусок сыра, боясь, что ее любимые дети останутся без обеда. Эта мать так объяснила свой поступок: если моим детям сильно нравится то-то и то-то, я даю все, что им хочется, ибо аппетит показывает, что нужно организму.

Конечно, это было бы верно, если бы аппетит детей не был извращен. Бывает естественный и извращенный аппетит.

Родители, которые приучили своих детей к нездоровой, возбуждающей пище, чем и извратили их аппетит, — и они грызут грифели карандашей, глину, пьют кофе, крепкий чай, им надо приправлять еду корицей, гвоздикой и другими пряностями, — конечно, не могут утверждать, что аппетит требует того, в чем нуждается организм. Вкус у этих детей воспитывался неправильно, пока не стал совсем испорченным. Нежная слизистая органов пищеварения возбуждалась и воспалялась у них до тех пор, пока не утратила чувствительность. Простая, здоровая пища кажется им невкусной. Измученный неправильным обращением, желудок отказывается выполнять свою функцию, если его не побудить к этому самыми сильными возбуждающими средствами. Если бы этих детей с самого раннего возраста приучили употреблять только здоровую, совсем просто приготовленную пищу, сохраняющую свои естественные свойства, если бы им не предлагали мясных блюд, жиров и пряностей, тогда, конечно, их аппетит и вкус не был бы испорчен. Будучи неизвращенным, их аппетит, конечно, указывал бы на ту пищу, которая более всего полезна организму.

В то время как эти родители и дети поглощали свои любимые лакомства, я вместе с мужем в час дня — время, в которое мы обычно обедаем, — также приступили к нашей скромной трапезе, которая состояла из хлеба с отрубями без масла и большого количества фруктов. Откровенно признаюсь, мы съели наш обед с удовольствием и чувством глубокой благодарности, испытывая в душе радость, что нам нет никакой надобности возить за собой целый гастроним для удовлетворения капризов желудка. Мы насытились и не испытывали чувства голода до следующего утра. Мальчик, разносивший по вагонам апельсины, орехи, жареные кукурузные зерна, конфеты, вероятно, подумал, что мы бедняки.

Пища, съеденная этими родителями и детьми, конечно, не могла послужить образованию здоровой крови, не могла способствовать хорошему расположению духа. Дети были бледны. Руки и лицо у некоторых из них покрывала отвратительная сыпь, у других были воспалены веки, и они почти ничего не видели. Как все это искажало природную красоту лица! У некоторых детей не было сыпи, но их мучили кашель и простуда,

[240]

воспаление горла и легких. Я видела мальчика, которому было года три. Он страдал расстройством желудка. Хотя у него была высокая температура, он, казалось, ни о чем не думал, кроме еды. Он поминутно требовал пирожных, жареного цыпленка или чего-то кислого. Его мать, как покорная рабыня, исполняла все его желания, и когда она не тотчас же подавала то, чего он хотел, тогда крики и требования становились неприлично настойчивыми, и мать успокаивала его: «Сейчас, сейчас, мой дорогой, мамочка даст тебе». А мальчик, получив желаемое, тут же злобно бросал поданное ему на пол вагона, негодуя на промедление. Когда мы обедали, сидящая напротив нас девочка ела вареную ветчину, маринованные огурцы, хлеб с маслом. Заметив, что наша еда лежит на тарелке, шестилетняя девочка заявила, что ей тоже нужна тарелка. Вначале я подумала, что ей хочется красное яблоко, которое я ела; и хотя у нас с собой было ограниченное количество фруктов, я почувствовала к ее родителям такую жалость, что протянула ей красивое, румяное яблоко. Девочка выхватила яблоко из моих рук и тотчас же с презрением швырнула его на пол. Что ж, подумала я, если этой девочке позволяют делать все что хочется, она, кроме стыда и огорчений, ничего больше не принесет своей матери.

[241] Эта вспышка гнева была результатом всех тех вольностей, какие позволяла ей мать. Неполезная пища, которую она давала своему ребенку, постоянно тяжелым бременем ложилась на пищеварительные органы; кровь оказалась отравлена, и девочка становилась все болезненнее и раздражительнее. Ежедневная пища этой девочки возбуждала в ней все дурное и угнетала ее морально и интеллектуально. Такой характер у своего дитя формировали сами родители. Они делали ее эгоистичной и равнодушной. Они не ограничивали ее в желаниях и не обуздывали ее привычек. Чего же им ждать от этого ребенка, когда он достигнет зрелого возраста? Многие, кажется, не осознают той тесной взаимосвязи, которая существует между разумом человека и состоянием его организма. Если организм расстроен нездоровой пищей, это оказывает влияние на нервную систему и возбуждает порочные наклонности.

Девочка, примерно лет десяти, страдала простудой с высокой температурой и не хотела есть. Мать же упрашивала дочку:

«Съешь немножко бисквита, а вот еще жареный цыпленок. А может, попробуешь немного варенья?» Наконец больной ребенок съел столько, сколько съедает обычно взрослый здоровый человек. Пища, которую ее уговорили съесть, и здоровому человеку повредила бы, а больному и вовсе не следовало к ней прикасаться. Взволнованная мать на протяжении двух часов прикладывала холодные компрессы к разгоряченной голове дочери, недоумевая, почему у нее такая высокая температура. Она своими руками подлила масла в огонь и при этом еще удивлялась, что пламя вспыхнуло. Если бы больная девочка была предоставлена естественным законам, которые сами сделали бы свое дело, а желудок получил бы необходимый отдых, тогда она страдала бы намного меньше. Такие матери не готовы воспитывать детей. Одна из основных причин страданий человечества заключается в том, что люди не умеют правильно обращаться со своим организмом.

Многие озабочены лишь одним: чем полакомиться, как провести время, чтобы полнее насладиться сегодняшним днем. Долг и принцип откладываются в сторону во имя исполнения сиюминутных желаний. Если мы стремимся к здоровью, мы должны вести здоровый образ жизни. Если мы надеемся достичь совершенства христианского характера, следует действовать соответственно. Родители в огромной мере ответственны за физическое и нравственное здоровье своих детей. Они должны вразумлять своих детей и побуждать их соблюдать законы здоровья во имя собственного здоровья и для того, чтобы обезопасить себя от страданий и несчастий. Как странно, что матери потворствуют своим детям в разрушении их нравственного, физического и умственного здоровья! Во что же превратит ребенка такая слепая любовь! Такие матери лишают своих детей счастья в этой жизни и делают весьма сомнительной перспективу их будущей жизни. — **Реформатор здоровья, декабрь, 1870**

[242]

Причина раздражительности и нервозности

361. Режим питания должен являться основой воспитания детей. Матери допускают огромную ошибку, когда разрешают

детям перекусывать в промежутках между приемами пищи. Из-за этого нарушается нормальная работа желудка, в этом кроется причина будущих страданий. Раздражительность детей может быть вызвана избытком находящейся в желудке непереваренной нездоровой пищи; но матери некогда задуматься над этим и исправить вредную привычку ребенка что-нибудь жевать. Она не может сладить с нетерпеливым ребенком. Больному ребенку она дает кусочек пирожного или какого-нибудь другого лакомства, чтобы успокоить его, но все это только увеличивает вред. Некоторые матери, не имея отдыха от своих забот и суеты, от беспрерывных домашних хлопот, становятся раздражительными, нервными и всевозможными криками и даже руганью пытаются успокоить малышей.

Часто матери жалуются на хрупкое здоровье своих детей и обращаются к врачу за советом; но обладай они элементарным здравым смыслом, они бы сами поняли, что причина недомоганий детей — в неправильном питании.

Мы живем в век пресыщения, и привычки, которые господствуют среди детей даже в семьях адвентистов седьмого дня, в корне противоречат законам природы. Однажды мне пришлось сидеть за столом с несколькими детьми, которым еще не исполнилось двенадцати лет. На стол было подано много мясных блюд, а одна очень болезненная девочка попросила чего-нибудь соленого. Ей протянули банку с маринованными овощами, жгучими от специй, и она щедро положила их себе в тарелку. Эта девочка отличалась нервозностью и раздражительностью — обжигающие приправы как нельзя лучше содействовали развитию такого нервного характера. Самый старший из детей считал, что не может обходиться без мяса, и выказывал огромное недовольство и даже возмущался, если ему не давали его. Мать во всем потворствовала его прихотям и вкусам, она, как рабыня, потакала его капризам. Парню не поручали никакой работы, и большую часть своего времени он проводил за чтением бесполезных книг или даже хуже, чем просто бесполезных. Он почти постоянно жаловался на головные боли, и бесполезно было предлагать ему простую, здоровую пищу.

Родители должны поручать своим детям какую-нибудь работу. Ничто не вредит так, как праздность. Физический труд, который приносит здоровую усталость мускулам, пробуждает аппетит к простой, здоровой пище, и подросток, занятый полезным трудом, никогда не встанет из-за стола с недовольным видом оттого, что ему не было подано большое блюдо с кусками мяса или различные лакомства, возбуждающие аппетит.

Иисус Христос, Сын Божий, работал как плотник, оставив пример для всех юношей. Пусть те, кто с презрением относится к повседневному труду, чтобы обеспечить себя пропитанием, вспомнят о том, что Христос был послушным Сыном Своих родителей и заботился о семье. Он никогда не видел на столе у Своих родителей каких-либо роскошных кушаний, так как Иосиф и Мария были бедными, скромными людьми. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [61, 62]; Принципы христианского воспитания, с. [150, 151]*

Связь между пищей и нравственным развитием

362. В наши дни власть сатаны над юношами и девушками достигла наивысшей силы. Если разум наших детей не будет уравновешен твердыми духовными принципами, тогда они окажутся развращены порочными примерами, которые видят вокруг. Величайшая опасность, угрожающая юношеству, заключается в отсутствии самообладания. Снисходительные родители не учат своих детей самоотречению. Та пища, которую они предлагают детям, вызывает раздражение пищеварительных органов, это возбуждение передается мозгу, и в результате пробуждаются низменные наклонности и желания. Излишне слишком часто повторять, что все, попадающее в желудок, воздействует не только на тело, но в конце концов и на разум. Жирная и возбуждающая пища разгорячает кровь, возбуждает нервную систему и настолько притупляет нравственную восприимчивость, что разум и совесть подавляются плотскими побуждениями. Как порой трудно, а часто почти невозможно человеку, невоздержанному в питании, проявить терпение и самообладание! Поэтому так важно, чтобы дети, характер которых еще не сформирован, всегда получали только здоровую

[244]

и невозбуждающую пищу. Именно в Своей любви к людям наш Небесный Отец послал нам свет здорового образа жизни, чтобы защитить нас от страшных последствий необузданного потворства аппетиту.

«Итак, едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте в славу Божию». Поступают ли родители таким образом, когда готовят пищу и собирают семью вокруг стола? Предлагают ли они своим детям только такую пищу, о которой они знают, что она будет способствовать образованию здоровой крови, будет служить хорошему здоровью и уравновешенности характера? Или же, пренебрегая будущим благом своих детей, дают им нездоровую пищу, возбуждающую и раздражающую? — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [134]**

363. Что касается количества пищи, то тут могут заблуждаться даже люди, осведомленные в вопросах санитарной реформы. Одни могут объедаться полезной, качественной пищей. Некоторые люди заблуждаются относительно качества пищи. Это говорит о том, что они еще не прониклись вполне светом санитарной реформы. Они решили есть и пить, что им угодно и когда им угодно. И, ведя такой образ жизни, они наносят вред своему организму. Но на этом зло не оканчивается: из-за их отношения к пище страдают их семьи; возбуждающая пища порождает в их детях дурные привычки и склонности и приводит к тому, что интересы вечности отодвигаются на задний план. Таким образом, родители своей неумеренностью способствуют укоренению низменных инстинктов и ослабляют духовные силы своих детей. Как же тяжело придется расплачиваться за все это! И они еще удивляются, что их дети так безнравственны! — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [365]**

Испорченность детей

364. Мы живем в разложившемся мире, это время, когда сатана, кажется, полностью овладел разумом тех, кто не посвятил себя Богу всецело. Поэтому огромная ответственность лежит на родителях и опекунах, призванных воспитывать детей. Родители приняли на себя ответственность за рождение своих детей. В чем же теперь заключается их обязанность? Пусть

себе живут и поступают, как им вздумается? Уверю вас, в этом отношении на родителях лежит тяжелая ответственность. . .

Я уже и раньше говорила, что некоторые из вас эгоистичны. Вы не поняли, что я имела в виду. Вы старались выбирать пищу, самую приятную на вкус. Вы руководствовались вкусом и удовольствием, а не славой Божьей и не желанием благочестивой жизни, устремленной к совершенной святости в страхе Божьем. Вы прислушивались к вашим вкусам и аппетиту и, поступая так, не замечали, что сатана все больше и больше окружал и обольщал вас и, как обычно случается, всякий раз сводил на нет все ваши усилия.

[245]

Некоторые из вас, родителей, приводили своих детей к врачам, чтобы выяснить, что с ними происходит. Но о причине их болезни я могла бы рассказать за две минуты. Ваши дети развращены. Сатана приобрел над ними власть; он опередил вас тогда, когда вы, будучи для них, как Бог, обязаны были охранять их; однако вы оказались ленивы, праздны, ваш разум и чувства были притуплены, а сами вы пребывали в спячке. Бог повелел вам воспитывать детей в страхе Божьем. Но сатана опередил вас и прочно опутал их своими узами. А вы продолжаете спать. Пусть Небо сжалится над вами и вашими детьми, ибо все вы нуждаетесь в Его милосердии.

Все могло быть совершенно по-другому

О, если бы вы полностью перешли на сторону санитарной реформы; если бы вы проявили в вере добродетель, в добродетели — рассудительность, в рассудительности — воздержание, тогда все было бы по-другому. Но вы только начинаете тревожиться по поводу беззакония и испорченности, которые царят в ваших семьях. . .

Вам необходимо учить своих детей. Вам необходимо учить их тому, как избегать пороков и нравственного разложения этого века. Но вместо этого многие заняты лишь тем, что учат, как изобрести различные вкусные блюда. Вы ставите на стол масло, яйца, мясо, и ваши дети поглощают все это. Они едят то, что пробуждает низменные желания, а вы отправляетесь в церковь и умоляете Бога благословить и спасти ваших де-

тей. Как вы думаете, высоко ли поднимаются ваши молитвы? Прежде всего, вы должны исполнить свой долг. Только после того, как вы совершите все то, что Бог поручил вам, вы можете с уверенностью молиться и просить особой помощи, которую Бог обещал вам.

[246] Вам необходимо научиться воздержанию во всем. Вы должны научиться принципам правильного питания. Но вы говорите: «Кому какое дело, что я ем, пью или ставлю на свой стол?» Вы можете так говорить только в том случае, если изолируете своих детей от окружающего общества или направитесь с ними в пустыню, где не будете обременять других и где ваши непослушные, порочные дети не станут разлагать общество, частью которого они являются. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [359—362]*

Научите детей бороться с искушениями

365. Заключите под стражу свой аппетит; личным примером и наставлением приучите детей к простой пище. Учите их трудолюбию и прилежности, и учите не просто чем-то заниматься, но заниматься полезным трудом. Старайтесь пробудить в них и развивать нравственные качества. Учите их, что они принадлежат Богу с самого раннего детства. Расскажите им о том, что со всех сторон их окружает распущенность; и что поэтому нужно прийти ко Христу и вручить себя Ему, физически и духовно, ибо только в Нем они получают силу, чтобы противостоять всем искушениям. Говорите им постоянно о том, что они сотворены не для того, чтобы угождать самим себе, но чтобы быть соработниками Божьими в выполнении благородных целей. Научите их, что в тот момент, когда искушения будут толкать их на путь потворства эгоистичным желаниям, а сатана попытается скрыть от их глаз Господа, надо неотступно искать Его, моля: «Боже, помоги мне выстоять!» Услышав эти молитвы, ангелы окружают их и выведут на безопасный путь.

Иисус Христос молился о Своих учениках: «Не молю, чтобы Ты взял их из мира, но чтобы сохранил их от зла», чтобы они не поддались искушениям, которые встречаются повсюду. Такую молитву должны возносить к Небу каждый отец и

каждая мать. Но разумно ли молиться подобным образом, а потом разрешать детям делать все, что им захочется? Нужно ли потворствовать аппетиту детей, пока он не завладеет всем их существом, а потом надеяться на то, что удастся призвать их к воздержанию? Конечно, нет. Ребенка с колыбели нужно учить воздержанию и самообладанию. В этом деле самая большая ответственность ложится на матерей. Самые нежные земные узы соединяют мать и дитя. На ребенка наибольшее влияние оказывает жизнь и пример его матери, нежели отца, ибо между ними существует более сильная и нежная связь. Но ответственность, возлагаемая на мать, очень велика, и отец непременно должен помогать ей. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [63, 64]; Принципы христианского воспитания, с. [153]**

[247]

366. Великая награда ожидает вас, матери, за то, что вы используете драгоценное время, данное вам Богом, для формирования характера своих детей и для научения их строгим принципам воздержания в еде и питье. . .

Сатана понимает, что, когда аппетит находится под контролем, он не может завладеть человеком, а когда люди потворствуют своему аппетиту, его власть возрастает, и поэтому он постоянно поощряет чревоугодие. Под влиянием нездоровой пищи совесть притупляется, разум теряет остроту и восприимчивость. Но вина нарушителя закона не умаляется, потому что он сознательно пренебрегал законами здоровья, пока не стал глух к призывам совести. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [79, 80]; Принципы христианского воспитания, с. [143]**

367. Отцы и матери, бодрствуйте в молитве! Стойте на страже, противодействуя невоздержанию, в чем бы оно ни проявлялось. Учите своих детей принципам истинной санитарной реформы. Учите их остерегаться соблазнов, чтобы сохранить свое здоровье. Гнев Божий уже начал изливаться на сынов непослушания. Какие преступления, какие грехи и какое нечестие и развращенность мы видим повсюду! Как народ Божий мы должны особенно заботиться о том, чтобы оберегать наших детей от дурного общества. — **Свидетельства для церкви, т. 9, с. [160, 161]**

[248] [Дом в сельской местности; взаимосвязь между питанием
и нравственностью — § 711.]

[249]

Глава 14. Приготовление здоровой пищи

[250]

Неправильное приготовление пищи — это грех

[251]

368. Это грех — ставить на стол неправильно приготовленную пищу, потому что наше питание — залог благополучия всего организма. Господь желает, чтобы Его народ оценил необходимость готовить пищу таким образом, чтобы она не вызывала повышение кислотности желудочного сока и как следствие подавленное настроение и раздражительность. Будем помнить всегда, что буханка хорошо испеченного хлеба представляет собой практическую религию.

Искусство приготовления пищи оценивается в десять талантов

Пусть никто не смотрит на приготовление пищи как на рабский труд. Что произошло бы с нашим миром, если бы все люди, занимающиеся приготовлением пищи, отказались от своего дела под неубедительным предлогом, что эта работа-де не относится к разряду почетных занятий? Возможно, поварское искусство не столь привлекательно по сравнению с другими видами деятельности, но в реальности эти умения по своему значению стоят выше всех других. Именно так, учит нас Господь, следует относиться к приготовлению здоровой пищи. Он высоко ценит тех, кто верно исполняет свои обязанности, приготавливая здоровую и вкусную пищу. Тот, кто в должной мере овладел этим искусством и кто использует свои знания, достоин гораздо большей похвалы, чем занимающиеся всеми другими видами деятельности. Этот талант оценивается в десять талантов, потому что правильное приготовление пищи играет важную роль в поддержании здоровья человека. Так как искусство приготовления пищи неразрывно связано с жизнью и здоровьем, то это один из самых драгоценных даров.

— *Рукопись 95, 1901*

Дань должного уважения к повару

[252]

369. Я дорожу своей портнихой, своим секретарем, но мой повар, который знает, как правильно готовить пищу для поддержания моей жизни, питания мозга, костей и мускулов, занимает самое важное место среди всех остальных помощников в моей семье. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [370]*

370. Порой те, кто собираются стать швеями, наборщиками, корректорами, бухгалтерами или учителями, слишком высоко расценивают свою профессию и поэтому относятся к повару свысока.

Такое представление свойственно всем слоям общества. Отношение к кухарке или повару таково, что их труд рассматривают как нечто, свойственное представителям низшей ступени социальной лестницы, и, следовательно, им нечего рассчитывать на равное положение с другими членами семьи. Стоит ли тогда удивляться, что умные девочки стремятся к другому занятию? Разве не закономерно, что так мало образованных людей среди кухарок и поваров? Единственно, что достойно удивления, — большое количество тех, кто, невзирая ни на что, занимается этим благородным трудом.

Кухарка занимает важное место в семье. Она готовит пищу, которая, попадая в желудок, становится строительным материалом для мозга, костей и мускулов. Здоровье всех членов семьи в значительной мере зависит от умений и квалификации повара. Домашнее хозяйство нельзя считать благополучным до тех пор, пока с должным уважением не будут относиться к тем, кто с верностью исполняет свои обязанности. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [74]*

371. Многие девушки, уже выйдя замуж и обзаведясь собственной семьей, имеют весьма ограниченное представление о тех практических обязанностях, какие возлагаются на них как на матерей и жен. Они любят читать, играть на музыкальных инструментах, но не умеют готовить. Не умеют испечь хороший хлеб, который так важен для здоровья семьи. . . Немало требуется мудрости и опыта, чтобы поставить на стол здоровую, привлекательную и вкусную пищу. Тот, кто занимается приготовлением пищи, которая, попадая в наши желудки, будет

способствовать образованию здоровой крови, питающей организм, достоин самого важного и почетного места. Ни портной, ни секретарь, ни учитель музыки не могут сравниться по важности и значению с поваром. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [156–158]*

Долг каждой женщины — стать умелой кухаркой

372. Наши сестры зачастую не умеют готовить. Всем им я могу сказать следующее: будь я на твоём месте, я пошла бы к самому лучшему повару, какого только можно найти, и училась бы у него, сколько необходимо, даже несколько недель, — пока не овладела бы этим искусством и не приобрела нужные знания. Я сделала бы это, даже если бы мне было сорок лет. Женщины, это ваш долг — уметь готовить пищу и научить этому своих дочерей. Обучая их искусству приготовления пищи, вы тем самым создадите вокруг них ограду, которая удержит их от безрассудства и порока, которым они могут предаться в противном случае. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [370]*

[253]

373. Для того чтобы научиться готовить, женщины должны прежде всего изучать этот вопрос, а потом терпеливо применять свои знания на практике. Люди болеют оттого, что не придерживаются этого правила. Таким мне хочется сказать: настало время пробудиться и взяться за учебу. Не считайте потерянным время, затраченное на приобретение обстоятельных знаний и опыта в приготовлении здоровой, вкусной пищи. Каким бы богатым ни был ваш опыт в этой области, на вас лежит ответственность за семью, ваш долг — научиться правильным образом заботиться о членах семьи. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [49]; Советы по здоровому образу жизни, с. [117]*

Пусть мужчины и женщины научатся готовить пищу

374. Многие из тех, кто пытается следовать принципам санитарной реформы, жалуются на то, что она им не подходит. Но после того, как я однажды пообедала в одной из таких семей, стало ясно, что в этом виновна не санитарная реформа, но кое-как приготовленная пища. Я призываю всех мужчин

и женщин: учитесь готовить! Я не ошибаюсь, когда говорю: «мужчины», потому что им, как и женщинам, необходимо приобретать умения готовить простую, здоровую пищу. Дела часто приводят их в такое место, где они не могут получить здоровую пищу. Возможно, им придется провести дни, может быть даже недели, в семьях, где не имеют ни малейшего представления о правильном питании. Поэтому если они знают, как готовить пищу, то смогут использовать эти знания и навыки во благо себе и окружающим. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [56, 57]; Советы по здоровому образу жизни, с. [155]*

Читайте журналы о здоровье

[254] 375. Тем, кто не знает, как готовить здоровую пищу, необходимо научиться приготавливать из здоровых питательных продуктов аппетитные блюда. Желающие приобрести соответствующие знания в этой области могут подписаться на наши журналы о здоровье. В них они найдут нужную информацию. . .

Никто не может достичь вершин в приготовлении здоровой пищи, не совершенствуя постоянно свое мастерство, но те, чье сердце будет открытым и восприимчивым ко всем наставлениям и советам, исходящим от великого Учителя, научатся многому и смогут научить других, ибо Он даст им мудрость и понимание. — *Письмо 135, 1902*

Поощряйте развитие индивидуальных способностей

376. Божий замысел состоит в том, чтобы людей повсеместно поощряли развивать свои способности в приготовлении здоровой пищи из естественных продуктов, которые производятся в данной местности. Если люди полагаются на Бога, развивая под руководством Его Духа свои умения и изобретательность, они научатся правильно использовать растительные продукты, приготавливая из них здоровую пищу. Таким путем они смогут научить неимущих, как обеспечить себя пищей, заменяющей мясные продукты. А те в свою очередь поделаются своими знаниями с другими. Такую работу еще предстоит

совершить с посвященным рвением и энергией. Если бы эта работа была осуществлена раньше, то сегодня гораздо больше людей знали бы истину и могли бы поделиться ею с другими. Давайте осознаем, в чем заключается наш долг, и исполним его. Мы не должны испытывать какую-то зависимость и беспомощность и ждать, чтобы другие сделали то, что Бог поручил нам. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [133]*

Призыв к кулинарным школам

377. Наряду с нашими санаториями и учебными заведениями должны быть учреждены также кулинарные школы, где бы учили готовить пищу надлежащим образом. Во всех наших учебных заведениях специалисты должны обучать девушек и юношей кулинарному искусству. В особенности необходимо учиться готовить женщинам. — *Рукопись 95, 1901*

378. Можно сделать доброе дело, обучая людей умению готовить здоровую пищу. Эта отрасль работы так же важна, как и все остальные. Необходимо учредить больше школ такого профиля. Кроме того, надо, чтобы специалисты посещали семьи и учили других искусству приготовления вкусной и здоровой пищи. — *Ревью энд Геральд, 6 июня 1912*

[255]

[См. «Кулинарные школы» в разделе XXV.]

Санитарная реформа и правильное приготовление пищи

379. Одна из причин, объясняющая, почему многие люди потеряли интерес к санитарной реформе, состоит в том, что их не научили готовить вкусную и здоровую пищу вместо их прежнего привычного питания. Они испытывают отвращение к плохой и неполноценной пище, и вместе с тем мы слышим, что они пытались перестроить свою жизнь в соответствии с принципами санитарной реформы, но не в состоянии им следовать. Многие пытаются следовать реформе, ограничивая себя во всем, и, конечно же, это наносит вред их пищеварению и разочаровывает каждого, кто поступает так. Вы называете себя последователем санитарной реформы, и уже одно это обязывает вас научиться хорошо готовить. Те, кто могут воспользоваться преимуществами обучения в кулинарных школах,

где надлежащим образом учат готовить здоровую пищу, получают огромную пользу для себя, а также смогут обучать других. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [119]; Советы по здоровому образу жизни, с. [450, 451]*

Переход к пище без мяса

[256] 380. Мы советуем вам изменить свои прежние привычки, но предупреждаем: делайте это разумно. Я знакома с семьями, которые отказались от мяса, и пища их стала скудной и неполноценной. Она была настолько плохо приготовлена, что желудок не мог принимать ее, а эти люди уверяли меня, что санитарная реформа им никак не подходит, что они очень ослабели. Вот в чем одна из причин того, что некоторые не имели успеха в попытках реформировать стол: они употребляли пищу, которая была лишена самых необходимых питательных веществ. Пища готовилась без усердия и была крайне однообразной. Нет никакой надобности подавать на стол много блюд, но вместе с тем недопустимо, чтобы питание сводилось к одним и тем же блюдам без малейшего разнообразия. Блюда должны быть приготовлены просто, но настолько вкусно и привлекательно, чтобы возбуждать аппетит. Вам необходимо исключить из питания животный жир. Он оскверняет все, что бы вы ни приготовили. Употребляйте побольше овощей и фруктов. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [63]*

381. Правильное приготовление пищи — это очень большое достижение. Очень важно уметь хорошо и тщательно готовить, особенно тогда, когда мясо не является главным продуктом питания. Необходимо заменять его чем-нибудь, и эти блюда должны быть так хорошо приготовлены, чтобы компенсировать отсутствие его. — *Письмо 60а, 1896*

382. Несомненно, в обязанность врачей входит учить, учить и еще раз учить письменно и устно всех, кто занимается приготовлением пищи. — *Письмо 73а, 1896*

383. Мы нуждаемся в людях, которые владели бы искусством приготовления здоровой пищи. Многие умеют готовить мясо и овощи во всевозможных видах, но не знают, как приго-

тавливать простые и вместе с тем вкусные блюда. — **Наставник молодежи, 31 мая 1894**

[Безвкусная пища — § 324, 327.]

[Демонстрация немясной пищи на лагерных собраниях — § 763.]

[Призыв к отказу от мяса прозвучал в 1884 году — § 720.]

[Искусное использование щедрых даров Неба — помощь санитарной реформе — § 710.]

[Чтобы пропагандировать вегетарианское питание, необходимы такт и особые умения — § 816.]

Причина болезней — неумение готовить пищу

384. Из-за недостатка знаний и умений по кулинарии многие жены и матери ежедневно кормят свои семьи кое-как приготовленной пищей, которая медленно, но верно разрушает у их подопечных органы пищеварения, обуславливает плохой состав крови и возникновение воспалительных процессов, а иногда приводит и к смерти. . .

При желании можно научиться готовить вкусную, питательную, здоровую пищу, которая будет нравиться всем членам семьи. Овладение умениями готовить жизненно важно. Неправильно приготовленная пища вызывает болезни, обуславливает неуравновешенность характера и нарушение функций организма, — все это является причиной того, что человек утрачивает способность распознавать истины Неба. Приготовление пищи имеет гораздо большую связь с религией, чем многие предполагают. Однажды, находясь вдали от дома, я обнаружила, что хлеб, как и большая часть другой привычной для меня пищи, причиняет мне вред, но необходимо было довольствоваться этим, чтобы поддержать жизненные силы. Но вообще это грех перед Небом — употреблять неполноценную пищу. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [156–158]**

[257]

Подходящие эпитафии

385. Скучная, плохо приготовленная пища обедняет кровь и ослабляет кровеносные органы. Она нарушает функции всего

организма и является причиной заболеваний, сопровождающихся раздражительностью и плохим самочувствием. Жертвы неправильного питания исчисляются тысячами и десятками тысяч. На многих могильных плитах можно было бы написать: «Умер, став жертвой отсутствия кулинарных способностей», «Умер вследствие беспечного отношения к своему желудку».

Души, погибшие по причине неправильного приготовления пищи

На всех, кто несет ответственность за питание, лежит священная обязанность научиться готовить вкусные и здоровые блюда. Многие души погибли потому, что питались плохо приготовленной пищей. Конечно, чтобы испечь хороший хлеб, требуется знание и старание; но в буханке хлеба заключено больше религии, чем многие думают. Лишь немногие умеют готовить пищу вкусно и правильно. Молодые женщины думают, что приготовление пищи и другие домашние дела — это черная работа, и поэтому многие девушки, выйдя замуж, а это предполагает заботу о своей семье, не имеют никакого представления о своих обязанностях жен и матерей.

Приготовление пищи — это не второстепенный вопрос

Приготовление пищи — это не второстепенный вопрос, а одно из самых важных умений в практической жизни. Эти знания и умения должны приобрести все женщины, и не следует забывать, что владение этим искусством является верным средством помочь бедным слоям общества. Для того чтобы готовить вкусную, аппетитную и в то же время здоровую и питательную пищу, нужны умения, которым необходимо учиться. Повару необходимо знать, как приготовить простую пищу самым незамысловатым и здоровым образом — так, чтобы естественность придала ей еще больше питательности и привлекательности.

Каждая женщина, имеющая свою семью, но при этом не владеющая искусством приготовления здоровой и простой пищи, должна поставить перед собой цель — научиться готовить вкусные, простые и питательные блюда ради благополучия своей семьи. Во многих местах кулинарные школы здорового

питания дают возможность этому научиться. Но там, где таких школ нет, вам следует учиться у людей, умеющих незатейливо и качественно готовить здоровую пищу, и не отступать, пока вы полностью не овладеете кулинарным искусством. — *Служение исцеления*, с. [302, 303]

[258]

[Приготовление пищи — это ценнейшее искусство, потому что оно тесно связано с жизнью, — § 817.]

Учитесь экономить

386. При всем многообразии кулинарных приемов необходимо задаться целью приготовить пищу как можно естественнее, проще и дешевле. Нужно также научиться тому, чтобы оставшиеся после трапезы продукты не выбрасывались, но употреблялись с пользой. Научитесь сохранять остатки пищи, чтобы они не пропадали. Такое умение, экономия и деликатность являются богатством. В теплое время года готовьте пищи меньше. Большею частью употребляйте сухие продукты. Во многих бедных семьях, где сводят концы с концами, зачастую выбрасывается слишком много остатков пищи. — *Рукопись 3*, 1897

Жизни, принесенные в жертву модному питанию

387. Для многих людей всепоглощающей целью жизни, оправдывающей все затраты труда, является стремление следовать моде. Воспитание, здоровье и жизненные удобства приносятся в жертву идолу — моде. Мода и стремление к внешнему блеску пагубно сказываются на нашем питании. Приготовление здоровой пищи становится второстепенным делом. Изобретая разнообразные лакомства, люди тратят много времени, сил и средств, но не получают никакой пользы. Возможно, это модно — подавать на стол одновременно полдюжины блюд, но этот обычай губителен для здоровья. Разумные и рассудительные люди должны порицать такой обычай и словом, и личным примером. Подумайте немного о жизни вашей кухарки. «Душа не больше ли пищи, и тело — одежды?»

Зачастую хлопоты по дому вынуждают хозяйку целиком отдаться этому делу. Насколько было бы полезнее для здоро-

[259] вья всей семьи, если бы все были приучены к пище попроще. Каждый год тысячи жизней приносятся в жертву на этот алтарь — жизней, которые можно было бы продлить, не будь этих бесконечных и никому не нужных забот и обязанностей. Многие матери преждевременно сходят в могилу — будь их привычки попроще, они могли бы жить и быть благословением для своей семьи, Церкви и мира. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [73]*

[Вредный обычай подавать на стол много разнообразных блюд — § 218.]

Значение выбора и качество приготовления пищи

388. Иногда то, что подается на стол, бывает совершенно излишним. Не должно быть также и неполноценных блюд как по качеству, так и по количеству. — *Письмо 72, 1896*

389. Очень важно готовить пищу тщательно и заботливо, чтобы человек с неизвращенным аппетитом находил в ней удовольствие. Ввиду того, что мы принципиально отказываемся от мяса, масла, пряностей, животных жиров и всего того, что раздражает и возбуждает желудок и разрушает здоровье, никогда не следует заблуждаться относительно последствий нашего питания. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [367]*

390. Неправильно принимать пищу только для того, чтобы удовлетворить аппетит, но не следует и проявлять равнодушие к тому, что касается качества пищи или способа ее приготовления. Если пища употребляется без удовольствия, организм не получит необходимых питательных веществ. Свое меню необходимо тщательно обдумывать и готовить блюда умело и со знанием дела. — *Служение исцеления, с. [300]*

Однообразные завтраки

391. Среди разнообразных видов домашней работы я выше всего оценила бы работу хорошего повара. . . Если же человеку не по душе хозяйничать на кухне и он не умеет это делать, результат не замедлит сказаться — на столе будут появляться однообразные завтраки, состоящие из каши, хлеба, различных приправ да, пожалуй, небольшого количества молока. Людей,

которые день за днем в течение многих месяцев питались такой однообразной пищей, заранее зная, что ожидает их на столе, страшит уже само время приема пищи как самый неприятный момент в течение дня, хотя оно должно было бы быть самым интересным и привлекательным для них. Мне кажется, что вы не поймете всего этого, пока не испытаете на собственном опыте. Но я в самом деле весьма озабочена этим вопросом. Если бы такое положение с приготовлением пищи сложилось в моей семье, я бы сказала: дайте мне опытного, искусного повара, чтобы он готовил вкусные, здоровые блюда, которые никогда не надоедают. — **Письмо 19в, 1892**

[260]

Теория и практика

392. Многие не считают [приготовление пищи] своей обязанностью и поэтому не пытаются готовить ее надлежащим образом. А ведь все можно сделать просто, вкусно и легко, без свиного сала, масла или мяса. Умение должно сочетаться с простотой. Чтобы достичь этого, женщинам необходимо читать специальные книги и затем терпеливо применять на практике полученные знания. Многие страдают от того, что им не хочется беспокоиться об этом. Мне хочется сказать им: пришло время пробудиться и начать специально изучать этот вопрос. Научитесь готовить пищу просто и вместе с тем так, чтобы она была самой вкусной, здоровой и питательной.

Поскольку готовить пищу лишь для того, чтобы угодить извращенному вкусу или удовлетворить требования аппетита, в корне неверно, никто не должен тешить себя мыслью, что надо питаться скудно и истощать себя. Многие ослабевшие из-за болезни нуждаются в питательной, разнообразной, хорошо приготовленной пище. . .

Важный аспект воспитания

Духовная обязанность тех, кто трудится на кухне, — научиться готовить здоровую, питательную пищу разными способами, чтобы ее можно было есть с удовольствием. Матери должны учить своих детей кулинарному искусству. Какая часть воспитания девушки может сравниться по важности с этим?

Питание непосредственно связано с жизнью. Неполюценная, скудная, плохо приготовленная пища сказывается отрицательно на составе крови и ослабляет кроветворные органы. Очень важно, чтобы искусство приготовления пищи являлось одной из составных частей воспитания. Только немногие владеют кулинарными навыками. Девушки считают приготовление пищи унизительным занятием. Но это не так. Они неправильно смотрят на это дело. Знание того, как готовить здоровую пищу, а особенно — как испечь хлеб, вовсе не второстепенная наука. . .

Часто матери пренебрегают этим аспектом воспитания своих дочерей. Они берут на себя бремя забот и труда и быстро стареют, в то время как их дочери, освобожденные от работы, посвящают свое время болтовне с подружками, развлекаются игрой в крокет или чтением легкомысленных книг. Это мнимая любовь, мнимая доброта. Таким отношением к дочери мать наносит ей непоправимый вред, отчего та впоследствии будет страдать всю свою жизнь. Когда наступит время самой вести хозяйство, девушка окажется совершенно неподготовленной к этому. Тогда любая обязанность и любая ответственность будет для нее непосильной. Им, не обремененным обязанностями и ответственностью, легко живется, в то время как их матери сгибаются под бременем забот, подобно телеге, перегруженной снопами. Часто дочь и не помышляет обидеть свою мать — просто она легкомысленна и небрежна. Дочери нужно замечать усталый взгляд и выражение боли и страдания на лице матери и стараться во всем помочь ей по хозяйству, взяв на себя более тяжелую часть домашней нагрузки, чтобы облегчить бремя матери и дать ей возможность отдохнуть. Матери необходима передышка от забот, иначе она скоро найдет себе отдых на одре болезни или же в могиле.

Но почему матери так слепы и небрежны в воспитании своих дочерей? Посещая различные семьи, я очень огорчилась, наблюдая, как матери несли на своих плечах всю тяжесть работы, в то время как их веселые, жизнерадостные, здоровые дочери не чувствовали никакого бремени и забот, живя беспечно и праздно. Во время торжественных событий, когда съезжалось много гостей, я видела, как матери взваливали на себя непосильное бремя работы, делая все сами, а их доче-

ри сидели сложа руки, болтая с друзьями. Все это казалось мне настолько неестественным, что я с трудом сдерживала свое возмущение, уговаривая легкомысленных девушек помочь. Облегчите жизнь ваших уставших матерей. Отведите их в гостиную, предложите отдохнуть и повеселиться в кругу друзей.

Но не только дочери виновны в таком печальном положении вещей. Виновата в этом и мать. Она не проявляла терпения, приучая свою дочь готовить пищу. Она знает, что дочь совершенно не умеет справляться с работой на кухне, и поэтому не может спокойно отдыхать. Она должна заниматься всем, что требует ее заботы, знаний и внимания. Девушек нужно основательно учить хорошо готовить. Как бы ни сложилась их жизнь, эти познания всегда пригодятся. Этот аспект воспитания оказывает непосредственное влияние на человеческую жизнь, особенно на жизнь ваших близких и самых дорогих людей. [262]

Многие жены и матери, которые не получили должного воспитания и не умеют готовить, каждый день кормят свою семью плохо приготовленной пищей, которая верно и неуклонно разрушает органы пищеварения каждого, обедняет их кровь и часто вызывает острые воспалительные процессы, а нередко приводит к преждевременной смерти. . .

Ободряйте начинающих

Религиозный долг каждой христианки — женщины или девушки — научиться печь хороший, вкусный и легкий хлеб из муки грубого помола. Матери должны приучать своих дочерей работать на кухне с самого раннего возраста, помогая им овладевать искусством приготовления пищи. Мать не должна ждать, пока ее дочери сами, без надлежащего воспитания постигнут тайны домоводства. Ей необходимо учить их с терпением и любовью, делая со своей стороны все, чтобы работа была приятной: все время оставаться радостной, веселой и выражать одобрение и похвалы. Если у них не получится с первого, со второго или с третьего раза, не упрекайте их. Разочарование и так уже искушает их сказать: «Бесполезно, я не могу научиться

этому». В это время вашим дочерям нужно не порицание, а стимул в виде ободряющих, веселых и обнадеживающих слов. Например: «Не обращай внимания на свои ошибки. Ты только учишься, и поэтому некоторые промахи неизбежны. Попытайся еще раз. Думай над тем, что ты делаешь. Будь очень внимательной, и успех непременно придет к тебе».

Многие матери не придают особого значения обучению детей ведению хозяйства и предпочитают справляться со всеми делами сами, нежели создавать себе дополнительные трудности, привлекая к этому детей и исправляя их промахи. И когда их дочери ошибаются, они отсылают их из кухни, говоря: «У тебя ничего не получается. Ты больше отвлекаешь меня и мешаешь мне, чем помогаешь».

[263] Таким образом первые попытки приобрести навыки по части кулинарии отвергаются, и первые неудачи настолько охлаждают интерес и пыл учиться дальше, что девушки боятся снова браться за приготовление пищи и гораздо охотнее принимаются за любую другую работу по дому: шить, вязать, убирать, но только не готовить пищу. Поступая так, мать совершает большую ошибку. Ей необходимо с большим терпением учить свою дочь, чтобы та могла приобрести практический опыт, который положит конец ее неуклюжести и неумению. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [681—685]*

Уроки кулинарии гораздо важнее уроков музыки

393. Некоторые имеют призвание к тому, что, возможно, кажется многим маловажной работой, — к приготовлению пищи. Но кулинарное искусство — это серьезное дело. Умение хорошо готовить — одно из самых важных искусств — гораздо важнее обучения музыке или шитью. Я совершенно не хочу принизить значение обучения музыке и умения хорошо и красиво шить одежду. Все это важно и необходимо. Но умело готовить вкусную и питательную пищу, которая бы была здоровой и возбуждала аппетит, все же более важно. И этот вид деятельности должен считаться самым ценным, потому что он тесно связан с жизнью. Ему нужно уделять больше внимания, ибо для образования хорошей крови организму требуется хоро-

шая пища. Медицинско-миссионерская работа, реализующаяся в правильном приготовлении пищи, поддерживает здоровье людей.

Часто из-за того, что пища готовится неумело и на скорую руку, работа по оздоровлению превращается в порчу здоровья. Недостаток знаний по приготовлению полезной пищи должен быть восполнен, и лишь после этого санитарная реформа будет иметь успех.

Только немногие являются хорошими поварами. Очень многих матерей необходимо научить готовить, чтобы они кормили свои семьи вкусной, полностью соответствующей необходимым требованиям и привлекательной пищей.

Прежде чем наши дети начнут брать уроки игры на органе или пианино, их необходимо научить готовить. Обучение основам поварского дела не должно исключать занятий музыкой. Но овладевать игрой на музыкальном инструменте менее важно, чем приобрести необходимые знания и навыки по приготовлению здоровой и аппетитной пищи. — *Рукопись 95, 1901*

394. Ваши дочери, возможно, любят музыку, и это очень хорошо. Это может способствовать семейному счастью. Но знание музыки без умения готовить стоит немногого. Когда дочери обзаведутся своими семьями, навыки в музыке и рукоделии не помогут им поставить на стол полноценный и вкусно приготовленный аппетитный обед, такой, каким было бы не стыдно угостить самых дорогих друзей. Матери! Ваша работа свята. Да поможет вам Господь Своей силой и славой совершать ее серьезно, терпеливо и любовно ради настоящего и будущего блага ваших детей, чтобы все было во славу Божию. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [538, 539]*

[264]

[Нерегулярное питание и привычка небрежно закусывать наспех в отсутствие гостей — § 284.]

Учитесь секретам кулинарного искусства

395. Не пренебрегайте возможностью научить своих детей готовить. Поступая так, вы внушите им принципы, которые они должны усвоить в своем религиозном возрастании. Преподав своим детям уроки по физиологии и научив их готовить

искусно и вместе с тем просто, вы тем самым заложите основание наиболее полезного аспекта воспитания. Необходимо владеть определенными умениями, чтобы испечь хороший, мягкий хлеб. Добросовестное приготовление пищи — это также часть религии, и я ставлю под вопрос религиозность тех, кто невежествен в этих вопросах и слишком беспечен, чтобы научиться готовить. . .

Плохая и нездоровая пища медленно, но верно отнимает жизненные силы у многих тысяч людей. Для жизни и здоровья опасен тяжелый, кислый хлеб и другие блюда, приготовленные наспех, как это иногда бывает. Матери! Вместо того чтобы стремиться дать своим дочерям музыкальное образование, лучше наставьте их по части хозяйственных дел, что имеет самую тесную связь с жизнью и здоровьем. Научите их всем секретам кулинарного искусства. Покажите им, что это необходимая и очень важная часть их подготовки к жизни, так как помогает женщине стать подлинной христианкой. Если приготовленная ими пища не будет вкусной и полезной, она не сможет способствовать образованию здоровой крови и восстановлению тканей организма. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [537, 538]*

[Попытка возместить плохое качество приготовления пищи большим количеством сахара — § 527.]

[Влияние семьи на формирование привычки воздержания во всем — § 351, 354.]

[Если пищеварение нарушено — нужно пересмотреть питание — § 445.]

[265] [Меньше употреблять продуктов, подвергшихся кулинарной обработке, а больше — в естественном виде — § 166, 546.]

Глава 15. Здоровые продукты и диетические столовые

[266]

От Небесного Подателя

[267]

396. Из повествования о чудесах Господних — о превращении воды в вино на брачном пире и о насыщении множества людей — мы можем извлечь для себя урок чрезвычайной важности. Служение через производство здоровых продуктов питания — это одно из Божьих средств для восполнения нужд людей. Небесный Податель всей пищи не оставит Свой народ в неведении относительно приготовления блюд, наиболее подходящих для всякого времени и обстоятельств. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [114]*

Быть подобно манне

397. В прошлую ночь мне было показано многое. Производство и распространение здоровых продуктов питания требуют серьезного молитвенного размышления.

В разных местах есть немало душ, которым Господь, несомненно, даст знание в отношении того, как производить здоровые и вкусные продукты питания, если Он увидит, что люди благоразумно будут использовать эти знания. Животные все более и более подвержены болезням, и недалек тот день, когда многие, не только адвентисты седьмого дня, совершенно откажутся от мясной пищи. Необходимо научиться производить здоровые продукты питания, чтобы мужчины и женщины не нуждались в мясе.

Господь научит людей во всех краях земли умело комбинировать фрукты, овощи и злаки при производстве полезных продуктов, которые будут поддерживать жизнь и предупреждать болезни. Люди, не имеющие возможности узнать способы приготовления здоровых блюд из продуктов, поступающих ныне

в продажу, будут целенаправленно трудиться, экспериментируя с теми многочисленными продуктами, которые производит земля, и им будет дан свет относительно использования этих продуктов. Сам Господь покажет им, что надо делать.

[268] Тот, Кто дает способности и мудрость Своему народу в одной местности, даст ему такие же способности и разумение в других частях света. Замысел Его состоит в том, чтобы продукты питания готовили для использования в тех странах, для которых они подходят. Как Бог давал для подкрепления сынов Израилевых небесную манну, так и ныне Он пошлет Своим детям в разных местах умение и мудрость, чтобы они могли использовать произведения земли, растущие в их местности, для приготовления пищи, заменяющей мясо. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [124, 126]*

398. Тот же Самый Бог, Который послал сынам Израилевым манну с небес, живет и царствует и сегодня. Он даст умение и знание для получения здоровых продуктов питания. Он будет руководить Своим народом в деле производства здоровых и полезных продуктов питания. Он желает видеть, как Его дети производят такие продукты питания не только для своих семейств, что является их наипервейшей обязанностью, но и помогают в этом бедным, проявляя христоподобную щедрость, осознавая, что они являются представителями Божьими и все, чем они обладают, — Его дар. — *Письмо 25, 1902*

Знания, данные Богом

399. Господь хотел бы передать Своим детям знания о санитарной реформе. Это является важной частью того воспитания, которое должны давать наши школы. Когда истина проповедуеться в новых местах, нужно учить людей и тому, как готовить здоровую и питательную пищу. Объясните людям, как можно существовать, не употребляя мяса. Научите их жить просто.

Господь работал и продолжает работать над тем, чтобы научить нас готовить пищу из овощей, фруктов и злаков — продуктов более простых и менее дорогих, чем те, что люди могут производить теперь. Многим недоступно дорогое продовольствие, но нет необходимости жить, обходясь лишь скудной,

малокалорийной пищей. Тот же Самый Бог, Который накормил тысячи людей в пустыне хлебом с небес, желает и сегодня дать Своему народу знание о том, каким образом получать здоровую и питательную пищу самым простым образом. —

Рукопись 96, 1905

400. Когда трехангельская весть придет к тем, кто раньше никогда не слышал истину, они узнают, что в их питании должны произойти огромные изменения. Они поймут, что им нужно отказаться от мясного, которое возбуждает потребность в спиртных напитках и способствует возникновению болезней. Увлечение мясными блюдами ведет к ослаблению телесных, умственных и нравственных сил. Человек состоит из того, что он ест. В результате употребления мяса, спиртных напитков и курения табака развиваются низменные инстинкты. Господь даст мудрость Своему народу готовить из произведений земли пищу, которая вполне заменит мясо. Простые блюда из орехов, злаков и фруктов, приготовленные с умением и вкусом, привлекут неверующих. При этом следует заметить, что неопытные кулинары часто используют в таких сочетаниях слишком много орехов. — *Рукопись 156, 1901*

[269]

Простая, незатейливая, здоровая пища

401. Я должна сейчас передать моим братьям наставления о здоровой пище, полученные от Господа. Многие смотрят на здоровые и полезные продукты как на человеческое изобретение. Но их Создатель — Бог, они — благословение, посланное Им Своему народу. Изготовление здоровых продуктов питания — это собственность Божья, и из нее нельзя извлекать материальную выгоду ради личной наживы. Свет, которым Бог просветил нас в этом вопросе и который Он будет продолжать посылать, должен быть для Его народа тем, чем была манна для сынов Израилевых в пустыне. Манна падала с неба, и народу было сказано, чтобы он собирал ее и готовил из нее пищу. Так и в разных краях земли народ Божий будет просвещен, и люди станут готовить пищу из полезных продуктов — соответственно условиям, в которых они живут.

Члены каждой общины должны развивать свои умения и изобретательность, которые Бог даст им. Господь дает умения и знание всем, кто пожелает использовать свои дарования и способности для основательного научения тому, как сочетать произведения земли при приготовлении простой, незатейливой, вкусной и питательной пищи. Она вполне заменит мясо, и у людей не будет оправдания его употребления.

Те, кому дано знание о том, как производить такие продукты, должны использовать их ради других, а не только для себя. Они должны помочь людям, своим братьям, которые находятся в стесненных материальных обстоятельствах. Они должны выполнять роль как производителей и распространителей, так и потребителей здоровых пищевых продуктов.

[270] Это Божье намерение, — чтобы здоровые продукты питания производились во многих местах. Принимающие истину должны научиться производить эти простые продукты. Господь не желает, чтобы люди, стесненные в средствах, страдали от нехватки необходимого. Он призывает Свой народ в разных странах просить у Него мудрости и затем, согласно данному свету, правильно использовать полученное от Него знание. Разочарование и безнадежность — не наш удел. Мы должны делать все возможное, чтобы просветить других людей. — *Рукопись 78, 1902*

Попроще и не так дорого

402. Процесс производства здоровых продуктов питания, выпускаемых нашими пищевыми предприятиями, во многих отношениях можно улучшить. Господь научит Своих слуг готовить пищу более просто и дешево. Он вразумит в этом отношении многих, если они будут следовать Его советам и находиться в полном согласии со своими братьями. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [127, 128]*

403. Пища из дешевых и питательных продуктов, несложно приготовленная, может удовлетворить потребности каждого человека. . . Старайтесь больше готовить недорогих блюд из круп и фруктов. Все это в изобилии дано нам Богом, чтобы удовлетворить наши нужды. Здоровье не гарантируется доро-

гостящей едой. Мы можем хорошо чувствовать себя, питаясь также крупами, фруктами и овощами, приготовленными простым способом. — *Рукопись 75, 1906*

404. Наша мудрость в том, чтобы уметь готовить простую, здоровую и недорогую пищу. Многие члены нашей Церкви бедны, и поэтому полезные продукты должны продаваться по таким ценам, чтобы малоимущие тоже могли их купить. Замысел Бога состоит в том, чтобы самые бедные из Его народа везде, во всем мире имели доступную, но питательную пищу. Фабрики по ее производству должны быть созданы во многих местах. То, что является благословением для дела Божьего в одном месте, будет благословением и в другом, где заработать деньги труднее.

Бог действует для блага Своего народа. Он не желает, чтобы люди оставались без необходимого. Он возвращает нас к первоначальной пище, данной человеку при сотворении. Питание должно состоять из продуктов, которые были созданы Его рукой. Предпочтение при приготовлении простой и здоровой пищи должно быть отдано фруктам, злакам и орехам, а также различным корнеплодам. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [125, 126]*

[271]

Чем больше будет голодающих на земле, тем проще будет становиться пища

405. Санитарная реформа в области питания еще не закончена. Многого должно быть сделано в этом направлении. Бог желает, чтобы Его народ во всех уголках земного шара был восприимчив к Его указаниям относительно сочетания определенных компонентов при производстве продуктов, необходимых для жизни, которые еще не производятся.

По мере увеличения в мире бедствий, голода и нехватки продовольствия производство здоровых продуктов питания будет весьма упрощено. Все занимающиеся этим трудом должны постоянно учиться у своего великого Учителя, Который любит Свой народ и всегда печется о его благе. — *Рукопись 14, 1901*

[Простая, здоровая пища должна заменить мясо, а также молоко и масло — § 583.]

Урок Христа по экономии

406. Весьма многое зависит от этой работы. Необходимо экспериментировать с дарами земли, чтобы получать питательные и недорогие продукты.

Изготовление полезных продуктов должно стать предметом самых горячих и искренних молитв. Пусть народ Божий просит у Господа мудрости для производства здоровых продуктов питания. Тот, Кто пятью хлебами и двумя рыбами накормил пять тысяч человек, и сегодня удовлетворит все нужды Своих детей. Когда Христос совершил это чудо, Он преподал и урок экономии. После того как люди утолили голод, Он сказал: «Соберите оставшиеся куски, чтобы ничего не пропало». «И собрали. . . двенадцать коробов кусками». — **Письмо 27, 1902**

Производство здоровых продуктов питания из местного сырья в различных странах

[272]

407. Многим людям, живущим в различных местах, Господь даст мудрость и знание относительно производства продуктов питания. Он может накрыть стол и в пустыне. В наших общинах должны уметь готовить здоровую пищу, если желают жить согласно принципам санитарной реформы. Когда они будут следовать этим принципам, некоторые, несомненно, скажут, что нарушаются их авторские права на способы изготовления такого питания. Но кто дал им самим мудрость и умение готовить правильно? Бог Небесный! И тот же Самый Бог даст Своему народу, живущему в разных странах, мудрость умело использовать местное сельскохозяйственное сырье для производства здоровых пищевых продуктов. В тех местах, где живут наши люди, они должны опытным путем научиться сочетать фрукты, овощи, крупы и различные корнеплоды в производстве недорогих пищевых продуктов. В различных местностях нужно производить продукты по низким ценам для удовлетворения нужд малоимущих и для блага семей нашего собственного народа.

Весть, которую Господь послал мне, заключается в том, чтобы Его народ, проживающий в других странах (за пределами США), не зависел от Америки и не возлагал надежд

на получение продуктов путем импорта из США. Стоимость перевозки и пошлина сделают это продовольствие столь дорогим, что бедные, которые так же ценны в очах Божьих, как и богатые, не смогут воспользоваться им.

Здоровая пища — это пища, приготовленная Самим Богом, и Он научит Свой народ, живущий на миссионерских полях, так разумно сочетать все произведения земли, чтобы получать простые, недорогие и полезные продукты. Если наши люди будут просить мудрости у Бога, Он научит их, как сочетать и разумно использовать эти продукты. Мне поручено сказать: не воспрещайте им. — **Рукопись 40, 1902**

*Здоровые продукты питания содействуют успешному
проведению санитарной реформы*

408. В местах, где вы работаете, необходимо многому научиться относительно производства здоровых пищевых продуктов. Необходимо наладить производство совершенно безвредных и в то же время недорогих продуктов. Благая весть о здоровье должна быть возвещена и бедным. Производство такого продовольствия откроет новые возможности заработать себе на жизнь тем, кто принял истину, но потерял работу. Различные сельскохозяйственные продукты, которые Бог в изобилии дарует нам, должны быть превращены в здоровую пищу, которую можно приготовить самому. Лишь после этого мы можем убедительно рассказывать о принципах санитарной реформы и слушающие убедятся в незыблемости, согласованности, благо- [273] разумности этих принципов и примут их. Но пока мы не имеем возможности предоставить всем в изобилии продукты, предусмотренные санитарной реформой, — вкусные, питательные и в то же время недорогие, — мы не имеем права пропагандировать самые высшие принципы санитарной реформы. — **Письмо 98, 1901**

[Поощрение изобретательности в приготовлении пищи — § 376.]

409. Повсюду, где только проповедуется истина, необходимо давать наставления относительно приготовления здоровой пищи. Бог желает, чтобы во всех частях мира народ был на-

учен разумно готовить пищу из легкодоступных продуктов. Квалифицированные консультанты должны показывать людям, как следует с наибольшей выгодой использовать те продукты, которые они могут выращивать или свободно приобретать в своей местности. Таким образом, и неимущие, наряду с теми, кто находится в лучшем финансовом положении, научатся здоровому образу жизни. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [132]*

Соблюдайте умеренность, используя орехи

410. Богу хотелось бы, чтобы люди во всех уголках земного шара были просвещены относительно использования того, что производит земля в этих местах. В каждой местности нужно научиться использовать имеющееся сельскохозяйственное сырье таким образом, чтобы упростить производство продовольствия, снизить стоимость его производства и транспортировки. Пусть каждый человек под Божьим водительством сделает все возможное в этом направлении. Есть очень много дорогих продуктов, которые человеческий гений может комбинировать. Тем не менее нет реальной нужды прибегать к дорогостоящим компонентам.

Три года назад я получила письмо, автор которого жаловался, что не может употреблять орехи: его желудок не принимает такой пищи. Потом они выслали мне несколько рецептов приготовления блюд с орехами. В одном из них предусматривалось наличие других продуктов, гармонирующих с ними, и оговаривалось, что много орехов класть нельзя. Нужно было уменьшить количество орехов до 1/10 или 1/6 части от общего объема. Мы с успехом испытали такое соотношение.

[274]

[См. «Орехи и блюда из орехов» в разделе XXII.]

Подслащенное печенье

В письме упоминались и другие продукты, в частности, подслащенное печенье, или бисквит. Хозяйки часто пекут его, потому что он по вкусу многим, в том числе и тем, кто не должен бы особенно увлекаться мучным и сладким. Этот вопрос

еще нуждается во многих доработках, и Бог будет работать со всеми, кто захочет сотрудничать с Ним. — *Письмо 188, 1901*

[См. «Изделия из сдобного теста» — § 507—508.]

[О так называемых безвредных кондитерских изделиях — § 530.]

411. Особую ответственность должны проявлять люди, которые составляют различные кулинарные рецепты для журналов, пишущих о здоровом образе жизни. Некоторые из известных блюд можно усовершенствовать, изменив способы их приготовления, их состав и соотношение ингредиентов. Многие используют слишком много орехов. Другие в своих письмах спрашивают меня: «Мне орехи противопоказаны, чем в таком случае я могу заменить мясную пищу?» Однажды в ночном видении мне было показано, что я стояла перед группой людей и поясняла им, что в их рационе слишком много орехов, что человеческий организм не в силах справиться с той нагрузкой, которая предлагается в некоторых кулинарных рецептах, и что при более умеренном использовании орехов результаты будут, несомненно, удовлетворительными. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [126]*

Работа диетических столовых во время лагерных собраний

412. Наши лагерные собрания должны быть организованы так, чтобы бедные люди могли получить там здоровую, хорошо приготовленную пищу по максимально низкой цене. Должна действовать и диетическая столовая, где подавались бы полезные, привлекательные на вид, аппетитные блюда. Это послужило бы хорошим назиданием для многих, не исповедующих нашей веры. Пусть на лагерных собраниях эта часть работы не рассматривается изолированно от общего дела. Все направления работы Божьей тесно взаимосвязаны и должны совершаться в абсолютной гармонии. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [41]*

413. В больших городах заинтересованные работники возьмут на себя различные направления миссионерской деятельности. Будут созданы, в частности, диетические столовые. Но как

[275] внимательно нужно относиться к этому направлению работы! Работающие в таких столовых должны постоянно экспериментировать, чтобы научиться готовить вкусную, полезную пищу. Каждая диетическая столовая должна стать школой для связанных с нею работников. В больших городах это направление работы приобретет размах больший, чем в небольших населенных пунктах. Но в каждом месте, где есть церковь АСД и церковная школа, должно быть дано наставление относительно приготовления простой, здоровой пищи для тех, кто желает жить в согласии с принципами санитарной реформы; подобную работу необходимо совершать на всех наших миссионерских полях. — *Рукопись 79, 1900*

*Наши столовые должны поддерживать принципы
санитарной реформы*

414. Нужно всегда быть начеку, чтобы не включать в меню наших диетических столовых такие блюда, которые, будучи на первый взгляд безвредными, приводили бы к отказу от принципов санитарной реформы. А именно последние всегда должны быть на первом месте в деятельности наших учреждений питания. . . Нельзя ожидать, что те, кто всю жизнь потворствовал своему аппетиту, вдруг начнут готовить пищу, которая будет одновременно и здоровой, и простой, и вкусной. Это та наука, которой должны учить все наши санатории и диетические столовые. . .

Если посещаемость столовых уменьшится из-за того, что мы придерживаемся верных принципов, — пусть уменьшается. Что бы о нас ни говорили, хорошее или плохое, мы должны следовать по стопам нашего Господа.

Я пишу об этом в моих письмах, чтобы помочь вам остаться верными правильному образу жизни и отказаться от того, что не может быть введено в наших санаториях без отступления от принципов санитарной реформы. — *Письмо 201, 1902*

Избегайте чрезмерного количества компонентов, когда готовите пищу

415. Все наши диетические столовые, имеющиеся в больших городах, используют в разнообразном ассортименте своих блюд чересчур большое количество составляющих, подчас заходя в этом слишком далеко. Желудок страдает, когда в него за один прием попадает так много разных продуктов. Простота — важный аспект санитарной реформы. Нарушение этого правила угрожает действенности нашей работы.

Если мы хотим восстановить здоровье, то необходимо сдерживать аппетит, есть медленно и как можно более однородную пищу. Этот совет необходимо напоминать почаще. Разнообразие блюд во время одного приема пищи не согласуется с принципами санитарной реформы. Нам никогда нельзя забывать о том, что является духовной стороной нашей деятельности по внедрению здорового образа жизни: приготовление пищи важно для души, и это является наиболее существенным. — *Письмо 271, 1905*

[276]

Предназначение диетических столовых

416. Мне было показано, что мы не должны довольствоваться наличием лишь одной вегетарианской столовой в Бруклине, но что их нужно открывать и в других районах. Люди, живущие в одном районе огромного Нью-Йорка, не знают, что делается в других точках этого мегаполиса. Жители города, которые будут питаться в наших столовых, почувствуют улучшение здоровья. И если однажды их доверие будет завоевано, они с большей готовностью примут особую Божью весть истины.

Где бы в больших городах ни совершалась медицинско-миссионерская работа, там же необходимо организовывать курсы кулинарии; и где бы ни развивалась работа воспитательно-миссионерская, там необходимо открывать и диетическую столовую, которая будет наглядно демонстрировать правильное приготовление здоровой пищи. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [55]*

417. У Господа есть особая весть для городов, и мы должны провозглашать ее на лагерных собраниях и другими публич-

ными средствами, а также через нашу литературу и периодические издания. В добавление к этому необходимо в городах создавать диетические столовые и через них пропагандировать воздержание. Надо сделать так, чтобы на базе наших столовых можно было проводить евангельские собрания. Если есть возможность, было бы неплохо выделить комнату, где посетители могли бы прослушать лекцию о здоровье и христианском воздержании и получить консультацию по приготовлению полезной пищи и другим важным вопросам. На этих собраниях должны совершаться молитвы, люди могут спеть и побеседовать — не только о здоровье и воздержании, а обсудить, скажем, волнующие библейские темы. Когда люди научатся беречь свое физическое здоровье, тогда откроются большие возможности для посева семян Евангелия Царствия. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [115]*

Конечная цель здорового питания

418. Когда пропаганда здорового и полезного питания станет проводиться таким образом, что внимание людей в результате будет привлечено к Евангелию Христа, тогда обучение практическим навыкам будет приносить большую пользу. Однако я предостерегаю против усилий, которые направлены на производство продуктов лишь для удовлетворения физических нужд людей. Тратить время и энергию для производства хлеба насущного и не предпринимать в то же время особых усилий для того, чтобы удовлетворить нужды множества людей в духовной пище, — это серьезная ошибка. Деятельность, которая не преследует цели открыть путь к вечной жизни, чревата большими опасностями. — *Рукопись 10, 1906*

[Относительно более полного изучения работы столовых и производства здоровых продуктов — см. *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [110—131]; Советы по здоровому образу жизни, с. [471—496].*]

[278]

[279]

Глава 16. Питание в санаториях

[280]

Рациональный уход и хорошее питание

[281]

419. Для ухода за больными должны быть основаны медицинские учреждения, где люди, страдающие различными заболеваниями, могли бы находиться под присмотром богобоязненных медиков-миссионеров и где лечение проводилось бы без применения сильнодействующих лечебных препаратов. В эти лечебные заведения будут обращаться те, кто сам причинил вред своему здоровью неправильным питанием и для кого питание в санаториях, состоящее из простых, полезных и вкусных блюд, станет средством исцеления. Питание таких пациентов не должно быть скудным. Из разных сочетаний здоровых продуктов можно приготовить аппетитные блюда. — *Рукопись 50, 1905*

420. Мы хотим создать санаторий, где болезни излечивались бы природными средствами; где люди могли бы на практике постичь, как следует преодолевать болезни, и выработать привычку к воздержанию и полезной пище; где все бы способствовало отказу от употребления наркотиков: чая, кофе, алкогольных напитков и других возбуждающих средств, а также мясных блюд. — *Рукопись 44, 1896*

Ответственность медиков, диетологов и младшего медперсонала

421. В обязанность врача входит следить за тем, чтобы больным подавалась только здоровая, питательная пища, приготовленная таким образом, чтобы из-за нее не нарушались функции организма. — *Письмо 112, 1909*

422. Врачам нужно бодрствовать в молитве, отдавая себе полный отчет в том, какая большая ответственность лежит на них. Их обязанность — предписывать своим пациентам такую диету, которая оптимально им подходит. Пищу должны

готовить люди, которые осознают огромную важность своей миссии, поскольку хорошее питание необходимо для того, чтобы в организме образовалась хорошая кровь. — *Рукопись 93,*

[282] 1901

423. Одной из важных составляющих обязанностей медсестры является забота о питании больного. Нельзя допускать, чтобы больной страдал или ослабел из-за недостаточного питания; нельзя также допускать переедание. Следует заботиться о том, чтобы готовилась и подавалась больным только вкусная пища; но при этом необходимо проявлять здравомыслие, учитывая соответствие этой пищи потребностям организма больного как в количественном, так и в качественном отношении. — *Служение исцеления, с. [221]*

Обеспечивать максимум комфорта для больных

424. Больные должны получать в изобилии питательную и вкусную пищу, приготовленную и поданную так, чтобы у них даже и мысли не появлялось о мясе. Питание может стать, таким образом, средством пропаганды принципов санитарной реформы. Необходимо уделять внимание и надлежащему сочетанию продуктов, предлагаемых больному. В этом смысле умение правильно сочетать компоненты пищи очень ценно и должно рассматриваться как мудрость, дарованная Богом.

Прием пищи должен быть обставлен так, чтобы больные чувствовали: сотрудники этого учреждения заботятся об их уюте и здоровье. И затем, оставляя наши санатории, они не унесут с собой никакого предубеждения. Никогда не нужно создавать у больных впечатления, что время приема пищи навсегда утверждено неизменяемым законом.

Если после введения в санатории системы двухразового питания вы заметили, что к вам стало обращаться меньше людей, вы должны знать, что нужно делать. Надо помнить, что некоторым людям вполне достаточно принимать пищу два раза в день, но есть и другие, которые завтракают и обедают легко, зато вечером им снова хочется немного поесть. Питание должно быть достаточным для того, чтобы мускулы тела работали. Следует помнить, что мозг тоже черпает энергию из пищи.

Отчасти медицинско-миссионерская работа, которую призваны осуществлять сотрудники наших санаториев, состоит в том, чтобы объяснять важное значение для человека питательной и здоровой пищи.

[283]

Верно, что в наших лечебных учреждениях не должны подаваться чай, кофе или мясных блюд. Многими уже одно это воспринимается как суровое лишение. Принудительное введение еще и других ограничений, например уменьшение количества приемов пищи, вероятно, принесет больше вреда, чем пользы. — **Письмо 213, 1902**

[См. «Сколько раз в день следует принимать пищу?» в разделе IX «Режим питания».]

***Настаивайте только на необходимых изменениях
привычек***

425. Сотрудники наших лечебных учреждений должны помнить: Господь желает, чтобы они учитывали состояние здоровья своих больных, обстоятельства и условия их жизни и склонности. Мы призваны быть рукой помощи для Бога в провозглашении аспектов истины, трудно постигаемых в наше время; и мы не должны произвольно изменять привычки тех, кто находится в наших санаториях на нашем попечении. Многие из них только на несколько недель приезжают в это уединенное место. И заставлять людей изменить привычные для них часы приема пищи на такое короткое время означает создать для них огромные неудобства. Если вы все же пойдете на это, то на личном горьком опыте узнаете, что допустили ошибку. По возможности изучайте привычки ваших больных и не стремитесь изменить их, если это не принесет им ничего полезного.

В наших медицинских учреждениях должна царить радушная, семейная и как можно более открытая атмосфера. Необходимо, чтобы люди, приезжающие к нам для лечения, чувствовали себя здесь как дома. Резкое изменение режима питания может вызвать в их душах неприятный осадок. Вследствие нарушения своих привычек они будут испытывать дискомфорт, будут расстроены, выбиты из колеи, из-за чего, возможно, ли-

шатся тех благословений, которые могли бы получить, если бы их привычки никто не пытался изменить. Если даже и возникает необходимость внести какие-то изменения в их режим питания, сделайте это так осторожно, мягко и ненавязчиво, чтобы они восприняли это как благословения, а не неудобства. . .

[284] Пусть ваши правила вводятся постепенно, чтобы они вызвали к разуму даже невосприимчивых людей. Стремясь ввести обновляющие, преобразующие принципы истины в практическую жизнь больных, приезжающих в санаторий, делайте это так, чтобы это не выглядело так, будто вы предъявляете к ним деспотические требования, и они вынуждены выполнять то, что им делать не хочется. — **Письмо 213, 1902**

Вносить изменения в питание нужно постепенно

426. Ночью во сне я говорила с вами обоими и должна кое-что повторить относительно питания. Я уже указала, что вам нужно изменить свои представления о рационе, предлагаемом в наших санаториях тем, кто приходит из мира. Эти люди привыкли есть обильно и плотно. Они страдают из-за последствий потворства своему аппетиту и нуждаются в изменении привычек относительно пищи и питья. Но эти изменения не могут произойти резко и сразу. Они должны вводиться постепенно. Простые и здоровые блюда, подаваемые им, должны быть вкусными и аппетитными. Возможно, ваши подопечные всю свою жизнь ели трижды в день и притом жирную пищу. Очень важно довести до их сознания истину о санитарной реформе. Но для того, чтобы склонить их к разумному питанию, вы должны подавать им в достаточном количестве вкусную, калорийную и аппетитную пищу. Необходимые изменения не следует вводить резко, чтобы это не оттолкнуло людей от санитарной реформы, вместо того чтобы привести к ней. Подаваемая пища должна быть изящно сервирована и более разнообразна, чем та, которую едим мы с вами. . .

Я пишу все это, веря в то, что Бог желает, чтобы вы были тактичными с людьми, принимая их такими, каковы они есть, учитывая, что они всю жизнь пребывали во тьме потворства

своим желанием. Что касается меня лично, я являюсь решительной сторонницей простого и скромного питания. Но считаю, что неразумно сажать неверующих, привыкших угождать себе людей на такую строгую диету, чтобы они отвернулись от санитарной реформы. Ограничения не убедят их в необходимости изменить свои привычки в еде и питье. Доказывайте необходимость изменений фактами. Научите их испытывать потребность в простой и скромной пище и осуществляйте все надлежащие изменения постепенно. Дайте им время, чтобы они сами откликнулись на получаемые в санатории лечение и советы. Работайте и молитесь и, насколько возможно, ведите их очень осторожно по новому для них пути.

[285]

Однажды, я помню, меня пригласили пообедать в одном из наших санаториев, чтобы познакомить с больными. Сидя за столом, я увидела, какую роковую ошибку допускали работники этого учреждения в отношении питания. Прежде всего, обед был безвкусным, и, кроме того, на стол не была подана даже третья часть необходимого количества пищи. Пришлось сказать, что недопустимо кормить больных такими порциями, которые могут удовлетворить разве что мой аппетит. Я попыталась изменить положение дел в этом санатории, и думаю, что с тех пор положение там улучшилось.

*Перемены в системе питания должны сопровождаться
воспитательной работой*

Рассуждая об обращении с больными в наших санаториях, мы должны идти от причины к следствию. Мы должны помнить, что привычки не могут измениться в один момент. При помощи хорошего повара и при разнообразии здоровой пищи перемены приведут к положительным результатам. Но может потребоваться время для того, чтобы образ жизни человека изменился. Не нужно предпринимать энергичных усилий, если в этом нет насущной необходимости. Мы должны помнить, что пища, которая нравится защитнику санитарной реформы, может показаться безвкусной тому, кто привык употреблять много специй. Надо прежде всего прочесть несколько лекций о том, почему изменение питания так важно, и показать, что упо-

требление острых, приправленных блюд вызывает воспаление слизистых оболочек органов пищеварения. Нужно ясно указать причины, которые побудили нас как народ Божий изменить наши прежние привычки в еде и питье. Объясните людям, почему мы отказались от табака и всех спиртных и возбуждающих напитков. Изложите основы санитарной реформы ясно и доступно. Вместе с тем пусть на столы в разнообразии подается вкусно приготовленная, здоровая пища, и Господь поможет вам произвести хорошее впечатление. Больные увидят, что перемены, к которым их призывают, — для их же блага. Возможно, в первое время они будут скучать по остро приправленным блюдам, но необходимо постараться подавать им такие здоровые и такие аппетитные блюда, чтобы они больше не испытывали желания употреблять нездоровую пищу. Покажите, что лечение не принесет им пользы, если они надлежащим образом не изменят свой рацион. — **Письмо 331, 1904**

[286]

427. Во всех санаторных столовых выбор блюд должен быть разнообразным. Я никогда не видела ничего лишнего ни в одном из наших медицинских учреждений и в то же время замечала, что пища на столах часто не была вкусной, питательной и внешне привлекательной. И нередко пациенты после некоторого пребывания там приходят к выводу, что уплатили большую сумму за комнату, питание, лечение, не получив желаемого, — и покидают санаторий. Конечно, такие инциденты будут весьма дискредитировать учреждение.

Две крайности

Нам необходимо избегать двух крайностей. Да поможет Господь каждому, связанному с нашими медицинскими учреждениями, не защищать скудное питание. Люди из мира, прибывающие в наши санатории, часто имеют извращенный вкус. Всех их невозможно изменить коренным образом в один момент. Некоторые просто не решаются изменить диету в санатории — начать употреблять простую пищу, соответствующую санитарной реформе, им удобнее делать это в семье. В медицинском учреждении необходимо удовлетворять различные запросы. Некоторые желают, чтобы им подавали хорошо при-

готовленные овощи, испытывая потребность именно в них. Другие, наоборот, не могут употреблять овощи из-за возникающих болезненных явлений в организме. Больные, страдающие расстройством желудка, нуждаются в словах ободрения. Важно поддерживать во всем санатории религиозную атмосферу. Уют оказывает благотворное воздействие на пациентов. Совершайте каждый шаг со вниманием и с молитвой. Господь видит трудности, которые необходимо преодолеть, и то, каким образом можно их урегулировать, и желает быть вашим Помощником. . .

Разнообразьте пищу

Вчера я изложила вам некоторые соображения и надеюсь, что они никоим образом не смутят вас. Возможно, слишком много говорилось о значении разнообразного рациона в наших санаториях. Я посетила несколько медицинских учреждений, где меню не было столь разнообразным, как следовало бы. Как вам известно, нельзя установить для всех пациентов один режим питания. Мы должны разнообразить выбор блюд и готовить пищу различными способами. Я верю, что Господь даст всем вам рассудительность в приготовлении пищи. — **Письмо 45, 1903**

[287]

428. Для всех прибывающих на лечение в наши санатории необходимо предусмотреть разнообразную и хорошо приготовленную пищу. Предлагаемое там питание должно быть обязательно более разнообразным, чем за семейным столом. Пусть оно производит доброе впечатление на гостей. Это вопрос огромной важности. Если выбор блюд будет широким, количество пациентов намного возрастет.

В наших санаториях я снова и снова вставала из-за стола голодной и недовольной. Я беседовала с руководителями и говорила им, что питание в их учреждениях должно быть более разнообразным и полноценным, а также более вкусным. Я говорила им, что необходимо быть изобретательными, чтобы улучшить рацион питания; напоминала о том, что продукты питания, которые вполне удовлетворяют вкусы приверженцев санитарной реформы, совершенно не подходят для тех,

кто всегда предпочитал изысканные блюда или деликатесы. Многие можно почерпнуть из практики успешно действующих диетических столовых. . .

Избегайте крайностей

Существует опасность впасть в крайности при проведении санитарной реформы. Если вы не будете остерегаться этого, число ваших пациентов, вместо того чтобы постоянно расти, будет уменьшаться.

Прошедшей ночью во сне я беседовала с доктором. . . Я сказала ему: «Очень осторожно относитесь к ограничениям в питании. Вы не должны впасть в крайности, будь это в вашей собственной жизни или в жизни ваших помощников и гостей санатория. Последние платят немалую сумму за свое питание, и оно должно быть разнообразным и достаточным. Некоторые попадают к вам в состоянии, требующем строгого ограничения рациона и самого простого меню, но как только их здоровье улучшится, им нужно давать разнообразную, питательную, здоровую пищу.»

[288]

Возможно, вы удивитесь, что я пишу это, но прошедшей ночью я получила наставление, что изменения в питании произведут ощутимые перемены в ваших больных. Необходим более богатый подбор блюд. — **Письмо 37, 1904**

429. Надо избегать крайностей в питании в наших санаториях. Мы не можем рассчитывать, что люди из мира сразу же примут то, что члены нашей Церкви постигали годами. Даже сейчас среди наших служителей есть еще много таких, которые не проводят в жизнь принципы реформы, невзирая на полученный ими свет. Тем более мы не вправе ожидать, что резко перейдут от самоугождения к самому умеренному питанию те, кто не осознает необходимости воздержания в питании, кто не имеет практического опыта в этом вопросе.

Все поступающие в наши санатории должны получать здоровую, вкусную и питательную пищу, соответствующую принципам санитарной реформы. Мы не можем надеяться, что они сразу начнут вести такой же образ жизни, как мы, — перемены были бы слишком велики. В нашей среде только немногие так

воздержанны в питании, как рекомендует доктор. . . говоря, что это разумно и целесообразно. . . Мы не можем вводить никаких резких изменений, если наши больные не подготовлены к этому.

Пища, предлагаемая нашим больным, должна производить благоприятное впечатление. Яйца можно готовить самыми различными способами. Не нужно запрещать и лимонный пирог.

Слишком мало проявляется фантазии и усердия, чтобы сделать пищу вкусной и питательной. Наши санатории не должны терять желающих поправить здоровье. Мы не сможем отвратить людей от заблуждений и ошибок, что касается неправильного образа жизни, если не будем обращаться с ними мудро и осторожно.

Постарайтесь, если это возможно, нанять самого лучшего повара и не ограничивайте больных в выборе блюд, ориентируясь на вкусы некоторых строгих последователей санитарной реформы. Если подавать только такую безвкусную пищу, она будет вызывать у многих отвращение. Не этим путем следует направлять души к истине в наших санаториях. Пусть предостережения, данные Господом братьям и сестрам относительно крайностей в питании, будут внимательно изучены и приняты. Мне было передано наставление, что доктор. . . должен сделать рацион более питательным. Можно избежать употребления жи- [289]ра и при этом готовить вкусно. Я знаю, что всякие крайности в питании в нашем санатории будут вредить репутации учреждения.

Известны хорошие кулинарные приемы, которые делают пищу как полезной, так и калорийной. Ответственные за питание должны знать об этом. Эти вопросы необходимо рассматривать с библейской точки зрения. В данном случае речь идет о том, что нельзя обделять организм питательными веществами. Приготовление пищи наилучшим образом должно стать наукой.
— Письмо 127, 1904

[Другие высказывания относительно крайностей в санаторном питании — § 324, 331.]

К чему приводят ограниченный рацион и невкусная пища

430. Они должны. . . получать питание наилучшего качества, которое должно состоять из всех видов полезных продуктов. Если те, кто привык угождать своему желудку всевозможными лакомствами, приедут в санаторий, и первый же обед окажется очень скудным, то в их сознании сразу укрепитя уверенность, что слухи о том, будто адвентисты бедны и морят себя голодом до смерти, верны и справедливы. Один скудный, малопитательный обед скорее дискредитирует санаторий, чем все целенаправленные попытки подорвать его авторитет, которые могут быть предприняты. Если мы будем принимать людей такими, каковы они есть, и приучать их к разумному питанию согласно принципам санитарной реформы, мы не станем устанавливать им рацион, в корне отличающийся от привычного для них. На стол нужно ставить вкусные и аппетитные блюда — тогда у тех, кто много думает о еде, не возникнет опасения, что их непременно уморят голодом до смерти. Мы хотим, чтобы на изысканно сервированном столе подаваемые блюда выглядели привлекательно. — **Письмо 61, 1886**

Мясные продукты должны быть исключены из рациона в наших санаториях

431. Я получила указание относительно употребления мяса в наших санаториях. Мясные блюда должны быть исключены из рациона, и вместо них следует подавать здоровую, вкусную и хорошо приготовленную вегетарианскую пищу. — **Письмо**

[290] **37, 1904**

432. Брат и сестра. . . я хочу представить на ваше рассмотрение несколько моментов, связанных с трудностями исключения мясной пищи из рациона наших медицинских учреждений. . .

Господь очень ясно показал мне, что мясные блюда не должны подаваться на стол в столовых наших санаториев. Мне был дан свет, что если после просветительных бесед больные будут продолжать настаивать на том, чтобы им давали мяса, то можно пойти им навстречу, но в таких случаях пусть они едят у себя в палате. Все сотрудники должны отказаться от употребления мяса. Но, как я уже отметила ранее, если некото-

рые пациенты, зная о том, что в столовых наших санаториев не подают мясных блюд, все же настаивают на том, чтобы им давали мясную пищу, без смущения принесите им мяса в их комнаты.

Нет ничего удивительного в том, что некоторые больные, привыкшие есть мясо дома, будут рассчитывать получать его и в наших санаториях. Поэтому, возможно, неразумно класть на столы меню, ибо отсутствие в нем мясных блюд может оказаться труднопреодолимым препятствием для многих, желающих стать пациентами санатория.

Пусть пища будет вкусной, калорийной и приятной на вид, чтобы отсутствие мяса не ощущалось. Можно подавать дополнительные продукты и закуски, готовить большее количество блюд. Некоторые, если пожелают, могут употреблять молоко и сметану. — *Письмо 45, 1903*

Никаких предписаний относительно мясной диеты

433. Мне было дано наставление, что врачей, которые употребляют мясо сами и предписывают его пациентам, не нужно принимать на работу в наши лечебные учреждения, потому что они, несомненно, не смогут убедить больных отказаться от того, что именно и делает их больными. Такой врач не понимает причинно-следственной связи между питанием и состоянием организма и, вместо того чтобы действовать как целитель, своим личным примером побуждает больного портить здоровье. [291]

Медработники наших лечебных учреждений должны быть реформаторами как в этом, так и в других вопросах. Многие больные страдают из-за неправильного питания. Им необходимо показать лучший путь. Но каким образом сделает это врач, который сам употребляет мясо? Вредными привычками он создает препятствия в своей работе, умаляет ее пользу.

Многие, желая избавиться от страданий свое тело и ум, исключили мясо из своего рациона. Поступив так, они обрели исцеление от болезней, мучивших их прежде. Многие, не исповедующие нашу веру, стали приверженцами санитарной реформы исключительно по эгоистическим соображениям, осознав все преимущества следования ее принципам в том, что

касается пищи и одежды. Но неужели адвентисты седьмого дня будут и дальше придерживаться нездоровых привычек? Не пора ли им обратить самое серьезное внимание на следующее предписание: «Едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте в славу Божию»? — *Рукопись 64, 1901*

Не следует запрещать употребление мясной пищи

434. Свет, данный Богом по вопросу о болезнях и вызывающих их причинах, должен очень серьезно и обстоятельно изучаться, потому что именно вредные привычки потворствовать аппетиту и безрассудно, легкомысленно пренебрегать надлежащим уходом за своим телом сказываются на физическом самочувствии и духовном состоянии людей. Необходимо воспитать в себе потребность в чистоте и быть внимательным к тому, что попадает в рот.

Вы не должны налагать запреты на употребление мяса — вы призваны воспитывать сознание людей и дать возможность свету озарить их разум. Пусть в человеке проснется желание сохранить себя, побороть прихоти желудка. . .

[292] При отказе от употребления мяса нужно действовать осторожно. Когда человек переходит от возбуждающего мясного питания к фруктово-овощному, то вначале неизбежно испытывает чувство слабости и упадок сил. Многие, исходя из этого, настаивают, что мясо им необходимо. Но привычка к пище животного происхождения является тем самым аргументом, который говорит в пользу отказа от ее употребления.

Не нужно побуждать действовать резко и сразу, особенно тех, кто занимается тяжелым физическим трудом. Пусть прежде сознание человека получит надлежащее воспитание, а воля — энергию, и тогда он решится на изменения охотно и добровольно.

Страдающим туберкулезом, с каждым днем теряющим силы и медленно сходящим в могилу, не стоит предпринимать перемены в рационе, но нужно позаботиться о том, чтобы мясо, которое идет им в пищу, было от здорового скота.

Тех, у кого неизлечимые опухоли, отнимающие у них жизнь, не следует обременять вопросом, употреблять им мясо или нет.

Будьте осторожны с такими пациентами и не предписывайте им никаких железных правил. Отказ от мяса уже не поможет их состоянию, но принесет вред принципу. Читайте лекции в гостиных, в залах санатория. Воспитывайте сознание людей, но ни на кого не оказывайте никакого давления. Потому что перемены, предпринятые под принуждением, все равно не принесут пользы. . .

Очень важно, чтобы студенты и медики понимали и в свою очередь рассказывали другим о том, что весь животный мир в большей или меньшей степени подвержен заразным болезням. Мясо, получаемое от больных животных, — это не редкое, а почти повсеместное явление. Все виды недугов возникают в человеческом организме из-за употребления мяса. Организм быстро преодолевает слабость, вызванную переходом от мясной пищи к овоще-фруктовой, и врачам не следует рассматривать употребление мяса как единственный источник сил и бодрости. Все, кто сознательно откажется от употребления мяса, быстро привыкнут к изменениям в рационе и обретут энергию и бодрость. — Письмо 54, 1896

435. Доктор. . . спросила меня, порекомендовала бы я больному бульон из цыпленка, если тот не может есть ничего другого. Я ответила: «Есть люди, умирающие от туберкулеза. Если они просят такого бульона, им нужно его приготовить. Но в этой ситуации я бы действовала очень внимательно. Подобный поступок не должен вредить репутации санатория или давать повод другим больным думать, что их состояние требует такого же питания». Я спросила доктора. . . есть ли в ее заведении подобный больной. «Нет, — ответила она, — но у меня. . . лечится очень хрупкая сестра, у которой часто бывают приступы внезапной слабости. Вареный цыпленок подкрепляет ее». На это я ответила: «Лучше всего было бы ей вообще покинуть санаторий. . . Согласно полученному мною свету, если бы та сестра, о которой вы говорите, постоянно воспитывала свой вкус относительно здоровой и питательной пищи, все эти приступы внезапной слабости у нее прекратились бы».

[293]

Эта сестра способствовала развитию своей впечатлительности и нервозности; враг не замедлил воспользоваться ее слабостью, а ее сознание оказалось не подготовленным к тому,

чтобы выстоять перед всеми трудностями повседневной жизни. Она нуждается лишь в надлежащем лечении, которое освятило бы ее разум и способствовало бы возрастанию ее веры и активности в служении Христу. Ей необходимо нагружать свои мускулы, занимаясь простым трудом на открытом воздухе. Физические упражнения будут для нее одним из самых больших благословений. Ей нужно быть не инвалидом, а энергичной, здравомыслящей женщиной, готовой к тому, чтобы честно и плодотворно выполнять свое дело.

Любое лечение, какое только можно ей предложить, принесет незначительную пользу, если она не осознает того, что должна делать сама. Ей необходимо укрепить свои мускулы и нервы физическим трудом. Не следует превращать себя в инвалида, а лучше добиться такого состояния, когда будешь способен совершать полезную и нужную работу. — **Письмо 231, 1905**

[Принимать во внимание чрезвычайность обстоятельств — § 699, 700.]

Не допускайте, чтобы мясо появлялось на столе

436. Я встретила с докторами и братом. . . и беседовала с ними около двух часов, тем самым облегчив свою душу. Я сказала им, что они были искушаемы и поддались искушению. Чтобы не потерять пациентов в своей санатории, они позволили всем желающим иметь на своем столе мясо, а затем соблазн повел их дальше, и они разрешили чай, кофе и всякие возбуждающие средства. . . Я говорила, что если в доме здоровья люди употребляют мясо, то искушению могут поддаться и другие, находящиеся рядом, и они тоже пожертвуют принципами воздержания. Ни в коем случае не нужно подавать на стол мясные блюда. Тогда не будет нужды исключать его из меню. Мне возражали, что, может быть, следует подавать мясные блюда до тех пор, пока не удастся добиться от больных добровольного отказа от них. Но поскольку все время приезжают новые люди, то придется для них включать в рацион мясо, и таким образом мясное питание утвердится. Нет, не позволяйте ему появляться на столе. Только в таком случае ваши лекции будут

соответствовать той вести, которую вы призваны возвещать. —
Письмо 84, 1898

Чай, кофе, мясные блюда подаются в комнату больного

437. В наших санаториях... не должны подаваться на общий стол чай, кофе и мясо. Когда больной настаивает, эти продукты приносят ему в комнату. — **Письмо 213, 1902**

Не нужно предписывать больным употребление чая, кофе и мяса

438. Медики не должны предписывать своим больным употребление в пищу мяса, ибо это тот самый продукт питания, который и сделал их больными. Ищите Господа. И когда вы найдете Его, вы будете кроткими и смиренными сердцем. Ведь вы лично обходитесь без мяса и не даете его своим детям. И больным не предписывайте употреблять мясо, кофе и чай — наоборот, проведите с ними несколько бесед в гостиной санатория, показывая необходимость простого питания. Исключите эти вредные продукты из меню.

Медики, которые словом и делом поощряют употребление мяса, после того как Господь столько лет давал наставления по этому вопросу, лишают себя права занимать ответственные посты в наших медицинских учреждениях. Господь послал Свой свет не для того, чтобы им пренебрегали влиятельные люди. Слова Господа следует понимать буквально, и Он должен быть прославлен воплощением в жизнь Его слов. Свет по этим вопросам должен быть дан. Именно вопросы питания нуждаются в тщательном и серьезном изучении, и предписания должны делаться в соответствии с принципами санитарной реформы. — Цитата из неопубликованных свидетельств 4, 5:

[См. «Прогрессирующая санитарная реформа в учреждениях адвентистов седьмого дня» — § 720—725.]

Не подавайте алкогольных напитков

439. Мы строим санатории не для того, чтобы они служили в качестве гостиниц. Принимайте туда только тех, кто желает

придерживаться правильных принципов; только тех, кто согласен употреблять пищу, которую мы с чистой совестью можем предложить. Если бы мы позволяли больным употреблять в палатах алкогольные напитки или стали бы подавать им мясные блюда, тогда пребывание в лечебном заведении не принесло бы им пользы. Надо всех ставить в известность, что, исходя из наших взглядов, мы совершенно исключаем такие вещи из рациона в наших санаториях и диетических столовых. Разве мы искренне не желаем видеть наших близких избавленными от болезней и немощи, радуясь своему здоровью и силе? И если это так, тогда давайте будем следовать нашим принципам так же неуклонно, как магнитная стрелка устремляется к полюсу. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [95]*

Блюда, вызывающие аппетит

440. Мы не можем сразу воспитать сознание неверующих людей, чтобы они следовали принципам здоровья; в этом случае мы должны действовать осторожно и не устанавливать никаких железных правил относительно их питания. Когда неверующие приходят в наши санатории, им необходимо существенно изменить свой рацион, но, для того чтобы они как можно меньше чувствовали это, нужно готовить пищу наилучшим образом, в соответствии с принципами санитарной реформы, и ставить на стол самые вкусные и аппетитные блюда. . .

Те, кто оплачивают питание и лечение, имеют право рассчитывать на вкусную пищу. Основание для этого очевидно. Когда больные отказываются от мясной пищи, организм реагирует на это, появляется упадок сил, слабость, и потому они требуют, чтобы им подавали разнообразные блюда, соответствующие их предпочтениям. Блюда необходимо готовить таким образом, чтобы они возбуждали аппетит и были приятны глазу. — *Письмо 54, 1907*

Пища для больных

441. Разнообразным питанием надо обеспечивать всех находящихся в санатории, но особенную заботу необходимо про-

являть в приготовлении и подборе блюд для тяжелых больных. Меню в наших санаториях не может быть таким, как в ресторанах. Однако есть большая разница между тем, подается ли блюдо здоровому человеку, который способен переварить почти все, или тяжелобольному.

[296]

Опасно резко переводить людей, привыкших много есть, на очень ограниченную диету. Стол должен быть достаточным, но вместе с тем простым. Я знаю, что пищу можно приготовить без ухищрений, но при этом так вкусно, что она будет нравиться даже тем, кто привык к более жирной пище.

Пусть на столе всегда будут в изобилии фрукты. Я рада, что в вашем санатории постоянно подаются свежие фрукты из вашего же сада. Это в самом деле огромное преимущество. — **Письмо 171, 1903**

[Не все люди могут употреблять овощи — § 516.]

Воспитание, получаемое за столом в санаториях

442. Пусть золотые лучи света озаряют приготовление пищи, вдохновляя собравшихся за столом вести правильный образ жизни. Такое воспитание необходимо дать тем, кто посещает наши санатории, чтобы они могли вынести для себя ясное понимание принципов санитарной реформы. — **Письмо 71, 1896**

443. Приготовление пищи для находящихся в наших санаториях должно стать объектом большого внимания и заботы. Некоторые приезжают из таких семей, где ежедневно на столе было изобилие жирной пищи, и поэтому нужно постараться подавать им блюда и вкусные, и аппетитные, но здоровые.

Пища в наших санаториях — это рекомендация принципов санитарной реформы

Господь желает, чтобы оздоровительное учреждение, в котором вы работаете, было самым желанным и приятным местом в мире. Поэтому необходимо проявлять особую заботу о питании пациентов: чтобы предлагаемая им пища не вредила здоровью и в то же время служила рекомендацией принципов санитарной реформы. Этого можно достичь, и это уже

делается. Такая забота произведет благоприятное впечатление на сознание пациентов и покажет преимущества правильного питания в сравнении с их прежним образом жизни. Оставив санаторий, они станут хорошо о нем отзываться, что побудит поехать туда и других. — **Письмо 73, 1905**

[297]

Питание сотрудников наших лечебных учреждений

444. Вы проявляете мало заботы о регулярности и достаточности питания ваших сотрудников, а они нуждаются в обилии свежей и здоровой пищи. Они переутомляются, их здоровье и силы нужно беречь. Им следует твердо усвоить основные принципы санитарной реформы. Из всех сотрудников санатория самой здоровой и наиболее полезной, подкрепляющей силы пищей должны быть обеспечены помощники врачей. На их столе должны быть не мясные продукты, но в достаточном количестве блюда из круп, овощей и фруктов, приготовленные с сохранением питательных свойств, вкусные и аппетитные. Пренебрежение этим вопросом увеличило ваш доход, но в данном случае он приобретен слишком большой ценой — за счет сил и здоровья сотрудников. Это негодно Богу. Если ваши работники плохо питаются, польза здорового образа жизни остается пустым звуком и для них, и для тех, кто вместе с ними сидит за столом. — **Письмо 54, 1896**

Повар — это медик-миссионер

445. Постарайтесь найти по возможности наилучшего повара. Если пища приготовлена так, что является бременем для желудка, тщательно определите, почему это произошло. Пищу можно готовить таким образом, что она будет и полезной, и вкусной. — **Письмо 100, 1903**

446. Повар в нашем санатории должен быть сознательным человеком, до конца преданным санитарной реформе. Человек не обращен, если его вкусы и аппетит не соответствуют его вероисповеданию.

Необходимо, чтобы повар был хорошо подготовленным медиком-миссионером, то есть специалистом своего дела, способным с выдумкой, творчески подходить к своим обязанностям и

экспериментировать. Не нужно, чтобы он ограничивался уже имеющимися рецептами. Господь любит нас, и Он не желает, чтобы мы наносили вред своему здоровью, следуя рекомендациям, по которым невозможно приготовить здоровую пищу.

В каждом лечебном учреждении найдутся люди, которые будут жаловаться, что подаваемые на стол блюда не подходят для них. Таких нужно воспитывать и объяснять им вред, причиняемый нездоровым питанием. Разве мозг может быть ясным, если желудок страдает? — **Рукопись 93, 1901** [298]

447. В наших санаториях на кухне должен работать человек, который досконально понимает свою работу, обладает здравым смыслом, умеет экспериментировать, который никогда не будет готовить, используя те продукты, которых необходимо избегать. — **Письмо 37, 1902**

448. Располагаете ли вы поваром, который готовит так, что пациенты не могут не заметить улучшения своего здоровья, произведенного правильным питанием? Повар, работающий в нашем лечебном учреждении, должен уметь так комбинировать и сочетать используемые продукты, чтобы пища получалась вкусной, питательной, аппетитной; причем эти блюда обязательно должны быть несколько калорийнее, чем те, которые едим мы с вами. — **Письмо 331, 1904**

449. Человек, готовящий пищу, занимает самую ответственную должность. Необходимо, чтобы он был воспитан в духе экономии и бережливости и осознавал, что абсолютно никакие продукты нельзя расходовать впустую. Христос сказал: «Соберите куски, чтобы они не пропали». Пусть все, занятые на этой работе, всегда внимают словам Господа. Воспитатель должен уметь экономить сам, чтобы учить своих помощников не только словом, но и примером. — **Рукопись 88, 1901** [299]

Глава 17. Питание — это естественное средство исцеления

[300]

[301]

Природные средства исцеления

450. Очень важно знать, как нужно питаться во время болезни. Каждому необходимо понимать, что он может сделать сам для себя. — *Письмо 86, 1897*

451. Существует много способов и средств лечения, но только один путь к здоровью одобряет Небо. Божьи средства лечения — это простые природные средства, которые не изнуряют и не ослабляют организм сильным действием. Незагрязненный воздух и вода, чистота, соответствующее питание, неоскверненная жизнь и неуклонное доверие Богу — вот те целительные средства, из-за недостатка которых умирают тысячи людей. Эти средства не становятся несовременными потому, что их умелое применение требует какого-то определенного труда, что люди не очень высоко ценят. Свежий воздух, физические упражнения, хорошая вода, чистое, уютное жилище — все это доступно каждому человеку и стоит недорого. А сильнодействующие препараты недешево обходятся — как в материальном отношении, так и пагубными последствиями, которые они оказывают на больной организм. — *Свидетельства для церкви, т. 5, с. [443]*

452. Чистый воздух, солнечный свет, умеренность во всем, отдых, физические упражнения, правильное питание, употребление воды, доверие Божественной силе — вот подлинные естественные средства исцеления. Каждый человек должен знать о естественных целительных средствах и о том, как их применять. Очень важно усвоить основные принципы ухода за больными и иметь практическую подготовку, чтобы уметь на практике правильно использовать эти знания.

Использование природных средств исцеления требует определенных стараний и усилий, которых многие не желают при-

лагать. Естественный процесс исцеления и восстановления сил — дело постепенное, и для нетерпеливых людей он кажется слишком медленным. Отказ от вредных привычек предполагает кое-какие жертвы. Но если природе не мешать, то в конечном итоге обнаружится, что она делает свое дело мудро и хорошо. И люди, послушные ее законам, пожнут плоды этого в виде здоровья тела и ума. — *Служение исцеления, с. [127]*

[302]

453. Очень часто врачи рекомендуют нетрудоспособным пациентам для восстановления здоровья отправиться в путешествие за границу, на минеральные воды или же на море, чтобы улучшить свое здоровье. Но в девяти случаях из десяти эти же самые больные и поправились бы, и сэкономили время и деньги, если бы стали воздержанны в питании, начали заниматься полезным физическим трудом и поддерживали бы радостное настроение. Движение, особенно на открытом воздухе, и обилие солнечного света — эти благословения, дарованные Небом для всех людей, — во многих случаях дают силу и жизнь тем, кто истощен. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [160]*

То, что мы в силах сделать сами для себя

454. Говоря о том, что мы в силах сделать сами для себя, следует выделить один момент, требующий внимания и тщательности. Прежде всего мы должны хорошо знать себя. Мы всегда должны учиться тому, как заботиться об организме, данном нам Богом, чтобы сохранять его в наилучшей форме. Нужно есть только то, что будет способствовать хорошему состоянию, и думать о своей одежде, которая должна быть такой, чтобы кровообращение было нормальным. Мы не должны избегать физических упражнений и пренебрегать трудом на свежем воздухе. Надо получать как можно больше солнечного света. Мы должны иметь мудрость быть верным стражем своего тела.

Я поступила бы очень неразумно, если бы, будучи вспотевшей, позволила себе войти в прохладную комнату; я бы показала себя плохим управителем своего здоровья, если бы сидела на сквозняке и таким путем подвергалась опасности

простудиться. Я действовала бы неосторожно, позволив себе сидеть с охлажденными руками и ногами, направляя тем самым кровь от конечностей к мозгу или внутренним органам. Я всегда должна защищать свои ноги в сырую погоду. Я обязана соблюдать режим питания и есть только здоровую пищу, чтобы моя кровь была наилучшего качества. Не стоит работать чрезмерно, если в моих силах избежать этого. Если я нарушу законы, вложенные в мое естество Богом, я должна в этом раскаяться, изменить свой образ жизни, не повторять прежних ошибок и окружить себя наиболее благоприятными условиями, влиянием предусмотренных Богом докторов, т. е. чистого воздуха, чистой воды и целительных, драгоценных солнечных лучей.

[303]

Для облегчения страданий во многих случаях можно использовать воду. Например, выпитые до еды несколько глотков чистой теплой воды (примерно пол-литра) никогда не принесут никакого вреда, а лишь пользу. — **Письмо 35, 1890**

Связь между верой, правильным питанием и питьем

455. Пусть те, кто болен, приложат все силы, чтобы своим правильным отношением к еде, питью, одежде и физическим упражнениям восстановить здоровье. Пусть пациентов наших санаториев научат сотрудничать с Богом для улучшения своего состояния. . . «Вы Божия нива, Божие строение». Господь создал наши нервы и мускулы для того, чтобы они были в движении. Именно наша бездеятельность влечет за собой страдания и болезни. — **Письмо 5, 1904**

456. Тем, кто ухаживает за больными, необходимо совершать этот важный труд, полагаясь всецело на Бога, чтобы Его благословения, которые по милости Своей Он приготовил для нас, Его народа, изливались на нас через чистый воздух, здоровое питание, надлежащее чередование труда и отдыха, а также употребление воды. — **Свидетельства для церкви, т. 1, с. [561]**

Использование в санаториях простых, естественных средств исцеления

457. Мне был дан свет, что необходимо учредить санаторий, в котором для лечения болезней использовались бы не сильнодействующие медикаменты, а простые, естественные средства. В этом лечебном заведении будут учить больных правильно одеваться, дышать и питаться, т. е. предотвращать возникновение болезней правильными привычками. — **Письмо 79, 1905**

458. В наших санаториях мы выступаем за использование простых средств исцеления. Мы не поощряем употребление сильнодействующих лекарственных средств, потому что они отравляют кровь. В лечебных учреждениях мы даем разумные наставления относительно того, как правильно питаться, пить, одеваться и как жить, чтобы сберечь свое здоровье. — **Рукопись 49, 1908**

[304]

459. Санитарная реформа не поставлена еще на должную высоту. Простая пища, отказ от применения сильнодействующих лекарственных средств, дающие возможность природе восстановить утраченные силы организма, — все это могло бы сделать наши санатории более эффективными в деле восстановления здоровья больных. — **Письмо 73а, 1896**

Целительное питание

460. Следование привычке есть слишком много и слишком часто приводит к перенапряжению органов пищеварения и держит весь организм человека в состоянии постоянной повышенной возбудимости. При таком образе жизни кровь отравляется и возникают различные заболевания. Приглашают врача, который прописывает определенные лечебные препараты, которые приносят временное облегчение, но не излечивают. Они могут изменить форму течения болезни, но существующее в организме зло увеличивается при этом во много раз. Природа делает все возможное, чтобы избавить тело от накопившейся нечистоты, и если бы оно было предоставлено само себе и поддерживалось обычными благословениями Неба, такими,

как чистая вода и чистый воздух, то произошло бы быстрое и безопасное излечение.

Больные в таких случаях могут сделать сами для себя то, чего не могут сделать для них другие. Они должны сами помочь своему организму освободиться от возложенного на него бремени. Точнее выражаясь, они должны устранить причину болезни. Выдержите непродолжительный пост и таким путем дайте возможность желудку отдохнуть. Разумным и осторожным употреблением воды устраните лихорадочное состояние организма. Эти усилия помогут природе в ее усилиях освободить организм от разного рода нечистот. Но в целом больные люди становятся нетерпеливыми. Они не хотят проявить самоотречение и немного пострадать от голода. . .

Употребление воды принесет мало пользы, если больной не чувствует необходимости строгого воздержания в еде.

[305] Многие люди живут, постоянно нарушая законы здорового образа жизни, и не имеют ни малейшего представления о существующей взаимосвязи между их привычками и здоровьем. И они не пробудятся до тех пор, пока их организм не возмутится против злоупотреблений, от которых страдает, и не выразит свой протест болью и расстройством. Если хотя бы в таком состоянии больные вели себя правильно и обратились к простым средствам, которыми пренебрегали прежде, — к употреблению чистой воды и простой пищи, — их организм тут же получил бы необходимую помощь, которую должен был иметь раньше. При соблюдении принципов здоровья больной, как правило, исцеляется, не теряя при этом физических сил. — *Духовные дары т. 4, с. [133—135]*

461. Неумеренность в питании часто является причиной заболевания, и в этот момент организм больше всего нуждается в том, чтобы освободиться от лишнего бремени, возложенного на него. Во многих случаях самым лучшим средством лечения больного может быть воздержание от одного-двух приемов пищи, чтобы переутомленные органы пищеварения имели возможность отдохнуть. Фруктовая диета в течение нескольких дней часто приносила большое облегчение работникам умственного труда. Во многих случаях непродолжительное полное голодание и последующее умеренное употребление

простой пищи приводило к выздоровлению благодаря лишь естественным силам организма. Умеренное питание в течение одного-двух месяцев убедит многих больных в том, что путь самоотречения — это путь к здоровью. — *Служение исцеления, с. [235]*

Строгое воздержание — это средство против болезней

462. Если врач видит человека, страдающего от заболевания, причинами которого являются неправильное питание, употребление алкоголя или другие вредные привычки, но не говорит ему об этом, он наносит вред своему ближнему. Когда к докторам обращаются люди, ведущие безнравственный образ жизни, пьяницы, их надо четко вразумить, что их страдания являются следствием их грехов. Те, кто понимает законы жизни, должны самым серьезным образом противодействовать причинам болезней. Как может врач оставаться спокойным, ежедневно сталкиваясь с болью и облегчая страдания людей? Является ли он великодушным и сострадательным, если не учит их строгому воздержанию как средству исцеления от болезней? — *Служение исцеления, с. [114]*

Больной нуждается в наилучшей пище

463. Врачам необходимо бодрствовать в молитве. Им необходимо осознавать огромную ответственность, которая возложена на них. Их долг — предписывать больным диету, которая больше всего удовлетворяла бы потребности ослабленного организма. Пищу должны готовить люди, которые осознавали бы, что они выполняют ответственное дело, ибо хорошее питание необходимо для образования здоровой крови. — *Рукопись 93, 1901*

[Маслины как слабительное средство — § 614, 615.]

[Целительная ценность яиц — § 628, 629, 631.]

[306]

[307]

Глава 18. Фрукты, злаки и овощи

[308]

[309]

Часть I. Фрукты

Благословение в свежих фруктах

464. Я весьма признательна Богу за то, что, когда Адам согрешил и потерял свою родину — Едем, Он не лишил его возможности употреблять в пищу фрукты. — *Письмо 157, 1900*

465. Господь желает, чтобы жители тех мест, где можно питаться свежими фруктами большую часть года, пользовались бы этими благословениями, которые они имеют в свежих плодах. Чем больше мы будем употреблять фруктов, только что сорванных с дерева, тем больше будет благословение. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [126]*

466. Было бы очень хорошо для нас, если бы мы поменьше подвергали пищу кулинарной обработке и употребляли побольше плодов в естественном виде. Давайте научим людей вдоволь есть свежий виноград, яблоки, персики, груши, ягоды и любые другие доступные фрукты. Давайте станем заготавливать эти фрукты на зиму, консервируя их в стеклянной, а не в жестяной посуде. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [134]*

[Фрукты — это превосходная пища, экономящая домохозяйкам массу времени, — § 546.]

467. Человеку, страдающему расстройством желудка, можно есть различные фрукты, но не слишком много за один прием. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [373]*

468. Мы можем рекомендовать фрукты как лекарство и самый лучший источник витаминов. Но даже и фрукты не следует есть после плотного приема пищи. — *Рукопись 43, 1908*

469. Свежие овощи и фрукты очень полезны, если, конечно, они хорошего качества, не испорчены и не тронуты болезнью или гниением. От употребления испорченных или гнилых овощей и фруктов, вызывающих в желудке брожение и в ре-

зультате отравляющих кровь, умирает гораздо больше людей, чем мы думаем. — *Письмо 12, 1887*

[310]

470. Для людей, готовящих себя к работе Божьей, самая лучшая пища — та, что приготовлена просто и скромно, а также обилие фруктов. — *Письмо 103, 1896*

[Фрукты и крупы — это пища тех, кто готовит себя к вознесению на небо, — § 488, 515.]

Часть определенного Богом питания

471. Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища. — *Служение исцеления, с. [296]*

[Фрукты, крупы, овощи, приготовленные с молоком или сливками, — самая лучшая пища — § 487.]

[Овощи на столе Е. Уайт — Приложение I, § 4, 8, 15.]

472. В крупах, фруктах, овощах и орехах содержатся все питательные элементы, в которых нуждается наш организм. Если мы придем к Богу в простоте ума, Он научит нас готовить простую и здоровую пищу без грамма мяса. — *Рукопись 27, 1906*

[Фрукты — составная часть правильного питания — § 483, 486, 513.]

[Природа щедро наделила людей фруктами, орехами и злаками — § 485.]

[Фрукты — это здоровые продукты питания — § 399, 400, 403, 404, 407, 810.]

Временная фруктовая диета

473. Неумеренность в питании часто является причиной заболевания, и в этот момент организм больше всего нуждается в том, чтобы освободиться от лишнего бремени, возложенного на него. Во многих случаях самым лучшим средством

лечения больного может быть воздержание от одного-двух приемов пищи, чтобы переутомленные органы пищеварения имели возможность отдохнуть. Фруктовая диета в течение нескольких дней часто приносила большое облегчение работникам умственного труда. Во многих случаях непродолжительное полное голодание и последующее умеренное употребление простой пищи приводило к выздоровлению благодаря лишь естественным силам организма. Умеренное питание в течение одного-двух месяцев убедит многих больных в том, что путь самоотречения — это путь к здоровью. — *Служение исцеления, с. [235]*

[311]

Отказ от вредных продуктов

474. В наших медицинских учреждениях должны давать ясные наставления относительно воздержания. Больным нужно определенно сказать о вреде алкогольных напитков и о благословении полного воздержания от них. Необходимо убеждать людей отказаться от вредных продуктов, губящих здоровье, и заменить их обилием фруктов. Можно есть апельсины, лимоны, чернослив, персики и другие фрукты, ибо Господня земля дарует все в изобилии, если работать на ней с большим старанием. — *Письмо 145, 1904*

475. Не употребляйте много соли; избегайте употребления солений, маринадов и пряной пищи; ешьте в большом количестве свежие фрукты, и тогда раздражение пищеварительных органов, вызывающее такое большое желание пить во время еды, в значительной степени уменьшится. — *Служение исцеления, с. [305]*

[Фрукты вместо мяса — § 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795.]

[Фрукты вместо сладостей — § 546.]

[Фрукты нежелательны для тех, кто привык употреблять жирную, остро приправленную пищу, — § 563.]

[Фрукты вместо чрезмерного употребления жидкой овсяной каши — § 490, 499.]

Консервированные и сушеные фрукты

476. Там, где фрукты можно выращивать в изобилии, их необходимо в неограниченном количестве заготавливать на зиму в консервированном и сушеном виде. Крыжовник, клубнику, малину, черную смородину, ежевику следует выращивать во многих местах, где сейчас эти ягоды почти не выращиваются и находятся в пренебрежении.

Для домашнего консервирования лучше использовать стеклянную посуду, а не жестяную. Необходимо, чтобы заготавливаемые фрукты были хорошего качества. При консервировании употребляйте немного сахара и в достаточной степени кипятите фруктовую массу, чтобы предотвратить ее брожение. Приготовленные таким образом консервы прекрасно заменят свежие фрукты.

Везде, где по умеренным ценам можно купить сухофрукты — изюм, чернослив, груши, яблоки, персики и абрикосы, — их можно использовать как главные продукты питания и употреблять их намного больше, чем это принято, причем с наилучшими результатами для здоровья и физического состояния людей всех профессий. — *Служение исцеления*, с. [299] [312]

477. Яблочное пюре, законсервированное в стеклянных банках, очень вкусно и полезно. Из груш и вишен, если они доступны в достаточном количестве, тоже делают очень вкусное пюре на зиму. — *Письмо 195, 1905*

478. Если вы можете включить в меню достаточное количество яблок, это очень хорошо для вас. . . Я не считаю, что необходимо заготавливать много разных видов фруктов. Но яблоки во время сбора урожая необходимо осторожно снимать, укладывать на хранение, а также консервировать, чтобы употреблять их в то время, когда плодов не будет. Из всех фруктов яблоки лучше всего растут и подходят для длительного хранения. — *Письмо 5, 1870*

Свежие овощи и фрукты непосредственно с огорода и из сада

479. Есть еще одно преимущество, которое дают территории наших санаториев, — там можно разводить сады. . . Таким

образом, будет возможность подавать на стол фрукты абсолютно свежие, не испорченные, снятые прямо с деревьев. — **Рукопись 114, 1902**

480. Члены наших семей и работники учреждений должны учиться обрабатывать и улучшать почву. Если бы люди знали ценность продуктов, которые земля производит в разное время года, то для ее обработки прилагалось бы больше стараний. Все должны быть просвещены в отношении особой ценности свежих фруктов и овощей, взятых непосредственно с огорода и из сада. По мере увеличения числа пациентов и студентов-медиков нашим лечебным заведениям потребуется и больше земли для обработки. Можно насадить виноградники, сделав таким путем доступным свежий виноград, выращенный у себя. Хорошо также вырастить в своем саду или возле санатория апельсиновые деревья. — **Рукопись 13, 1911**

[Преимущества выращивания фруктов и овощей для питания — § 519.]

[Употребление фруктов и овощей одновременно нарушает пищеварение — § 188, 190, 722.]

[Употребление фруктов за столом Е. Уайт — Приложение I, § 4, 9, 15, 22, 23.]

[Фрукты в санаторной диете — § 441.]

[Употребление фруктов сотрудниками санаториев — § 444, 651.]

[Фрукты для питания на лагерных собраниях — § 124, 765.]

[Включать в простое питание и для гостей — § 129.]

[Хлеб, фрукты и овощи — полезная, вкусная пища — § 204, 503.]

[313] [Е. Уайт рекомендует помидоры — Приложение I, § 16, 22, 23.]

Часть II. Крупы

Питание, определенное Творцом для нас

481. Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, яв-

ляются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища. — **Служение исцеления, с. [296]**

[См. также § 111.]

482. Те, кто употребляет мясо, тем самым питаются, так сказать, уже переработанными злаковыми растениями и овощами, потому что животные питаются растениями. Таким путем все жизненно важные элементы, содержащиеся в злаках и овощах, переходят в того, кто их поедает. А мы, люди, употребляющие в пищу мясо, получаем все это уже через плоть забитых животных. Насколько же лучше получать все это непосредственно, питаясь тем, что определил для нас Сам Бог! — **Служение исцеления, с. [313]**

[Люди должны возвратиться к питанию фруктами, овощами и злаками — § 515.]

Часть определенного Богом питания

483. Ошибочно думать, что сила мускулов зависит от употребления мясной пищи. Все потребности организма могут быть полностью обеспечены и без мясной пищи. Крупы вместе с фруктами, орехами и овощами содержат все питательные вещества, необходимые для образования здоровой крови. И человек, питающийся ими, может наслаждаться здоровьем и бодростью. — **Служение исцеления, с. [316]**

484. В крупах, фруктах, овощах и орехах содержатся все питательные элементы, в которых нуждается наш организм. Если мы придем к Господу в простоте ума, Он научит нас готовить простую и здоровую пищу без использования мяса. — **Рукопись 27, 1906**

[Крупы содержат все необходимые питательные вещества — § 513.]

Изобилие растительной пищи

485. В природе имеется такое изобилие фруктов, орехов и злаков, что их достаточно для всех, и благодаря развитию [314]

транспорта продукты питания, производимые в разных странах, с каждым годом становятся все более доступными. В результате многие продукты питания, которые еще недавно считались роскошью, теперь доступны всем и составляют нашу повседневную пищу. — *Служение исцеления, с. [297]*

486. При разумном планировании почти во всех странах можно производить продовольствие, наиболее способствующее здоровому и правильному питанию. Различные полуфабрикаты и готовые продукты из риса, кукурузы, овса, пшеницы, а также фасоль, горох и чечевица посылаются за границу (за пределы США) во многие страны мира. Все это в сочетании с местными или привозными фруктами и разнообразными овощами, которые растут в каждой местности, дает возможность каждому избрать такую диету, которая будет полноценной и достаточной и без употребления мяса. — *Служение исцеления, с. [299]*

[Злаки — одно из самых распространенных природных богатств — § 503.]

Правильно приготовленная пища

487. Фрукты, крупы и овощи, приготовленные просто, без жиров и специй, но с добавлением сливок или молока, — это самая здоровая пища. Такое питание обеспечит организм полезными веществами, придаст ему выносливость и ясность мышления, чего не могут дать никакие возбуждающие блюда. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [47]; Советы по здоровому образу жизни, с. [115]*

[См. также § 137.]

488. Злаки и фрукты, приготовленные без жира и по возможности самым простым способом, должны быть на столе у тех, кто заявляет, что готовится к вознесению на небо. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [352]*

[Приучать себя питаться фруктами, крупами и овощами — § 514.]

[Блюда из круп — составная часть здорового питания — § 399, 400, 403, 404, 407, 810.]

Каша

489. При приготовлении каш крупы следует варить достаточное время. Но жидкая пища менее полезна, чем твердая, требующая тщательного пережевывания. — *Служение исцеления, с. [301]*

490. Некоторые искренне думают, что надлежащая диета состоит главным образом из каш. Частое употребление каш не гарантирует здоровье органам пищеварения, ибо она слишком похожа на воду. Советуйте есть побольше фруктов, овощей и хлеба. — *Наставник молодежи, 31 мая 1894* [315]

[Увлечение слишком жидкой кашей — ошибка — § 499.]

Жидкая каша из пшеничной крупы

491. Вы можете приготовить жидкую пшеничную кашу. Если вы используете пшеничную муку грубого помола (низкосортную), просейте ее и добавьте молока. Такая каша будет самым вкусным и питательным блюдом для лагерных собраний. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [603]*

Необходимость замены мяса

492. Когда мясо исключается из рациона, оно должно быть заменено разнообразными крупами, орехами, овощами, фруктами, что будет и питательно, и вкусно. . . Мясо должно быть заменено здоровой и недорогой пищей. — *Служение исцеления, с. [316, 317]*

[Вместо мясных блюд — § 765, 795.]

[В мясе нет необходимости, когда есть фрукты, крупы и орехи, — § 138.]

[Простое питание и для гостей — § 129.]

[О питании сотрудников лечебных учреждений — § 444, 651.]

[На столе Е. Уайт — Приложение I, § 15—23.]

[Пациентов санаториев следует приучать к пище из круп, фруктов и орехов — § 767.]

Часть III. Хлеб

Хлеб насущный

493. Религия наставит матерей готовить хлеб самого лучшего качества. . . Он должен быть хорошо пропеченным как изнутри, так и снаружи. Для нормальной работы желудка требуется, чтобы хлеб был подсушим и легкоусвояемым. Хлеб — это действительно насущное, и поэтому каждый повар должен научиться печь его как можно лучше. — *Рукопись 34, 1899*

Значение хорошо испеченной буханки хлеба

[316] 494. Некоторые не понимают, что приготовление пищи надлежащим образом является религиозным долгом человека, и поэтому не стремятся научиться хорошо готовить. Они допускают, чтобы тесто перекисло еще в квашне, а сода, прибавленная к закваске, чтобы исправить невнимательность повара, делает хлеб совершенно непригодным для человеческого желудка. Чтобы получить хороший каравай, требуются знание и тщательность. Но в буханке качественно испеченного хлеба гораздо больше религии, чем думают многие. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [49]; Советы по здоровому образу жизни, с. [117]*

495. Каждая христианка, женщина или девушка, должна уметь испечь душистый и вкусный хлеб из муки грубого помола и считать это своей святой религиозной обязанностью. Матерям нужно поощрять своих дочерей работать на кухне с самого раннего возраста и научить их кулинарному делу. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [684]*

[Значение практических навыков для женщины — § 822.]

Об использовании пищевой соды при выпечке хлеба

496. Использование соды при выпечке хлеба вредно, и в этом нет необходимости. Сода вызывает воспаление в желудке и часто отравляет весь организм. Многие домохозяйки думают, что хороший каравай не получится без соды, но это заблуждение. Если бы они взяли на себя труд научиться печь

по-другому, их хлеб был бы более полезным, питательным и имел бы естественный вкус, т. е. был бы более качественным.

[Употребление соды при выпечке хлеба. — См. «Сода» — § 565 — 569.]

Использование молока в хлебной закваске

При приготовлении поставленного на дрожжах или квасного хлеба не используйте молоко вместо воды. Во-первых, это делает хлеб значительно менее полезным, а во-вторых, обходится дороже. Хлеб, заквашенный с примесью молока, после выпечки не сохраняет хороших вкусовых качеств в отличие от хлеба, заквашенного на воде, и легко вызывает брожение в желудке.

Свежий квасной хлеб

Хлеб должен быть легким и душистым. Ни малейшего кусочка непропеченного хлеба не следует употреблять в пищу. Буханки лучше делать небольшими и пропекать, насколько возможно, чтобы дрожжевые микробы погибли. Свежеиспеченный горячий дрожжевой хлеб очень трудно переваривается, поэтому не следует подавать его на стол сразу. Но это правило не относится к пресной выпечке. Свежие булочки, испеченные без закваски или дрожжей в хорошо прогревающейся духовке, и полезны, и вкусны.

[317]

Сухари

Сухари, или дважды пропеченный хлеб, — наиболее легкие для пищеварения и самые вкусные из продуктов. Нарезьте обычный хлеб на небольшие ломтики и подсушите их в нагретой духовке, пока не испарится вся влага. Затем надо дать им слегка подрумяниться со всех сторон. Сухари можно хранить в сухом месте гораздо дольше, чем обычный хлеб. Если их перед употреблением подогреть, они так же хороши, как и свежеспеченный каравай. — **Служение исцеления, с. [300—302]**

[Сухари особенно полезны на ужин — § 273.]

[Сухари в питании Е. Уайт — Приложение I, § 22.]

Черствый хлеб лучше свежего

497. Двухдневный или трехдневный хлеб намного здоровее свежего. Сухари, высушенные в духовке, — один из самых питательных и здоровых продуктов. — **Письмо 142, 1900**

Вред, причиняемый кислым хлебом

498. Мы замечаем, что хлеб с отрубями часто бывает кислым, трудноперевариваемым и недопеченным. Все это происходит из-за недостатка интереса и добросовестности в отношении важной обязанности приготовления пищи. Иногда нам попадаются пресные сдобные булочки или мягкое сухое печенье, которые не пекли, а просто подсушили и которые имеют много недостатков. Пекари могут сказать вам, что они все делают хорошо, придерживаясь старых рецептов, но, по правде говоря, даже в их семьях не любят есть изделия из муки с отрубями — они предпочтут лучше голодать.

Что ж, для меня это неудивительно. Именно ваши поварские приемы делают пищу невкусной и неприятной. Употребление таких продуктов вызывает расстройство желудка. Горе-кулинары, а также все, получающие пищу из их рук, авторитетно подтвердят вам, что санитарная реформа им не подходит.

[318] У желудка нет силы переварить плохо пропеченный, трудноперевариваемый кислый хлеб, так чтобы это способствовало образованию хорошей крови; часто получается обратная картина: плохой хлеб превращает здоровый желудок в больной. Те, кто употребляет такую пищу, знают, что теряют силу. В чем же причина? Некоторые называют себя реформаторами здоровья, не являясь таковыми. Они не умеют готовить. Они приготавливают пирожные, блюда из картофеля, хлеб с отрубями, но все повторяется — всякое блюдо приготовлено плохо, и организм не получает необходимых питательных веществ. Такие горе-повара полагают, что время, посвященное тому, чтобы обстоятельно научиться готовить вкусные, питательные блюда, потрачено напрасно. . .

Во многих семействах есть люди, страдающие расстройством желудка, и часто причиной этого является плохой хлеб. Хозяйка дома решает, что каравай нельзя выбросить, и все чле-

ны семьи едят его. Но разве таким путем нужно избавляться от некачественной выпечки? Будет ли способствовать плохой продукт образованию здоровой крови? Обладает ли желудок силой, чтобы превратить кислый хлеб в пресный или плохо пропеченный — в легкий, а заплесневелый — в свежий?..

Многие жены и матери, которые не получили правильного воспитания и которые не приобрели навыков и умений готовить пищу, каждый день кормят свою семью пищей, которая медленно, но верно разрушает органы пищеварения и обедняет кровь, вызывает острые воспалительные заболевания и ведет к преждевременной смерти. Многие умерли из-за того, что ели плохо пропеченный, кислый хлеб. Мне рассказали случай, как одна девушка-домработница неудачно испекла хлеб — он был недопеченным и кислым. Чтобы избавиться от него и скрыть свой промах, она бросила каравай двум крупным свиньям. На следующее утро хозяин нашел одну из них мертвой. Осмотрев кормушку, он нашел там куски плохо пропеченного хлеба. Он стал разбираться в случившемся, и девушка созналась в содеянном. У нее и в мыслях не было, что кусок хлеба так подействует на животное. Если кислый, плохо пропеченный хлеб способен убить свинью, которая пожирает даже гремучих змей и почти все отходы, — какое же воздействие оказывает он на нежный человеческий желудок? — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [681–684]*

Преимущество употребления хлеба и другой твердой пищи

499. Оставляя употребление мяса и переходя на вегетарианское питание, нужно проявить много заботы о том, чтобы на вашем столе всегда была вкусная и со знанием дела приготовленная пища. Часто готовить жидкую кашу — ошибка. [319] Нужно отдавать предпочтение твердой и сухой пище, которая требует тщательного пережевывания. Приготовление здоровых и полезных блюд является благословением для здоровья. Для любого случая годятся хорошо выпеченный, подрумяненный хлеб и пресные булочки, приготовленные по самым простым рецептам, но старательно. Хлеб не должен быть кислым даже в

малейшей степени. Его необходимо печь до полной готовности — таким образом устранился вязкость и клейкость.

Хорошие овощи, приготовленные правильно, для всех, кто может употреблять их, будут лучшим блюдом, чем жидкое пюре или каши. Фрукты в сочетании с хорошо выпеченным двух- или трехдневным хлебом более полезны, чем со свежим. Если мы будем есть медленно, тщательно пережевывая, такое питание обеспечит организм всем необходимым. — *Рукопись 3, 1897*

[Хороший хлеб — вместо жирной пищи — § 312.]

Свежеиспеченные коржики

500. Горячие бисквиты и мясная пища абсолютно не отвечают принципам санитарной реформы. — Цитата из неопубликованных свидетельств 2, 1884:

501. Кексы, испеченные на соде, часто намазывают маслом и едят как приятное лакомство, но ослабленные пищеварительные органы реагируют на это отрицательно. — *Письмо 72, 1896*

502. Мы идем назад, в Египет, а не в Ханаан. Не должны ли мы изменить порядок вещей? Не должна ли быть на нашем столе скромная, здоровая и калорийная пища? Не должны ли мы отказаться от свежеиспеченных кексов, которые вызывают лишь расстройство желудка? — *Письмо 3, 1884*

[Причина диспепсии — § 720.]

Пресные сдобные булочки

503. Свежие кексы, приготовленные на соде, никогда не должны появляться на нашем столе. Такие блюда совершенно не подходят для желудка. Вся выпечка на соде, если она употребляется свежей, очень трудно переваривается.

[320]

Пресные хлебцы из муки грубого помола и питательны, и вкусны. Их можно печь из непросеянной муки, замешивая на воде и молоке. Но членов нашей Церкви трудно приучить к простому образу жизни. Когда мы советуем нашим друзьям есть пресную выпечку из муки с отрубями, они говорят: «О, да,

мы знаем, как готовить такой хлеб». Но, к нашему разочарованию, продолжают печь, ставя тесто на кислом молоке с содой. Это не свидетельствует о внедрении принципов санитарной реформы. Из муки с отрубями, замешанной на молоке с чистой, мягкой водой, получаются самые лучшие пресные сдобные булочки, какие мы когда-либо ели. Если вода жесткая, возьмите больше свежего молока или к взбитому тесту прибавьте яиц. Необходимо, чтобы хлебцы были хорошо выпечены в сильно разогретой духовке с устойчивым, равномерным огнем.

Чтобы получить вкусную и полезную выпечку, употребляйте мягкую воду и молоко или немного сливок. Сделайте густое тесто, замесив его, как для сухого печенья. Пеките на решетке духовки. Изделия будут сладкими и приятными на вкус. Они требуют тщательного пережевывания, что пойдет на пользу и зубам, и желудку. Они способствуют образованию здоровой крови и придают сил организму. Каких лакомств еще можно желать, имея такой хлеб и обилие фруктов, овощей и круп, которых много в нашей местности? — *Ревью энд Геральд, 8 мая 1883*

Хлеб с отрубями намного полезнее белого хлеба

504. Белый хлеб, выпекаемый из муки высшего качества, не такой полезный для организма, как хлеб с отрубями. Постоянное употребление белого пшеничного хлеба не способствует поддержанию организма в здоровом состоянии. У вас обоих большая печень, и регулярное использование очищенной муки усугубляет ваши трудности со здоровьем. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [68]*

505. Белая мука высшего сорта не является наилучшей ни с точки зрения экономии, ни для здоровья. Хлеб из такой муки часто бывает причиной запоров и других болезненных явлений и не содержит тех питательных веществ, которые имеются в хлебе из цельной пшеницы. — *Служение исцеления, с. [300]*

[Непросеянная мука или мука грубого помола — наилучший продукт для организма — § 171, 495, 499, 503.]

[Пищу из злаков нужно готовить просто — § 481.]

[Хлеб с отрубями в рационе на лагерных собраниях — § 124.]

[321] [Наш религиозный долг — уметь испечь хлеб из непросеянной пшеничной муки — § 392.]

Хлеб из различных видов муки

506. Никакая пшеничная мука не может быть рекомендована для постоянного питания. В ней отсутствует большая часть питательных веществ. Смесь пшеничной муки с овсяной и ржаной намного питательнее. — **Письмо 91, 1898**

Изделия из сдобного теста

507. На нашем столе редко бывают сдобные булочки и печенье. Чем меньше мы будем употреблять сладкого, тем лучше. Сдоба и печенье вызывают расстройство желудка, что, в свою очередь, является причиной раздражительности и несдержанности тех, кто приучил себя к их употреблению. — **Письмо 363, 1907**

508. Лучше было бы не использовать сахар для приготовления печенья. Некоторые очень любят сладкое печенье, но это вредно для органов пищеварения. — **Письмо 37, 1901**

[Подслащенное печенье — § 410.]

[Люди, привыкшие к жирной и приправленной специями пище, не испытывают удовольствия от простого хлеба — § 563.]

Часть IV. Овощи

Свежие овощи, приготовленные просто

509. Все должны испытать особую пользу свежих овощей и фруктов, принесенных прямо из сада или с огорода. — **Рукопись 13, 1911**

[Побуждайте употреблять овощи — § 490.]

[Лучшее лакомство — § 503.]

510. Фрукты, крупы и овощи, приготовленные просто, без животных жиров и специй, но с добавлением молока и сливок,

— это самая здоровая пища. Такое питание обеспечивает организм полезными веществами, придает ему выносливость, способствует ясному мышлению, чего нельзя достичь, употребляя острые, возбуждающие блюда. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [47]; Советы по здоровому образу жизни, с. [115]*

[Фрукты, крупы и овощи — хорошее угощение для гостей — § 129.]

[Опасность употребления несвежих овощей — § 469.]

[Качество пищи ухудшается, если ее готовить с жиром, — § 320.]

[Питание, определенное Самим Творцом, — § 471.]

[Здоровое питание — § 403, 404, 407, 810.]

[322]

511. Для тех, кто может употреблять овощи, приготовленные правильно, они лучше жидких пюре и каш. — *Рукопись 3, 1897*

512. Овощи нужно готовить с небольшим количеством молока, сливок или чего-либо равнозначного. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [162]*

Овощи как составная часть здорового питания

513. Пища, приготовленная из круп, фруктов и овощей, содержит все питательные вещества, необходимые для образования здоровой крови. Мясная пища не способствует этому. — *Письмо 70, 1896*

[Полноценное питание — § 483, 484, 486.]

Побольше употреблять овощей

514. Мы состоим из того, что мы едим. Будем ли мы способствовать развитию у себя низменных инстинктов, употребляя мясо? Вместо того чтобы приучать себя к грубой мясной пище, самое время для нас начать питаться овощами, фруктами и крупами. Можно приготовить совершенно здоровые и полезные блюда из простых продуктов, не используя при этом мяса. Здоровый человек должен употреблять в основном овощи, фрукты и крупы. — *Письмо 3, 1884*

[Овощи на столе сотрудников лечебных учреждений — § 444, 651.]

[Овощи вместо мяса — § 492, 649, 765, 795.]

[Вместо жирной пищи — § 312.]

[Нарушающим законы здоровья не нравятся блюда из овощей — § 204, 563.]

[Мясная пища — это употребление уже переработанной растительной пищи — § 482.]

515. Господь намеревается возратить Свой народ к питанию фруктами, овощами и крупами. — **Письмо 72, 1896**

Некоторые не могут употреблять овощи

[323] 516. В медицинском учреждении необходимо удовлетворять различные запросы. Некоторым из-за их специфических потребностей нужны хорошо приготовленные овощи. Другие, наоборот, не могут употреблять овощи из-за возникающих болезненных явлений в организме. — **Письмо 45, 1903**

Картофель, сладкий картофель

517. Мы не считаем, что жареная картошка является полезной, потому что для ее приготовления нужен жир или масло. Сваренный или испеченный картофель, немного посоленный, со сливками является самым здоровым блюдом. Из печеного ирландского сладкого картофеля, приготовленного с небольшим количеством сливок и соли и запеченного повторно, но не жаренного, получается отличное блюдо. — **Письмо 322, 1905**

Фасоль весьма питательна

518. Другим очень простым, но питательным блюдом является вареная или печеная фасоль. Сварите немного фасоли в воде, разотрите ее, добавьте немного молока или сливок, чтобы получилась похлебка. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [603]**

Выращивание и хранение овощей

519. Многие не считают важным иметь землю и обрабатывать ее, выращивая овощи и фрукты для семейного стола. Мне

поручено сказать каждой семье и церкви: «Бог благословит вас, если вы будете совершать свое спасение со страхом и трепетом, остерегаясь своим неблагоприятным отношением к телу исказить замысел Божий относительно вашей жизни». —

Письмо 5, 1904

[Всем необходимо осознать преимущества употребления свежих овощей и фруктов, принесенных прямо с огорода или из сада, — § 480.]

520. Необходимо иметь некоторый запас сушеных зерен сладкой кукурузы. Можно также сушить тыкву и в зимний период употреблять ее для приготовления пирогов. — **Письмо 195, 1905**

Зелень и помидоры в питании Е. Уайт

521. Вы спрашиваете о моем питании. Я не привержена какому-либо одному продукту настолько, чтобы не быть в состоянии употреблять другие. Но поскольку вы интересуетесь тем, какие виды зелени следует употреблять, мне нет нужды подробно описывать их, ибо я достоверно знаю, что в местности, где вы живете, имеются многие виды растительной пищи, которые я могу использовать как зелень. Я могу в больших количествах употреблять листья желтого щавеля, молодого одуванчика и горчицы. Что касается зелени и овощей, здесь всего намного больше и лучшего качества, чем мы могли иметь в Австралии. И если бы не было ничего другого, существуют блюда из круп. — **Письмо 31, 1901**

[324]

522. Некоторое время, перед тем как отправиться на Восток, я ощущала отсутствие аппетита. Но теперь он вернулся, и когда наступает время приема пищи, я чувствую сильный голод. Я ем зелень чертополоха и другую зелень, хорошо приготовленную, приправленную топлеными сливками и лимонным соком. Это очень аппетитная еда. Во время одного приема пищи я съедаю вермишелево-томатный суп, а зелень — в следующий раз. Я снова начала употреблять блюда из картофеля. Все блюда, которые составляют мое меню, хороши для всякого вкуса. Я похожа на пациента, у которого была высокая температура и

которого почти уморили голодом; теперь мне грозит опасность переедания. — **Письмо 10, 1902**

523. Помидоры, которые вы прислали, были прекрасны и очень вкусны. Помидоры для меня — лучший продукт питания. — **Письмо 70, 1900**

[См. также Приложение I, § 16, 22, 23.]

524. Для себя и для соседей мы вырастили достаточно гороха и початков сладкой кукурузы. Зерна кукурузы мы сушим для зимнего употребления; по мере необходимости размалываем и готовим из них вкусные, аппетитные супы и другие блюда. . .

В пору урожая у нас изобилие винограда, а также слив и яблок и много черешни, персиков, груш и маслин, которые мы заготавливаем для себя. Мы также выращиваем большое количество помидоров. Я никогда не извиняюсь за еду на моем столе. Думаю, что Богу угодно, чтобы мы не стыдились своей трапезы. Наши посетители едят то, что едим мы, и, кажется, довольны нашим меню. — **Письмо 363, 1907**

[Кукуруза на столе Е. Уайт — Приложение I, § 22, 23.]

[Предостережения относительно одновременного употребления овощей и фруктов — § 188, 190.]

[Предостережения относительно употребления овощей одновременно со сладкими блюдами- § 189, 722.]

[325] [Овощи в питании Е. Уайт — Приложение I, § 4, 8, 15.]

Глава 19. Десерты (Сладкие блюда)

[326]

Часть I. Сахар

[327]

525. Сахар неблагоприятно действует на желудок. Он вызывает брожение, а это притупляет ум и влияет на настроение человека, способствуя раздражительности. — *Рукопись 93, 1901*

526. Обыкновенно в пищу используют слишком много сахара. Пирожные, сладкие пудинги, кондитерские изделия, желе, джемы часто являются причиной расстройства желудка. Особенно вредны пудинги и сладкие кремы, в которых главными составными частями являются молоко, яйца и сахар. Следует избегать одновременного употребления молока и сахара в больших количествах. — *Служение исцеления, с. [302]*

[См. «Молоко и сахар» — § 533—536.]

[Используйте как можно меньше сахара при консервировании фруктов — § 476.]

[Сахар допустим лишь в малых количествах — § 550.]

527. Сахар засоряет организм, нарушая деятельность нашего живого механизма.

Я хочу рассказать о случае, который произошел в Монткалм Каунти, штат Мичиган. Я посетила одного больного. Это был статный, высокий человек прекрасной наружности. Я еще раньше беседовала с ним о его образе жизни и, помню, однажды сказала: «Мне не нравится выражение твоих глаз». Он употреблял много сахара. Я спросила его, зачем он это делает. Он ответил, что перестал есть мясо и не знает, чем заменить его, кроме как сахаром. Блюда, которые он ел, не удовлетворяли его, ибо его жена не умела готовить.

Некоторые из вас посылают своих дочерей, еще не достигших зрелости, в учебные заведения постигать разные науки, полагая это главным. Они покидают дом прежде, чем научатся готовить, тогда как именно приобретению кулинарных навыков необходимо было отдать предпочтение. Эта женщина не научи-

[328]

лась готовить полезную пищу. Она как жена и мать не имела ни малейшей подготовки в этом важном направлении воспитания, и в результате плохо приготовленные ею блюда представляли для ее мужа неполноценное питание, он неумеренно употреблял сахар, что и вызвало болезненное состояние всего его организма. Жизнь человека безо всякой необходимости была принесена в жертву неумению готовить.

Навещая этого больного, я пыталась подсказать, по мере возможности, выход из ситуации, и вскоре его состояние стало медленно улучшаться. Но он проявил опрометчивость и неблагоразумие, начав много работать физически, хотя еще не в состоянии был трудиться в полную силу, питался плохо, понемногу и вскоре снова слег. И теперь уже ничего нельзя было сделать, чтобы помочь ему. Его организм превратился в живую гниющую массу. Он стал жертвой плохого питания. Он пытался большими порциями сахара возместить отсутствие здоровой и питательной пищи, но этим лишь усугубил свое состояние.

Я часто обедала за одним столом с братьями и сестрами и видела, как много они употребляют сахара и молока. Все это засоряет организм, вызывает раздражение органов пищеварения и отрицательно сказывается на умственной деятельности. Подобные излишества препятствуют нормальному функционированию организма, воздействуя непосредственно на мозг. Господь просветил меня, что сахар в большом количестве гораздо вреднее мяса. К изменениям в питании надо подходить осторожно, чтобы не возбудить неприятие и предубеждение тех, кто нуждается в совете и помощи по этим вопросам. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [369, 370]*

[Сладкое печенье — § 410, 507, 508.]

528. Нам не следует позволять себе употреблять в пищу то, что может вредно сказаться на нашем здоровье. Почему? Потому что мы — собственность Божья. Нам необходимо одержать победу, чтобы получить венец, обрести Небо и избежать вечной гибели. И сейчас я спрашиваю вас во имя Христа: имея свет и истину, сияющую такими ослепительными и ясными лучами, отвернетесь ли вы от них, говоря: «Мне нравится это; я люблю то»? Бог призывает каждого из вас сотрудничать с

Ним в Его великой заботе и любви, чтобы облагородить, возвысить и освятить душу, тело и дух, чтобы мы могли стать Его соработниками. . .

Лучше не есть никаких сладостей. Не притрагивайтесь к сладким блюдам, подаваемым на стол. Ваш организм не испытывает потребности в них. Вы нуждаетесь в ясном мышлении, чтобы мыслить и поступать так, как это угодно Богу. — **Ревью энд Геральд, 7 января 1902**

[См. часть III — «Пироги, пирожные, кондитерские изделия, пудинги».]

[Малышам не нужно давать конфет — § 346.]

[329]

Продажа лакомств на лагерных собраниях

529. Несколько лет тому назад мне было поручено передать обличение организаторам лагерных собраний, которые привозили и продавали членам Церкви сыр, конфеты и другие вредные продукты, в то время как я изо всех сил наставляла молодых и старых, что не следует тратить деньги на сладкое, а нужно класть их в ящик для пожертвований на миссионерские нужды и таким путем учить своих детей отказываться от угождения прихотям. — **Письмо 25а, 1889**

530. Господь просветил меня относительно питания, доставляемого на наши лагерные собрания. Часто там появляются продукты, которые не отвечают принципам санитарной реформы.

Если мы желаем ходить в свете, которым нас озарил Бог, нам следует учить членов нашей Церкви — старых и молодых — не употреблять те продукты, которые едят только для удовлетворения прихоти. У наших детей должно быть воспитано такое качество характера, как способность отказывать себе в таких ненужных лакомствах, как конфеты, жевательная резинка, мороженое и другие сладости, чтобы они могли положить деньги, сэкономленные подобным самоотречением, в копилку (она должна быть в каждом доме). Эти большие и маленькие суммы денег будут израсходованы на дело Божье.

Как много членов нашей Церкви нуждаются в советах относительно принципов санитарной реформы! Специалисты

изобрели и производят целый ряд различных сладостей и рекомендуют их как совершенно безвредные, но мне было дано совершенно другое свидетельство относительно этих продуктов. На самом деле они вредны для здоровья, и мы не должны употреблять их и рекомендовать кому бы то ни было. Нам надо более строго придерживаться простого питания, состоящего из фруктов, орехов, круп и овощей.

[330] На наши лагерные собрания не должны доставляться никакие кондитерские изделия или те виды продуктов, которые противоречат принципам санитарной реформы. Давайте не будем молчать по поводу вредности подобных действий, говоря, что вырученные от продажи таких продуктов деньги пойдут на благое дело. Необходимо стойко противостоять всем искушениям подобного рода, подталкивающим человека к потворству своему аппетиту. Не будем разрешать себе делать то, что вредно, под тем предлогом, что это послужит благой цели. Давайте на личном опыте научимся быть самоотверженными и вместе с тем здоровыми и активными миссионерами. — *Рукопись 87, 1908*

Сахар в питании Е. Уайт

531. Вся наша пища очень скромная, но здоровая и питательная, потому что продукты комбинируются не наспех, не как получится. На нашем столе нет сахара. Главным нашим десертом являются яблоки — печеные или тушеные, немного подслащенные перед подачей на стол. — *Письмо 5, 1870*

532. В умеренных количествах мы всегда употребляли и молоко, и сахар. Мы никогда не отрицали этого ни в наших трудах, ни в проповедях. Мы считаем, что крупный рогатый скот станет еще более подвержен болезням, так что молочные продукты будут изъяты из употребления. Но еще не пришло время для того, чтобы полностью отказаться от молока и сахара. — *Письмо 1, 1873*

Часть II. Молоко и сахар

533. Теперь о молоке и сахаре. Я знаю некоторых людей, которые испугались санитарной реформы, не желают иметь с ней ничего общего, и только потому, что она запрещает бесконтрольное употребление этих продуктов. К изменениям в питании необходимо подходить осторожно, мудро и разумно. Нам надо вести такой образ жизни, который бы сам себя рекомендовал гражданам нашей страны. Сочетание молока и сахара в большом количестве вредно. Эти продукты засоряют организм. Животные, от которых получают молоко, не всегда здоровы. Например, корова, утром еще выглядевшая хорошо, к вечеру уже может оказаться мертвой. Значит, утром она была больной и молоко от нее было недоброкачественным, но вы об этом не знали. Животные больны, и, следовательно, мясо, употребляемое для приготовления пищи, чаще всего низкого качества. Если бы мы были уверены в том, что животные абсолютно здоровы, тогда бы я скорее рекомендовала людям есть мясо, чем употреблять в большом количестве молоко и сахар, потому что хорошее мясо не приносит столько вреда, как молоко и сахар. Сахар засоряет организм и нарушает его нормальную работу. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [368, 369]*

[331]

534. Я часто обедала за одним столом с братьями и сестрами и видела, как много они употребляют сахара и молока. Все это засоряет организм, вызывает раздражение органов пищеварения и отрицательно сказывается на умственной деятельности. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [370]*

[См. также § 527.]

535. Некоторые варят кашу на молоке, кладут в нее много сахара и думают при этом, что соблюдают принципы санитарной реформы. Но сочетание молока с сахаром может вызвать брожение в желудке, и поэтому употреблять эти продукты в таком сочетании вредно. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [57]; Советы по здоровому образу жизни, с. [154]*

536. Особенно вредны пудинги и сладкие кремы, в которых главными составными частями являются молоко, яйца и са-

хар. Следует избегать одновременного употребления молока и сахара в больших количествах. — *Служение исцеления*, с. [302]

[Мороженое — § 530, 540.]

[Сладкое пирожное с молоком или сливками вредно — § 552.]

Часть. III Пироги, пирожные, кондитерские изделия, пудинги

537. Десерты, на приготовление которых всегда уходит много времени, по крайней мере многие из них, вредны для здоровья. — *Принципы христианского воспитания*, с. [227]

Искушение чрезмерным увлечением сладостями

538. Очень часто получается так, что, когда желудок получил уже все необходимое, на стол подаются разные сладости: пироги, пудинги, ароматные подливки и соусы. . . И многие, несмотря на то, что уже вполне сыты, преступая границы всякой умеренности, едят эти искушающие десерты, которые ничего, кроме вреда, не приносят. . . Если бы на стол вообще не подавались излишества в виде десертов, это было бы благословением. — *Письмо 73а, 1896*

[332]

539. Поглощать в огромном количестве изысканную пищу стало своего рода модой. Организм, развращенный гастрономическими излишествами, стремится ко все большему удовлетворению своих вредных прихотей. И вот желудок набивают пирожными, тортами, разными сладостями и другими ненужными лакомствами. Стол должен ломиться от разнообразной пищи, иначе избалованный вкус не будет удовлетворен. По утрам у этих рабов аппетита часто бывает неприятный запах изо рта и обложенный язык. Их здоровье разрушено, и они недоумевают, почему у них боли в теле, головные боли и разнообразные болезни. — *Духовные дары т. 4, с. [130]*

540. Человечество до такой степени предалось греху чревоугодия, что стало модным набивать свой желудок всевозможными деликатесами. Особенно много излишеств, без малейшего ограничения, люди позволяют себе на разного рода увесели-

тельных вечеринках. Устраиваются богатые обеды и поздние ужины, где подают остро приправленные мясные блюда с жирными подливками и соусами, сдобные пирожные, пироги, мороженое и т. д. — КЖ, гл. 1, 53:

541. Из-за того, что чревоугодие стало модой, многие малоимущие семьи, живущие повседневным трудом, тратят последние деньги на пирожные, варенье, пироги и другие популярные блюда для гостей, которые принесут только вред тем, кто воспользуется подобным гостеприимством и отведаст этих угощений. А между тем члены этих семей нуждаются в деньгах для приобретения одежды для себя и своих детей. Время же, потраченное на приготовление пищи, удовлетворяющей вкус в ущерб желудку, следовало бы посвятить нравственному и духовному воспитанию своих сыновей и дочерей. — КЖ, гл. 1, 54:

[См. также § 128.]

[Жирная пища пробуждает потребность в возбуждающих средствах — § 203.]

Сладости не являются здоровой и питательной пищей

542. Многие умеют готовить пирожные и сладости, но это не самая здоровая пища. Сладкие пирожные, пудинги и кремы вызывают расстройство органов пищеварения. И зачем искушать тех, кто сидит у нас за столом, подавая им такие угощения? — **Наставник молодежи, 31 мая 1894**

[333]

543. Мясные блюда, сдобные пироги и пирожные, приготовленные с различными специями, не являются полезной и питательной пищей. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [400]**

544. Разные сладости и десерты в виде сладких кремов приносят больше вреда, чем пользы. Фрукты, если они доступны, — самая лучшая пища. — **Письмо 91, 1898**

545. Обыкновенно в пищу используют слишком много сахара. Пироги, сладкие пудинги, кондитерские изделия, желе, джемы часто являются причиной расстройства желудка. Особенно вредны пудинги и сладкие кремы, в которых главными составными частями являются молоко, яйца и сахар. Следует

избегать одновременного обильного употребления молока и сахара. — *Служение исцеления, с. [302]*

546. Пусть те, кто выступают за санитарную реформу, делают со своей стороны все возможное для выполнения ее принципов. Пусть они перестанут употреблять в пищу все вредное для здоровья. Ешьте простую и здоровую пищу. Фрукты — это замечательная пища, и, главное, они избавляют от необходимости готовить много блюд. Откажитесь от сдобных кондитерских изделий, пирожных, печенья, тортов, сладких десертов и других лакомств, приготовленных с целью искушать аппетит. Ешьте во время одного приема пищи поменьше блюд и употребляйте их с благодарением. — *Письмо 135, 1902*

Простые десерты не запрещаются

547. На десерт можно подать простой пирог. Но если кто-либо позволяет себе два, три куска, чтобы удовлетворить свой чрезмерный аппетит, он лишает себя способности служить Богу. Некоторые в завершение сытного обеда не отказываются и от десерта, причем не потому, что нуждаются в нем, но потому, что он вкусен. Если им предлагают еще кусочек пирога, они не могут устоять перед искушением, и еще порция, две или три прибавляются к тяжкому бремени, уже возложенному на переутомленный желудок. Тот, кто так поступает, никогда не приучал себя к самоотречению. Человек, ставший жертвой чревоугодия, настолько подпадает под власть своего аппетита, что не видит вреда, который причиняет сам себе. — *Письмо 17,*

[334] *1895*

548. Когда она нуждалась в дополнительной одежде и в простой, питательной пище, ее всем этим не обеспечили. Ее организм настоятельно требовал питания, которое способствовало бы образованию здоровой крови, но не получал его. Умеренное количество молока и сахара, немного соли, белый хлеб на дрожжевой закваске, изделия из пшеничной муки грубого помола, простой пирог с изюмом, рисовые пудинги с изюмом, чернослив и инжир, время от времени и другие блюда, которые я могла бы еще вспомнить, обеспечили бы потребности ее организма. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [383, 384]*

549. Пища, предлагаемая нашим больным, должна производить на них благоприятное впечатление. Яйца можно готовить самыми различными способами. Не следует запрещать и лимонный пирог. — **Письмо 127, 1904**

[Е. Уайт употребляла лимонный пирог — Приложение I, § 22.]

550. Десерт нужно сервировать вместе с остальными блюдами, ибо часто бывает, что он подается после того, как желудок уже получил все необходимое, и в результате организм оказывается перегружен. — **Письмо 53, 1898**

Для ясного мышления и физической силы

551. Я бы очень желала, чтобы мы все были приверженцами санитарной реформы. Я против употребления кондитерских изделий. Это нездоровая пища. Никто не может иметь здоровые органы пищеварения, ясное мышление, если неумерен в поглощении сладостей, пирожных с кремом, различных пирогов и разного рода других блюд — и все за один прием пищи. Если человек съедает все это, а затем запивает холодными напитками, его организм настолько засоряется и ослабевает, что становится неспособным бороться с болезнями. Я уж лучше бы употребляла мясо, чем пирожные и всякие кондитерские изделия, которые сегодня так щедро предлагаются повсюду. — **Письмо 10, 1891**

552. Пусть приверженцы санитарной реформы помнят, что, публикуя рецепты, которые не соответствуют ее принципам, они могут нанести вред. Необходимо проявлять большую осторожность в составлении рецептов кондитерских изделий и сладких кремов. Если у вас на десерт пирожное с молоком или сливками, это вызовет брожение в желудке, а вслед за желудком дадут о себе знать все слабые места в организме, а разум будет помрачен. Этого можно было бы легко избежать, если бы люди изучали причины и следствия и исключили из своего рациона то, что может причинить вред их органам пищеварения и вызвать головные боли. Непродуманно составляя свое меню, люди делают себя неспособными для выполнения рабо-

[335]

ты, которую могли бы совершить, если бы питались просто и скромно. — **Письмо 142, 1900**

553. Я убеждена, что никто из готовящихся к лагерному собранию не заболеет, если будет соблюдать правила приготовления здоровой пищи. Если они будут готовить не пирожные или пироги, а простой черный хлеб с отрубями и есть его с консервированными или сухими фруктами, у них будет хорошее самочувствие при подготовке к собранию и во время его проведения. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [602]**

554. Лучше совершенно не есть никаких сладостей. Не притрагивайтесь к сладким блюдам, которые подаются на стол. Ваш организм не испытывает потребности в них. Вы нуждаетесь в ясном мышлении, чтобы размышлять о Божьих повелениях. Нам необходимо подчинить себя принципам санитарной реформы. — **Ревью энд Геральд, 7 января 1902**

[Пирожные, мороженое, пироги на званых обедах и ужинах — § 233.]

[Приготовление к застольям — § 128.]

[Воспитание склонности к простой пище — § 245.]

[Пост как вспомогательное средство исправления извращенного аппетита — § 312.]

[При отказе от сладких сдобных пирожков, специй и т. п. необходимо тщательно готовить пищу — § 389.]

[Пирожные и пироги не следует включать в меню участников лагерных собраний — § 57, 74.]

[В доме Е. Уайт избегали сладостей и жирной пищи — Приложение I, § 4, 13.]

[Чем меньше различных приправ и сладостей, тем лучше — § 193.]

[Не подавать десерты вместе с овощами — § 722.]

[Сдобные кондитерские изделия вызывают расстройство желудка и возбуждают нервы — § 356.]

[Вредное влияние сладостей в питании детей — § 288, 350, 355, 360.]

[Жирные блюда не самая лучшая пища для людей, ведущих сидячий образ жизни, — § 225.]

[Заключение завета с Богом означает отказ от жирной пищи

[336] — § 41.]

[337]

Глава 20. Приправы и прочее

[338]

Часть I. Приправы и пряности

[339]

555. Приправы и пряности, которые так часто используют пищу люди в миру, нарушают работу органов пищеварения. — **Письмо 142, 1900**

556. Очень многие вещества, употребляемые в качестве продуктов питания, относятся к разряду возбуждающих и наркотических средств. Они вызывают раздражение органов пищеварения, отравляют кровь и возбуждают нервную систему, то есть причиняют несомненный вред. Возбуждающие средства охотно используют, потому что их временное действие приятно. Но реакция на употребление средств, вызывающих неестественное возбуждение, — это неумеренность во всем, крайности всякого рода, что и является главным фактором расстройства здоровья и физического вырождения.

В наш стремительный век лучше употреблять простую, невозбуждающую пищу. Острые приправы вредны сами по себе. Горчица, перец, маринады, соленья и другие подобные продукты вызывают раздражение желудка, разгорячают и отравляют кровь. Наглядные пособия часто демонстрируют воспаленное состояние желудка алкоголика, для того чтобы можно было зримо представить последствия употребления спиртных напитков. Подобное действие оказывают и острые приправы. Обычная пища вскоре перестает удовлетворять аппетит. Человек начинает ощущать постоянную потребность в чем-то еще более возбуждающем. — **Служение исцеления, с. [325]**

557. Некоторые полагают, что различные пряности и острые приправы, используемые при приготовлении пищи, способствуют лучшему пищеварению, подобно тому как чай, кофе и спиртные напитки, по мнению многих людей, помогают тем, кто занят физическим трудом, выполнять свои обязанности. Спустя какое-то время ощущение бодрости и повышенное

настроение сменяются усталостью, разбитостью и апатией, которые по степени соответствуют предшествовавшему неестественному возбуждению. Организм ослабевает, кровь засоряется, и воспаление становится закономерным результатом. — Цитата из неопубликованных свидетельств 6, 1896:

Употребление острых приправ вызывает раздражение желудка и становится причиной извращенного аппетита

[340] 558. На наших столах должны быть питательные, вкусные блюда, но без примеси каких бы то ни было возбуждающих веществ. Потребность в спиртных напитках возникает при употреблении пищи с приправами и пряностями. Острая пища вызывает раздражение желудка, и требуется питье, чтобы его успокоить. Часто путешествуя по стране, я никогда не ем в ресторанах, в вагонах-ресторанах или в отелях по той простой причине, что я не в состоянии есть то, что там подают. Как правило, пища в ресторанах очень сильно приправлена солью и перцем, что вызывает почти неутолимую жажду. . . Такая пища плохо действует на нежную внутреннюю оболочку желудка. . . Именно остро приправленная пища обычно подается на изысканные столы во многих семьях, причем ее едят и дети. Она возбуждает нервную систему и вызывает жажду, которую вода утолить не в состоянии. . . Нужно готовить вкусно, питательно, но как можно проще, не используя никаких приправ и пряностей и даже лишней соли. — *Ревью энд Геральд, 6 ноября 1883*

[Остро приправленная пища возбуждает желание пить во время еды — § 570.]

559. Некоторые настолько извратили свой аппетит, потворствуя ему во всем, что уже не способны испытывать удовольствие от пищи, если не могут получить того блюда, которого им сейчас хочется. Желудок людей, употребляющих различные приправы и блюда со специями, работает только под этим обжигающим бичом: их организм не принимает невозбуждающую пищу. — *Письмо 53, 1898*

560. Детям дают изысканные, лакомые блюда со специями, жирные соусы, торты, сладости. Эта остро приправленная

пища вызывает раздражение желудка, что в свою очередь побуждает принимать еще более крепкие возбуждающие средства. Возникает искушение есть неподходящую пищу; детям позволяют брать ее сколько им хочется; им также разрешают перекусывать между приемами пищи, и в результате в возрасте двенадцати-четырнадцати лет они часто страдают хроническими заболеваниями органов пищеварения.

Возможно, вы видели изображение желудка пьяницы. Подобное состояние возникает и от раздражающего воздействия обжигających специй и пряностей. Будучи в таком воспаленном состоянии, желудок требует чего-то все более и более острого, чтобы удовлетворить требования аппетита. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [17]**

[См. также § 355.]

Употребление приправ и пряностей вызывает слабость

[341]

561. Среди членов нашей Церкви есть люди, которые верят истине, не курят, не нюхают табака, не пьют чая, кофе, но они все же виновны в потворстве своим прихотям другими способами. Им страстно хочется остро приправленных мясных блюд с жирными подливками — их аппетит настолько извращен, что их не удовлетворяют даже мясные продукты, если они не приготовлены самым вредным способом. При употреблении такой пищи желудок воспаляется, пищеварительные органы переутомляются от чрезмерной работы, однако продолжают напряженно трудиться, чтобы освободиться от непосильного бремени, возложенного на них. И эта работа истощает настолько, что возникает чувство слабости. Многие обманываются, принимая это за ощущение голода, и, не давая желудку отдыха, снова принимаются за еду, что на некоторое время снимает чувство слабости. Чем больше человек потворствует своему аппетиту, тем сильнее и настойчивее последний будет заявлять о себе. — **Духовные дары т. 4, с. [129]**

562. Острые приправы вначале раздражают внутренние стенки желудка и в результате нарушают естественную чувствительность этой тонкой оболочки. Кровь становится разгоряченной, пробуждаются низменные желания, а нравственные

и умственные силы ослабевают, и человек становится рабом своих страстей. Матерям следует научиться кормить свои семьи простой, но питательной пищей. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [47]; Советы по здоровому образу жизни, с. [114]**

563. Люди, которые, потворствуя своему аппетиту, употребляют мясо, остро приправленные подливки, разные сорта пирожных и варенья, не испытывают удовольствия от простого, полезного, полноценного питания. Их вкусы настолько испорчены, что они не испытывают удовольствия от здоровой пищи, состоящей из фруктов, черного хлеба и овощей. И не следует ожидать, что им сразу понравится пища, резко отличающаяся от той, которая доставляла им удовольствие. — **Духовные дары т. 4, с. [130]**

[342]

564. На нас постоянно изливается свет в публикациях относительно здорового образа жизни, и мы ни в коем случае не можем позволить себе существовать беззаботно, небрежно употребляя в пищу все, что нам нравится, и доставляя себе удовольствие возбуждающими блюдами, наркотиками и приправами. Давайте всегда иметь в виду, что от нашего практического отношения к воздержанию зависит и наше спасение. Очень важно, чтобы каждый из нас сам поступал правильно и имел верное представление о том, что нам следует есть, и что пить, и какой образ жизни вести, чтобы сохранить здоровье. Все должны увидеть, принимаем ли мы принципы санитарной реформы или же идем путем угождения своему аппетиту и капризным желанием. — **Рукопись 33, 1909**

[Сторонники воздержания должны говорить людям о вреде употребления приправ и пряностей — § 747.]

[При отказе от сладких сдобных пирожков, острых приправ и т. п. необходимо тщательно готовить пищу — § 389.]

[Время, потраченное на приготовление блюд, приправленных специями, которые разрушают здоровье, портят характер и омрачают разум, — § 234.]

[Детям разрешают есть пищу с приправами — § 348, 351, 354, 360.]

[Остро приправленная пища способствует перееданию и вызывает воспаление желудка — § 351.]

[Об обильном употреблении солений с приправами одним нервным, раздражительным ребенком — § 574.]

[Пища, которая не может способствовать образованию здоровой крови — § 576.]

[Отказ от лакомых блюд, жирных приправ и т. п. на практике доказывает приверженность санитарной реформе — § 227.]

[Остро приправленная пища возбуждает низменные желания — § 348.]

[Необходимо, чтобы пища на лагерных собраниях была без приправ и жира — § 124.]

[В доме Е. Уайт не употреблялись приправы — Приложение I, § 4.]

[Остро приправленная пища возбуждает нервы и снижает умственную деятельность — § 356.]

[Пища без приправ и пряностей несет благословение — § 119.]

[Простая, здоровая пища без приправ и подливок — самая полезная — § 487.]

[Мы должны просветить тех, кто не может обходиться без приправ и пряностей, — § 779.]

Часть II. Сода

565. Использование соды при выпечке хлеба вредно, и в этом нет необходимости. Сода вызывает воспаление в желудке и часто отравляет весь организм. Многие домохозяйки думают, что хороший каравай не получится без соды, но это заблуждение. Если бы они взяли на себя труд научиться печь по-другому, их хлеб был бы более полезным, питательным и имел бы естественный вкус, т. е. был бы более качественным. — **Служение исцеления, с. [300, 301]**

[343]

566. Свежие кексы, приготовленные на соде, никогда не должны появляться на нашем столе. Такие блюда совершенно не подходят для желудка. Вся выпечка на соде, если она употребляется свежей, очень трудно переваривается.

Пресные хлебцы из муки грубого помола и питательны, и вкусны. Их можно печь из непросеянной муки, замешивая на воде и молоке. Но членов нашей Церкви трудно приучить к

простому образу жизни. Когда мы советуем нашим друзьям есть пресную выпечку из муки с отрубями, они говорят: «О, да, мы знаем, как готовить такой хлеб». Но, к нашему разочарованию, продолжают печь, ставя тесто на кислом молоке с содой. Это не свидетельствует о внедрении принципов санитарной реформы. Из муки с отрубями, замешанной на молоке с чистой, мягкой водой, получаются самые лучшие пресные сдобные булочки, какие мы когда-либо ели. Если вода жесткая, возьмите больше свежего молока или к взбитому тесту прибавьте яиц. Необходимо, чтобы хлебцы были хорошо выпечены в сильно разогретой духовке с устойчивым, равномерным огнем. — **Ревью энд Геральд, 8 мая 1883**

567. Во время путешествий я вижу, как целые семьи страдают вследствие плохого приготовления пищи. На их столах редко появляется ароматный, некислый хлеб. Желтые от чрезмерного количества разрыхлителя бисквиты, плохо пропеченный, липкий хлеб разрушают здоровье десятков тысяч людей. — **Реформатор здоровья, август, 1873:**

568. Некоторые христиане не осознают, что готовить пищу надлежащим образом — это их религиозный долг, и поэтому не стремятся научиться правильно готовить. Они допускают, чтобы тесто перекисало еще в квашне, а потом, чтобы исправить свою небрежность, в него добавляют соды, которая делает этот хлеб совершенно непригодным для человеческого желудка. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [49]; Советы по здоровому образу жизни, с. [117]**

569. Куда бы мы ни пошли, всюду мы видим людей с мрачными лицами, страдающих от расстройства желудка. Когда мы садимся вместе с ними за стол и едим блюда, приготовленные точно так же, как они готовились в их семьях на протяжении многих месяцев, а возможно лет, я удивляюсь, как эти люди, постоянно употребляющие такую пищу, еще живы. Хлеб и бисквиты, которые они едят, имеют желтый цвет от соды. Из-за забывчивости подобных людей тесто у них часто перекисает еще в квашне, и, чтобы исправить свою небрежность, в него добавляют большое количество соды, которая делает испеченный из такого теста хлеб совершенно непригодным для человеческого желудка. Соду нельзя вводить в организм ни в

каком виде, ибо последствия от ее употребления ужасны. Она разъедает внутреннюю оболочку желудка, вызывает воспаление и часто отравляет весь организм. . . Некоторые говорят: «Я не могу испечь хороший хлеб или сдобные булочки без соды». Конечно, это неверно. Любое дело будет вам по плечу, если вы будете учиться ему и захотите узнать побольше. Разве здоровье вашей семьи не достаточная ценность, чтобы побудить вас овладеть кулинарным мастерством? — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [537]**

Часть III. Соль

570. Не употребляйте много соли; избегайте употребления солений, маринадов и пряной пищи; ешьте в большом количестве свежие фрукты, и тогда раздражение пищеварительных органов, вызывающее такое большое желание пить во время еды, в значительной степени уменьшится. — **Служение исцеления, с. [305]**

571. Пища должна быть приготовлена таким образом, чтобы она и вызывала аппетит, и была бы в то же время питательной. Мы не должны лишаться того, в чем нуждается наш организм. Я всегда употребляю немного соли, потому что это не вредно, а необходимо для крови. — **Свидетельства для церкви, т. 9, с. [162]**

572. Однажды доктор. . . пытался учить нас готовить пищу согласно принципам санитарной реформы, как он их себе представлял, — без соли и без добавок, придающих пище вкус. Я решила попробовать следовать его советам, но настолько ослабела, что пришлось внести изменения в свой рацион. Я стала готовить пищу иначе, и мое самочувствие резко улучшилось. Все это я пишу потому, что вижу опасность, в которой вы находитесь. Пища должна быть приготовлена так, чтобы она была вкусной и питательной. В ней не должны отсутствовать компоненты, в которых нуждается наш организм. . .

Я всегда употребляла и употребляю немного соли, потому что, как просветил меня Господь, щепотка соли не вредит, а ее наличие необходимо для крови. При обсуждении этой темы я

не могу ответить на все вопросы, но передаю вам наставление в том виде, в каком оно дано мне. — **Письмо 37, 1901**

[Употреблять немного соли необходимо — § 548.]

[Не употребляйте много соли — § 558.]

[Е. Уайт употребляла немного соли — Приложение I, § 4.]

Часть IV. Соленья и уксус

[345]

573. В наш стремительный век лучше употреблять простую, невозбуждающую пищу. Острые приправы вредны сами по себе. Горчица, перец, маринады, соленья и другие подобные продукты вызывают раздражение желудка, разгорячают и отравляют кровь. — **Служение исцеления, с. [325]**

574. Однажды я обедала с детьми не старше двенадцати лет. На стол было подано много мяса. Одна болезненная и нервная девочка потребовала маринованных огурцов. Ей передали банку овощного маринада, жгучего от горчицы и острого от специй, и она съела сколько хотела. Эта девочка была известна своим раздражительным характером, и именно обжигающие приправы сделали ее такой. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [61, 62]; Принципы христианского воспитания, с. [150, 151]**

575. Пироги с мясным фаршем и маринованные огурцы никогда не должны включаться в наш рацион, потому что они портят кровь. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [368]**

576. Пряности, сладкие сдобные пирожки, острые приправы, соленья, маринады и мясо не могут способствовать тому, чтобы кроветворные органы вырабатывали хорошую, здоровую кровь. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [383]**

[См. также § 336.]

577. Не употребляйте много соли; избегайте употребления солений, маринадов и пряной пищи; ешьте в большом количестве свежие фрукты, и тогда раздражение пищеварительных органов, вызывающее такое большое желание пить во время еды, в значительной степени уменьшится. — **Служение исцеления, с. [305]**

[Маринованные овощи вызывают раздражение желудка и отравляют кровь — § 556.]

Уксус

578. Салаты, заправленные растительным маслом с уксусом, вызывают в желудке брожение. Пища при этом не переваривается, а разлагается, гниет. В итоге кровь, не получая необходимых питательных веществ, насыщается продуктами распада, и функционирование таких важных органов, как печень и почки, затрудняется. — **Письмо 9, 1887**

[Личный опыт победы Е. Уайт над привычкой употреблять уксус — Приложение I, § 6.]

[346]

[347]

Глава 21. Жиры

[348]

[349]

Часть I. Масло

Прогрессирующая реформа

579. Пусть санитарная реформа будет постепенной. Сначала научите людей готовить без молока и сливочного масла. Объясните им, что скоро придет время, когда уже нельзя будет безопасно употреблять яйца, молоко, сливки или масло, потому что заболевания домашних животных увеличиваются пропорционально возрастанию нечестия среди людей. Уже недалек тот час, когда из-за беззаконий падшего человечества будет стенать под бременем болезней весь животный мир.

Бог даст Своему народу способность и умение готовить здоровую пищу без использования вредных продуктов. Пусть члены нашей Церкви откажутся от нездоровых блюд. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [135]*

[Положительное свидетельство Джеймса и Елены Уайт об обучении людей основам санитарной реформы, предполагающей, в частности, отказ от чая, кофе, мясной пищи, масла, специй и т. д., в 1871 г. — § 803.]

580. Сливочное масло менее вредно, когда его едят с хлебом, нежели когда на нем готовят. Но, как правило, лучше совсем отказаться от него. — *Служение исцеления, с. [302]*

[Кексы, испеченные на соде, с маслом — § 501.]

Замена сливочного масла маслинами, сливками, орехами и другими здоровыми продуктами

581. Маслины могут быть так приготовлены, что их употребление во время каждого приема пищи будет давать прекрасные результаты. Полезным свойствам сливочного масла вполне равноценны правильно приготовленные маслины. Оливковое масло — чудесное средство против запоров. Для страдающих

туберкулезом, различного рода воспалениями, желудочными заболеваниями оливковое масло лучше всяких лекарств. И как продукт питания оно значительно полезнее животных жиров, которые представляют собой вторично переработанные продукты. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [134]*

[350]

582. Правильно приготовленные масла, подобно орехам, заменяют масло и мясо. Оливковое масло намного предпочтительнее животных жиров. Оно является слабительным средством. Его употребление будет полезно для больных туберкулезом; оно оказывает целительное действие на воспаленный желудок.

583. Производство здоровых пищевых продуктов требует вложения денежных средств, а также активного сотрудничества членов нашей Церкви, чтобы эта отрасль выполнила предназначенную миссию. Ее задача — обеспечить людей пищей, заменяющей мясо, молоко и животное масло, которые из-за болезней крупного рогатого скота становятся все более нежелательными для употребления. — *Вестник Австралийской унионной конференции, 1 января, 1900*

[Масло заменяется сливками — § 586, 610.]

Масло — не лучший продукт для детей

584. Детям разрешают употреблять мясо, специи, масло, сыры, свинину, сдобные кондитерские изделия. Им позволяют нарушать режим питания, часто перекусывать и притом есть нездоровую пищу. Подобное попустительство совершает свою губительную работу: расстраивается работа желудка, перевозбуждается нервная система и ослабляется интеллект. Родители не осознают, что сеют семена, которые принесут болезнь и смерть. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [136]*

[Масло — возбуждающий продукт — § 61.]

[Бесконтрольное употребление масла детьми — § 288, 356, 364.]

[Принципиальный отказ от употребления масла — § 389.]

Увлечение употреблением масла затрудняет пищеварение

585. Не следует подавать на стол масло; ибо, если оно стоит перед глазами, кто-нибудь может съесть его слишком много, и это послужит причиной затрудненного пищеварения. Но вам лично иногда можно употреблять немного масла, намазав его на охлажденный хлеб, если уж вы считаете, что оно делает еду более аппетитной. Это принесет намного меньше вреда, чем если вы будете ограничивать себя, готовя невкусные блюда. — **Письмо 37, 1901**

Как мы должны поступать в случае отсутствия натурального масла?

[351]

586. Я ем лишь два раза в день и по-прежнему следую этому наставлению, данному мне тридцать пять лет назад. Мяса не употребляю. Я отказалась также и от масла. Я не ем его. В любом месте, где трудно достать натуральное масло, можно найти ему замену. У нас есть две коровы — Джерси и Холстен. Мы используем сливки, и все довольны этим. — **Письмо 45, 1903**

[Употребление сливок вместо масла в доме Е. Уайт — Приложение I, § 20, 23.]

[Употребление масла в доме Е. Уайт — см. Приложение I, § 4.]

[На стол в доме Е. Уайт не подавали масла, но использовали его при приготовлении пищи — Приложение I, § 14.]

[На стол в доме Е. Уайт не подавали масла, и Е. Уайт не употребляла его — Приложение I, § 5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23.]

Не следует относиться к маслу так же, как к мясу

587. Молоко, яйца и сливочное масло не следует относить к тому же разряду продуктов, что и мясо. В некоторых случаях употребление яиц полезно. Еще не пришло время полностью отказаться от молока и яиц. Есть такие бедные семьи, питание которых состоит главным образом из хлеба и молока. На их столах очень мало фруктов, и они не могут позволить себе покупать продукты из орехов и орехи. Обучая людей основам

санитарной реформы, так же как и во всех других видах евангельской работы, мы обязаны учитывать положение этих людей. До тех пор, пока мы не сможем научить каждого готовить пищу согласно правилам здорового образа жизни — полезную, питательную и вместе с тем недорогую, — нам не следует говорить о самых сложных вопросах питания последователей реформы. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [135]*

Позвольте и другим иметь личные убеждения

588. Мы всегда должны помнить о том, что в мире существует огромное число различных мнений. И нельзя ожидать, что каждый смотрит на вопросы питания точно так же, как и мы. Люди не мыслят по одному шаблону. Я не ем масла, но некоторые члены моей семьи его едят. Масло в нашем доме не подается на стол, но меня это не беспокоит, потому что некоторые члены моей семьи время от времени берут его. Многие из наших стойких братьев употребляют масло, и я не считаю своей обязанностью заставить их не делать это. Нельзя допускать, чтобы такой повод послужил причиной недоразумений и разделения среди собратьев, хотя я не вижу никакой надобности в масле там, где в изобилии есть фрукты и стерилизованные сливки. [352]

Тем, кто любит Бога и служит Ему, нужно позволить поступать согласно их личным убеждениям. Возможно, мы не оправдываем поступки других, но вместе с тем различия во мнениях не должны порождать разделения. — *Письмо, с. [331]; Медицинское служение, с. [269]*

589. Я не могу не видеть, что ты со своей стороны пытаешься делать все возможное, чтобы жить согласно принципам санитарной реформы. Учись быть бережливым во всем, но не лишай организм той пищи, в которой он нуждается. Что касается орехов и продуктов из них, то для многих они не годятся. Если твоему мужу нравится сливочное масло, пусть он употребляет его, пока не убедится сам, что это не件лезно для его здоровья. — *Письмо 104, 1901*

Предостережение против крайностей

590. Существует опасность, что при проведении санитарной реформы некоторые будут поддерживать перемены, которые причинят больше вреда, чем пользы. Нельзя навязывать людям радикальное изменение образа жизни. В настоящее время мы не можем полностью отказаться от употребления молока, яиц и масла. Мы должны быть очень осторожными при введении чего-либо нового, потому что некоторые искренние души непременно впадут в крайности. Их внешний вид будет дискредитировать санитарную реформу, поскольку лишь немногие знают, каким образом можно заменить исключенные из употребления продукты питания. — *Письмо 98, 1901*

[353] 591. Несмотря на предостережения относительно опасности заболеть при бесконтрольном употреблении масла и яиц, особенно маленькими детьми, все же не следует считать нарушением, если для приготовления пищи берут яйца от курицы, за которой ухаживают и которую кормят надлежащим образом. Яйца оказывают целительное действие, и их употребление помогает противодействовать некоторым вредным веществам. Кое-кто, воздерживаясь от молока, яиц и масла, не возместил их отсутствие в своем рационе равноценными продуктами, и в результате люди ослабели до такой степени, что были не в состоянии физически трудиться. Таким образом, о санитарной реформе создается искаженное представление. И дело, которое мы пытались построить основательно и прочно, терпит неудачу из-за странных ограничений, которых Бог не требовал и которые наносят урон силам Церкви. Но Господь вмешается, чтобы предотвратить последствия осуществления чрезмерно опасных идей. Несущие Благую весть должны считаться с положением греховного человечества. Свет Евангелия должен привести к ногам Христа и богатых, и бедных. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [162]*

592. Когда бедным людям рассказывают о санитарной реформе, они в свою очередь спрашивают: «Что же нам есть? Мы не можем позволить себе покупать орехи и продукты из них». Проповедуя Евангелие бедным, мне велено сказать им, что им необходимо питаться калорийными продуктами. Я не

могу запретить молоко, яйца или сливки или требовать, чтобы они не употребляли масла при приготовлении пищи. Евангелие должно быть проповедано бедным, и еще не пришло время предписывать самое строгое питание.

Руководство Божье

Однако я хочу сказать о том, что, когда придет время и употребление яиц, молока, сливок, масла будет небезопасным, Бог нам это откроет. При проведении санитарной реформы нельзя допускать крайности. Сомнения в целесообразности использования для питания яиц, сливочного масла и молока разрешатся сами по себе. В настоящее время это вопрос не первостепенной важности. Но пусть ваша умеренность будет известна всем людям. — *Письмо 37, 1901*

Часть II. Животные жиры и свиное сало

593. Многие не считают приготовление здоровой пищи своей обязанностью и потому не пытаются готовить надлежащим образом. Можно готовить здоровую пищу быстро и просто без использования свиного сала, масла и мяса. Умение должно сочетаться с простотой. Чтобы достичь этого, женщинам нужно читать кулинарные книги, а затем терпеливо внедрять прочитанное в жизнь. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [681]*

[354]

[Мы принципиально должны отказаться от свиного сала — § 317.]

594. Фрукты, овощи и мучные изделия, приготовленные с молоком или сливками, без острых приправ и жиров, — вот самое здоровое и калорийное питание. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [47]; Советы по здоровому образу жизни, с. [115]*

595. Пища должна быть приготовлена просто, но настолько вкусно, чтобы вызывать аппетит. Вы не должны употреблять жиров. Жир портит любое блюдо, которое вы можете приготовить. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [63]*

596. Многие хозяйки подают на стол пищу, которая приносит лишь вред членам их семей. Мясо, масло, сыры, сдобные

кондитерские изделия, соленья, острые, пряные блюда широко и свободно употребляются как молодыми, так и людьми преклонного возраста. И такая пища совершает свою разрушительную работу: расстраивается желудок, расшатываются нервы и ослабляется интеллект. Эти продукты не способствуют образованию здоровой крови. Жир, используемый для приготовления пищи, затрудняет пищеварение. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [46, 47]; Советы по здоровому образу жизни, с. [114]**

597. Мы не считаем, что жареная картошка полезна, потому что для ее приготовления используется жир или масло. Самым здоровым блюдом является хорошо испеченный или же сваренный с небольшим количеством сливок и посыпанный солью картофель. Печеный ирландский сладкий картофель готовится с небольшим количеством сметаны и соли и запекается повторно, но не жарится. Получается отличное блюдо. — **Письмо 322, 1905**

598. Пусть все, сидящие за вашим столом, видят на нем хорошо приготовленную, здоровую, вкусную пищу. Брат, будьте очень внимательны к тому, что вы едите и пьете, чтобы состояние вашего организма не было болезненным. Питайтесь вовремя и употребляйте лишь ту пищу, в которой нет животного жира. — **Письмо 297, 1904**

[355] 599. Простой рацион без приправ, мяса и различных жиров окажется благословением для тебя и спасет твою жену от многочисленных страданий, горя и подавленности. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [45]**

600. Злаки и фрукты, приготовленные без жира и по возможности самым простым способом, должны быть на столе у тех, кто заявляет, что готовится к вознесению на небо. — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [352]**

[В доме Е. Уайт не употребляли свиного жира — Приложение I, § 4.]

[Пища на лагерных собраниях должна быть простой и без животного жира — § 124.]

[В доме Е. Уайт при приготовлении пищи животный жир не использовали — Приложение I, § 21.]

Часть III. Молоко и сливки

Молоко и сливки являются составной частью калорийного, вкусного питания

601. Бог щедро наделил людей благами для удовлетворения неиспорченного вкуса. Он предоставил им изобилие земных плодов, приятных на вкус и питательных для организма. Наш благожелательный Небесный Отец говорит нам, что все это мы можем свободно употреблять в пищу. Фрукты, злаки и овощи, приготовленные просто, без острых приправ и животных жиров, но с добавлением молока или сливок, — это самая здоровая пища. Такое питание обеспечивает организм полезными веществами, придает ему выносливость, способствует ясному мышлению, чего нельзя достичь, если включать в рацион острые, возбуждающие блюда. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [47]; Советы по здоровому образу жизни, с. [114, 115]*

602. Пища должна быть приготовлена таким образом, чтобы она и вызывала аппетит, и была бы в то же время питательной. Мы не должны лишать себя того, в чем нуждается наш организм. Я всегда употребляю немного соли, потому что это не вредно, а необходимо для крови. Овощи нужно готовить повкуснее, добавляя немного молока, или сливок. . .

Некоторые люди воздерживаясь от употребления молока, яиц и масла, в то же время не обеспечили организм необходимыми питательными веществами и в результате ослабели до такой степени, что были не в состоянии физически трудиться. . . Таким образом, о санитарной реформе создается искаженное представление. . .

Настанет время, когда нам, возможно, придется отказаться от употребления таких продуктов, как яйца, молоко и сливки. Но в настоящее время нет никакой нужды навлекать на себя трудности преждевременными и чрезмерными ограничениями. Подождите, пока обстоятельства потребуют этого, и тогда Господь Сам приготовит для этого путь. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [162]*

[356]

Опасность употребления молока от нездорового скота

603. Молоко, яйца и сливочное масло не следует относить к тому же разряду продуктов, что и мясо. В некоторых случаях употребление яиц даже полезно. Еще не пришло время, полностью отказаться от молока и яиц. Есть такие бедные семьи, питание которых состоит главным образом из хлеба и молока. На их столах очень мало фруктов, и они не могут позволить себе покупать орехи и продукты из них. Обучая людей основам санитарной реформы, так же как и во всех других видах евангельской работы, мы обязаны учитывать положение этих людей. До тех пор, пока мы не научим каждого готовить пищу согласно принципам санитарной реформы — полезную, питательную и вместе с тем недорогую, — нам не следует говорить о самых сложных вопросах питания последователей реформы.

Пусть санитарная реформа будет постепенной. Сначала научите людей готовить без молока или сливочного масла. Объясните им, что скоро наступит время, когда употребление яиц, молока, сливок или масла уже не будет безопасным, потому что заболевания домашних животных увеличиваются пропорционально возрастанию нечестия среди людей. Уже недалек тот час, когда из-за беззаконий падшего человечества будет стенать под бременем болезней весь животный мир. —

Свидетельства для церкви, т. 7, с. [135]

[Есть люди, которые особенно нуждаются в молоке. Они не должны отказываться от него — § 625.]

[Нужно научить людей готовить без молока — § 807.]

604. В умеренных количествах мы всегда употребляем и молоко, и сахар. Мы никогда не отрицали этого ни в наших трудах, ни в наших проповедях. Мы считаем, что крупный рогатый скот в будущем станет еще более подвержен болезням, так что молочные продукты будут изъяты из употребления. Но это время еще не наступило, и пока не следует полностью отказываться от молока и сахара. — *Письмо 1, 1873*

[О сочетании молока и сахара — см. «Молоко и сахар» в разделе XIX.]

[357] 605. Дойные коровы не всегда здоровы. Они могут быть больны. Утром корова кажется здоровой, а к вечеру она уже

мертва, и, следовательно, ее молоко было недоброкачественным, но вы ничего об этом не знали. Животный мир поражен болезнями. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [369]*

606. Мне было показано, что недалек тот час, когда мы откажемся от всякой животной пищи. Из рациона придется исключить даже молоко. Болезни умножаются очень быстро. Проклятие Божье лежит на земле, потому что человек причиняет ей страдания. — *Вестник Австралийской унионной конференции, 28 июля, 1899*

Стерилизация молока

607. Перед использованием молоко нужно тщательно прокипятить. Благодаря этой предосторожности уменьшается опасность заболеть, употребляя его. — *Служение исцеления, с. [302]*

608. Возможно, настанет время, когда уже будет небезопасно употреблять молоко. Но если корова здорова и молоко тщательно стерилизуется, тогда нет необходимости прежде срока создавать «время скорби». — *Письмо 39, 1901*

Заменитель сливочного масла

609. Я ем лишь два раза в день и по-прежнему следую этому наставлению, данному мне тридцать пять лет назад. Мяса не употребляю. Я отказалась также и от масла. Я не ем его. В любом месте, где трудно достать натуральное масло, можно найти ему замену. У нас есть две коровы — Джерси и Холстен. Мы используем сливки, и все довольны этим. — *Письмо 45, 1903*

610. Я не вижу необходимости употреблять масло в тех местах, где в обилии имеются фрукты и стерилизованные сливки. — *Письмо 331, 1904; Медицинское служение, с. [269]*

[См. также § 588.]

611. Мы не ставим на наш стол масло. Овощи у нас в доме готовят с молоком и сливками, что делает их очень вкусными. . . Мы считаем возможным употреблять немного молока от здоровой коровы. — *Письмо 5, 1870*

[Молоко и сливки в доме Е. Уайт — Приложение I, § 4, 13, 14, 16, 22.]

[Использование молока и сливок при приготовлении пищи — § 517, 518, 522.]

[Рекомендации относительно питания во время лагерных собраний — § 491.]

Скudное питание не является наилучшим

612. Мы постоянно работаем среди людей. Если учить их воздержанию в наиболее крайних и фанатичных формах, это принесет вред. Мы просим их отказаться от употребления мяса, не пить кофе и чая. Все это хорошо. Но некоторые говорят, что нужно отказаться и от молока. К этому запрету нужно подойти очень осторожно. Есть малоимущие семьи, где питание состоит главным образом из хлеба и молока, а также, если хватит денег, небольшого количества фруктов. Им необходимо отказаться от мясных продуктов, а овощи нужно делать вкусными, добавляя к ним молоко, сливки или что-либо равноценное. Бедняки говорят, когда речь заходит о санитарной реформе: «Что же нам есть? Мы не можем позволить себе покупать орехи и продукты из них». Я проповедую Евангелие бедным, и мне велено сказать им, что им необходимо питаться калорийной пищей. Я не могу запретить молоко, яйца или сливки или требовать, чтобы они не употребляли масла при приготовлении пищи. Евангелие должно быть проповедано бедным, и еще не пришло время предписывать самое строгое питание.

Настанет время, когда нам, возможно, придется отказаться от некоторых продуктов питания из тех, что мы употребляем в настоящее время, таких, как яйца, молоко и сливки. Но в настоящее время мы не должны усложнять свое положение преждевременными ограничениями. Подождите, пока обстоятельства потребуют этого, и тогда Господь Сам приготовит нас для этих ограничений.

Я глубоко убеждена, что ваши предложения относительно питания больных неприемлемы. Изменения, которых вы требуете, слишком велики. Я бы посоветовала, исключив из рациона мясо как безусловно вредный продукт, оставить что-нибудь более приемлемое, например, яйца. Не убирайте со стола молоко

и не запрещайте использовать его при приготовлении пищи. Молоко нужно брать от здоровых коров и тщательно кипятить.

Наступит время, когда нельзя будет так свободно употреблять молоко, как мы это делаем сегодня; но сейчас еще не пришла пора отказаться от него полностью. . .

[359]

Однако я хочу сказать о том, что, когда придет время и употребление молока, сливок, масла и яиц будет небезопасным, Бог нам это откроет. При проведении санитарной реформы нельзя допускать крайности. Сомнения в целесообразности использования для питания яиц, сливочного масла и молока разрешатся сами по себе. В настоящее время это вопрос не первостепенной важности. Но пусть ваша умеренность будет известна всем людям. — **Письмо 37, 1901**

[Здоровые продукты должны заменить молоко и масло — § 583.]

«Бог усмотрит»

613. Мы сами видим, как стремительно растет заболеваемость скота; окружающая среда испорчена, и придет время, когда нельзя будет употреблять молоко и яйца. Но пока оно еще не настало. Мы знаем, что, когда этот час все же пробьет, Бог все предусмотрит. И возникает вопрос, очень беспокоящий многих: сможет ли Господь обеспечить пищей в пустыне? Я думаю, что на него можно ответить так: да, Бог обеспечит пищей Свой народ.

Повсеместно будут приняты определенные меры, чтобы обеспечить людей продуктами, заменяющими молоко и яйца. И Господь известит нас о необходимости отказаться от этих продуктов. Он желает, чтобы все люди чувствовали — у них есть милостивый Небесный Отец, Который научит их всему. Господь даст Своему народу во всех частях мира специальные умения и кулинарное мастерство, обучая его, как использовать плоды земли. — **Письмо 151, 1901**

[Использование молока при выпечке хлеба — § 496.]

[Использование молока при выпечке булочек из пшеничной муки — § 503.]

Часть IV. Маслины и оливковое масло

614. Правильно приготовленные маслины, подобно орехам, заменяют масло и мясо. Оливковое масло намного предпочтительнее животных жиров. Оно является слабительным средством. Его употребление будет полезно для больных туберкулезом; оно оказывает целительное действие на воспаленный желудок. — *Служение исцеления, с. [298]*

[360] 615. Маслины могут быть приготовлены таким способом, что их употребление во время каждого приема пищи будет давать прекрасные результаты. Полезным свойствам сливочного масла вполне равноценны правильно приготовленные маслины. Оливковое масло — чудесное средство против запоров. Для страдающих туберкулезом, различного рода воспалениями, желудочными заболеваниями оливковое масло лучше всяких лекарств. И как продукт питания оно значительно полезнее животных жиров, которые являются не чем иным, как вторично переработанным растительным маслом. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [134]*

[361] 616. Оливковое масло является лекарством при запорах и почечных заболеваниях. — *Письмо 14, 1901*

Глава 22. Белки

[362]

Часть I. Орехи и блюда из орехов

[363]

Часть правильного питания

617. Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища. — *Служение исцеления, с. [296]*

618. В злаках, фруктах, овощах и орехах содержатся все питательные элементы, необходимые для организма человека. Если мы придем к Господу в простоте разума, Он научит нас, как готовить здоровую и питательную пищу абсолютно без мяса. — *Рукопись 27, 1906*

[Орехи — составная часть правильного питания — § 483.]

[Орехи в пище, определенной Богом, — § 410.]

[Больным, лечащимся в санаториях, надо объяснять пользу употребления орехов — § 767.]

Блюда из орехов должны быть искусно приготовлены и недороги

619. Бог дал нам разнообразие здоровых продуктов, достаточное для того, чтобы каждый человек выбрал для себя наиболее подходящие.

В природе имеется такое изобилие фруктов, орехов и злаков, что их достаточно для всех, и благодаря развитию транспорта продукты, производимые в разных странах, с каждым годом становятся все более доступными. . .

Орехи и продукты из них употребляются все шире, заменяя мясо. С орехами хорошо сочетаются мука, фрукты, некоторые

[364]

корнеплоды, в результате чего получают продукты и здоровые, и питательные. Но при их приготовлении нужно помнить: доля орехов в них не должна быть слишком велика. От неприятных явлений, вызванных употреблением такой пищи, можно избавиться, уменьшая содержание в ней орехов. — **Служение исцеления, с. [297, 298]**

[Злаки, орехи, овощи и фрукты как заменители мясной пищи — § 492.]

620. Нужно посвятить этому определенное время, чтобы научиться готовить пищу с орехами. Следует позаботиться о том, чтобы меню не было сведено к употреблению лишь некоторых продуктов и блюд из орехов. Большинство членов нашей Церкви не в состоянии приобретать продукты из орехов; и лишь немногие знают, как готовить их должным образом, даже если имеют возможность купить их. — **Письмо 177, 1901**

621. Необходимо, чтобы пища соответствовала климату. Некоторые продукты, подходящие для использования в одной местности, совершенно не годятся для другой. Блюда из орехов должны быть дешевыми, насколько это возможно, чтобы они стали доступны для малоимущих. — **Письмо 14, 1901**

Сколько нужно есть орехов?

622. Необходимо уделять серьезное внимание правильно-му использованию орехов в пище. Не все их сорта одинаково полезны. Не сокращайте свое меню до нескольких блюд, приготовленных главным образом из орехов. Такую пищу не следует есть без ограничений. Можно было бы достичь удовлетворительных результатов, если бы использование орехов было более умеренным. Когда в сочетании с другими продуктами орехи используют в больших количествах (как предлагается в некоторых рецептах), блюда получаются настолько жирными, что организм не в состоянии усвоить это полностью. — **Письмо 135, 1902**

623. Мне было открыто, что блюда, включающие орехи, часто употребляются неразумно, что доля орехов в этих блюдах слишком велика. Некоторые сорта орехов не так питательны, как другие. Миндаль предпочтительнее арахиса. Но и арахис

в ограниченных количествах можно использовать со злаками, чтобы блюда были питательными и хорошо перевариваемыми. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [134]*

624. Три года тому назад я получила письмо, в котором говорилось: «Я не в состоянии употреблять продукты из орехов, мой желудок не может справиться с ними». В письме было несколько рецептов, по которым приготавливались блюда с орехами. Один из них наряду с орехами предусматривал и другие составляющие, гармонирующие с ними; доля орехов была небольшой. Достаточно употреблять от 1/10 до 1/6 части орехов в зависимости от сочетаемых продуктов питания. Мы попробовали это и остались довольны. — *Письмо 188, 1901*

[365]

[Употребление слишком большого количества орехов — § 400—411.]

[Не все могут употреблять блюда с орехами — § 589.]

[Употребление блюд с орехами в доме Е. Уайт — Приложение I, § 16.]

Часть II. Яйца

Употребление яиц со временем будет сопряжено с опасностью

625. Тех, кто живет в осваиваемых или экономически слабо развитых районах, где фруктов и орехов недостаточно, не следует убеждать исключить из питания молоко и яйца. Конечно, людям полным и тем, в ком сильны плотские желания, необходимо избегать возбуждающей пищи. В семьях, где привыкли потакать детям, угождая их прихотям, не следует подавать на стол яйца. Но если у кого-либо слабая кровяная система, и при этом нет возможности заменить необходимые организму вещества чем-либо другим, молоко и яйца не должны исключаться из рациона полностью. Однако следует проявлять особую заботу о том, чтобы эти продукты были от здоровых коров и здоровой птицы, за которыми есть надлежащий уход и которые получают хороший корм. Яйца нужно готовить так, чтобы они легко усваивались.

Санитарная реформа должна осуществляться постепенно. Поскольку болезни среди животных распространяются все больше, употребление молока и яиц становится все более и более небезопасным. Поэтому надо пробовать заменять эти продукты другими, в такой же мере полезными и недорогими. Нужно повсеместно учить людей готовить пищу без молока и яиц, но так, чтобы пища была питательной и вкусной. — *Служение исцеления, с. [320, 321]*

Яйца не так вредны, как мясные продукты

[366] 626. Молоко, яйца и сливочное масло не следует относить к тому же разряду продуктов, что и мясо. В некоторых случаях употребление яиц даже полезно. Еще не пришло время полностью отказаться от молока и яиц. . .

Пусть санитарная реформа будет постепенной. Сначала научите людей готовить без молока или сливочного масла. Объясните им, что скоро наступит время, когда уже небезопасно будет употреблять яйца, молоко, сливки или масло, потому что заболевания домашних животных увеличиваются пропорционально возрастанию нечестия среди людей. Уже недалек тот час, когда из-за беззаконий падшего человечества будет стелеться под бременем болезней весь животный мир.

Бог даст Своему народу способности и умения готовить здоровую пищу, обходясь без вредных продуктов. Пусть члены нашей Церкви откажутся от нездоровой пищи. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [135]*

Причина возбудимости детей

627. Вы должны научить детей оберегать себя от пороков и разложения этого мира. Вместо этого некоторые побуждают их употреблять нездоровую пищу. Вы ставите на стол масло, яйца и мясо, и ваши дети едят все это. Вы кормите их продуктами, которые развивают низменные наклонности, а после этого приходите в собрания и просите Бога благословить и спасти ваших детей. Насколько высоко поднимаются ваши молитвы? Прежде всего вы сами должны выполнить свои обязанности. И когда вы сделаете для ваших детей все, что Бог поручил вам, тогда

с уверенностью можете обратиться к Нему за специальной помощью, какую Господь обещал дать. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [362]*

Яйца имеют целительные свойства. Избегайте крайностей

628. Не впадайте в крайности в вопросах проведения санитарной реформы. Некоторые члены нашей Церкви совсем безразличны к ней. Именно из-за их пренебрежения вы должны являться для них примером, но не занимайте при этом крайних позиций. Нельзя избегать употребления продуктов, которые влияют на образование здоровой крови. В результате подобного отказа ваше здоровье не будет свидетельствовать в пользу санитарной реформы. В этом и кроется опасность. При малейшем проявлении физической слабости необходимо изменить рацион, причем незамедлительно. Снова включите в питание то, на что был наложен запрет. Ваш долг поступать именно так. Позаботьтесь о том, чтобы достать яйца от здоровой птицы. Употребляйте их вареными или сырыми или, что предпочтительнее, смешивайте с лучшим виноградным соком, который только можете найти. Это даст вашему организму те питательные вещества, в которых он нуждается. Ни на секунду не сомневайтесь в том, что именно так нужно поступать. . . [367]

Придет время, когда молоко уже невозможно будет употреблять так свободно, как сегодня. Но сейчас еще не время отказаться от него. Куриные яйца имеют целительные свойства, благодаря чему они нейтрализуют некоторые вредные вещества. . .

Яйца в санаторном питании

Несмотря на то, что сама я отказалась от мяса как вредного продукта, можно употреблять что-нибудь более допустимое, например, яйца. Не отказывайтесь от молока; используйте его при приготовлении пищи. Молоко нужно брать от здоровых коров и тщательно кипятить. . .

Однако я хочу сказать о том, что, когда придет время и употребление молока, сливок, масла и яиц будет небезопасным,

Бог нам это откроет. При проведении санитарной реформы нельзя допускать крайности. Сомнения в целесообразности использования для питания яиц, сливочного масла и молока разрешатся сами по себе. В настоящее время это вопрос не первостепенной важности. Но пусть ваша умеренность будет известна всем людям. — **Письмо 37, 1901**

[См. также § 324.]

629. Я получила письмо из Куранбонга, в котором сообщалось, что доктор. . . умирает. Мне в ту ночь было сказано, что он должен изменить свое питание. Два или три сырых яйца в день обеспечили бы потребность его организма в необходимых питательных веществах. — **Письмо 37, 1904**

630. Те, кто приезжают в наши санатории, должны получать здоровую, вкусно приготовленную и питательную пищу, отвечающую принципам санитарной реформы. Мы не можем надеяться, что они будут вести такой же образ жизни, как мы. . . Пища, подаваемая пациентам, должна производить благоприятное впечатление. Яйца можно приготовить самыми разными способами. — **Письмо 127, 1904**

[368]

Когда нет надлежащей замены питательных продуктов

631. Несмотря на все высказанные предостережения относительно существующей опасности заболеть при бесконтрольном употреблении масла и яиц, особенно маленькими детьми, нам не следует считать нарушением принципов правильного питания, если для приготовления пищи берут яйца от курицы, за которой ухаживают и которую кормят надлежащим образом. Яйца оказывают целительное действие, нейтрализующее некоторые вредные вещества.

Некоторые люди, воздерживаясь от молока, яиц и масла, не возместили их отсутствие в своем рационе равноценными продуктами и в результате ослабели и стали неспособны трудиться физически. Таким образом, о санитарной реформе создается искаженное представление. Дело, которое мы пытались построить основательно и прочно, терпит неудачу из-за странных ограничений, которых Бог не требовал и которые наносят урон силам Церкви. Но Господь вмешается, чтобы

предотвратить последствия осуществления чрезмерно опасных идей. Несущие Благою весть должны считаться с положением греховного человечества. Свет Евангелия должен привести к ногам Христа и богатых, и бедных.

Придет время, когда нам, возможно, придется отказаться от употребления таких продуктов, как молоко, сливки и яйца. Но в настоящее время мы не должны навлекать на себя трудности преждевременными и чрезмерными ограничениями. Подождите, пока обстоятельства потребуют этого, и тогда Господь Сам приготовит для этого путь.

[См. также § 327.]

Часть III. Сыр

Здесь речь идет о выдержанном сыре или же о «старых сырах». — Примеч. составителей

Сыр неприемлем для употребления в пищу

632. Никогда не следует есть сыр. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [68]*

633. Сливочное масло менее вредно, когда его едят с хлебом, нежели когда на нем готовят. Но, как правило, лучше совсем отказаться от него. Еще более нежелателен сыр. Он совершенно непригоден в пищу. — *Служение исцеления, с. [302]*

634. Многие хозяйки подают на стол пищу, которая только вредит членам их семей. Мясо, масло, сыр, сдобные кондитерские изделия, острые приправы, пряности широко употребляются как молодыми, так и людьми преклонного возраста. И такая пища совершает свою разрушительную работу: расстраивается желудок, расшатываются нервы, ослабляется интеллект. Употребление этих продуктов не способствует образованию здоровой крови. Жир, используемый для приготовления пищи, затрудняет пищеварение. Воздействие сыра на организм очень вредно. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [46, 47]; Советы по здоровому образу жизни, с. [114]*

[369]

635. Детям разрешают употреблять мясо, сливочное масло, сыр, свинину, сдобные кондитерские изделия и приправы. Им позволяют нарушать режим питания, перекусывать в промежутках между приемами пищи, притом они едят нездоровую пищу. Подобное попустительство совершает свою губительную работу: расстраивается желудок, перевозбуждается нервная система и ослабляется интеллект. Родители не осознают, что сеют семена, которые принесут болезнь и смерть. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [136].*

636. Когда началось лагерное собрание в Норе, штат Иллинойс, я почувствовала, что обязана сделать присутствующим замечания по поводу их питания. Я рассказала о несчастных случаях, происшедших с некоторыми людьми в Марионе, и отметила, что это случилось из-за ненужных приготовлений и употребления совершенно неприемлемой на лагерных собраниях пищи.

Некоторые взяли с собой в лагерь сыра и ели его; но даже если он свежий, все же это очень тяжелая пища для желудка, и от нее следует отказаться. — *Ревью энд Геральд, 19 июля 1870*

637. Было решено на предстоящем лагерном собрании не продавать его участникам сыр. Но, прибыв на место, доктор Келлог, к своему величайшему удивлению, нашел в палатках большое количество сыра, купленного для продажи в лавке. Он и некоторые другие братья были возмущены, но ответственные за продовольствие ответили, что приобретение его совершалось с разрешения брата. . . и теперь они не могут позволить себе потерять деньги, вложенные в товар. Тогда брат Келлог, узнав цену, закупил у них весь этот продукт. Он знал, что есть такой продукт питания, который все считают полезным, но на самом деле он очень вреден. — *Письмо 40, 1893*

[370]

[Продажа сыра на лагерном собрании — § 529.]

В жизни Е. Уайт

638. Я совершенно уверена, что мы многие годы не покупали сыра и не ставили его на свой стол. Нам никогда и в голову не приходило включать сыр в свое питание. — *Письмо 1, 1875*

[В семье Е. Уайт не употребляли сыра — Приложение I, §
21.]

[371]

Глава 23. Мясо (Белки. Продолжение)

[372]

[373]

Мясная пища — следствие греха

639. Господь дал нашим прародителям пищу, которую Он определил для питания всему человеческому роду. Отнимать жизнь у каких бы то ни было сотворенных Им животных противоречило Его плану. В Едеме, по Божьему замыслу, не должно было быть смерти. Плоды деревьев, произраставших в саду, удовлетворяли все потребности человека. До потопа Бог не разрешал людям есть мясо. Но поскольку во время потопа все, чем человек мог питаться, было уничтожено, то Бог, видя нужду людей, разрешил Ною употреблять в пищу мясо чистых животных, находившихся в ковчеге. Однако продукты животного происхождения не являются самым здоровым питанием для человека.

Люди, жившие до потопа, ели мясо и предавались низменным страстям, пока чаша их беззаконий не переполнилась, и Бог очистил землю потопом от осквернения. Третье самое ужасное проклятие обрушилось на нашу планету. Первое проклятие было провозглашено Адаму и его потомкам за непослушание. Второе постигло землю, когда Каин убил своего брата Авеля. И третьим, самым страшным Божьим наказанием был потоп.

После потопа люди питались преимущественно мясом. Бог видел, что люди развратились и расположены к тому, чтобы гордо возвысить себя, восстать против Творца и следовать своим дурным наклонностям. Поэтому Господь позволил, чтобы люди, употребляя в пищу мясо, сокращали тем самым продолжительность своей жизни. Вскоре после потопа люди стали быстро вырождаться физически, и продолжительность их жизни становилась все меньше и меньше. — *Духовные дары т. 4, с. [120, 121]*

Развращенность людей до потопа

640. Жители допотопного мира были невоздержанны в пище и питье. Они употребляли пищу животного происхождения, несмотря на то, что Бог не разрешал им есть мясо; ели и пили без всякой меры, и их развращенность не знала предела. Они предавались отвратительному идолопоклонству. Они стали распущенными, жестокими, испорченными до такой степени, что долготерпение Господа кончилось. Чаша их беззаконий переполнилась, и Бог очистил землю от нравственного разложения водами потопа. Но, по мере того как после потопа люди постепенно расселялись по лицу земли, они вновь стали забывать Бога и извращать свои пути пред Ним. Невоздержанность во всех формах достигла огромных размеров. — КЖ, гл. 1, 52:

[374]

Неудача Израиля и духовная утрата

641. Питание, определенное человеку от начала мира, не включало мясо. Только после потопа, когда всякая растительность на земле была уничтожена, человеку было позволено употреблять в пищу мясо.

Определяя человеку пищу в Едеме, Господь показал, какие ее виды являются наилучшими. Тот же урок Он преподал, когда Сам накормил Израильский народ. Он вывел евреев из Египта и стал воспитывать этот народ, чтобы он мог быть Его избранным народом, Его собственностью, через который Он намерен был научить и благословить весь мир. Он обеспечил Израильский народ пищей, более всего соответствующей этой цели; это была манна, «хлеб с неба». И только по причине недовольства людей мясная пища была вновь разрешена им на короткое время. Это повлекло за собой болезни и смерть многих тысяч людей. И все же Израильский народ так никогда и не прислушался к совету ограничивать потребление мяса, и это было постоянной причиной их открытого и тайного ропота и недовольства.

После поселения в Ханаане израильтянам было разрешено употреблять мясную пищу, но с определенными ограничениями, с тем чтобы уменьшить вредные последствия ее употребления. Было запрещено употреблять мясо свиней и

других нечистых животных, птиц и рыб. Строго возбранялось использовать в пищу жир (тук) и кровь разрешенных для употребления животных.

[375] Можно было использовать в пищу только плоть здоровых особей. Не разрешалось употреблять в пищу мясо животного, растерзанного зверем или из которого недостаточно вытекла кровь, а также мертвечину.

Уклонившись от плана, предначертанного для них Богом, израильтяне нанесли себе большой урон. Они стали употреблять мясную пищу и пожалели плоды такого своеволия. Они не воплотили Божий идеал в своем характере и не осуществили Его замысел о них. Господь «исполнил прошение их, но послал язву на души их». Они ценили земное больше, чем духовное и в результате не достигли преимущества быть избранным народом, которое Бог предусмотрел для них. — *Служение исцеления, с. [311, 312]*

Пища, исключаяющая мясо, изменяет и смягчает характер

642. Господь ясно сказал Израилю, что если он будет соблюдать Божьи заповеди, то получит обильные благословения и будет избранным и святым народом. Когда Израильский народ странствовал в пустыне, Бог через Моисея предостерег народ от непокорности, пообещав, что наградой за послушание будет здоровье. Состояние разума в значительной мере связано с физическим и в особенности с состоянием органов пищеварения. Бог не давал евреям мясной пищи, потому что Он знал: ее употребление породит болезни и неповиновение людей. Чтобы смягчить их характеры и побудить к деятельности силы разума, Он лишил их мяса и дал ангельскую пищу — манну небесную. — *Рукопись 38, 1898*

Восстание и последующее наказание

643. Бог продолжал питать израильское общество хлебом, орождаемым с неба, но израильтяне не были удовлетворены этим. Их извращенные вкусы требовали мяса, в котором Господь по Своей премудрости почти полностью отказал им. . . Сатана, автор всех болезней и страданий, всегда приходит к

человеку тем путем, на котором может иметь самый большой успех. Он удачно управлял людьми через их плотские привычки еще с тех пор, как ему удалось склонить Еву съесть плод запретного дерева. В пустыне он подошел со своими искушениями прежде всего к разнородной толпе, к уверовавшим египтянам, и возбудил их к мятежному ропоту. Они не были довольны пищей, которую определил для них Бог. Будучи уже испорченными людьми, они жаждали других разнообразных яств, а особенно мяса.

[376]

Вскоре весь народ начал открыто выражать свое недовольство. Тогда Бог послал на них Свои суды, истребив самых виновных молнией с неба. Но это наказание, вместо того чтобы смирить людей, казалось, еще больше увеличило недовольство. Моисей очень опечалился, когда увидел народ плачущим и стонающим у дверей своих шатров. Он представил Богу тяжесть своего положения: он, Моисей, должен нести ответственность за свой народ; обязан быть ему заботливым отцом; переживать страдания народа как свои собственные, несмотря на непокорный дух израильтян. . .

Господь повелел Моисею собрать перед Ним семьдесят мужей из старейшин Израилевых. Это должны были быть люди не только преклонного возраста, но и достойные, здравомыслящие и опытные, способные быть судьями и начальниками. «И возьми их к скинии собрания, чтобы они стали там с тобою; Я сойду, и буду говорить там с тобою, и возьму от Духа, Который на тебе, и возложу на них, чтобы они несли с тобою бремя народа, а не один ты носил.

Народу же скажи: очиститесь к завтрашнему дню, и будете есть мясо; так как вы плакали вслух Господа и говорили: „кто накормит нас мясом? хорошо нам было в Египте“, — то и даст вам Господь мясо, и будете есть: не один день будете есть, не два дня, не пять дней, не десять дней и не двадцать дней, но целый месяц, пока не пойдет оно из ноздрей ваших и не сделается для вас отвратительным, за то, что вы презрели Господа, Который среди вас, и плакали пред Ним, говоря: „для чего было нам выходить из Египта?“

И сказал Моисей: шестьсот тысяч пеших в народе сем, среди которого я нахожусь; а Ты говоришь: „Я дам им мясо,

[377] и будут есть целый месяц!“ Заколоть ли всех овец и волов, чтобы им было довольно? или вся рыба морская соберется, чтобы удовлетворить их? И сказал Господь Моисею: разве рука Господня коротка? Ныне ты увидишь, сбудется ли слово Мое к тебе, или нет. . .

И поднялся ветер от Господа, и принес от моря перепелов, и набросал их около стана, на путь дня по одну сторону и на путь дня по другую сторону около стана, на два почти локтя от земли. И встал народ, и весь тот день, и всю ночь, и весь следующий день собирали перепелов; и кто мало собирал, тот собрал десять хомеров; и разложили их для себя вокруг стана.

Мясо еще было в зубах их и не было еще съедено, как гнев Господень возгорелся на народ, и поразил Господь народ весьма великою язвою».

Здесь Бог дал народу то, к чему тот стремился, но это не было для него полезным. Иудеи не хотели покориться воле Божьей и принять от Господа то, что служило их благу. Они предались мятежному ропоту против Господа и против Моисея, так как не имели того, что причинило бы им вред. Ими руководили плотские желания, и Бог дал им мясо, согласно их желанию, а затем допустил, чтобы они страдали от последствий угождения своим прихотям. Огонь лихорадки сразил огромное количество народа. Зачинщики ропота были уничтожены, едва попробовав мяса, которого они так страстно желали. Если бы они покорились воле Божьей, были бы признательны Ему и удовлетворились пищей, посланной с неба, то они могли бы питаться беспрепятственно и без всякого вреда для себя, не потеряли бы благоволения Божьего и не были бы наказаны огромным количеством умерших людей. — *Духовные дары т.*

[378] 4, с. [15–18]

Намерение Божье об Израиле

644. Когда Бог вел Израиль из Египта, Он намеревался поселить его в Ханаанской земле как народ неоскверненный, здоровый, счастливый. Давайте посмотрим, какими средствами Он пытался выполнить это намерение. Господь предписал израильтянам образ жизни, следуя которому они могли бы

достичь хороших результатов как для себя лично, так и для своего потомства. Он ограничил потребление пищи животного происхождения, дав им мяса в ответ на их требования только перед тем, как израильтяне подошли к Синаю, и лишь на один день. Господу ничего не стоило кормить их любыми яствами, точно так же, как Он насытил их манной; однако эти ограничения были предприняты Богом для их же блага. Он намеревался обеспечить их пищей, более соответствующей их потребностям, нежели те возбуждающие блюда, к которым многие из них привыкли, живя в Египте. Их испорченные вкусы нужно было сделать более здоровыми, чтобы они могли находить удовольствие в той пище, которая от начала была определена Богом для человека, а именно: в пище растительного происхождения, данной Адаму и Еве в Едеме.

Если бы иудеи захотели сказать «нет» своим вредным привычкам и повиновались бы Божьим ограничениям, они не испытали бы тогда ни немощей, ни болезней. И потомки их обладали бы физической и умственной силой, что дало бы им ясное понимание истины и долга, острую проницательность и здравомыслие. Но Израиль не хотел подчиниться Божьим требованиям и поэтому не смог достичь того высокого идеала, который Господь определил для него, и получить те благословения, какие мог бы обрести. Израильский народ роптал на Божьи ограничения и жаждал вернуться к оставшимся в Египте котлам с мясом. Господь дал ему мяса, но это обернулось для народа проклятием. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [118, 119]**

Урок для нас

645. «А это были образы для нас, чтобы мы не были похотливы на злое, как они были похотливы». «Все это происходило с ними, как образы; а описано в наставление нам, достигшим последних веков». — **1 Коринфянам 10:6, 11**

646. Церковь в Батл-Крике не поддержала санаторий своим примером. Ее члены не стали осуществлять санитарную реформу на практике, в своих семьях. Болезнь, постигшая многих в Батл-Крике, никогда бы не коснулась этих людей,

если бы они следовали свету, который Бог дал им. Подобно древнему Израилю, они пренебрегли полученным знанием и считались с необходимостью ограничивать свой аппетит не больше, чем израильтяне в свое время. Израильский народ жаждал мяса и говорил, как многие говорят сегодня: «Мы умрем без мяса». И Бог дал мятежному народу мяса, но вместе с ним они получили и проклятие Господа. Тысячи израильтян умерли, не успев даже прожевать желанную еду. Этот образец неверия и противления народа оставлен на страницах Священного Писания как урок и особое предостережение, чтобы мы не следовали примеру сынов Израиля и не роптали на Божьи повеления. Можем ли мы безразлично пройти мимо всего, данного нам свыше, избирая свой путь сами, следуя лишь тому, что видят наши глаза, и удаляясь все дальше и дальше от Бога, как это делали евреи в древности? Бог не может совершить великие дела для Своего народа по причине его жестокосердия и греховного неверия.

Господь нелицеприятен, но всякий народ, боящийся Его и поступающий по правде, угоден Ему; те же, кто ропщет, не верит и бунтует, не будут иметь Его благоволения. Обетованные благословения будут излиты только на тех, кто любит истину и живет согласно ей. Люди, отворачивающиеся от озарившего их света, пренебрегающие требованиями Божьими, вскоре обнаружат — то, что кажется им благословениями, превращается в проклятия, а то, что они воспринимают как милость, — в Его суды. Бог желает, чтобы мы читали историю древнего Израиля, который был Его избранным и особенным народом, но навлек на себя гибель, следуя самовольно выбранными путями, и учились смирению и послушанию. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [171, 172]*

647. Наши привычки в пище и питье свидетельствуют о том, принадлежим ли мы миру или находимся в числе тех, кого Господь отделил от него Своим могущественным мечом истины. Отделенные люди являются Его особенным народом, ревностным к добрым делам. Бог говорит с ними Своим Словом. История о Данииле и его трех товарищах проповедует нам санитарную реформу. Бог учит нас и через историю сынов Израиля, которых, для их же блага и пользы, Он стремился

удержать от употребления мясной пищи. Господь питал их манной небесной, «хлеб ангельский ел человек», но израильтяне по-прежнему потворствовали своему аппетиту, и чем больше они думали о котлах с мясом, оставленных в Египте, тем отвратительнее казалась им пища, которую дал им Бог, чтобы сохранить их физическое, умственное и нравственное здоровье. Евреи страстно желали сидеть у котлов с мясом, и в этом они ничуть не отличаются от многих наших современников. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [372]*

[Другие утверждения относительно употребления мяса людьми, жившими до потопа, и израильтянами — § 231, 233.]

Возвращение к питанию, определенному Богом

648. Вновь и вновь мне было показано, что Господь стремится обратить нас шаг за шагом к Своему первоначальному замыслу, заключающемуся в том, чтобы люди питались плодами земли. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [119]; Советы по здоровому образу жизни, с. [450]*

649. Мы должны питаться овощами, фруктами и злаками. Ни один грамм мяса не должен попадать в наш желудок. Употребление мясной пищи противоестественно. Нам нужно возвратиться к тому питанию, которое определил Господь человеку при его сотворении. — *Письмо 115, 1903*

650. Разве не настало еще время, когда мы должны отказаться от мяса? Как могут те, кто желают быть непорочными, очищенными и святыми, для того чтобы удостоиться жить в обществе ангелов небесных, в то же время продолжать употреблять в пищу продукты, которые наносят большой вред как душе, так и телу? Как могут они лишать жизни Божьи творения, употребляя мясо в качестве деликатеса? Они должны вернуться к здоровой и вкусной пище, которую Бог дал человеку от начала. Пусть будут милосердными к бессловесным животным, которых Бог сотворил и над которыми дал нам власть, и пусть научат этому своих детей. — *Служение исцеления, с. [317]*

Приготовление к вознесению на небо

[381] 651. Те, кто ожидает пришествия своего Господа, в конечном итоге откажутся от употребления мяса; оно исчезнет из их рациона. Мы должны постоянно стремиться к этой цели, и стремиться неуклонно. Я не считаю, что, употребляя в пищу мясо, мы следуем наставлениям, которые Богу было угодно дать нам. Все члены нашей Церкви, особенно те, кто связан с лечебными учреждениями, должны приучить себя питаться только фруктами, овощами и злаками. Если мы будем принципиальными христианами-реформаторами, воспитаем свои вкусы и приведем наше питание в согласие с замыслом Божиим, тогда мы сможем оказывать влияние в этом вопросе и на других, что угодно Господу. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [119]*

652. Главная цель жизни человека заключается отнюдь не в удовлетворении аппетита. Конечно, физические потребности надобно удовлетворять, но есть ли необходимость в том, чтобы человеком всецело управлял желудок? Следует ли народу, который стремится стать чистым, святым и непорочным, который желает жить в обществе небесных ангелов, продолжать лишать жизни Божьи творения, употребляя мясо как лакомство? Господь открыл мне, что этот порядок вещей будет изменен, и народ Божий действительно проявит воздержание во всем. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [48]; Советы по здоровому образу жизни, с. [116]*

653. Те, кто получил наставления относительно вреда, причиняемого мясной пищей, чаем, кофе, жирными блюдами, и решил заключить завет с Богом через принесение жертвы, не будут потворствовать своему аппетиту, употребляя ту пищу, которая губительна для здоровья. Бог требует, чтобы наш вкус был очищен и чтобы мы проявили практическое самоограничение в отношении всего того, что не приносит блага нашему здоровью. Это и является той работой, которую придется совершить Его народу, прежде чем он сможет предстать пред Богом совершенным. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [153, 154]*

654. Именно для блага Своего народа Господь советует Своей Церкви Остатка перестать употреблять мясо, чай, кофе и другие вредные продукты. Существует очень много полезных продуктов, которыми мы можем питаться. — *Рукопись 71, 1908*

Совершенствующаяся святость

[382]

655. Народ, который утверждает, что он с нетерпением ожидает явления Христа, должен быть преобразован. Санитарная реформа поможет совершить среди членов нашей Церкви ту работу, которая еще не осуществлена. Среди нас есть люди, которые должны пробудиться и увидеть опасность употребления мяса, поскольку они еще продолжают питаться им, тем самым подвергая опасности свое телесное, умственное и духовное здоровье. Многие из тех, кто сегодня только наполовину обращен в этом вопросе, отделятся от народа Божьего и больше не будут в его среде.

Во всей нашей работе мы должны повиноваться законам, данным Богом, чтобы наше тело и дух трудились в полной гармонии друг с другом. Люди могут иметь благочестивый вид; они даже могут проповедовать Евангелие и в то же время оставаться неочищенными и неосвященными. Служителям Церкви необходимо быть строго воздержанными в еде и питье, чтобы самим не извратить пути свои и не совратить с правильного пути хромых, то есть слабых в вере. Если, возвещая на словах самую торжественную и важную весть, данную когда-либо Богом, люди своими делами борются против возвещаемой истины, удовлетворяя свои прихоти в пище и питье, значит, они лишают силы проповедуемую ими весть.

Те, кто потворствует своему желудку, употребляя в пищу мясо, чай и пресыщаясь другими вредными продуктами, сеют семена, от которых пожнут страдания и смерть. Нездоровая пища способствует развитию чревоугодия, вследствие чего возбуждаются низменные инстинкты, а укрепление таких наклонностей снижает духовную восприимчивость, притупляя ум, способность к пониманию истины.

Слово Божье ясно предостерегает, что если мы не сможем воздерживаться от плотских желаний, то наше плотское есте-

ство будет бороться против нашей духовной природы. Потаkanie прихотям желудка противоречит стремлению к здоровью и внутреннему покою. Таким образом, происходит борьба между плотью и духом, между высокими и низменными человеческими побуждениями. Порочные склонности, будучи сильными и активными, угнетают душу. Возвышенные цели духовной природы подвергаются опасности из-за потворства желаниям, не одобряемым Небом. — *Ревью энд Геральд, 28 мая 1902; [383] Советы по здоровому образу жизни, с. [575, 576]*

656. Те, кто говорит, что верит истине, должны самым заботливым образом оберегать тело и ум, чтобы каким-нибудь необдуманном словом или действием не обесчестить Бога и Его дела. Все наши привычки и практические действия должны быть подчинены воле Божьей. Необходимо весьма внимательно относиться к питанию. Мне было очень ясно показано, что народ Божий должен проявлять твердость, отказываясь от употребления мяса. На протяжении тридцати лет Господь посылал Своему народу весть о том, что желающие иметь чистую кровь и ясное мышление должны отказаться от употребления мяса — во имя того, чтобы обратить внимание Своей Церкви на эту весть. Употребление мясной пищи развивает и укрепляет низменные желания и ослабляет духовную природу человека. — *Письмо 48, 1902*

657. Нравственный ущерб от употребления мяса не менее заметен, чем физический вред. Употребление мясной пищи пагубно сказывается на здоровье, а все, что оказывает влияние на организм, отражается на разуме и на душе. Подумайте о том, с какой жестокостью по отношению к животным связано употребление мяса и как все это влияет на тех, кто совершает такое, и на тех, кто это наблюдает! Все это разрушает в душе человека нежность, с которой нам следует относиться ко всем творениям Божьим. — *Служение исцеления, с. [315]*

658. Повседневное употребление мясной пищи оказывает разрушающее влияние на нравы, а также и на физическое состояние людей. Если глубоко исследовать болезненное состояние человека в любых его формах, анализируя последствия в свете первопричин, то непременно окажется, что нездоровье является следствием употребления мяса. — *Рукопись 22, 1887*

659. Те, кто использует в пищу мясо, пренебрегают всеми предостережениями, которые по этому вопросу дал Бог. У таких людей нет доказательств того, что они ходят безопасными путями. Их действия нельзя ничем оправдать. На животном мире лежит проклятие Божье. Когда мясо едят часто, оно не успевает перевариваться и разлагается в желудке, что приводит к болезням. Рак, всевозможные опухоли и легочные заболевания в большинстве случаев бывают вызваны употреблением мясной пищи. — *Вестник Тихоокеанского униона, 9 октября, 1902*

[384]

660. О, если бы каждый человек мог разбираться в этих вопросах так, как они были открыты мне, тогда те, кто сегодня так беспечно и равнодушно относится к формированию своего характера, и те, кто выступает в защиту употребления мяса, никогда бы не открыли своих уст, оправдывая желание человека употреблять в пищу мясо. Такая пища отравляет кровь и возбуждает низменные инстинкты. Она способствует снижению духовной восприимчивости, притупляя способность человека познавать Божью истину и себя самого. — *Рукопись 3, 1897*

Употребление мяса особенно опасно в наши дни

661. Мясо никогда не было наилучшей пищей; но в настоящее время его употребление вдвойне нежелательно, так как болезни животных очень быстро распространяются. — *Служение исцеления, с. [313]*

662. Животные становятся все более и более подвержены болезням, и недалек тот день, когда многие — не только адвентисты седьмого дня — совершенно откажутся от употребления мясной пищи. Необходимо учиться готовить полезную и питательную пищу, возмещая тем самым потребность в мясе. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [124]*

663. Когда же наконец те, кто знает истину, решительно поддержат истинные принципы как для этой жизни, так и для жизни вечной? Когда же наконец они будут следовать принципам санитарной реформы? Когда убедятся в опасности употребления мяса? Мне поручено сказать, что если когда-либо

употребление мяса и было безопасным, то не в наши дни. — *Рукопись 133, 1902*

[385]

664. Данный мне свет состоит в том, что очень недалеко время, когда нам придется отказаться от какой бы то ни было мясной пищи и даже от молока. Болезни животных быстро распространяются. Проклятие Божье лежит на земле, потому что человек осквернил ее. Привычками и образом жизни людей окружающая среда доведена до такого состояния, что мясо уже не годится для питания человеческого рода и должно быть заменено другими продуктами. Мы полностью можем обойтись без мясной пищи. Бог в состоянии дать нам другую пищу. — *Вестник Австралазийской унионной конференции, 28 июля, 1899*

665. Если бы вы могли знать, что за мясо вы едите, если бы имели возможность своими глазами видеть животных, которых после умерщвления разделявают для употребления в пищу, мясные блюда вызывали бы у вас только отвращение. Именно те самые животные, мясо которых идет на ваш стол, настолько больны, что если бы их не лишили жизни ради получения продукта, то они сами погибли бы; но поскольку они еще дышат, их убивают, а потом это мясо везут на рынок. А вы, питаясь им, отравляете свой организм и не отдаете себе отчета в этом. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [404, 405]*

Болезни животных и их последствия

666. Часто на рынке продают мясо животных, которые были забиты по причине их болезни, так что держать их было уже нецелесообразно. Сами методы откармливания животных с целью продажи мяса уже вызывают целый ряд заболеваний. Находящиеся в закрытом помещении, которое точнее было бы назвать грязным хлевом, лишённые солнечного света, чистого воздуха и зачастую питающиеся всевозможными отходами, эти животные вскоре заражаются отвратительными болезнями.

Чтобы доставить скотину на рынок, животных часто везут на далекое расстояние, подвергая великим страданиям. Оторванных от зеленых пастбищ, утомительно трясущихся по пыльным, жарким дорогам или втиснутых в грязные вагоны,

испуганных и истощенных, часто в течение многих часов лишенных свежего воздуха, пищи и воды, несчастных животных гонят на убой, чтобы люди могли наслаждаться их мертвой плотью. — *Служение исцеления, с. [314]*

667. Многие люди умирают от болезней, вызванных единственно употреблением мяса, но окружающие, кажется, так и не становятся более мудрыми. Часто скот перегоняют на большие расстояния к месту их убоя. Их кровь разгорячена. При откорме они излишне упитанны и лишены здоровой подвижности, а затем, преодолевая большие расстояния, становятся истощенными, и в таком состоянии их умерщвляют. Кровь животных, предназначенных на убой, сильно перевозбуждена, и те, кто питается таким мясом, употребляют отраву. У одних [386] людей последствия употребления такой пищи проявляются не сразу, тогда как другие уже вскоре испытывают приступы сильных болей и умирают от лихорадки, холеры и других неизвестных заболеваний.

На городских рынках часто продается мясо больных животных, о чем знают продавцы и даже покупатели. Это практикуется главным образом в больших городах, и многие, употребляющие в пищу мясо, не знают, что едят зараженный продукт.

Животные, когда их ведут на убой, кажется, инстинктивно чувствуют, что их ожидает, и впадают в страшную ярость — буквально сходят с ума. В таком состоянии их убивают, а мясо продают на рынке. Такое мясо является ядом и вызывает у употребляющих его колики, судороги, паралич, а иногда является причиной внезапной смерти. Но люди не воспринимают эти страшные последствия как результат употребления мяса.

С животными во время доставки их на бойню обращаются жестоко. Над ними буквально издеваются, а после многих часов невыносимых мучений убивают. Свиной отправляют для продажи, даже когда они заболевают моровой язвой. Ядовитая свинина распространяет заразу, вследствие чего умирает большое число людей. — *Духовные дары т. 4, с. [147, 148]*

Употребление мяса повышает вероятность заболевания и внезапной смерти

668. Вероятность заболевания возрастает в десять раз при употреблении мяса. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [64]*

669. Неверующие медики не в состоянии объяснить быстрое распространение болезней среди людей. Но мы знаем, что многие из этих заболеваний вызваны употреблением мяса. — *Письмо 83, 1901*

[387]

670. Животные больны, и, питаясь их мясом, мы возвращаем семена болезней в наших тканях и крови. В жарком и влажном климате вредные последствия употребления такого мяса более ощутимы; кроме того, снижается сопротивляемость организма к заразным болезням. — Цитата из неопубликованных свидетельств 8, 1896:

671. Вы упитанны, но ваша полнота не показатель здоровья. Вы испытываете трудности и страдаете от избыточного веса. Если бы каждый из вас перешел на более умеренное питание и избавился от двадцати пяти-тридцати лишних фунтов, это снизило бы для вас вероятность заболевания. Употребление мяса обедняет кровь и плоть. Ваше физическое состояние плохое, вы предрасположены к болезням и даже к внезапной смерти, вы не обладаете физической крепостью, ваш иммунитет понижен. Настанет время, когда ваше кажущееся здоровье и сила, которыми вы обольщались, обернутся слабостью. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [61]*

Нездоровая кровь

672. Побуждаемая Духом Божьим, я должна объяснить некоторым братьям, что их слабое здоровье является следствием пренебрежительного отношения к санитарной реформе. Мясная пища вовсе не необходима для них, их мозг, мускулы, кости и вообще весь организм в плохом состоянии потому, что они употребляют в пищу главным образом мясные продукты. Их кровь испорчена нездоровым рационом. Кроме того, мясо часто бывает от больного скота. Все эти причины в совокупности делают человека все более грубым и развращенным. — Цитата из неопубликованных свидетельств 4, 1896:

673. Употребление в основном мясной пищи лишает кровь питательных веществ. Готовьте мясо с различными приправами, ешьте сдобную выпечку — и кровь у вас будет плохой, нездоровой. Организм неимоверно перенапрягается, пытаясь избавиться от последствий употребления подобной пищи. Те, кто увлекается сдобными сладкими пирожками и различными соленьями, обедняют свою кровь. Подобная пища никогда не должна попадать в наши желудки, равно как и низкокачественные, неправильно приготовленные жирные блюда и мясо. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [368]*

[388]

674. Заболевания раком, возникновение опухолей и различных воспалительных процессов — это все следствие употребления мяса.

Согласно свету, полученному мною от Бога, широкое распространение рака и других злокачественных опухолей является, главным образом, следствием чрезмерного употребления мяса. — Цитата из неопубликованных свидетельств 7, 1896:

Причины возникновения рака, туберкулеза, опухолей

675. Должны ли люди употреблять в пищу мясо? Нет, ни в коем случае не должны. Только так можно ответить на этот серьезный вопрос на основании света, полученного от Бога. В наших медицинских учреждениях необходимо учить людей основам правильного питания. Медики, полагающие, что они знают человеческий организм, не имеют морального права советовать своим пациентам использовать в пищу мясо. Они должны указать на рост заболеваемости среди домашнего скота. По свидетельству исследователей, лишь немногие животные не поражены болезнями; вследствие этого употребление в пищу мяса способствует распространению среди людей недугов всякого рода: рака, опухолей, золотухи, туберкулеза и других болезней. — *Рукопись 3, 1897*

676. Те, кто употребляют мясную пищу, почти ничего не знают о том, что они употребляют. Если бы эти люди могли видеть живыми забиваемых животных и знать о качестве мяса, которое они так любят, они бы с отвращением отвернулись от этого продукта. Люди постоянно употребляют мясо, по-

раженное возбудителями туберкулеза и рака. Таким образом передаются эти и другие болезни, заканчивающиеся смертью. — *Служение исцеления*, с. [313]

[389] 677. На столах многих верующих, называющих себя христианами, ежедневно появляются разные блюда, употребление которых вызывает раздражение желудка и возбуждает весь организм. В некоторых семействах мясо преобладает в пище, так что эти люди рискуют заболеть раком или золотухой. Человек состоит из того, что он ест. Однако, когда болезни постигают людей, они приписывают постигшие их страдания воле Провидения. — *Свидетельства для церкви*, т. 3, с. [563]

Употребление мясной пищи притупляет ум

678. Те, кто не контролирует себя в питании и предпочитает мясную пищу, не всегда имеют ясный и острый ум, потому что такое питание ведет к ожирению и как следствие притупляет ум и чувства. — *Христианское воздержание и библейская гигиена*, с. [47]; *Советы по здоровому образу жизни*, с. [115]

679. Бог желает, чтобы Его народ обладал ясным умом и был способен решать трудные вопросы. Но если вы питаетесь мясом, вам не следует даже и надеяться на плодотворность работы вашего разума. Наши мысли должны быть чистыми — тогда благословение Божье будет покоиться на Его народе. — *Бюллетень Генеральной Конференции*, 12 апреля 1901 г.

680. Тот, кто неограниченно питается мясной пищей, лишен способности свежо и творчески мыслить. — *Свидетельства для церкви*, т. 2, с. [62, 63]

681. Тревожное безразличие и апатия сопутствуют обсуждению вопроса о нашем бессознательном влечении к чувственным удовольствиям. Употребление мяса стало привычным среди людей. Между тем такое питание возбуждает в человеке низменные инстинкты и желания. — Цитата из неопубликованных свидетельств 4, 1896:

682. Мясная пища изменяет наш нрав и развивает низменные инстинкты. Мы состоим из того, что едим. Студенты достигли бы лучших результатов в учебе, если бы не прикасались к мясу. При употреблении мяса низменные инстинкты у

людей увеличиваются, а умственные способности пропорционально уменьшаются. Развитию и поддержанию духовности способствует рацион, из которого полностью исключено мясо, — ведь оно возбуждает плотские желания и в то же время ослабляет нравственную и духовную природу человека. «Плоть желает противного духу, а дух — противного плоти». — Цитата из неопубликованных свидетельств 7, 1896:

Мясо способствует развитию и укреплению низменных желаний и наклонностей

683. Настало время, когда необходимо сделать наше питание самым простым. Мы не должны давать нашим детям мяса. Мясная пища возбуждает и укрепляет низменные инстинкты и желания и предрасполагает к умерщвлению духовности. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [352]*

[390]

684. Мне было показано, что употребление мяса способствует развитию чувственности и снижению душевности, с которой люди должны относиться друг к другу. Мы состоим из того, что едим, и все те, кто употребляет главным образом мясную пищу, позволяют низменным наклонностям и желаниям взять верх над возвышенными силами естества. . .

Мы не предписываем следовать какому-то жесткому курсу в выборе питания. Есть очень много хороших и полезных продуктов. Но мясо не является надлежащей пищей для народа Божьего. Оно превращает человека в животного. Недопустимо, чтобы в таких местах, где в достаточном количестве имеются фрукты, орехи, злаки, люди употребляли в пищу мясо. — *Рукопись 50, 1904*

685. Если бы в семьях, которые составляют наши общины, жизнь была налажена так, как положено, — мы могли бы сделать для Господа в два раза больше, чем теперь. Согласно данному мне свету, мы должны самым решительным образом внедрять санитарную реформу. Все употребляющие мясо укрепляют низменные наклонности и готовят путь для болезней. — *Письмо 200, 1903*

686. Члены вашей семьи употребляли главным образом мясную пищу, и в результате в них укрепились и усилились

низменные инстинкты, а умственные способности снизились. Мы состоим из того, что едим, и поэтому если мы будем употреблять в пищу много мяса, то станем следовать естеству и характеру животных. Употребляя мясо, вы поощряли низменные инстинкты своего естества, в то время как возвышенные начала оказались ослаблены. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [60, 61]*

[391] 687. Мы желаем, чтобы всеобъемлющие истины Слова Божьего были осознаны каждым из членов нашей Церкви прежде, чем эта конференция окончится. Мы желаем, чтобы наш народ понял, что мясо — это не лучшая пища для него. Такая пища возбуждает низменные желания как у взрослых, так и у детей. Бог желает, чтобы мы воспитывали у подрастающего поколения привычку соблюдать гигиену питания и труда, а также личную гигиену. Воля Господа в том, чтобы мы сделали все, что можем, для восстановления здоровья своего организма. — *Бюллетень Генеральной Конференции, 12 апреля 1901 г.*

[Влияние мясной и жирной пищи на детей — § 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711.]

Наиболее безопасный образ жизни

688. Привычка постоянно питаться мясом снижает умственные и физические способности, а это обуславливает нравственную деградацию личности. Употребление мясной пищи нарушает равновесие в организме, притупляет ум и духовную восприимчивость. Дорогие брат и сестра, наиболее безопасный образ жизни связан с отказом от употребления мяса. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [64]*

Непризнанная причина

689. Результаты употребления мясной пищи могут стать очевидными не сразу, что не говорит о ее безвредности. Только очень немногих людей можно убедить в том, что именно мясо, которое они едят, отравило их кровь и причинило им столько страданий. — *Служение исцеления, с. [315]*

690. Знание об этом было дано мне в различных аспектах. Люди не понимают, что мясо очень часто является причиной

смерти. Если бы этот довод был воспринят, мы бы больше не слышали аргументов в оправдание мясной пищи. Достаточно имеется полезных продуктов для утоления голода, и нет нужды в том, чтобы подавать на стол блюда из мяса умерщвленных птиц и животных и составлять меню из них. — Цитата из неопубликованных свидетельств 8, 1896:

691. Многие умирают от болезней, всецело возникающих от употребления мяса, хотя о настоящей причине этого вряд ли догадываются и они сами, и их близкие и друзья. У некоторых не сразу проявляются последствия употребления мяса, но это не говорит о том, что оно не причиняет им вреда. Из-за употребления мяса здоровье может подтачиваться шаг за шагом, в то время как жертва и не подозревает об этом. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [48]; Советы по здоровому образу жизни, с. [115]*

692. Ты неоднократно говорил, оправдывая свое пристрастие к мясу: «Может быть, оно и вредно для других, но не для меня, потому что я питаюсь им всю свою жизнь». Но ты не знаешь о том, как хорошо бы мог себя чувствовать, если бы не употреблял мяса вовсе. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [61]*

[392]

Свинина заслуживает особого осуждения

693. Бог дал тебе свет — и ты сам признаешь: знание пришло от Него Самого. Господь наставляет и советует отказаться от потворства аппетиту. Ты знаешь, что употребление свинины противоречит ясному и недвусмысленному повелению Господа, данному Им не для того, чтобы подчеркнуть Свою власть и авторитет, но потому, что такое мясо является вредным продуктом. Вследствие употребления свинины отравляется кровь, расстройство организма усугубляется золотухой и другими болезнями, и все естество человека страдает. Особенной опасности при этом подвергаются нежные, чувствительные нервы мозга, которые расстраиваются настолько, что человек перестает различать, где святое и возвышенное, а где — обыденное, и ставит святое на один уровень с обыденным. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [96]*

694. Свиное мясо кишит паразитами. Относительно свинины Бог сказал: «Нечиста она для вас; не ешьте мяса их, и к трупам их не прикасайтесь». Такое повеление было дано потому, что мясо свиней непригодно для пищи. Эти животные питаются падалью, уничтожая отбросы, и это их единственное предназначение. Никогда, ни при каких обстоятельствах не употребляйте свинину. — **Служение исцеления, с. [313, 314]**

[393] 695. Свинина является одним из наиболее распространенных продуктов питания — и в то же время одним из наиболее опасных. Бог не потому запретил евреям свинину, что хотел показать Свою власть над ними, но потому, что она вредна для человека. Она вызывает золотуху, а в местностях с теплым климатом способствует распространению проказы и других тяжелых болезней. Поэтому в жарких странах употребление свинины чревато более опасными последствиями, чем в умеренном климате. Бог никогда не имел намерения позволять человеку употреблять свинину при каких бы то ни было обстоятельствах. Свинину употребляли язычники. Для американцев она тоже важный продукт питания. В естественном виде свинина неприятна на вкус. Чтобы сделать ее аппетитной, при кулинарной обработке мяса применяют различные острые приправы и соусы, которые делают плохое еще хуже. Свинина сильнее, чем другие виды мяса, влияет на состав крови. Человек, употребляющий свинину, непременно будет болеть. Последствия ее употребления меньше сказываются на тех, кто много занимается физическим трудом на свежем воздухе, а для людей, чья жизнь проходит главным образом в помещении и которые ведут сидячий, малоподвижный образ жизни и занимаются умственным трудом, отрицательное влияние подобного рациона будет более сильным.

От употребления свинины страдает не только тело, но и мозг. Такая грубая пища притупляет духовную восприимчивость человека. Разве может быть мясо свиней здоровым, если отбросы являются их основным и естественным продуктом питания, и они поедают всевозможные нечистоты? А животное тоже состоит из того, чем оно питается. Если человек употребляет свиное мясо и кровь, на его организме непременно скажется воздействие тех нечистот, которыми питаются свиньи.

Употребление свинины способствует возникновению золотухи, проказы и рака и вообще причиняет человеку неизмеримо тяжелые физические страдания. — КЖ, гл. 1, 58:

[Отношение Даниила к свиному мясу — § 34.]

Об употреблении животных жиров и крови

696. В вашей семье болезни не редкость. Вы употребляете животный жир, который Бог недвусмысленно запретил использовать в пищу: «Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте. . . Ибо, кто будет есть тук из скота. . . истребится душа та из народа своего. И никакой крови не ешьте во всех жилищах ваших ни из птиц, ни из скота. А кто будет есть какую-нибудь кровь, истребится душа та из народа своего». — **Свидетельства для церкви, т. 2, с. [61]**

697. На стол подают мясные блюда, блестящие от жира, — люди с извращенным вкусом получают удовольствие, употребляя их. Жир и кровь животных для некоторых являются большим лакомством. Но Господь дал конкретные указания, что это употреблять в пищу не следует. Почему? Потому что употребление в пищу этих продуктов способствует распространению болезней — с током крови в человеческом организме. Пренебрежительное отношение к прямым указаниям Божиим навело на человеческий род беспокойство разного рода и тяжелые заболевания. . . Если люди будут употреблять вредные продукты, которые не могут способствовать образованию здоровой крови и хорошему здоровью, им придется на себе испытать последствия пренебрежения Словом Божиим. — **Письмо 102, 1896**

[394]

Употребление зараженной рыбы

698. Во многих местах рыба настолько отравлена отбросами, которыми она питается, что употребление ее в пищу вызывает всевозможные заболевания. В особенности это можно сказать о рыбе, которая обитает в водоемах, куда попадают сточные воды больших городов. Рыба, питающаяся содержимым канализационных труб, может уйти в далекие воды, и

ее могут поймать там, где вода чистая и свежая. Таким образом, будучи съеденной, такая рыба может вызвать болезнь или смерть, тогда как люди и не подозревают об опасности. — *Служение исцеления, с. [314, 315]*

Принимать во внимание чрезвычайность обстоятельств

699. При изобилии доброкачественного молока и фруктов трудно найти какое-либо оправдание употреблению мяса; нет нужды лишать жизни творения Божьи, чтобы удовлетворять наши повседневные потребности. Но в определенных случаях — при крайнем истощении или болезни — бывает полезно съесть немного мяса. Однако при этом надо позаботиться о том, чтобы оно было взято от здорового скота. Это действительно очень серьезная проблема: можно ли вообще в наше время использовать в пищу мясо, не подвергая при этом себя опасности? Лучше никогда не видеть мяса, чем ставить на стол этот продукт, представляющий собой мертвую плоть больных животных. Когда я не могла достать необходимых мне продуктов, я иногда съедала немного мяса; но все больше и больше опасаюсь употреблять его. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [117, 118]*

[Иногда Е. Уайт была вынуждена употреблять немного мяса — Приложение I, § 10.]

[395] 700. Некоторые искренне считают, что самая подходящая диета состоит главным образом из жидких каш. Но нужно сказать, что частое употребление таких каш не гарантирует здоровье органам пищеварения, ведь такая пища слишком похожа на жидкость. Убеждайте людей есть побольше фруктов, овощей и хлеба. Мясная пища не самая здоровая и питательная, и в то же время я не говорю, что абсолютно всем следует отказаться от мяса. Его могут употреблять люди с плохим пищеварением, если для них не годятся овощи, фрукты и жидкая овсяная каша. Если мы желаем сохранить свое здоровье в наилучшем состоянии, нам необходимо избегать одновременного употребления фруктов и овощей. Если пищеварительная система ослаблена, то и мозг будет помрачен, мысли станут путаться, и человек окажется неспособным к напряженной

умственной деятельности. Ешьте фрукты отдельно, а овощи — отдельно. . .

Сладкие пирожные, сладкие пудинги и кремы вызывают расстройство органов пищеварения; зачем же искушать сидящих за столом, подавая им такие блюда? Чем чаще преподаватели и студенты будут питаться мясом, тем менее восприимчив будет их ум к духовным истинам, однако укрепятся низменные инстинкты и притупятся возвышенные чувства души и духовная восприимчивость человека. Упорные, интенсивные умственные занятия не являются основной причиной ослабления интеллекта. Главный вред обусловлен неправильным, нерегулярным питанием и недостаточной физической активностью. Нерегулярное питание и сон подрывают умственные силы. — **Наставник молодежи, 31 мая 1894**

[В 1884 г. наши медицинские учреждения не были готовы к тому, чтобы полностью отказаться от употребления мяса, несмотря на необходимость этого шага — § 720.]

[Лучше съесть доброкачественного мяса, чем увлекаться молоком и сахаром, — § 527, 533.]

[Медики должны объяснять людям вред мяса, но не запрещать его употребление — § 434, 438.]

[Возможно, неразумно заставлять умирающих от туберкулеза отказываться от мяса — § 435.]

[Употребление мяса не должно осуждаться там, где нет другой питательной пищи, — § 796.]

[Народу Божьему, живущему в местах, где в изобилии произрастают фрукты, зерновые культуры и орехи, не подобает употреблять мясо — § 719.]

[Мясо, подаваемое санаторным больным в их комнаты, — § 437.]

Организм может вполне обходиться без мясной пищи

701. Мясо не является существенным продуктом, необходимым для здоровья и силы, иначе можно было бы утверждать, что Бог ошибся, когда определил нашим прародителям до грехопадения пищу, исключаящую мясо. Все необходимое для

питания организма содержится во фруктах, овощах и злаках. —

[396] **Ревью энд Геральд, 8 мая 1883**

702. Ошибочно думать, что сила мускулов зависит от употребления мясной пищи. Все потребности организма могут быть полностью обеспечены и без мясной пищи. Крупы вместе с фруктами, орехами и овощами содержат все питательные вещества, необходимые для образования здоровой крови. И человек, питающийся ими, может наслаждаться здоровьем и бодростью. Невозможно получить достаточное количество этих веществ, употребляя мясную пищу. Если бы мясо было необходимо для здоровья и восполнения сил, тогда оно было бы включено в питание, определенное человеку от начала. — **Служение исцеления, с. [316]**

[Мясо не рекомендуется даже в случае недостаточного питания — § 319.]

Зачем употреблять уже использованную пищу?

703. Животные питаются растительной пищей. Какая необходимость в том, чтобы овощи и хлебные злаки сначала послужили пищей для скота, а потом для нас? В том, чтобы они прошли через организм животных, прежде чем получим их мы? Должна ли растительная пища поступать в организм человека в виде мяса животных? Бог определил для наших прародителей питание натуральными плодами. Бог поручил Адаму возделывать Едемский сад, говоря: «Это будет вам в пищу». Ни одно живое существо не должно было отнимать жизнь у другого, чтобы прокормить себя. — **Письмо 72, 1896**

704. Те, кто употребляет мясо, тем самым питаются, так сказать, уже переработанными злаковыми растениями и овощами, потому что животные питаются растениями. Таким путем все жизненно важные элементы, содержащиеся в злаках и овощах, переходят в того, кто их поедает. А мы, люди, употребляющие в пищу мясо, получаем все это уже через плоть забитых животных. Насколько же лучше получать все это непосредственно, питаясь тем, что определил для нас Сам Бог! — **Служение исцеления, с. [313].**

Мясо является типичным возбуждающим средством

705. Когда люди перестают употреблять мясо, они часто чувствуют физическую слабость, бессилие. Многие воспринимают это как доказательство того, что мясо необходимо включать в рацион; однако это происходит потому, что мясо относится к разряду возбуждающей пищи, а следовательно, повышает температуру крови и возбуждает нервную систему, и к этому многие привыкают. Некоторым людям так же тяжело расстаться с мясом, как алкоголику отказаться от употребления спиртных напитков; однако они будут чувствовать себя все же намного лучше, если совсем перестанут употреблять мясо. — *Служение исцеления, с. [316]*

[397]

[См. также § 61.]

706. Мясная пища вредна. По своей природе она является возбуждающим средством, и одно это является достаточным доводом против ее употребления. А тот факт, что животные почти повсеместно больны, делает ее вдвойне нежелательной. Мясная пища имеет свойство возбуждать нервную систему и развивать дурные привычки, таким образом благоприятствуя развитию низменных склонностей. — *Воспитание, с. [203]*

707. Я была до некоторой степени удивлена твоей убежденностью в том, что мясная пища поддерживает твои силы. Если ты не будешь акцентировать внимание на своем личном опыте, то здравый смысл подскажет тебе, что мясная пища не так уж полезна, как ты полагаешь. Ты прекрасно знаешь, как бы ты ответил ревностному курильщику, если бы он выдвигал в качестве своего оправдания аргументы, подобные тем, что приводишь ты в качестве довода в защиту необходимости употребления мяса.

Слабость, которую ты испытываешь, когда отказываешься от мяса в своем рационе, является одним из самых сильных доводов в пользу того, что тебе следует перестать употреблять его. Часто, поев мяса, люди чувствуют себя бодрыми и энергичными и считают, что они стали сильнее. После того как человек отказывается от мяса, он, возможно, некоторое время будет чувствовать слабость, но когда организм очистится от последствий прежнего питания, он окрепнет и перестанет желать

того, чего прежде просил как очень существенного для своего здоровья и поддержания физических сил. — **Письмо 73а, 1896**

[Е. Уайт испытывала чувство слабости при обильном употреблении мяса — Приложение I, § 4, 5, 10.]

[Борьба Е. Уайт при переходе от мясной пищи к вегетарианской — Приложение I, § 4, 5.]

Продукты-заменители

[398] 708. Когда мясо исключается из рациона, оно должно быть заменено разнообразными крупами, орехами, фруктами, овощами, что будет и питательно, и вкусно. Такой стол особенно необходим тем, кто слаб или переутомился от продолжительного труда. В некоторых слаборазвитых странах мясо является самым дешевым продуктом. При таком положении дел изменить питание нелегко, но все же это можно сделать. Нам, однако, следует учитывать положение людей и силу жизненных привычек и поступать очень осторожно, чтобы не внедрять даже верные идеи путем принуждения. Никого не следует убеждать коренным образом изменить свой образ жизни. Мясо должно быть заменено здоровой и недорогой пищей. В этом вопросе очень многое зависит от умений и мастерства человека, готовящего пищу. При старании и желании можно приготовить блюда, которые будут и питательными, и аппетитными и в значительной мере заменят мясную пищу.

В любом случае воспитывайте в себе добросовестность, развивайте силу воли, восполните недостаток мяса вкусной, здоровой пищей — и тогда нетрудно будет внести соответствующие изменения в свой рацион и постепенно отвыкнуть от привычки употреблять мясо. — **Служение исцеления, с. [316, 317]**

709. Умелое приготовление пищи является самым важным достижением. В особенности тогда, когда мясо не является основным продуктом питания, умение готовить пищу весьма важно. Необходимо готовить блюда, заменяющие мясо, и делать это настолько добросовестно, чтобы потребность в мясе даже и не возникала. — **Письмо 60а, 1896**

[Перемены в питании должны осуществляться осмысленно — § 320, 380.]

[При отказе от мясной пищи необходима равноценная замена — § 320.]

[Бог даст умение готовить здоровые блюда без мяса — § 376, 400, 401, 404.]

[Фрукты, крупы, орехи и овощи заменяют мясо — § 472, 483, 484, 513.]

Нелогичные оправдания

710. Когда сатана овладевает человеком, как быстро угасает в его разуме свет, милостиво данный Богом! Чтобы поддержать и оправдать свой неправильный образ жизни, отвергая полученный свет и попирая его, сочиняется множество самых различных оправданий, выставляется масса необоснованных доказательств. Я убеждена в этом. Самым существенным доводом, выдвигаемым против санитарной реформы, является то, что люди якобы не в состоянии жить согласно ее принципам и сохранять свои силы.

[399]

В каждом таком случае приводятся убедительные аргументы, почему они не могут жить согласно реформе. Вот в этом и заключается истинная причина. Такие люди никогда не следовали реформе строго, поэтому они не могут пользоваться ее благами. Некоторые впадают в заблуждение, потому что, отказавшись от мяса, не осознают необходимости заменить его фруктами, овощами и другими полезными продуктами, приготовленными с минимумом кулинарной обработки, без жиров и специй. Если бы они умели использовать щедрые дары Божьи, которыми Творец окружил их, и если бы родители и дети, достигнув безусловного взаимопонимания, совместно трудились в этом направлении, тогда они могли бы наслаждаться простой пищей и доступно и увлекательно рассказывать людям о санитарной реформе. Те, кто не признал реформу и никогда полностью не придерживался ее принципов, не могут судить о ее преимуществах и благословениях. Те, кто временами отступает от нее, съедая для удовлетворения своих прихотей откормленного индюка или другое мясо, развращают

свой аппетит и не могут оценить все преимущества санитарной реформы. Такими людьми управляют вкусы, но не принципы. — Свидетельства для церкви, т. 2, с. [486, 487]

Настойчивые призывы следовать принципам реформы

711. Многие родители ведут себя так, словно лишились ума. Они находятся в состоянии апатии, парализованы потворством своему аппетиту и низменным наклонностям. Наши проповедники, которые знают истину, должны будить народ, находящийся в бездействии, и убеждать его оставить все, что пробуждает желание поесть мяса. Если они пренебрежительно отнесутся к санитарной реформе, то утратят духовную силу и еще больше будут поработаны греховными желаниями. Во многих семействах господствуют привычки, которые вызывают отвращение у Неба, привычки, которые опускают человека на уровень еще ниже животного. Пусть все, знающие истину, скажут: «Убегайте от плотских похотей, восстающих на душу».

Пусть никто из наших проповедников не подает плохого примера, употребляя мясо. Пусть они лично и их семейства живут согласно свету санитарной реформы. Пусть наши проповедники не ожесточают употреблением мяса свой характер и формирующиеся характеры своих детей. Дети, желания которых не ограничивались, испытывают искушение потворствовать своим прихотям. Они не только проявляют невоздержанность в обычной жизни, но вообще могут утратить контроль над своими низменными инстинктами и пренебречь чистотой и добродетелью. Сатана ведет их к тому, чтобы они наносили вред своему организму и вдобавок нашептывали дурные советы другим. Когда родители ослеплены грехом, они могут не замечать этих наклонностей в детях.

[400]

Родителям, которые живут в больших городах, Господь посылает предостережение: «Окружите ваших детей заботой и любовью дома; оградите их от тех, кто пренебрег заповедями Божьими, кто совершает грех и учит этому других. Оставляйте большие города, и как можно скорее».

Родители могут приобрести за городом небольшой домик с садом и огородом, где можно было бы выращивать фрукты

и овощи и заменять ими мясную пищу, употребление которой отрицательно сказывается на кровообращении. — *Рукопись 133, 1902*

Постом и молитвой можно сопротивляться злу

712. Если наш аппетит требует мяса, нужно поститься и обращаться к Господу с молитвой, чтобы Он укрепил нас Своей благодатью и мы смогли сказать «нет» плотским желаниям, восстающим на душу. — *Письмо 73, 1896*

[Пост очень полезен, для того чтобы перейти от мясной и жирной пищи к простой и здоровой, — § 312.]

Когда молитва об исцелении не имеет силы

713. Среди адвентистов седьмого дня есть люди, которые не обращают внимания на данный им свет. Мясо они делают частью своего питания. Их постигают болезни. Испытывая страдания и недуги, которые являются результатом их неправильного образа жизни, они обращаются к служителям Божиим с просьбой молиться о них. Но каким же образом Бог может помочь им, если они не хотят исполнять Его волю, если они отказываются внять Его наставлениям относительно санитарной реформы?

Вот уже тридцать лет, как свет реформы освещает народ Божий, но многие сделали из него предмет шуток и насмешек. Они продолжают употреблять чай, кофе, специи и мясную пищу. Они поражены многими болезнями. Каким же образом, спрашиваю я, мы можем возносить молитвы Господу об исцелении таких людей? — *Письмо 200, 1903*

[401]

714. Употребление свежей выпечки и мяса полностью противоречит принципам реформы здоровья. Если мы разрешим нашему здравому смыслу взять верх над различного рода побуждениями и чувственными наслаждениями, тогда нам никогда не захочется попробовать мяса. Что может быть более омерзительным для обоняния, чем магазин, где продается мясо? Запах сырого мяса отвратителен для всех, чьи чувства не извращены потаканием аппетиту. Какое зрелище может быть неприятнее для мыслящего человека, чем разделка туш

животных, убитых для угождения человеческому аппетиту? Если пренебрегают светом, посланным Богом относительно санитарной реформы, тогда Господь не совершит чуда, чтобы сохранить здоровье тех, кто сознательно избирает для себя образ жизни, способствующий возникновению болезней. — Цитата из неопубликованных свидетельств 2, 1884:

Отношение к реформе руководителей народа Божьего

715. Хотя мы не считаем запрет на мясо неким критерием и никогда никого не принуждаем отказаться от его употребления, однако полагаем нашей обязанностью обратиться к служителям конференции с просьбой, чтобы никто из них не относился к этому легкомысленно и не противился вести о реформе. Но если, озаренные светом Божиим относительно употребления мяса, вы все же не откажетесь от него, вам придется испытать последствия такого поведения. Ваша позиция не должна создавать у людей мнение, будто отказ от мяса необязателен. Господь требует, чтобы мы изменили свое питание. Господь поручил нам возвещать весть о санитарной реформе, и если вы не можете вступить в ряды Его вестников, то не будете говорить об этом во всеуслышание. Противодействуя стараниям работников, которые учат народ основам санитарной реформы, вы идете не в ногу и работаете против них. — **Письмо 48, 1902**

[Санитарная реформа будет развиваться. Остерегайтесь противления — § 42.]

[402] 716. Будучи вестниками Божиими, не должны ли мы являть собой неоспоримое свидетельство против потворства прихотям чрева?.. Бог щедро обеспечил нас растительной пищей, из которой можно приготовить здоровые блюда и употреблять их в надлежащих количествах и соотношениях. Почему же тогда люди упорно продолжают употреблять мясо? Можем ли мы доверять тем проповедникам, которые, сидя за столом, где подается мясо, едят его вместе с другими?..

«Строго соблюдайте заповеди Господа Бога». Все нарушающие законы здоровья непременно навлекут на себя негодование Божье. О, как щедро Дух Святой мог бы даровать нам Свою благодать каждый день, если бы мы поступали осмотрительно,

если бы отвергли себя и в своей жизни стремились уподобиться Христу! — Бюллетень Тихоокеанского униона, 9 октября, 1902:

717. Пусть наши проповедники и книгоноши станут под знамя строгого воздержания. Никогда не стесняйтесь сказать: «Нет, благодарю вас, я не ем мяса. Я сознательно не употребляю мясную пищу». Если вам предложат чаю, откажитесь и от него и обоснуйте причину вашего отказа. Объясните, что чай вреден, и хотя он на время возбуждает, но вскоре бодрость сменяется расслабленностью и последующим угнетенным состоянием. — **Рукопись 113, 1901**

718. Мы все единодушно можем сказать: откажитесь от мяса. Нужно ясно свидетельствовать также против употребления чая и кофе и никогда не пить их. Они являются наркотиками, которые очень вредно влияют на деятельность как мозга, так и других органов. Еще не пришло время, когда я могла бы сказать, что следует полностью отказаться от молока и яиц; их не нужно приравнивать к мясу. При некоторых заболеваниях употребление яиц очень полезно.

Пусть члены наших общин откажутся от всех прихотей аппетита. Каждый цент, потраченный на чай, кофе и мясную пищу, использован более чем плохо, потому что все это мешает развитию физических, умственных и духовных сил. — **Письмо 135, 1902**

[В доме Е. Уайт не подавали на стол мяса, и сама Е. Уайт не употребляла его — Приложение I, § 4, 5, 8, 10, 14, 15–18, 21, 23.]

[Из питания Е. Уайт мясо было исключено — Приложение I, § 12, 13.]

[403]

Выводы

719. Если бы от мяса был толк, я не обращалась бы к вам с таким воззванием, но я знаю, что мясо вредно. Мясная пища угрожает физическому благополучию, и мы должны научиться обходиться без нее. Тот, кто имеет возможность питаться вегетарианской пищей, но предпочитает следовать своим вкусам, продолжая есть и пить, как ему нравится, постепенно станет

безразличным и к остальным аспектам истины и даже утратит понимание того, что есть истина. Без всякого сомнения, подобные люди пожнут то, что сеяли.

Мне было показано, что студентов наших учебных заведений нельзя кормить мясом и другими нездоровыми блюдами. На их столе не должно быть ничего возбуждающего. Я обращаюсь и к юношам, и к людям среднего и преклонного возраста: откажите своему аппетиту во всем, что причиняет вред здоровью. Служите Господу через жертву.

Пусть дети также примут разумное, осознанное участие в этом деле. Мы все являемся членами Божьей семьи, и Господь желает, чтобы и юноши, и люди старшего возраста отреклись от желаний своего чрева и тем сэкономили средства, необходимые для строительства молитвенных домов и поддержки миссионерской работы.

Мне поручено сказать родителям: в этом вопросе станьте на сторону Господа. Мы всегда должны помнить, что в эти дни испытания мы находимся на суде перед Властелином Вселенной. Не согласитесь ли вы оставить привычки, которые причиняют вам вред? Слова об исповедании веры ничего не стоят; пусть ваши поступки, исполненные самоотречения, свидетельствуют о том, что вы желаете следовать требованиям Божьим, которые Бог предъявляет к Своему особенному народу. Затем положите в сокровищницу часть ваших средств, сбереженных ценой самоограничения, и пусть это способствует продвижению Божьей работы.

Многие думают, что не смогут жить без мясной пищи, но если бы они стали на сторону Бога, твердо решившись идти путем, которым Он ведет, тогда они получили бы силу и мудрость, подобно Даниилу и его товарищам. Отказавшись от мяса, они на опыте убедятся, что Господь даст им ясный ум и здравый рассудок. Многие бы удивились, увидев, как много можно сэкономить для дела Божьего, поборов вредные для здоровья привычки. Маленькие суммы, собранные поступками жертвенности, сделают гораздо больше для совершения дела Божьего, чем большие дары, которые не требовали самоограничения.

Адвентисты седьмого дня проповедуют очень важные истины. Более сорока лет назад Господь дал нам особый свет относительно санитарной реформы — но как мы ходим в этом свете? О, сколь многие отказались жить в гармонии с советами Бога! Нашему народу следует продвигаться вперед в соответствии с полученным знанием. Это наш долг — понимать и дорожить принципами санитарной реформы. В воздержании нам следует опережать всех других людей, и тем не менее среди нас есть хорошо обученные члены Церкви и даже проповедники Евангелия, которые обращают мало внимания на данные Богом наставления по этому вопросу. Они едят, что им угодно, и работают, сколько им угодно. . .

Мы не устанавливаем жестких предписаний относительно питания, но все же говорим: там, где в изобилии имеются фрукты, овощи, орехи и злаки, мясо не является подходящей пищей для народа Божьего. Мне было показано, что мясо имеет свойство ожесточать характер людей, лишая мужчин и женщин той душевности, с которой они должны относиться друг к другу. Все те, кто употребляет главным образом мясную пищу, позволяют своим низменным наклонностям и желаниям взять верх над возвышенными силами естества. Если когда-либо мясная пища и была полезной, то сейчас она небезопасна. Употребление мяса вызывает развитие рака, опухолей и различных легочных заболеваний.

Мы не должны делать отказ от мясной пищи условием церковного членства, но мы не можем не принимать во внимание влияние, которое оказывают на других члены нашей Церкви, употребляющие мясо. Как вестники Божьи разве не обязаны мы сказать народу: «Итак, едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Коринфянам 10:31)? Разве не явим мы решительное свидетельство против потворства прихотям аппетита? Может ли кто-либо из проповедников Евангелия, возвещающих самую возвышенную истину из всех, когда-либо данных смертным людям, в то же время подавать пример возвращения в Египет, к котлам с мясом? Могут ли те, кто живет на десятину, принесенную в сокровищницу Божью, позволить себе отравлять жизнедающий поток, текущий по их артериям, потаканием аппетиту? Будут ли они пренебрегать

[405] светом и предостережениями, которые дал им Господь? Физическое здоровье можно рассматривать как самую насущную необходимость для возрастания в благодати и приобретения уравновешенного характера. Если не проявлять должной заботы о питании, это скажется на формировании характера честного, добродетельного человека. Работа мозга и нервов целиком зависит от состояния желудка. Нездоровая пища и питье обуславливают неправильное мышление и поступки людей.

Все мы сейчас подвергаемся испытанию и проверке. Мы крещены во Христа, и если мы, со своей стороны, отдалимся от всего того, что тянет вниз и делает нас тем, чем мы не имеем права быть, тогда нам будет дана сила возрастать во Христе, Который является нашим живым Главой, и обрести спасение Божье.

Прогрессирующая санитарная реформа в учреждениях адвентистов седьмого дня

[Примечание. Как об этом свидетельствуют архивные материалы, вначале в лечебных учреждениях АСД больным и сотрудникам мясные блюда подавались время от времени. Но устремления к здоровому образу жизни в этом плане были динамичными. И в более старых учреждениях после долгой борьбы от употребления мяса наконец полностью отказались. Что касается санатория в Батл-Крике, то там этот шаг был предпринят в 1898 г. главным образом благодаря письменному совету Е. Уайт, который и цитируется в этом разделе в 722-м параграфе. В санатории св. Елены это произошло в 1903 г. К этому времени вегетарианское питание получило широкое распространение, и мясо было исключено из рациона пациентов санатория гораздо легче, чем это могло быть сделано в более ранние годы. Руководителям старых учреждений было приятно узнать, что в новых санаториях, открытых не так давно, мясная пища в рационе пациентов отсутствует. Словом, борьба, которая велась в стенах наших учреждений по вопросу употребления мяса, отразилась в различных настоятельных советах и наставлениях Е. Уайт, данных в то время относительно прогрессирующей санитарной реформы. Поэтому очень важно,

чтобы при изучении этого аспекта вопроса об употреблении в пищу мяса читатель помнил приведенные факты и учитывал время написания некоторых утверждений. — Составители.]

Призыв к отказу от мяса в наших первых медицинских учреждениях (1884)

720. Сегодня я встала в четыре часа утра, чтобы написать тебе несколько слов. В последнее время я много думала о том, каким образом учреждение, которым ты руководишь, может стать полностью таким, каким его желает видеть Господь. И у меня есть несколько предложений на этот счет.

[406]

Мы являемся сторонниками санитарной реформы, то есть стремимся, по возможности, возвратиться к первоначальному плану Божьему быть воздержанными во всем. Воздержание не состоит лишь в отказе от употребления отравляющих алкогольных напитков и табака; оно распространяется дальше этого. Умеренность предполагает и упорядочение нашего питания.

Все вы знакомы с принципами санитарной реформы. Но когда я посетила санаторий, я увидела там очень заметные отклонения от них, что касается употребления в пищу мяса, и убеждена, что там необходимы перемены, причем немедленные. Ваше питание большей частью состоит из мяса. Бог не ведет нас по этому пути; но враг пытается склонить руководителей наших учреждений сойти на ложный путь приспособления рациона к вкусам пациентов.

Когда Господь вел Израиль из Египта, Он намеревался поселить их в Ханаане как счастливый, беспорочный и здоровый народ. Давайте же посмотрим, как осуществлялся Божий замысел. Господь ограничил питание израильтян. В значительной мере Он лишил их возможности употреблять мясо. Но они жаждали котлов с мясом, как в Египте, и Бог дал им мясо, а вместе с ним их постигло и неминуемое наказание.

Центр здоровья был основан — с большими затратами, — для того чтобы оздоравливать больных, не прибегая к помощи сильнодействующих лекарственных препаратов. Здесь должны руководствоваться общими принципами здоровья. Применение сильнодействующих лекарственных средств следует постепен-

но сокращать, пока они не будут окончательно и полностью исключены. В стенах этого учреждения необходимо обучать, как правильно питаться, одеваться и распределять физическую нагрузку. Не только членам нашей Церкви, но и тем, кто не получил наставлений относительно санитарной реформы, необходимо преподавать основы здорового образа жизни в соответствии с волей Божьей. Но если мы сами не стремимся к достижению этой цели, зачем предпринимать большие расходы при устройстве медицинского учреждения? Где же в таком случае должно начаться практическое осуществление реформы?

[407] Я не могу утверждать, что мы идем тем путем, какой указал нам Господь. Мы должны изменить образ действий или отказаться от названия «центр здоровья», потому что оно абсолютно неподходящее. Господь показал мне, что это учреждение не должно подстраиваться под вкусы и привычки людей или под их всевозможные идеи. Мне известно, что оправданием разрешения употреблять в санатории мясную пищу служит лишь то, что приезжающим туда любителям удовольствий не нравится никакое другое питание. Тогда пусть они едут туда, где могут получить то, что им хочется. Но если наше учреждение не может функционировать согласно принципам истины хотя бы для гостей, тогда пусть оно расстанется с именем, которое себе присвоило. Оправдания, на которое прежде делался упор, теперь уже не существует, ибо число пациентов из неверующих очень незначительно.

Постоянное употребление мяса наносит организму человека несомненный вред. Это нельзя оправдать ничем, кроме как извращенным вкусом. Вы можете спросить: «Нужно ли полностью отказаться от мяса?» Я отвечаю: это в конце концов произойдет, но в данный момент мы не готовы к такому шагу. С мясом будет покончено. Мясо больше не будет входить в наше питание, и мы с отвращением будем смотреть на прилавки с мясом. . .

Мы состоим из того, что едим. Будем ли мы развивать свои низменные желания, употребляя мясо? Вместо того чтобы развивать пристрастие к этой нездоровой пище, сейчас самое время приучать себя питаться лишь фруктами, злаками и ово-

щами. Этого обязаны придерживаться все, кто связан с нашими учреждениями. Ешьте мяса все меньше и меньше, до тех пор пока наконец совсем не оставите его. Если мясо будет исключительно из употребления, если потребность в нем будет изживаться, если будет всячески поощряться употребление фруктов и овощей, тогда вскоре будет так, как Бог замыслил в начале бытия. Его народ совершенно не будет употреблять мясо.

Если вы не будете употреблять мясо, как раньше, вы освоите более правильные способы приготовления пищи и сможете восполнить недостаток мяса в рационе чем-то другим. Можно приготовить много питательных, вкусных, простых, но очень здоровых и калорийных блюд без использования животного жира и мяса. Здоровый человек должен употреблять много фруктов, овощей, злаков и зелени. Возможно, и придется пойти на уступки людям из мира и подавать мясную пищу тому, кто думает, что без мяса он не сможет поддерживать свои силы. Но такие люди стали бы намного сильнее и выносливее, если бы воздержались от мяса, а не питались в основном им.

[408]

Главное возражение врачей и сотрудников против исключения мяса из рациона в центре здоровья основывается на том, что они сами любят мясо и утверждают, что оно им крайне необходимо. Этим они оправдывают его употребление. Но Бог не хочет, чтобы приезжающие в наши медицинские учреждения питались мясом. В специальных беседах и личным примером убеждайте людей в этом. Приготовление здоровой и питательной пищи потребует немало труда и большого мастерства, но тем не менее нужно постепенно отказываться от мясного. Ешьте мяса все меньше и меньше. Пусть те, кто готовит пищу, и те, кто занимает высокое положение, формируют свои личные вкусы и привычки в соответствии с законами здоровья.

Мы находимся на пути скорее в Египет, а не в Ханаан. Неужели мы не изменим радикально порядок вещей? Неужели на наших столах не появится простая, здоровая и калорийная пища? Неужели мы не сможем отказаться от свежей выпечки, вызывающей лишь расстройство пищеварения? Те, кто решил жить соответственно знанию, данному Богом через Его Слово и свидетельства Его Духа, не переменят свой образ действий в угоду родственникам и друзьям, пренебрегающим мудрыми

установлениями Божьими. Если мы будем принципиальными в этих вопросах, если будем соблюдать строгие правила и нормы питания, если как христиане будем воспитывать наши вкусы соответственно замыслу Божьему, тогда сможем оказывать на окружающих влияние, угодное Богу. Вопрос состоит в следующем: желаем ли мы быть настоящими последователями санитарной реформы?

Очень важно избегать продолжительного однообразия в питании. Аппетит улучшится, если проявлять изобретательность в приготовлении пищи. Будьте постоянными в этом. Не следует употреблять за один прием несколько различных блюд, а в следующий раз не иметь вообще никакого разнообразия. Учитесь экономии в этом отношении. Пусть люди жалуются, если хотят. Пусть они выражают недовольство, если их не удовлетворяет полноценная пища. Израильтяне всегда были недовольны и без устали роптали на Моисея и на Бога. Ваш долг — придерживаться принципов санитарной реформы. Вашим пациентам больше поможет режим питания, чем все целебные ванны, которые только можно им предложить.

[409] Деньги, предназначенные для покупки мяса, лучше израсходовать на фрукты. Продемонстрируйте людям правильный образ жизни. Если бы это делалось в санатории с самого начала. . . Господь был бы доволен Своими работниками и одобрил бы их усилия. . .

В приготовлении пищи требуются знания и умения. Надеюсь, что доктор. . . выполнит возложенную на нее задачу и будет совместно с поваром стремиться к тому, чтобы пища, подаваемая на столы в оздоровительном центре, отвечала принципам санитарной реформы. Если кто-то склонен потворствовать своему аппетиту, нельзя допускать, чтобы он пропагандировал такой образ жизни, нельзя допускать, чтобы он своими действиями стремился навязать санаторию свои вкусы и привычки. Всем, занимающим ответственные должности в наших санаториях, необходимо часто собираться вместе для обмена мнениями. Следует двигаться вперед в полной гармонии, добиваясь взаимопонимания друг с другом.

Прошу вас, не доказывайте, что в употреблении мяса нет ничего предосудительного; кто-то из рабов чрева уже заявил,

что он не может жить без мяса в оздоровительном центре. Жить, питаясь мясом, недостойно человека, и нам как народу необходимо изменить наше сознание и образ жизни, обучаясь правильным способам приготовления пищи; благодаря этому у нас будет больше физических сил и мы лучше сохраним свое здоровье.

Грех нашего времени — это обжорство. Удовлетворение прихотей извращенного аппетита — это идол, которому многие поклоняются. Все, имеющие отношение к вашему санаторию, должны подавать правильный пример в отношении пищи. Они должны во всем действовать благоразумно, в страхе Божьем, а не руководствоваться извращенным вкусом. Им нужно быть основательно просвещенными относительно принципов санитарной реформы и при любых обстоятельствах стоять под ее знаменем.

Я надеюсь, доктор... вы будете уделять должное внимание правильному приготовлению здоровой пищи. Обеспечьте больным разнообразие хорошей и здоровой пищи. В этом отношении нельзя экономить. Сократите расходы на мясные блюда, но не за счет фруктов и овощей, и тогда вы будете испытывать удовольствие, видя, с каким аппетитом все едят. Никогда не думайте, что деньги, израсходованные на свежую, здоровую и питательную пищу, потрачены зря. Здоровье крови и мускулов напрямую зависит от пищи, она дает силу для выполнения повседневных обязанностей. — **Письмо 3, 1884**

[В наших школах не следует обучать приготовлению блюд из мяса — § 817.]

[Не следует принимать на работу в наши санатории медиков, употребляющих мясо, — § 433.]

721. Я много думала о санатории в... У меня появилось несколько мыслей по этому поводу, и некоторыми из них я хочу поделиться с вами.

Я вспоминала о свете, который Бог дал мне относительно санитарной реформы. Пытались ли вы настойчиво и с молитвой понять волю Божью в этих вопросах? Вы оправдываете нарушение правил питания в своем учреждении тем, что приезжающие в наши санатории люди из мира всегда употребляли мясо. Но если даже и так, то при должном уходе и старании

[410]

можно готовить и предлагать им блюда, которые в значительной степени заменят мясо, и за короткое время эти люди привыкнут к вегетарианскому столу и постепенно сами откажутся от мяса. Но если пищу готовит человек, который считает мясо основным продуктом питания, то такой человек будет поощрять употребление мяса, а извращенный вкус придумает много оправданий для такого питания.

Я увидела, как обстоят дела, — если повар... не имела мяса, то она не знала, что готовить взамен, потому что мясо она считает главным продуктом, — и поняла, что необходимо принять самые быстрые и безотлагательные меры. Возможно, среди пациентов санатория находятся больные туберкулезом, которые требуют мяса, но пусть тогда они принимают эту пищу в своих комнатах и не искушают тех людей, которые склонны к этому же... Вам кажется, что, не употребляя мясо, вы не сможете работать. Я тоже так когда-то думала, но знаю, что первоначальный замысел Бога не состоял в том, чтобы дать человеку в пищу мясо — его употребляют лишь те, у кого грубый, извращенный вкус... Уже тот факт, что мясо большей частью заражено различными болезнями, должен побудить нас приложить самые серьезные и упорные усилия к тому, чтобы совершенно исключить его из питания. Моя позиция теперь однозначна: надо полностью отказаться от мяса. Некоторым очень тяжело будет сделать это, так же тяжело, как любителям алкоголя оставить рюмку, но им будет на пользу, если они сделают этот шаг. — **Письмо 2, 1884**

Правильное решение вопроса

[411] 722. Санаторий совершает благое дело. Мы подошли как раз к самому горячо обсуждаемому вопросу — вопросу о мясной пище. Должны ли пациенты санатория иметь мясо на своих столах и получать разъяснения о необходимости постепенно отказаться от него?.. Несколько лет назад мне было дано наставление, что не следует решительно отстаивать точку зрения, согласно которой от мясных блюд нужно полностью отказаться. В некоторых случаях мясо предпочтительнее десертов и сладостей, которые непременно вызывают расстройство желуд-

ка. Именно употребление разнообразных блюд одновременно — мяса, овощей, фруктов, вина, чая, кофе, сладких пирогов и пирожных — нарушает пищеварение и доводит человека до такого состояния, что он становится инвалидом, со всеми неприятными последствиями влияния болезни на характер. . .

Я говорю от имени Господа Бога Израилева. Грехи человечества привели к тому, что Бог предал проклятию саму землю, скот и все живое. Люди страдают от последствий своего образа жизни, от того, что они уклонились от заповедей Божьих. И животные также находятся под этим проклятием.

Поэтому ни один врач, осознающий это, не должен предписывать ни одному больному употребление мяса. Заболевания крупного рогатого скота делают употребление мяса опасным. Проклятие Божье лежит на земле, на людях, на животных, на рыбах морских, и поскольку беззаконие становится всеобщим, то и проклятию будет позволено стать столь же обширным и столь же глубоким, как преступления людей. Болезни передаются через употребление мяса. Зараженное мясо продается на рынках, и потому болезни людей, употребляющих мясную пищу, неизбежны.

Бог желает так приготовить Свой народ, чтобы он даже не прикасался к плоти мертвых животных. Поэтому пусть медики, которые понимают истинный характер вестей для нашего времени, не рекомендуют больным употреблять мясо. Небезопасно употреблять мясо; в скором времени и коровье молоко будет исключено из питания народа Божьего, соблюдающего Его заповеди. Вскоре небезопасно будет употреблять любую пищу животного происхождения. Те, кто станет внимать каждому слову Божьему и повиноваться Его заповедям от всего сердца, обретут благословения. Господь будет их щитом. Это очень серьезный вопрос, тут нет места легкомыслию. С Богом шутить нельзя. Всякое недоверие, неповиновение и отклонение от воли Божьей и Его пути поставит грешника в такое положение, когда Господь не сможет оказать ему Своей Божественной милости. . .

[412]

И снова я обращаюсь к вопросу о питании. Сегодня мы не можем быть так же терпимы, как раньше, когда мы позволяли себе употреблять в пищу мясо. Оно всегда было проклятием

для рода человеческого, но это особенно ощущается сегодня, когда проклятие Божье лежит на мелком и крупном скоте из-за беззаконий и грехов человека. Болезни среди животных становятся все более обычным явлением, и единственной гарантией нашей безопасности является полный отказ от употребления мясной пищи. Среди скота сегодня широко распространены самые тяжелые болезни, и последнее, что может сделать доктор, — это рекомендовать своим больным употреблять мясо. Главным образом из-за употребления мясной пищи люди в нашей стране нравственно грубеют. Их кровь отравлена, их организм заражен болезнями. Многие умирают из-за употребления мяса, не понимая причины, вызвавшей столь резкое ухудшение здоровья. Если бы они знали, что именно мясо является причиной этого. . . Даже сама мысль об использовании в пищу плоти животных омерзительна, но есть кое-что еще, кроме этого. Употребляя мясо, мы тем самым сеем в нашем организме семя разложения.

Все это я пишу тебе, мой дорогой брат, для того, чтобы в наших санаториях никогда больше не рекомендовали питаться мясом. Этому нет оправданий. Употребление мяса чревато опасными последствиями для человека и его разума. Будем последователями санитарной реформы в полном смысле этого слова. Пусть все знают, что в наших учреждениях уже не обнаружишь мясной пищи ни для кого, — и пропаганда вегетарианства будет уже не только на словах, но и на деле. Если число пациентов уменьшится, пусть уменьшается. Эти принципы станут еще более ценными, когда их осознают, когда всем станет понятно, что для поддержания жизни христианина не будут умерщвлять никаких животных. — **Письмо 59, 1898**

Второе письмо по поводу правильного решения вопроса об употреблении мяса

723. Я получила ваше письмо и желаю объяснить как можно лучше вопрос о допустимости употребления мясной пищи. То, о чем ты пишешь, упоминалось в письмах к. . . и к некоторым другим, написанных в то время, когда сестра. . . находилась в оздоровительном центре [см. § 720]. Я отыскала эти письма. С

некоторых из них были сняты копии, с других — нет. Я попросила указать даты написания встречающихся там утверждений. В то время мясная пища предписывалась очень широко. Мне же был дан свет о том, что мясо здоровых животных не следует сразу исключать из рациона человека. Однако необходимо провести беседы об употреблении мяса, следует говорить людям, что оно не является необходимым продуктом и что фрукты, овощи и крупы, приготовленные надлежащим образом, — вот все, чего требует человеческий организм для поддержания здоровья. Эти беседы должны прежде всего показать, что нет необходимости употреблять мясо там, где в изобилии имеются фрукты, как, например, в Калифорнии. Но в оздоровительном центре не были готовы к тому, чтобы предпринять какие-то решительные шаги по внедрению вегетарианства, после того как там столь обильно использовалось в питании мясо. Прежде всего мясные блюда следовало включать в рацион больных все более и более умеренно и в конце концов полностью отказаться от них. У нас должен быть один стол для пациентов, употребляющих мясную пищу. Другие же столы не должны включать мясо. . .

Я, со своей стороны, делала все, чтобы в этом санатории мясо исключили из употребления, но к этому нужно подходить благоразумно и осторожно, а не опрометчиво и необдуманно, в особенности после того как в этом учреждении мясо подавалось на стол три раза в день. Пациентам обязательно нужно все объяснить с точки зрения здоровья.

Это все, что я помню по этому вопросу. Мы получаем дополнительные наставления, к которым нужно отнестись с большим вниманием. Животный мир поражен недугами, и трудно определить количество заболеваний среди людей, являющихся следствием употребления мясной пищи. Ежедневно мы читаем в газетах о том, что показала очередная экспертиза мяса. Мясные лавки то и дело подвергаются очистке; продаваемое мясо часто бывает признано непригодным для употребления. . .

В течение многих лет Господь просвещал меня, что употребление мяса не полезно ни для здоровья, ни для нравственного состояния человека. И очень странно, что мне вновь и вновь приходится возвращаться к этому вопросу. Я имела

[414]

несколько очень откровенных и решительных бесед с врачами в центре здоровья. Они обсуждали состояние дел в своем учреждении, и брат и сестра. . . оказались в очень затруднительном положении. Больным предписывалось мясо. . . В субботу, во время Австралийской унионной конференции, проводимой в Стенморе, я почувствовала побуждение Духа Божьего обсудить вопрос о центре здоровья, учрежденном в местечке Саммер Хилл, находящемся на расстоянии лишь нескольких станций от Стенмора.

Я представила преимущества, какие можно было бы получить от этого санатория. Говорила о том, что там не следует подавать на стол мясную пищу, что жизнь и здоровье многих людей были принесены в жертву у алтарей, где пищей человеку служило мясо. Никогда еще я не обращалась с таким горячим и решительным призывом. Я сказала: «Мы благодарны за то, что у нас здесь есть санаторий, в котором больным никогда не предписывается мясо. Можно с уверенностью сказать, что здесь никогда не предлагалось ни одного кусочка мяса ни врачам, ни персоналу, ни пациентам». И дальше я сказала: «Мы уверены в том, что наши врачи и впредь будут рассматривать этот вопрос с точки зрения здоровья человека, потому что мясо — это очень неподходящая пища для христиан».

Я ничего не скрывала. Я сказала, что если ответственные работники санатория распорядятся подавать на столы мясо, то они заслужат негодование Господа. Этим поступком они осквернили бы храм Божий, и им нужно было бы напомнить слова: «Кто осквернит храм Божий, того покарает Бог». Мне было показано, что проклятие Божье лежит на земле, на морях, на крупном рогатом скоте, на полевых и лесных зверях. Вскоре будет небезопасно иметь стада домашних животных. Земля разлагается под проклятием Божьим. — **Письмо 84, 1898**

Будем верны нашим принципам

724. В последнее время число больных в санатории уменьшилось по многим не зависящим от нас обстоятельствам. Одна из причин этого заключается, по-моему, в том, что руководители санатория стоят на позиции исключения из рациона

пациентов мясной пищи. На первых порах работы учреждения мясо здесь подавалось. Затем мы почувствовали, что пришло время решительно изменить сложившийся уклад жизни. Мы знали: Богу неуютно, чтобы больных кормили мясом.

В настоящее время ни чай, ни кофе, ни мясная пища не подаются на столы в санатории. Мы твердо решили жить согласно принципам санитарной реформы и ходить путем истины и праведности. Мы не намерены быть полуреформаторами из-за страха потерять пациентов. Мы заняли твердую позицию и, с Божьей помощью, не отступим от нее. Мы предлагаем больным полезную и вкусную пищу из фруктов, злаков и орехов. Здесь, в Калифорнии, имеется изобилие всевозможных плодов.

[415]

Когда к нам приедут пациенты, которые настолько привыкли к мясу, что думают, будто не смогут жить без него, мы должны попытаться помочь им посмотреть на этот вопрос здраво. Но если они не послушают нас, если они решительно будут настаивать на том, чтобы им позволили употреблять в пищу то, что вредит их здоровью, — мы не откажем им в этом, при условии, что они согласятся принимать пищу в своих комнатах. Но они должны взять на себя ответственность за свои действия. Мы не одобрим их образа жизни. Мы не будем бесчестить доверенные нам ресурсы, одобряя употребление того, что отравляет кровь и влечет за собой болезни. Это было бы предательством нашего Учителя, если бы мы делали то, что Он не одобряет.

Вот позиция, которую мы теперь занимаем. Мы твердо решили быть верными принципам санитарной реформы. Да поможет нам Бог в этом. Такова моя молитва.

Конечно, мы должны разрабатывать и осуществлять на практике такие планы, которые привлекают пациентов в санаторий. Но будет ли правильным такой образ действий — ради того, чтобы принимать больше пациентов, вернуться вновь к практике приготовления и подачи мясных блюд? Станем ли мы давать больным то, из-за чего они продолжают оставаться больными? Не лучше ли быть готовыми отстаивать наши принципы, как это делают те, кто твердо решил осуществлять на практике принципы санитарной реформы? — *Рукопись За, 1903*

[Чай, кофе и мясо, подаваемые в комнату больного, — § 437.]

[416] 725. В наших санаториях работают люди, которые утверждают, что верят принципам санитарной реформы, и в то же время они склонны употреблять мясо и другие вредные для здоровья продукты. Я обращаюсь к таковым во имя Господа: «Не работайте в наших санаториях и клиниках, до тех пор пока вы отказываетесь жить согласно принципам, за которые выступают наши медицинские учреждения, потому что своим образом жизни вы вдвое усложняете работу наставников и руководителей, которые всеми силами стремятся действовать в истинном направлении. Очистите путь пред Господом. Перестаньте препятствовать распространению вести, которую Он посылает».

Мне было показано, что принципы, которые были даны в начале вести о здоровом образе жизни, должны и сегодня считаться членами нашей Церкви такими же важными, как и тогда. Есть люди, которые никогда не следовали данному нам свету относительно питания. Сейчас настало время, когда мы должны извлечь свет этой вести из-под сосуда и позволить ему сиять светлыми и яркими лучами. — *Рукопись 73, 1908*

[Чего не должно быть на столах в наших санаториях — § 424, 431, 432.]

[Чего не должно быть на столах сотрудников наших санаториев — § 432, 444.]

[417] [Чрезмерное количество сладостей вредно так же, как и употребление незараженного мяса — § 533, 556, 722.]

Глава 24. Напитки

[418]

Часть I. Вода

[419]

Чистая вода — это благословение

726. Чистая вода является одним из самых замечательных небесных благословений — и для здорового человека, и для больного. Правильное употребление воды полезно для здоровья. Именно этот напиток Бог дал человеку и животным для утоления жажды. Достаточное количество выпитой воды поддерживает жизнедеятельность организма и помогает ему сопротивляться болезням. — **Служение исцеления, с. [237]**

727. Мне необходимо есть в меру, освобождая таким путем свой организм от ненужного бремени; я должна поддерживать свою бодрость и достаточно времени проводить в труде на свежем воздухе, что принесет мне огромную пользу. Я должна часто принимать ванну и пить много чистой, свежей воды. — Реформатор здоровья, январь, 1871:

Употребление воды во время болезни

728. Воду можно использовать многими способами для облегчения страданий. Немного свежей теплой воды, выпитой перед едой (около 0,5 литра), не причинит никакого вреда, но принесет лишь пользу. — **Письмо 35, 1890**

729. Тысячи людей умирают от недостатка чистой воды и чистого воздуха. . . Они могли бы жить. Эти благословения им необходимы, чтобы быть здоровыми. Если бы они были осведомлены о принципах санитарной реформы и перестали употреблять лекарства, а больше времени проводили бы на свежем воздухе, проветривали бы свои дома в любое время года и пользовались мягкой водой для питья и купания, тогда, вместо того чтобы влачить жалкое существование, они могли

бы иметь сравнительно хорошее здоровье, а, значит, и счастье в жизни. — КЖ, гл. 4, 56:

В случае высокой температуры

[420] 730. Если бы при высокой температуре больным давали в достаточном количестве чистую воду, применяли бы влажные обертывания и компрессы, они были бы избавлены от многих мучительных дней и ночей, и немало драгоценных жизней было бы спасено. Но тысячи больных погибли от высокой температуры, испепелявшей их до тех пор, пока жар не поглотил их жизненные силы; они умерли в невыносимых мучениях, но им так и не позволили выпить воды для утоления жажды. Воду льют на бесчувственные здания, чтобы потушить свирепствующий пожар, но ее не получают люди, чтобы загасить огонь, поглощающий их жизненные силы. — КЖ, гл. 3, 62, 63:

Правильное и неправильное употребление воды

731. Многие допускают ошибку, употребляя холодную воду во время приема пищи: в подобном случае вода способствует уменьшению слюноотделения, и чем холоднее вода, тем больший вред наносится желудку. Холодная вода или лимонад, выпитый во время еды, приостанавливает пищеварение, до тех пор пока организм не обеспечит желудок теплом, достаточным для того, чтобы он снова мог выполнять свою работу. Горячие напитки расслабляют организм, и, кроме того, человек, привыкший к ним, становится рабом этой вредной привычки. Пищу не следует запивать водой, во время еды излишним является любое питье. Жуйте медленно, и тогда слюна будет хорошо перемешиваться с пищей. Чем больше жидкости будет выпито во время еды, тем труднее будет протекать процесс пищеварения, потому что сначала должна впитаться жидкость. Не используйте много соли. Откажитесь от маринованных огурцов; не употребляйте специй. Ешьте фрукты, и раздражение органов пищеварения, требующее обильного питья, само по себе исчезнет. Но если необходимо утолить жажду, то все, в чем нуждается организм, — это чистая вода, выпитая незадолго до еды или некоторое время спустя. Никогда не пейте чая,

кофе, пива, вина или других алкогольных напитков. Вода — это самый лучший напиток, способный очистить ткани организма. — *Ревью энд Геральд, 29 июля 1884*

[Еще о питье воды во время приема пищи — § 165, 166.]

[Вода — одно из Божьих лечебных средств — § 451, 452, 454.]

Часть II. Чай и кофе

Возбуждающее действие чая и кофе

732. Употребление возбуждающей пищи и напитков, столь распространенных в наше время, не способствует хорошему здоровью. Чай, кофе и табак оказывают возбуждающее действие, они являют собой источник ядов. Они не только не нужны, но и вредны, и от них следует отказаться, если мы желаем дополнить «рассудительность воздержанием». — *Ревью энд Геральд, 21 февраля 1888* [421]

733. Чай является ядом для организма. Христианам следует от него отказаться. Влияние кофе является точно таким же по степени вредности, но последствия его употребления для организма еще более губительны. Вначале он действует возбуждающе, искусственно поднимая тонус, а затем истощает и вызывает упадок сил. Любителей кофе и чая можно узнать по их внешнему виду. Цвет лица у них становится болезненным, внешний вид — безжизненным. На лицах таких людей не увидишь здорового румянца. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [64, 65].*

734. Люди страдают всевозможными недугами из-за употребления чая, кофе, табака, опиума и других наркотиков. Эти вредные привычки должны быть совершенно искоренены, причем избавляться необходимо не от одной какой-нибудь вредной, разрушающей здоровье привычки, а от всех сразу, потому что все они пагубно действуют на физическое, умственное и нравственное состояние. — *Рукопись 22, 1887*

[Сеяние семян смерти — § 655.]

735. Никогда не пейте чая, кофе, пива, вина или других алкогольных напитков. Вода — самый лучший напиток, спо-

собный очистить ткани организма. — *Ревью энд Геральд*, 29 июля 1884

736. Чай, кофе и табак, так же как и спиртные напитки, являются различными по силе искусственными возбуждающими средствами.

Воздействие чая и кофе на организм, о чем говорилось выше, чревато такими же последствиями, как и влияние вина, ликера, сидра и табака. . .

[422] То удовольствие, которое некоторые якобы получают от кофе, оборачивается вредными последствиями. Вначале он возбуждает, как бы стимулируя чрезмерную активность, но в конце концов последствия его употребления выражаются в истощении и упадке сил, в снижении умственных, нравственных и физических сил. Мозг истощается, и если своевременным решительным усилием не положить конец этой вредной привычке, то его работа будет неуклонно ослабевать. Все эти раздражители нервной системы снижают жизненную энергию, и суетливость, вызванная расшатанными нервами, вспыльчивость, умственная немощь начинают препятствовать духовному прогрессу личности. Так не следует ли тем, кто выступает за санитарную реформу, пробудиться, чтобы противодействовать вреду, причиняемому употреблением этих напитков? В некоторых случаях искоренить привычку пить чай и кофе так же трудно, как и бороться с пристрастием пьяницы к алкоголю. Транжирить деньги на кофе и чай — это хуже, чем расходовать средства впустую, — ведь подобные траты приносят вред. Некоторые из тех, кто употребляет чай, кофе, опиум или спиртные напитки, возможно, иногда и доживают до старости, но этот факт не является аргументом в их защиту. Ведь то, что эти люди могли совершить, но не совершили по причине своей невоздержанности, откроет только великий день суда.

Те, кто прибегает к чаю и кофе для повышения тонуса, скоро почувствуют, что последствия такого образа жизни — это расшатанная нервная система и потеря самообладания. Утомленные нервы нуждаются в отдыхе и покое. Организму необходимо время, чтобы восстановить потерянные силы. Но если его продолжают взвинчивать употреблением различных возбуждающих средств, то всякий раз, когда это происходит,

наступает физическое истощение. Человеку, в течение какого-то времени испытывающему на себе действие возбуждающих средств, постепенно становится все труднее взбодриться, пока наконец его организм не перестает отвечать на стимуляторы.

Вредные последствия приписывают другим причинам

Привычка к чаю и кофе — это гораздо большее зло, чем думают некоторые. Многие, привыкнув употреблять эти возбуждающие напитки, страдают от головных болей и нервного истощения и из-за недомоганий теряют много времени. Люди полагают, что не могут жить без возбуждающих средств, и совершенно не представляют последствий их влияния на здоровье. Но употребление этих напитков чревато еще и тем, что пагубные последствия привычки к ним часто приписывают другим причинам.

Влияние возбуждающих средств на нравственность

Из-за употребления возбуждающих средств страдает весь организм. Расстраивается нервная система, ухудшается работа печени, отравляется кровь, нарушается кровообращение, кожа становится болезненно желтой и неэластичной. Страдает и мозг. Непосредственное и моментальное влияние различных видов стимуляторов состоит в том, что мозг на какое-то время становится гиперактивным, но после подобных вспышек довольно быстро наступает ослабление. Конечным итогом всего этого является упадок сил — не только умственных и физических, но и нравственных. И в результате мы видим нервных мужчин и женщин, болезненных и неуравновешенных. Такие люди часто торопливы и раздражительны, они видят ошибки других как бы сквозь сильное увеличительное стекло, но совершенно неспособны замечать свои собственные недостатки.

[423]

Когда любители кофе и чая встречаются для приятного времяпрепровождения, мы можем наблюдать последствия их вредной привычки. Вначале они бесконтрольно пьют свои любимые напитки, а как только те начинают действовать, у них развязываются языки, и они предаются низкому занятию: начинают обсуждать и судить других. Они много говорят и не

стараятся подбирать выражения. Пересказываются слухи и сплетни, изрекаются злословия. . . И эти безумные сплетники забывают о том, что за ними наблюдает Незримый Наблюдатель, Который записывает все их слова в небесные книги. И все, что они говорили, — вся эта недобрая критика, преувеличенные рассказы, слухи и сплетни, вызванные завистью, — словом, все то, что было сказано под влиянием возбуждения от чашки кофе или чая, Иисус заносит в книги. Потому что все это сказано против Него. «Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне».

Мы страдаем от пагубных привычек наших отцов, но как часто образ жизни многих из нас во всех отношениях еще гораздо хуже! Опиум, чай, кофе, спиртные напитки, курение быстро гасят искру жизнеспособности, еще имеющуюся у человеческого рода. Ежегодно выпиваются миллионы литров отравляющих спиртных напитков и миллионы долларов тратятся на табак. И рабы чрева, постоянно расходуя свой заработок на удовлетворение плотских желаний и прихотей, обкрадывают таким образом своих детей в одежде и пище, а также в преимуществах образования. Общество не может быть стабильным и здоровым, пока существуют эти пороки. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [34–36]*

Стимулирующие средства обуславливают нервное возбуждение, но не придают физических сил

[424] 737. Ты крайне вспыльчив и легковозбудим. Чай имеет свойство раздражать нервную систему, а кофе притупляет разум; и то, и другое крайне вредно. Тебе необходимо быть очень внимательным к своему питанию. Ешь самую питательную и здоровую пищу и заботься о своем душевном спокойствии, тогда ты не будешь так легко возбуждаться и приходить в ярость. — *Свидетельства для церкви, т. 4, с. [365]*

738. Чай производит стимулирующий и отчасти отравляющий эффект. Подобное же действие оказывают кофе и многие другие распространенные напитки. Вначале они бодрят и веселят. Нервы желудка возбуждаются, затем это раздражение передается в мозг, а мозг в свою очередь «дает команду» уси-

лить работу сердца, и на короткое время создается ощущение прилива новых сил, приподнятости настроения. Забывается усталость, кажется, что увеличилась физическая сила, активизируется умственная деятельность, воображение становится богаче и ярче.

Вследствие этого многие полагают, что употребляемые ими чай и кофе приносят огромную пользу. Но это ошибочное мнение. Чай и кофе не питают организм — они оказывают свое действие, прежде чем заканчивается процесс пищеварения и усвоения пищи организмом. А то, что кажется приливом новых сил и энергии, — это лишь временное нервное возбуждение. Когда действие стимулирующего напитка проходит, настроение падает, и появляется вялость, ощущение слабости, по степени соответствующее предшествовавшему возбуждению.

Постоянное употребление этих возбуждающих средств сопровождается головными болями, бессонницей, учащенным сердцебиением, нарушением пищеварения, дрожью и многими другими неприятными явлениями, так как эти средства истощают нервную систему и жизненные силы организма. Усталые нервы нуждаются в отдыхе и покое, а не в возбуждении и дополнительной работе. Организму требуется время для восстановления сил. От употребления чая и кофе работоспособность временно повышается, но, по мере того как организм ослабевает от постоянного употребления этих стимуляторов, постепенно человеку становится все труднее взбадривать себя до желаемого уровня. Потребность в возбуждающих средствах возрастает и становится все более трудноуправляемой, пока не подавляет волю полностью, когда отказаться от вредных привычек становится почти невозможно. Возникает потребность в еще более сильном стимуляторе, и постепенно истощенный организм становится уже неспособным реагировать на искусственное возбуждение. — *Служение исцеления*, с. [326, 327]

[Чай и кофе нарушают пищеварение — § 722.]

[425]

Никакой питательной ценности

739. Здоровье никоим образом не улучшается от употребления продуктов, на некоторое время возбуждающих, а затем

вызывающих обратную реакцию, в результате чего организм еще более слабеет. Чай и кофе вначале возбуждают, но подобное действие скоротечно, а когда оно проходит, наступает депрессия. Эти напитки не содержат каких бы то ни было питательных веществ. Молоко и сахар, добавленные в чашку кофе или чая, — единственные полезные составляющие этих вредных продуктов. — **Письмо 69, 1896**

Духовное восприятие притупляется

740. Чай и кофе оказывают возбуждающее действие, подобно табаку, но вредны для организма в меньшей степени. Те, кто, подобно курильщикам, употребляют эти яды замедленного действия, думают, что не смогут жить без этих напитков, и чувствуют себя очень плохо, когда у них нет их идолов. . . Все, потворствующие своим дурным привычкам, наносят тем самым большой вред своему здоровью и интеллекту. Они не в состоянии осмыслить ценность духовного. Их духовная восприимчивость притупляется, и грех уже не кажется им чем-то очень греховным, а истина становится для них не дороже земных сокровищ. — **Духовные дары т. 4, с. [128, 129]**

741. Употребление чая и кофе является грехом, вредным пристрастием, которое, подобно другим порокам, портит душу. Эти дорогие для души идолы возбуждают нервную систему, и, после того как непосредственное скоротечное действие возбуждающего средства проходит, наступает депрессия, глубокая настолько, насколько перед этим возбуждающие средства повысили жизненный тонус. — **Письмо 44, 1896**

742. Те, кто курят табак, пьют чай и кофе, должны оставить своих идолов и внести сэкономленные таким образом средства в сокровищницу Господню. Некоторые люди еще никогда ничего не жертвовали для дела Божьего и безразлично относятся к тому, чего от них требует Господь. Отдельным лицам из наиболее малоимущих предстоит большая борьба, чтобы полностью отказаться от возбуждающих средств. Эти личные жертвы необходимы не потому, что дело Божье страдает от недостатка средств, но потому, что каждое сердце будет испытано и каждый характер раскрыт. Вот свидетельство, согласно

которому должен поступать народ Божий. Этот подлинный принцип должен воплощаться в нашей жизни. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [222]*

Плотские привычки мешают поклоняться Богу

743. Привычки пить чай, кофе, курить табак оказывают на организм вредное воздействие. Чай опьяняет в меньшей степени, чем спиртное, но механизм его влияния такой же, что и у алкоголя. Кофе помрачает разум и притупляет силы несколько больше. Он действует не так сильно, как табак, но последствия увлечения кофе и курением аналогичны. Вред табака можно доказать теми же доводами, как и недопустимость употребления кофе и чая.

Те, кто привык к чаю, кофе, табаку, опиуму и спиртным напиткам, не в состоянии поклоняться Богу, если лишены своих привычных удовольствий. Но когда они предстанут пред Господом, будучи лишены этих возбудителей, — Божественная благодать бессильна воодушевить, оживить или одухотворить их молитвы или их свидетельства. Эти так называемые христиане должны задуматься над тем, какими средствами они достигают удовольствия — исходит ли это воздействие свыше или снизу. — *Ревью энд Геральд, 2 января 1881*

Вина нарушителей Закона Божьего не уменьшится из-за того, что их ум и чувства притуплены

744. Сатана понимает, что он не имеет власти над людьми, которые держат под контролем свои вкусы и привычки. И он постоянно работает над тем, чтобы побуждать человека потворствовать желаниям чрева. Под влиянием нездоровой пищи совесть притупляется, разум помрачается и теряет восприимчивость. Но вина нарушителя Закона Божьего не уменьшается из-за того, что он заглушал голос совести, до тех пор пока не потерял чувствительность.

Ввиду того, что здоровье разума зависит от нормального состояния всего организма, нам нужно быть внимательными и разборчивыми и совершенно не употреблять никаких возбуждающих средств и наркотиков! Тем не менее мы наблюдаем, что

[427]

большое число называющих себя христианами курят и нюхают табак. Они порицают пороки невоздержания; однако, будучи врагами спиртных напитков, эти же самые люди высасывают сок из табака. Необходимо радикально изменить отношение к табаку, прежде чем корни этого зла будут вырваны. Рассмотрим еще один очень весомый аргумент против употребления чая и кофе. Привычка к ним благоприятствуют постепенному развитию потребности в более сильных возбуждающих средствах. А теперь давайте посмотрим, как готовится пища в нашем доме, и зададимся вопросом: практикуется ли в нашей семье воздержание во всем? Осуществляется ли здесь санитарная реформа, столь необходимая для здоровья и счастья?

Каждому истинному христианину необходимо господствовать над своими прихотями и привычками. Если он не освобождается из-под рабства плоти, он не станет истинным, послушным слугой Христа. Угождение плоти ослабляет влияние истины на сердце человека. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [79, 80]*

Проигранная битва с желудком

745. Неумеренность начинается с того, что мы едим нездоровую пищу. Спустя некоторое время из-за постоянного потворства прихотям чрева пищеварительные органы слабеют, и обычная еда перестает удовлетворять. В силу устоявшихся нездоровых привычек развивается потребность в более возбуждающей пище. Чай, кофе и мясо производят очень быстрый эффект. Под влиянием ядов нервная система возбуждается, и человеку кажется, что интеллект взбодрился, а воображение стало богаче и ярче. И на основании этого многие делают вывод, что в самом деле нуждаются в этих возбуждающих средствах, и продолжают употреблять их. Но всегда наступает обратная реакция. Нервная система, будучи перевозбужденной, берет силы как бы взаймы из резерва. Временная активность организма сменяется депрессией и упадком сил. Ослабление организма, когда действие возбуждающего средства снижается, прямо пропорционально предшествующему временному возбуждению. Теперь требуется еще более сильный стимулятор,

и так до тех пор, пока потворство прихотям аппетита не перерастает в привычку употреблять более сильные средства — такие, как табак, вино, другие спиртные напитки. Чем больше вы будете потакать своим прихотям, тем труднее будет управлять их требованиями. Чем больше организм слабеет и снижается его способность функционировать без внешнего стимулятора, тем больше человек становится зависимым, пока воля его не окажется полностью подавлена, и тогда отказаться от неестественных привычек станет еще труднее.

[428]

Единственно безопасный образ жизни

Единственно безопасный образ жизни — это никогда не пробовать и даже не брать в руки чай, кофе, вино, табак, опиум, алкогольные напитки. Поколению людей, подверженных этим слабостям, необходимо призвать себе на помощь силу воли, укрепленную благодатью Божьей, для того чтобы выдержать искушения сатаны и противостоять желаниям извращенного естества. И в настоящее время необходимо сил в два раза больше, чем нужно было всего несколько поколений назад. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [487, 488]*

Борьба между стремлением к истине и самоугождением

746. События, которые произошли с Кореем и его сообщниками, восставшими против Моисея, Аарона и против Иеговы, запечатлены на страницах Священного Писания для предостережения народа Божьего, особенно тех, кто живет на земле в последнее время. Сатана побуждает людей подражать примеру Корея, Дафана и Авирона, поднявших мятеж среди Израиля. Те, кто противодействует ясному и определенному свидетельству, обманывают сами себя и думают, что вожди, на которых Бог возложил бремя исполнения Своего дела, просто превозносятся над народом Божьим, что их советы и упреки никто не принимает во внимание. Корей, Дафан и Авирон воспротивились ясному наставлению, которое избранные Господом слуги несли, обличая заблуждения среди народа Божьего. Свидетельства о вреде пристрастия к чаю, кофе, курению и нюханью табака раздражали определенную группу людей, потому что могли бы

[429]

разрушить их идолов. Многие пребывали в нерешительности — отказаться ли полностью от всех вредных привычек или же отвергнуть ясные свидетельства, данные им, и уступить настойчивым требованиям греховного естества. Они заняли промежуточную позицию. Между их стремлением к истине и желанием угождать своим прихотям происходила борьба. Колебания ослабили их, и у многих взяла верх извращенная натура. Их понимание святого было извращено из-за употребления медленно действующих ядов, пока наконец они не решили окончательно, что, невзирая на все возможные последствия, не пойдут на самопожертвование. Такое страшное решение немедленно воздвигло стену между ними и теми, кто очищал себя, как повелел Бог, от всякой скверны плоти и духа, совершая это в страхе Божьем. Этим отступникам были представлены ясные свидетельства, и это создавало для них огромные неудобства. Начав борьбу против этих свидетельств, они находили в своих действиях какое-то облегчение и пытались изо всех сил заставить себя и других верить в то, что эти свидетельства якобы неверны. Они говорили, что, преступая запреты, люди поступают правильно, но что именно обличительные свидетельства произвели волнение в народе. И когда мятежники развернули свое знамя, вокруг него собрались все недовольные и все духовно ущербные люди, спотыкающиеся и слепые объединились, чтобы сеять несогласие. — *Духовные дары т. 4, с. [36, 37]*

Корни невоздержанности

747. Многие предпринимают огромные усилия, чтобы побороть невоздержание, но часто эти усилия не направлены к нужной цели. Необходимо, чтобы сторонники санитарной реформы ясно понимали, какими губительными последствиями чревато употребление нездоровой пищи, острых приправ, чая, кофе. Мы говорим всем, кто пропагандирует реформу: «Бог в помощь!», но просим их рассмотреть более глубоко причину зла, против которого они сражаются, а также удостовериться в том, что они сами последовательны в самоограничении.

Необходимо постоянно говорить людям, что душевное состояние в огромной мере зависит от физического здоровья. Наркотические и другие возбуждающие средства, которые ослабляют и разрушают телесные силы, приводят также к снижению умственных и нравственных сил. Невоздержание лежит в основе нравственной деградации мира. Потворствуя своим прихотям, человек утрачивает силы сопротивляться искушению.

Сторонникам санитарной реформы предстоит воспитать людей в этом отношении. Учите их, что здоровье, характер и даже жизнь подвергаются опасности из-за употребления [430] возбуждающих средств, что обуславливает неестественное, спазматическое функционирование организма, поскольку физические и умственные силы уже истощены.

Будь упорен — и организм справится

Единственно безопасный образ жизни — это никогда не пробовать и даже не притрагиваться к чаю, кофе, табаку и алкогольным напиткам. Чай, кофе и другие подобные напитки действуют так же, как и спиртное и табак. И в некоторых случаях привычку к чаю и кофе побороть так же трудно, как заставить пьяницу отказаться от выпивки. Люди, которые пытаются отказаться от этих возбуждающих средств, некоторое время ощущают их отсутствие и страдают без них. Но благодаря настойчивости и упорству они победят вредную привычку и перестанут чувствовать, что им чего-то не хватает. Возможно, организму и потребуется немного времени для того, чтобы восстановиться, но дайте ему эту возможность, и он снова воспрянет и будет безупречно выполнять свою работу. — **Служение исцеления, с. [335]**

748. Сатана своими хитрыми искушениями разлагает умы и губит души. Понимают ли члены нашей Церкви и чувствуют ли они, что потворство своему аппетиту — это грех? Оставляют ли они чай, кофе, мясо и всякую другую возбуждающую пищу, чтобы посвятить средства, расходуемые ради удовлетворения этих пагубных прихотей, распространению истины?.. Имеет ли право заядлый курильщик говорить что-либо об успехе

воздержания? В нашем мире должны произойти решительные перемены в отношении употребления табака, прежде чем топор положат у корня дерева. Рассмотрим этот вопрос более детально. Чай и кофе благоприятствуют тому, что постепенно развивается влечение к более сильным возбуждающим средствам, таким, как табак и спиртные напитки. — СЦ 3, 569:

749. Мы можем сказать: откажитесь от мяса. Что касается чая и кофе, всем необходимо ясно свидетельствовать против них, никогда не употребляя эти напитки. Они являются наркотическими средствами, вредными в равной мере как для мозга, так и для других органов. . .

[431] Пусть члены наших общин откажутся от всяких эгоистичных желаний чрева. Каждый пенни, потраченный на чай, кофе, мясо, хуже, чем выброшенный на ветер, потому что употребление этих продуктов тормозит развитие физических, умственных и духовных сил. — *Письмо 135, 1902*

Внушения сатаны

750. Некоторые думают, что не смогут изменить свою жизнь, так как если они откажутся от употребления чая, кофе, табака и мясной пищи, то пожертвуют своим здоровьем. Это просто внушение сатаны. Именно увлечение этими вредными возбуждающими средствами неуклонно подрывает жизненные силы и открывает путь серьезным недугам, так как повреждается чудесно устроенный природой механизм защиты нашего организма и разрушаются его укрепления, воздвигнутые против болезней и преждевременного расстройств естества. . .

Искусственные возбуждающие средства губительны для здоровья и притупляют разум человека, делая его неспособным понимать и должным образом ценить вечное. Все, кто лелеет эти пристрастия, никогда не смогут верно оценить спасение, которое Христос совершил ради погибающих людей Своим самоотречением, постоянными страданиями, позором и в конце концов тем, что отдал Свою непорочную жизнь. — *Свидетельства для церкви, т. 1, с. [548, 549]*

[Воздействие чая и кофе на детей — § 354, 360.]

[Об употреблении чая и кофе в наших санаториях — § 420, 424, 437, 438.]

[Чай, кофе и мясная пища не являются необходимыми продуктами питания — § 805.]

[Отказ от чая, кофе и т. п. свидетельствует о том, что работники являются настоящими приверженцами санитарной реформы — § 227, 717.]

[Последствия употребления чая и кофе — § 233.]

[Страстных любителей чая и кофе необходимо просветить — § 779.]

[Заключение завета с Богом в знак отказа от чая, кофе и т. п. — § 41.]

[Е. Уайт не употребляла чая и кофе — Приложение I, § 18, 23.]

[Е. Уайт иногда употребляла чай как лекарство — Приложение I, § 18.]

Часть III. Заменители чая и кофе

751. Ни чай, ни кофе нельзя подавать на стол. Вместо этих разрушающих здоровье напитков надо предлагать заменитель кофе из поджаренных и растертых зерен, приготовленный как можно вкуснее и аппетитнее. — **Письмо 200, 1902**

752. При определенных обстоятельствах люди могут испытывать нужду в том, чтобы поесть и третий раз. Но в таком случае пища должна быть легкоусвояемой и ее нужно немного. Тонкое еченье (английский крекер) или сухари, фрукты или кофе из злаков — подходящее меню для ужина. — **Служение исцеления, с. [321]** [432]

753. С кофе, приготовленным в домашних условиях, я употребляю немного кипяченого молока. — **Письмо 73а, 1896**

Неумеренное употребление горячих и вредных напитков

754. Горячие напитки не нужно употреблять, за исключением тех случаев, когда их принимают в качестве лекарства. Желудку наносится огромный вред большим количеством горячей пищи и горячих напитков. От этого ослабляются горло,

пищеварительный тракт, а затем и другие органы тела. — Письмо 14, 1901

Часть IV. Сидр, или перебродивший яблочный сок

755. Мы живем в век невоздержанности, и угождение вкуса пьяниц, употребляющих некрепкое яблочное вино, является оскорблением Бога. И вы занимаетесь подобным угождением вместе с другими, ибо вы не последовали свету. Если бы вы пребывали во свете, вы не поступали бы так, вы бы просто не могли допустить этого. Каждый из тех, кто принимает в этом участие, будет осужден Богом, если не изменит в корне свое поведение. Вам необходимо быть серьезными. Надо безотлагательно начать очищение своих душ. . .

После того как вы заняли позицию решительного неучастия в работе обществ воздержания, вы все еще могли бы влиять на других людей к их благу, если бы действовали сознательно, в соответствии со святой верой, которую исповедуете. Но, занявшись производством сидра, вы очень сильно повредили своему авторитету. Хуже всего то, что вы опозорили истину и вашей душе нанесен вред. Вы воздвигли барьер между собой и проблемой воздержания. Ваше поведение побудило неверующих людей подвергнуть сомнению ваши принципы. Вы не делаете прямыми пути ваших ног — и вот хромые и нестойкие в вере останавливаются и спотыкаются о вас к своей гибели.

[433] В свете Закона Божьего я не в состоянии понять, как христиане могут сознательно выращивать хмель или же заниматься производством вина или сидра для продажи на рынке. Исходные продукты можно использовать на благо людей, и они окажутся благословением; если же использовать их неблагоприятно, тогда они станут искушением и проклятием. Яблочный и виноградный соки, еще не ставшие сидром и вином, можно законсервировать и хранить свежими долгое время, и если употреблять такой напиток незабродившим, он не будет помрачать разум. . .

Умеренное питье ведет к пьянству

Люди могут захмелеть от вина и перебродившего яблочного сока точно так же, как и от более крепких напитков; и самое сильное состояние опьянения вызывает употребление так называемых слабых напитков. Влечение становится все более извращенным, характер изменяется сильнее, становится более жестким и упрямым. Несколько литров сидра или вина способны пробудить вкус к чему-то более крепкому, и во многих случаях у тех, кто стал закоренелым пьяницей, именно таким путем было заложено основание этой дурной привычки. Для некоторых людей никоим образом небезопасно держать у себя дома сидр или вино. Они унаследовали влечение к возбуждающим напиткам, которому сатана постоянно побуждает потворствовать. Если только они уступят дьявольскому искушению, то уже не смогут остановиться. Греховное естество требует удовольствий и получает их к собственной гибели. Восприимчивость мозга притупляется, разум уже более не управляет человеком, ибо принесен в жертву плотским желанием. Безнравственность, прелюбодеяние, всевозможные пороки являются результатом угождения влечению к вину и сидру. Человек, считающий себя религиозным и в то же время любящий эти возбуждающие напитки и привыкший употреблять их, никогда не будет возрастать в благодати. Он становится грубым и похотливым; низменные склонности берут в нем верх над высшими силами разума, и он уже не лелеет в душе добродетель.

Умеренная выпивка — это школа, в которой человек получает соответствующее воспитание для дальнейшей карьеры пьяницы. Так постепенно сатана уводит человека от устоев воздержания: так незаметно и коварно безвредные, казалось бы, вино и сидр открывают дорогу к пьянству. Потребность в спиртных напитках развивается; нервная система расстраивается; сатана постоянно возбуждает сознание, и несчастная жертва, воображающая себя в абсолютной безопасности, идет все дальше и дальше, пока наконец не будут разрушены все барьеры и принесены в жертву все принципы. Самые сильные и твердые решения отменяются; и даже интересы вечности

не в состоянии удержать извращенный вкус под контролем разума.

Некоторые люди никогда не бывают полностью пьяны, но всегда находятся, что называется, под хмельком от сидра или легкого молодого вина. Они беспокойны, их разум неуравновешен — не то, чтобы вне себя, но состояние их далеко от нормального, потому что возвышенные силы сознания извращены. Результатом привычки к сидру является склонность организма к различным заболеваниям, таким, как водянка, поражения печени, неврастения и приливы крови к голове. Эти болезни из-за продолжающегося пьянства могут стать хроническими. Некоторые алкоголики умирают от туберкулеза, других разбивает паралич. Некоторые страдают нарушением пищеварения. Все жизненно важные функции организма ослабевают — и врачи говорят, что это болезнь печени. Но если бы эти люди разбили все свои бочки с сидром и никогда не наполняли новые, то их жизненные силы могли бы восстановиться.

Употребление сидра постепенно развивает потребность в более крепких напитках. Организм перестает реагировать на легкий хмель, ему необходимо что-то более сильное, чтобы алкоголь подействовал. . . Мы видим власть, которую имеет над человеком потребность в спиртном; наблюдаем, как люди различных профессий — ответственные работники, имеющие высокое общественное положение, мужи с прекраснейшими дарованиями и талантами, с возвышенными чувствами, сильными нервами и здравым мышлением — приносят в жертву своему извращенному вкусу все, что имеют, пока не опускаются до уровня животных. И в очень многих случаях их путь вниз начался со стакана слабого вина или сидра.

Мы должны содействовать реформе личным примером

Когда разумные люди, считающие себя христианами, заявляют, что нет никакого зла в изготовлении вина или сидра для продажи, поскольку незабродивший сок безвреден, — тогда я испытываю сильную боль в сердце. Я знаю, что эти люди отказываются видеть ужасные пороки, которые являются ре-

зультатом употребления возбуждающих напитков, ибо эгоизм закрыл их глаза. . .

[435]

Мы считаем себя носителями света в мире, верными стражами Божьими, охраняющими каждый подступ к нашей душе, где мог бы пройти сатана и своими обольщениями извратить наш вкус. Наш пример и влияние должны быть движущей силой реформы. Нам подобает воздерживаться от всякой привычки, способной притупить нашу совесть и сделать нас податливыми для соблазна. Нам нельзя оставлять ни одной лазейки, чтобы дать сатане доступ к разуму человека, сотворенного по образу Божьему. Если бы все были бдительны и верны, охраняя себя от искушения умеренно употреблять безвредные, по общему мнению, вино и сидр, тогда был бы закрыт и путь к пьянству. То, в чем нуждаются сегодня во всех общинах, — это твердость принципов и решимость не прикасаться к этим напиткам, не пробовать их на вкус и не брать в руки; тогда реформа в области воздержания будет решительной, неуклонной и постоянной. . .

Искупитель мира, Который хорошо знает состояние современного общества в эти последние дни, указывает на обжорство и пьянство как на грехи, осуждающие ныне живущее поколение. Он говорит нам, что как было во дни Ноя, так будет и в пришествие Сына Человеческого: Люди «ели, пили, женились, выходили замуж, до того дня, как вошел Ной в ковчег, и пришел потоп и погубил всех». Именно такое положение вещей будет иметь место и в последние дни человеческой истории, и все, кто верит Божьим предупреждениям, воспользуются Его серьезнейшим предостережением и не будут вести такой образ жизни, который приведет к осуждению.

Братья, давайте взглянем на этот вопрос в свете Священного Писания и окажем во всем решительную поддержку делу воздержания. Яблоки и виноград — Божьи дары. Их можно использовать во благо как здоровые и полезные продукты питания, и ими же можно злоупотреблять, используя их не по назначению. Бог уже поражает болезнями виноградные лозы и яблони по причине греховного образа жизни людей. Мы предстаем перед миром как реформаторы; не будем же давать неверным и неверующим никакого повода для упреков в адрес

нашей веры. Христос сказал: «Вы — соль земли», «Вы — свет мира». Покажем же всем, что наши сердца и совесть находятся под преобразующим влиянием Божественной благодати, а наши жизни управляются чистыми принципами Закона Божьего, даже если ради принципов придется пожертвовать временными ценностями и интересами. — *Свидетельства для церкви, т. 5, с.*

[436] [354—361]

Под микроскопом

756. Людям, унаследовавшим влечение к неестественным возбуждающим средствам, никоим образом не следует иметь перед глазами или в пределах досягаемости вино, пиво или сидр, ибо все это постоянно будет искушать их. Многие, не сомневаясь, свободно покупают свежеприготовленный сидр и считают его совершенно безвредным. Но он остается свежим лишь на короткое время; затем начинается брожение. Острый вкус, который приобретает перебродивший сидр, делает его желанным для многих. И все те, кто пьет его, неохотно признают, что сидр перебродил в алкоголь.

Для здоровья опасно употреблять даже свежий сидр, в таком виде, в каком он обычно готовится. Если бы люди могли знать, что открывает микроскоп относительно сидра, немногие захотели бы его пить. Часто те, кто производит сидр для продажи, не очень внимательны к качеству используемого сырья и выжимают сок из червивых и гнилых яблок. Иной и не прикаснется к порченому плоду — а вот сидр, приготовленный из таких плодов, пьет и называет его лакомством, но микроскоп показывает, что даже свежий, этот только что выжатый «приятный напиток» совершенно непригоден для употребления.

Виноградное вино, пиво и сидр вызывают точно такое же состояние опьянения, как и более крепкие напитки. Употребление легких напитков пробуждает вкус к более крепким, и таким путем приобретает привычку выпивать. Умеренное употребление спиртного является школой, в которой люди готовятся к «карьере» алкоголиков. Однако действие этих слабозбуждающих напитков настолько коварно и обманчиво, что путь

к пьянству для жертвы начинается прежде, чем она успеет заподозрить опасность. — *Служение исцеления*, с. [332, 333]

Часть V. Фруктовые соки

Свежий виноградный сок

757. Чистый, неперебродивший виноградный сок — это здоровый напиток. Но во многих алкогольных напитках, которые сегодня в таких больших количествах поглощаются в миру, содержится незаметное глазу и не ощущаемое на вкус убийственное зелье. Те, кто употребляет спиртное, часто сходят с ума, лишаясь рассудка. Под смертоносным влиянием алкоголя люди совершают преступления и часто убийства. — *Рукопись 126, 1903*

[437]

Полезны для здоровья

758. Сделайте фрукты неотъемлемой частью питания, основной составляющей вашего меню. Фруктовый сок с хлебом — в высшей степени вкусная и полезная пища. Хорошие, зрелые, неподгнившие фрукты являются тем, за что нам нужно благодарить Бога, потому что они полезны для здоровья. — *Письмо 72, 1896*

[Употребление сырых яиц с неперебродившим виноградным соком — § 324.]

[Е. Уайт употребляла лимонный сок в качестве приправы для салатов из зелени — § 522.]

[438]

[439]

Глава 25. Обучение принципам здоровья

[440]

Часть I.

[441]

Необходимо просвещать людей в вопросах здоровья

759. Знание принципов здорового образа жизни никогда еще не было столь необходимым, как сегодня. Несмотря на замечательный прогресс в том, что касается комфорта и удобств и даже вопросов гигиены и лечения различных заболеваний, очень тревожит снижение физической выносливости и умственных сил современного человека. Это требует внимания всех, кто глубоко заинтересован в благополучии своих ближних.

Наш слишком цивилизованный мир поощряет пороки, разрушающие здоровье. С организмом воюют обычаи и мода. Предписываемые ими образ жизни и поступки, причуды и удовольствия, к которым они приучают, неуклонно снижают физические и умственные силы людей и взваливают на человечество невыносимое бремя. Невоздержание и преступления, болезни и нищета процветают повсюду.

Некоторые нарушают законы здоровья по незнанию и по сему нуждаются в просвещении. Но большинство знают их намного лучше, чем соблюдают. Последним необходимо внушить важность следования этим известным правилам, которые должны стать для всех путеводителем по жизни. — **Служение исцеления, с. [125, 126]**

760. В настоящее время ощущается огромная нужда в обучении людей принципам санитарной реформы. Вредные привычки в питании и употребление нездоровой пищи в немалой степени повинны в пороках, преступлениях и нищете, ставших проклятием нашего мира. — **Служение исцеления, с. [146]**

761. Если мы желаем поднять и возвысить нравственный уровень людей, — в любом месте, куда бы мы ни были призваны направиться, — мы должны начать с исправления их устоявшихся повседневных привычек. Моральная чистота за-

висит от умственного и физического состояния. — **Советы по здоровому образу жизни, с. [505].**

[442]

Многие будут просвещены

762. Господь показал мне, что очень многие люди благодаря практическому применению принципов санитарной реформы будут спасены от физического, умственного и нравственного вырождения. Необходимо больше говорить о вопросах здоровья, а также издавать и распространять соответствующую литературу. Принципы санитарной реформы будут успешно восприняты, и многие будут просвещены. Реформа будет сама за себя говорить тем, кто желает получить знание. И, постепенно просвещаясь, эти люди мало-помалу примут свидетельства, предназначенные для нашего времени. И таким образом истина и праведность встретятся. . .

Проповедь Евангелия и медицинско-миссионерская работа должны продвигаться вместе. Необходимо, чтобы Евангелие было тесно связано с принципами санитарной реформы. Христианство должно войти в практическую жизнь. Следует совершить серьезную, основательную реформаторскую работу. Истинная библейская религия — это неудержимый поток любви Божьей к падшему человеку. Народ Божий должен идти вперед правильным путем, чтобы запечатлеть Божественные принципы в сердцах тех, кто ищет истину, кто желает верно исполнить предназначенную ему часть работы в наше крайне серьезное время. Мы призваны представить людям принципы санитарной реформы, делая все, что в наших силах, чтобы убедить их в необходимости жить согласно этим принципам. — **Свидетельства для церкви, т. 6, с. [378, 379]**

Пропаганда принципов санитарной реформы первыми адвентистами

763. Когда в Батл-Крике в 1864 г. проходила ярмарка, наши собраты взяли с собой три или четыре кухонные плиты и показывали людям, как можно готовить вкусные и питательные блюда, не используя мясо. Нам сказали, что наша кухня была наилучшей на всей ярмарке. Где бы ни проводились крупные

мероприятия, на которые стекается множество людей, вы имеете преимущество изобретать любые планы относительно того, как обеспечить посетителей здоровой пищей. Необходимо направить свои усилия на то, чтобы научить людей принципам правильного питания.

[443] Господь содействовал тому, что у людей сложилось о нас хорошее мнение, и мы имели чудесные возможности объяснить им, что путем утверждения принципов санитарной реформы можно было бы восстановить здоровье тех, чье состояние признано врачами безнадежным. . .

На лагерных собраниях и из дома в дом

Нам необходимо прилагать больше усилий к тому, чтобы научить окружающих принципам санитарной реформы. На каждом лагерном собрании нужно делать все возможное, чтобы показывать, какую аппетитную, здоровую пищу можно готовить из круп, фруктов, орехов и овощей. Во всяком новом месте, где новые группы людей обращаются к истине, следует учить умению готовить здоровую пищу. Имеет смысл также избрать работников, которые ходили бы из дома в дом и объясняли принципы санитарной реформы. — *Рукопись 27, 1906*

Медицинская палатка на лагерных собраниях

764. По мере нашего приближения к концу времени мы должны все более и более совершенствоваться в воплощении принципов санитарной реформы и христианского воздержания, более решительно представляя людям эти истины в положительном свете. Мы должны постоянно прилагать усилия к тому, чтобы просвещать не только словами, но и своими поступками. Совет и практический пример, объединенные вместе, оказывают впечатляющее влияние.

На лагерных собраниях нужно преподавать людям различные наставления относительно здоровья. На наших собраниях в Австралии ежедневно проводились лекции на разные медицинские темы, и это пробудило глубокий интерес. На территории

проведения лагерного собрания находилась медицинская палатка, в которой работали врачи и медсестры, и они бесплатно консультировали по любым вопросам, так что очень многие обращались туда за самыми разными советами. Тысячи желающих посещали лекции, а во время завершения лагерного собрания оказалось, что многие не удовлетворены полученным объемом знаний. Поэтому в некоторых больших городах, где проводились такие лагерные собрания, городские власти обращались к нам с просьбой учредить в их городах филиалы наших санаториев, обещая со своей стороны помощь и содействие. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [112, 113]*

Пример наряду с наставлением

765. Большие собрания членов нашей Церкви — это прекрасная возможность продемонстрировать принципы санитарной реформы. Несколько лет назад на подобных собраниях много говорилось, в частности, о пользе вегетарианского питания, но в то же время на столах в лагерной столовой было мясо, а в продовольственном ларьке продавались некоторые нездоровые продукты. «Вера без дел мертва». Различные полезные советы, опровергаемые практическими действиями, не производят на людей глубокого впечатления. На последних лагерных собраниях ответственные за их проведение учили людей примером точно так же, как и наставлением. В столовой подавалось не мясо, а только блюда из фруктов, злаков и овощей, но зато в изобилии. И когда посетители спрашивали о том, почему нет мяса, им объясняли, что мясо не является полезной пищей. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [112]*

[444]

[Продажа конфет, мороженого и других лакомств на лагерных собраниях — § 529, 530.]

В наших санаториях

766. Мне было дано наставление, что необходимо учредить санаторий, где не применялись бы никакие сильнодействующие лечебные препараты и где методы лечения были бы простыми и разумными. В этом учреждении людей должны учить тому, как нужно правильно одеваться, дышать, питаться, — одним

словом, как жить, чтобы здоровыми привычками уберечь себя от болезней. — **Письмо 79, 1905**

[См. также § 458.]

767. Наши санатории должны стать средством просвещения приезжающих туда для лечения. Обязательно нужно показать пациентам, как можно питаться только злаками, овощами, фруктами, орехами и другой растительной пищей. Мне было сказано, чтобы в наших санаториях мы регулярно читали лекции о здоровье. Необходимо побудить людей отказаться от продуктов питания, ослабляющих здоровье, — те, за кого Христос отдал Свою жизнь, не должны быть легкомысленными в этом вопросе. Необходимо указать и на вредные последствия употребления кофе и чая. Больные должны знать, чем они могут заменить те продукты питания, которые наносят прямой вред органам пищеварения. . . Необходимо применять принципы санитарной реформы на практике, если хочешь вернуть хорошее физическое состояние. Поэтому нужно показать больным, что путем воздержания за столом и регулярных физических занятий на свежем воздухе они могут вновь стать крепкими и бодрыми. . . Деятельность наших санаториев должна быть направлена на то, чтобы облегчать страдания людей и восстанавливать их здоровье. Нужно научить людей тому, как можно сохранить здоровье, проявляя осторожность и предусмотрительность в еде и питье. . . Воздержание от мяса принесет лишь пользу тем, кто ведет такой образ жизни. Вопрос питания — вопрос жизненно важный. . . Наши санатории созданы для особой цели — учить людей тому, что мы живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить. — **Письмо 233, 1905**

[445]

Обучение пациентов простым правилам сохранения здоровья

768. Создавайте посещающим наши санатории все условия для того, чтобы они как можно больше гуляли на свежем воздухе; проводите с ними в залах и гостиных ободряющие и поднимающие настроение беседы на библейские темы; излагайте ваши мысли легко и доступно, и подобные беседы

принесут душам большую радость и ободрение. Говорите с пациентами о санитарной реформе и, мой брат, не обременяйте себя множеством обязанностей и дел, из-за которых вы не сможете учить их простым правилам сохранения здоровья. Необходимо, чтобы все, оставляющие стены наших лечебных учреждений, были хорошо просвещены в вопросах здорового образа жизни и чтобы они сами в свою очередь могли воплотить эти принципы в своих семьях.

Нецелесообразно расходовать большие суммы денег на различную медицинскую аппаратуру и приборы, которыми пациенты никогда не будут пользоваться в домашних условиях, когда будут передавать свои знания окружающим. Лучше бы научить их так контролировать свое питание, чтобы живой человеческий механизм работал исправно и ритмично. — **Письмо 204, 1906**

Учите воздержанию от спиртного

769. В наших медицинских учреждениях нужно давать ясные наставления относительно воздержания. Необходимо показать пациентам, что употребление спиртных напитков приносит вред, а полное воздержание — благословение. Нужно убеждать их оставить продукты, разрушающие здоровье, а вместо них в изобилии употреблять фрукты. Апельсины, лимоны, чернослив, персики и многие другие плоды очень доступны, так как Господня земля плодородна, если приложить старание в выращивании фруктов. — **Письмо 145, 1904**

770. Тех, кто борется с силой дурных склонностей, необходимо наставлять принципам здорового образа жизни. Нужно показать, что нарушение законов здоровья вызывает болезненное состояние и способствует возникновению чрезмерного аппетита, а также провоцирует употребление спиртных напитков. [446] Только воздержанием можно победить желание употреблять неестественные возбуждающие средства. Люди полностью зависят от Божественной силы, и, чтобы разрушить власть чрева, надлежит сотрудничать с Богом, повинуюсь Его законам — как нравственным, так и физическим. — **Служение исцеления, с. [176, 177]**

*Необходимо всеобъемлющее понимание сущности
реформы*

771. Какую специальную работу мы призваны проводить в наших оздоровительных учреждениях? Окружающий мир приучает людей потворствовать своим извращенным вкусам — вы же отучайте их от этого. Поднимите знамя санитарной реформы во всех направлениях нашей работы. Апостол Павел говорит: «Умоляю вас, братия. . . представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего; и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что (есть) воля Божия, благая, угодная и совершенная».

Цель наших оздоровительных учреждений — показать людям принципы правильного, здорового питания и убедить их претворить знание в практическое самообладание и самоконтроль. Иисус, сотворивший человека и искупивший его, должен быть проповедан всем приходящим в наши учреждения. Познавания о жизни, мире и здоровье должны преподаваться правило на правило, заповедь на заповедь, чтобы люди убедились в необходимости изменить свой образ жизни. Их необходимо подготовить к тому, чтобы они сами отказались от унизительных обычаев и привычек, существовавших в Содоме и допотопном мире, которые Бог уничтожил из-за их нечестия и беззакония (см. Мф. 24:37—39). . .

Всех, кто приезжает в наши оздоровительные учреждения, необходимо учить. План спасения должен быть представлен пред всеми — состоятельными и малоимущими, принадлежащими к высшим слоям общества и бедняками. Необходимо проводить с людьми тщательно подготовленные тематические беседы, чтобы им стало ясно: потворство ставшему модным в наше время невоздержанию в пище и питье является причиной порочного образа жизни и вызывает болезни и страдания. —

Рукопись 1, 1888

[447]

[Как проводить санитарную реформу — § 426.]

Листья от дерева жизни

772. Мне было показано, что не следует откладывать работу, касающуюся санитарной реформы. Мы призваны проповедовать Евангелие всем людям, идущим по большим и малым дорогам. Мне было дано особое свидетельство о том, что в наших санаториях многие души примут истину для настоящего времени и покорятся ей. В наших учреждениях люди должны научиться заботиться о своем организме и в то же время обретать духовное здоровье. Необходимо объяснить им, что значит вкушать Плоть и пить Кровь Сына Божьего. Христос сказал: «Слова, которые говорю Я вам, суть дух и жизнь» (Иоанна 6:63).

Наши санатории призваны быть учебными заведениями, в которых обучают принципам здорового образа жизни медицинско-миссионерскими методами. Здесь душам, которые больны грехом, принесут листья от дерева жизни, которые возвратят мир, надежду и веру во Христа Иисуса. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [168]*

Подготовка к молитве об исцелении

773. Напрасный труд — учить людей взирать на Бога как на Целителя всех немощей, если они не могут отказаться от своих нездоровых привычек и обычаев. Для того чтобы получить Божьи благословения в ответ на молитву, человек должен перестать делать зло и научиться вести правильный образ жизни. Надо жить в чистоте, в соответствии с нормами гигиены; все обыденные привычки должны быть правильными. Кроме того, должна быть достигнута гармония с законами Божьими — как духовными, так и природными. — *Служение исцеления, с. [227, 228]*

Ответственность врачей за просвещение своих пациентов

774. Оздоровительные учреждения — самое подходящее место для того, чтобы научить страждущих жить в согласии с законами природы и оставить разрушающие здоровье при-

вычки в питании и одежде, которые диктует и навязывает мир, но которые не имеют ничего общего с установленным Богом порядком. Санатории совершают благое дело просвещения общества. . .

[448]

В настоящее время существует несомненная нужда в том, чтобы и врачи, и все сторонники санитарной реформы предпринимали более усердные и кропотливые усилия в деле лечения. Надо и внедрять план спасения в свою жизнь, и заинтересованно просвещать тех, кто доверяется профессионалам, чтобы установить причину своей болезни. Медикам следует особенным образом указывать людям на законы, установленные Богом, которые не могут нарушаться безнаказанно. Много внимания уделяется лечению различных заболеваний, но, как правило, не учат соблюдению тех правил, которые должны осознанно и свято выполняться, если мы хотим предупредить заболевания. Если врач неправильно питается, если он не ограничивает себя простым, полезным меню и не отказался от мяса — он воспитывает и культивирует нездоровые вкусы. Его представления узки, и он охотнее будет предписывать своим пациентам то, что любит сам, нежели учить их разумным принципам санитарной реформы. Он будет рекомендовать больным мясо, тогда как это самая худшая пища, какую они только могут употреблять: она возбуждает, но не дает силы. Люди не задумываются о своих предпочтениях в пище и не замечают их пагубности — а ведь именно они на протяжении многих лет закладывали основание болезней.

Сознательные медики должны быть готовы просвещать тех, кто несведущ, и с мудростью делать предписания, запрещая употреблять в пищу то, что, как они знают, принесет вред. Они должны ясно указывать, что именно наносит вред здоровью, и учить страдающих осознанно осуществлять те меры, которые они в состоянии предпринять, чтобы вести правильный образ жизни. — *Рукопись 22, 1887*

[Долг медиков и их помощников — воспитывать собственные вкусы — § 720.]

[Врачи должны и словом, и делом учить людей готовить здоровую пищу — § 382.]

[Необходимо внушать пациентам в оздоровительном центре не есть мясо — § 720.]

Торжественное поручение

775. Когда врач видит, что пациент страдает от болезни, вызванной неправильным питанием, однако не считает нужным сказать ему об этом и не указывает на необходимость отказаться от вредных привычек, то этим он причиняет ближнему большой вред. Пьяницы, маньяки, развратники — все вызывают к врачу, чтобы он объяснил им ясно и четко, что страдание есть следствие греха. Мы получили великий свет относительно санитарной реформы. Почему же тогда на деле мы не проявляем решительности в стремлении противостоять причинам, порождающим недуги? Как могут наши врачи оставаться спокойными, ведя непрекращающуюся борьбу с болью, неустанно трудясь ради облегчения страданий? Как могут они удерживаться от того, чтобы возвысить голос предостережения? Разве они благожелательны и милосердны, если не учат строгому воздержанию как средству против болезней? — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [74, 75]* [449]

Нравственное мужество, которое требуется от сторонников санитарной реформы

776. Как много добра можно сделать, обучая всех, кто нам доступен, не только тому, как излечивать больных, но и тому, как предотвращать болезни и страдания. Врач, который пытается просветить своих пациентов в том, что касается природы и причин болезней, и научить их предупреждать недуги, возможно, совершает трудную работу, но если он сознательный сторонник реформы, то он ясно и определенно будет рассказывать больным о пагубных последствиях самоугождения в еде, питье, одежде и истощения жизненных сил, из-за чего те оказались в таком положении. Такой врач не будет увеличивать вред, назначая сильнодействующие лечебные препараты до тех пор, пока истощенный организм потеряет способность сопротивляться болезни, но поможет своим пациентам сформировать правильные привычки и таким путем поможет природе в ее

работе восстановления, мудро используя ее же собственные целительные средства.

Во всех наших оздоровительных учреждениях должна быть проведена специальная работа по популяризации законов здоровья. Принципы санитарной реформы должны быть ясно и определенно представлены как больным, так и медперсоналу. Эта работа требует нравственного мужества, потому что многие устремятся навстречу новым знаниям, а другие будут их отвергать. Но истинный ученик Христа, тот, чей разум находится в гармонии с разумом Бога, постоянно учась, будет так же и учить, направляя стремления других людей вверх, прочь от господствующих в мире заблуждений. — *Христианское воздержание и библейская гигиена*, с. [121]; *Советы по здоровому образу жизни*, с. [451, 452]

[450]

Сотрудничество между санаториями и учебными заведениями

777. Господь просветил меня, что между нашими учебными заведениями и нашими санаториями должна существовать самая тесная связь и сотрудничество везде, где только возможно. Необходимо, чтобы эти учреждения в своей работе преследовали общие цели. Я очень рада, что у нас есть учебное заведение в Лома Линда. Талант компетентных врачей как воспитателей очень необходим там, где готовятся к служению медики-евангелисты. Наши студенты должны быть неуклонными последователями санитарной реформы. Наставления относительно причин болезней и того, как предотвращать недуги, а также обучение уходу за больными составляют суть образования, которое необходимо давать во всех наших учебных заведениях.

Совместная работа наших санаториев и учебных заведений выгодна со многих точек зрения. В медицинских учреждениях учащиеся научатся избегать беспечности в отношении своего образа жизни и неумеренности в питании. — *Письмо 82, 1908*

Миссионерская работа и деятельность городских миссий

778. Нам как народу поручено пропагандировать принципы санитарной реформы. Есть люди, которые считают, что вопро-

сы питания не являются настолько важными, чтобы включать их в евангельскую работу. Но они очень ошибаются. Слово Божье провозглашает: «Едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Коринфянам 10:31). Воздержание во всех его аспектах имеет важное значение в деле спасения.

Теперь о миссионерской работе в больших городах. В зданиях, где размещаются наши миссии, должны быть подходящие помещения, где можно было бы собирать для обучения всех, кого будут интересовать вопросы здорового образа жизни. Эта важная работа должна всячески поддерживаться, чтобы у людей не создавалось неблагоприятного впечатления. Наш долг — во всем нести достойное свидетельство о Творце истины и правильно представлять святость и значение вести третьего ангела. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [112]*

[451]

779. Необходимо, чтобы во всех наших миссиях за домашнее хозяйство и кухню отвечали умные женщины, которые знают, как готовить вкусную и полезную для здоровья пищу. На стол необходимо в изобилии подавать пищу наилучшего качества. Если кто-либо имеет нездоровое пристрастие к чаю, кофе и другим вредным продуктам, просветите его. Старайтесь пробудить его совесть. Представьте ему библейские принципы. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [117]; Советы по здоровому образу жизни, с. [449, 450]*

Пусть служители проповедуют принципы санитарной реформы

780. Нам следует не только самим жить в гармонии с законами здоровья, но и учить других принципам здорового образа жизни. Даже многие из тех, кто исповедует веру в особые истины для нашего времени, к прискорбию, несведущи в вопросах здоровья и воздержания. Их нужно воспитывать по принципу «правило на правило, заповедь на заповедь». Нельзя, чтобы проблему здорового образа жизни обходили молчанием как несущественную, потому что она представляет интерес почти для каждой семьи. Необходимо пробуждать сознание к исполнению долга жить согласно принципам истинной реформы.

Бог требует, чтобы Его народ был воздержанным во всем. Если люди не будут постоянно практиковать истинное воздержание, они не смогут воспринять освящающее влияние истины.

Необходимо, чтобы наши служители были компетентными в вопросах здорового образа жизни. Не следует ни пренебрегать этим, ни позволять увести себя в сторону из-за опасения прослыть фанатиками. Следует понять суть санитарной реформы и учить ее принципам как словом, так и последовательным примером. На наших больших собраниях необходимо разъяснять принципы здорового образа жизни и воздержания. Стремитесь пробудить разум и совесть. Призовите для этой работы все свои способности. Разъясняйте суть санитарной реформы в печатных изданиях. «Просвещайте, просвещайте, просвещайте!» — вот весть, которая была запечатлена в моем сознании. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [117]; Советы по здоровому образу жизни, с. [449]*

[452] 781. По мере приближения к концу времени мы должны все более и более совершенствоваться в воплощении принципов санитарной реформы и христианского воздержания, более решительно представляя людям эти истины в положительном свете. Мы должны постоянно прилагать усилия к тому, чтобы просвещать не только словами, но и своими поступками. Совет и практический пример, объединенные друг с другом, оказывают впечатляющее влияние. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [112]*

Призыв к проповедникам, президентам конференций и другим руководителям

782. Необходимо, чтобы наши проповедники были компетентными в вопросах санитарной реформы. Им необходимо изучать физиологию и гигиену, понимать законы, которым подчиняется человеческий организм, и их влияние на разум и душу.

Большинство людей очень плохо знают данный им Богом самый сложный организм и не представляют, как надлежит за ним ухаживать и как заботиться о нем, — они считают более важным изучать вопросы куда менее значительные. Служите-

лям Церкви предстоит проделать определенную работу в этой области. И когда они займут правильную позицию, результаты будут огромными. Нашим ответственным работникам и членам их семей необходимо жить по верным правилам и вести здоровый образ жизни. Тогда они смогут правильно воспитывать окружающих, поднимая народ все выше и выше в познании принципов санитарной реформы. Живя согласно этим принципам, они смогут нести драгоценную весть тем, кто нуждается именно в таком свидетельстве.

Будут получены драгоценные благословения и обретен большой опыт, если служители Церкви будут сочетать работу в общинах с проповедью принципов здорового образа жизни. Люди должны иметь знания о санитарной реформе. Деятельностью такого рода пренебрегали, и многие оказались на краю могилы, потому что не осознают необходимости прекратить потворство своим дурным привычкам и прихотям.

Президентам наших конференций необходимо осознать, что сейчас самое время для того, чтобы занять правильную позицию в этом вопросе. Служители и библейские работники призваны распространять свет, который получили. Их работа во всех отношениях очень необходима. Бог поможет им. Он укрепит тех Своих слуг, которые твердо придерживаются и не уклоняются от истины и праведности ради того, чтобы при- [453] спосабливать принципы к своим эгоистическим стремлениям.

Медицинско-миссионерское воспитание является шагом огромной важности и значения в деле пробуждения в человеке нравственной ответственности. Если бы служители способствовали этой работе в различных сферах, руководствуясь светом, данным Богом, то последовали бы разительные изменения в отношении того, как питаться и как одеваться. Но некоторые открыто препятствуют развитию санитарной реформы. Они удерживают людей своим небрежным отношением к принципам здорового образа жизни, своими осуждающими и критическими замечаниями и даже высмеиванием и шутками — всем этим они отнюдь не способствуют продвижению народа вперед. И у них самих, и у многих окружающих не все в порядке со здоровьем, но эти люди все еще не научились мудрости.

Лишь ценой невероятных усилий и борьбы совершалось всякое движение вперед. Люди не желают отказаться от своего «я», не желают подчинить свою волю и разум воле Божьей; и их страдания — это, несомненно, результат такого образа жизни.

Церковь творит историю. Каждый день — это битва и наступление. Со всех сторон мы осаждены невидимыми врагами, и мы или победим с помощью Божьей, или потерпим поражение. Я настаиваю, чтобы все, соблюдающие нейтралитет в отношении санитарной реформы, приняли ее сторону. Свет санитарной реформы драгоценен, и Господь дал мне эту весть, чтобы убедить всех, кто трудится на ниве Божьей, обратить самое серьезное внимание на то, чтобы их понимание истины с каждым днем углублялось. Только таким путем каждый человек может противостоять всем искушениям, с которыми, несомненно, сталкивается в этом мире.

Тот, кто не руководствуется в своей жизни принципами санитарной реформы, не может быть служителем Божьим

Почему некоторые из наших служителей проявляют так мало интереса к санитарной реформе? Это происходит оттого, что наставления относительно воздержания во всем противоречат их образу жизни. В некоторых местах это стало большим камнем преткновения на пути внедрения реформы. Ни один человек не может быть учителем народа, если его личный пример или его слово противоречат свидетельствам плана спасения, который Бог дал Своим слугам, чтобы они несли его людям. Такое поведение вызывает смущение. Пренебрежительное отношение к санитарной реформе делает человека непригодным для того, чтобы быть вестником Божьим.

[454]

Знание, данное Богом по этому вопросу, очень ясно изложено в Его Слове, и люди будут испытаны и проверены самыми различными способами, чтобы Господь увидел, внимают ли Ему. Каждую общину, каждую семью необходимо просветить относительно христианского воздержания. Всем необходимо знать, как нужно питаться, чтобы сохранить здоровье. Мы яв-

ляемся свидетелями заключительных событий истории Земли, и среди верующих, соблюдающих субботу, должны быть согласованность и взаимопонимание. Те, кто стоит в стороне от великой работы медицинско-миссионерского воспитания, не следуют за великим Врачом по тому пути, по которому Он ведет Свой народ. Христос говорит: «Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя и возьми крест свой и следуй за Мною» (Матфея 16:24). — Свидетельства для церкви, т. 6, с. [376–378]

Обучение принципам здоровья в семье

783. Родители должны больше жить для своих детей и меньше — для общества. Изучайте принципы здорового образа жизни и применяйте эти знания на практике. Научите своих детей разбираться в том, какие причины вызвали те или иные последствия. Объясните, что если они желают быть здоровыми и счастливыми, то должны повиноваться законам природы. Даже если усвоение этих истин не будет быстрым, не падайте духом, но с терпением и настойчивостью продолжайте свое дело.

С колыбели учите детей умению владеть собой и отказывать себе в потворстве прихотям и получении удовольствий. Учите их наслаждаться красотой природы и систематически использовать свои умственные и физические силы в полезном труде. Воспитывайте их так, чтобы они имели хорошее здоровье, высокие моральные устои, добрый, жизнерадостный и мягкий характер. Убедите их в том, что Бог желает, чтобы мы жили не для удовлетворения сиюминутных потребностей, но для непреходящего и вечного, а поэтому уступать искушениям — значит проявлять слабость и безнравственность, сопротивляться же им — значит проявлять благородство и мужество. Эти уроки будут подобны семени, посеянному в доброй почве, и они принесут плоды, которые будут радовать вас. — Служение исцеления, с. [386]

*Потворство своим желаниям препятствует работе
Божьей*

784. Необходимо, чтобы в каждой церкви была ясно изложена весть о санитарной реформе, чтобы все члены Церкви осознали ее значение и последовали ее принципам. Эта работа должна быть проведена в каждой школе. Не следует доверять воспитание юношества ни директорам, ни преподавателям до тех пор, пока последние не приобретут практические знания по этому вопросу. Некоторые люди безо всякого стеснения критикуют, подвергают сомнению и насмешкам принципы, о которых очень мало знают на собственном опыте. Им надо стать плечом к плечу, сердцем к сердцу со всеми теми, кто работает в правильном направлении.

О санитарной реформе говорилось в общинах, но это знание не было искренне принято. Эгоистичные, разрушающие здоровье привычки многих людей воспрепятствовали влиянию вести, которая должна приготовить народ к великому дню Божьему. Если наши церкви желают получить силу свыше, они должны жить согласно истине, которую им дал Бог. Если же члены наших общин пренебрегут обретенным светом, то пожнут неизбежные результаты своего пренебрежения, которые выразятся как в духовном, так и в физическом вырождении. И влияние старых членов общины распространится и на новообращенных. В настоящее время Господь не ведет многие души к истине из-за тех членов Церкви, которые никогда не были по-настоящему обращены, а также из-за тех, кто когда-то обратился, но затем охладел. Какое влияние могут оказывать такие люди на новых членов Церкви? Не лишают ли они силы и влияния посланную Богом весть, которую Его народ призван нести? — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [370, 371]*

Каждый член Церкви должен возвещать истину

785. Мы дожили до того времени, когда каждому члену Церкви надлежит всерьез взяться за медицинско-миссионерскую работу. Наш мир представляет собой огромный лазарет, наполненный жертвами как физических, так и духовных заболеваний. Повсюду люди гибнут из-за незнания истин, которые

Бог поручил нам проповедовать. Соблюдающим субботу нужно пробудиться и полностью осознать свою ответственность за возвешение этих истин. Люди, получившие знание, должны быть его носителями для мира. Утаивать наш свет в это время — значит совершать ужасную ошибку. Сегодня к народу Божьему обращена весть: «Восстань, светись, [Иерусалим], ибо пришел свет твой, и слава Господня возшла над тобою». [456]

На каждом шагу мы встречаемся с теми, кто, имея много света и знания, умышленно избирает зло вместо добра. Не делая попытки изменить свою жизнь, они опускаются все ниже и ниже. Однако народ Божий не должен блуждать во тьме. Дети Божьи призваны ходить во свете, потому что они реформаторы. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [62]*

Создавайте новые центры

786. Несомненная обязанность народа Божьего — идти в новые места. Нужно прилагать все усилия к тому, чтобы готовить почву, создавать новые центры нашего влияния везде, где только будет для этого возможность. Сплотите работников, обладающих истинным миссионерским рвением, и пусть они идут распространять свет и знание в далеких и близких местах. Поручите им воплощать в жизнь принципы санитарной реформы в тех общинах, которые практически ничего не знают об этих принципах. Организуйте классы, где людей на практических занятиях учили бы тому, как лечить различные заболевания. — *Свидетельства для церкви, т. 8, с. [148]*

787. Большое поле работы открывается перед женщинами, так же как и перед мужчинами. Везде нуждаются в помощи опытных кулинаров, швей, медработников. Учите бедняков готовить пищу, шить или чинить одежду, ухаживать за больными и заботиться о семейном очаге. Даже детей надлежит научить выполнять небольшие поручения любви и милости для тех, кто менее счастлив, чем они. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [36, 37]*

Воспитатели, идите вперед!

[457] 788. Санитарная реформа — это Божье средство для уменьшения страданий в нашем мире и для очищения Его Церкви. Учите людей, что они могут стать помощниками Господа, если будут работать вместе с великим Врачом над восстановлением телесного и физического здоровья. Эта работа несет на себе печать Неба, и она откроет двери драгоценной истине. Есть дело для всех, кто серьезно и осознанно желает взяться за него.

На первое место поставьте обучение людей принципам санитарной реформы. В этом состоит весть, которую мне поручено нести. Покажите важность и ценность этой деятельности настолько ясно и определенно, чтобы повсюду ощущалась нужда в ней. Отказ от вредной пищи и питья — это плод истинной религии. Тот, кто по-настоящему обратился, оставит все пагубные привычки и пристрастия. Абсолютным воздержанием такой человек победит свои наклонности, разрушающие здоровье.

Мне поручено сказать тем, кто учит людей принципам санитарной реформы: «Идите вперед!» Мир нуждается в каждой крупнице влияния, которое вы можете оказать, чтобы уменьшить волну нравственного разложения и несчастий. Пусть проповедующие весть третьего ангела остаются верными своим убеждениям. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [112, 113]*

Часть II. Каким образом излагать людям принципы санитарной реформы?*Всегда помните о великой цели санитарной реформы*

789. В настоящее время ощущается огромная нужда в обучении людей принципам санитарной реформы. Вредные привычки в питании и употребление нездоровой пищи в немалой степени повинны в пороках, преступлениях и нищете, ставших проклятием нашего мира.

При обучении основам здорового образа жизни постоянно помните о великой цели реформы, о том, что ее назначение — обеспечить наиболее полное развитие тела, ума и души.

Объясните людям, что законы природы, будучи законами Божьими, предназначены для нашего блага и что послушание им несет счастье в этой жизни и помогает подготовиться к жизни грядущей.

Побуждайте ваших слушателей видеть проявления Божьей любви и Его всеведения в делах природы. Заинтересуйте их изучением такого чуда, как человеческое тело, и тех законов, которым оно подчиняется. Те, кто постигает очевидные доказательства Божьей любви, кто понимает мудрость и благо Его законов и последствия повиновения им, тот с совершенно [458] другой точки зрения будет подходить к своим обязанностям и долгу. Он не будет смотреть на следование правилам здоровья как на жертву или самоотречение, для него это станет — и так оно и есть в действительности — неоценимым благословением.

Каждому вестнику Евангелия необходимо твердо знать, что обучение принципам здорового образа жизни составляет существенную часть вверенной ему работы. Мир испытывает особенно острую нужду в этой работе, и он желает принять эту весть. — *Служение исцеления, с. [146, 147]*

790. Требования Божьи должны быть запечатлены в совести каждого человека. Необходимо пробудить людей, чтобы они осознали: уметь владеть собой — это их долг, и им необходимо быть нравственно чистыми, свободными от унижительной власти аппетита и оскверняющих привычек. Всем должно быть ясно, что умственные и физические силы являются даром Божьим, и поэтому их нужно поддерживать в самом лучшем, насколько это возможно, состоянии для служения Ему. — *Служение исцеления, с. [130]*

Следуйте методам работы Спасителя

791. Лишь те методы, которыми пользовался наш Спаситель, принесут подлинный успех в проповеди принципов здорового образа жизни. Спаситель общался с людьми, Он жил среди них, от всего сердца желая им добра. Он показывал Свое сострадание к ним, служа их нуждам, и завоевывал их доверие. Затем Он повелевал им: «Следуй за Мною!»

Необходимо стремиться к тесному индивидуальному общению с людьми. Если бы меньше времени тратилось на произнесение проповедей, а больше посвящалось личному служению, это принесло бы гораздо большие результаты. Необходимо, чтобы малоимущие получили материальную помощь, больные — уход, скорбящие — утешение, неопытные — наставление и несведущие — знания. Мы должны плакать с плачущими и радоваться с радующимися. И такая работа, сопровождаемая силой убеждения, силой молитвы, силой любви Божьей, не останется, не может остаться без плода.

[459] Нам необходимо помнить о том, что цель медицинско-миссионерской работы заключается в том, чтобы указать людям, которые больны грехом, на Мужа Голгофы, взявшего на Себя грехи всего мира. Взирая на Него, они преобразятся и станут Его подобием. Мы призваны помогать больным и страждущим взирать на Иисуса и жить. Пусть проповедники Евангелия постоянно указывают на Христа — великого Врача — тем, кто из-за болезней тела и души испытывают разочарование и упадок духа. Указывайте им на Того, Кто может исцелить как физический, так и душевный недуг. Говорите им о Том, Чье сердце тронута их немощами и болями. Ободряйте их возможностью возложить их бремя забот на Того, Кто отдал Свою жизнь за то, чтобы они могли иметь жизнь вечную. Свидетельствуйте о Его любви, рассказывайте о Его спасающей силе. — *Служение исцеления, с. [143, 144]*

Будьте тактичны и вежливы

792. Во всей своей работе помните, что вы связаны со Христом, что вы — частица великого плана спасения. Любовь Христа целительным, действенным потоком должна пронизывать всю вашу жизнь. Когда вы будете стремиться привлечь других в круг Его любви, пусть чистота вашей речи, бескорыстность вашего служения, умиротворенность и радость всего вашего поведения несут свидетельство о силе Его благодати. Дайте миру настолько чистое и справедливое представление о Нем, чтобы люди увидели Его во всей красоте.

Практически бесполезно пытаться изменить других, критикуя их за то, что мы сами считаем вредными привычками. Такие усилия часто приносят больше вреда, чем пользы. В Своей беседе с самарянкой Христос не говорил с пренебрежением о колодеце Иакова, но открыл ей лучший источник: «Если бы ты знала дар Божий, — сказал Он ей, — и Кто говорит тебе: „дай Мне пить“, то ты сама просила бы у Него, и Он дал бы тебе воду живую». Господь направил разговор к сокровищу, которое Он принес жителям нашей земли, предлагая женщине гораздо больше, чем то, чем она обладала, а именно: истинно воду живую, радость и надежду Евангелия.

Эта иллюстрация наглядно показывает, как должны работать мы. Мы призваны предлагать людям что-то гораздо лучшее, чем то, что они имеют, — истинный мир Христа, превосходящий всякое разумение. Мы должны говорить им о святом Законе Божьем, в котором отражена Его сущность, в котором сказано, какими Господь желает нас видеть. . .

[460]

Необходимо, чтобы среди всех людей мира сторонники санитарной реформы были самыми бескорыстными, самыми любезными и самыми вежливыми. В их жизни должно ярко и зримо проявляться истинное великодушие, выражающееся в бескорыстных делах. Работник, лишенный такта, нетерпимый к незнанию, заблуждениям других, говорящий опрометчиво и поступающий необдуманно, может сам закрыть путь к сердцам людей, так что уже никогда не сможет обратить их. — **Служение исцеления, с. [156, 157]**

***Санитарная реформа должна осуществляться
постепенно***

793. С самого начала проведения санитарной реформы мы пришли к выводу, что людей необходимо просвещать, просвещать и просвещать. Бог желает, чтобы мы и дальше продолжали эту воспитательную работу. . .

Обучая основам здорового образа жизни, так же как и во всей другой евангельской работе, мы обязаны принимать людей такими, какие они есть, учитывая их положение. До тех пор, пока мы не можем научить их готовить пищу, отвечающую

требованиям санитарной реформы, — то есть вкусную, питательную и вместе с тем недорогую, — мы не можем говорить о более сложных вопросах медицинско-миссионерской работы.

Пусть изменения в питании происходят постепенно. Сначала научите людей готовить здоровую пищу без использования молока и сливочного масла. Скажите, что скоро наступит время, когда уже небезопасно будет употреблять яйца, молоко, сливки или масло, потому что заболевания скота увеличиваются соразмерно возрастанию бесчестия среди людей. Уже недалеко то время, когда из-за беззаконий падшего человечества весь животный мир будет стнать под бременем болезней, которые мучают нашу землю.

Бог даст Своему народу способности и умения готовить здоровую пищу без этих продуктов. Пусть члены нашей Церкви откажутся от всех вредных блюд и изберут здоровый образ жизни, делясь с другими тем, что обрели сами. Полученные знания следует передавать точно таким же путем, что и библейские истины. Они помогут людям сохранять здоровье и укреплять силы, не употребляя тех продуктов, которые наполнили мир хронически нетрудоспособными людьми. Словом и личным примером объясните, что пища, которую Бог дал Адаму до его грехопадения, является для человека наилучшей, если только он желает вновь достичь своего первоначального безгрешного состояния.

[461]

Тем, кто учит принципам санитарной реформы, следует хорошо разбираться в причинах болезней и понимать, что каждое действие человека должно находиться в полном согласии с законами природы. Знание, которое Бог дал в отношении здорового образа жизни, дано для нашего спасения и спасения мира. Люди должны быть осведомлены относительно своего организма — жилища, устроенного Самим Творцом как место Его обитания. И Он желает, чтобы мы были верными управителями этого обиталища. «Ибо вы храм Бога живого, как сказал Бог: „вселюсь в них и буду ходить в них; и буду их Богом, и они будут Моим народом. . . “» (2 Коринфянам 6:16).

Активно пропагандируйте принципы санитарной реформы, и пусть Сам Господь ведет тех, кто честен сердцем. Пропагандируйте принципы воздержания в самом привлекательном

виде. Распространяйте книги, дающие наставления относительно здорового образа жизни.

Значение медицинско-миссионерской литературы

Люди отчаянно нуждаются в свете, распространяющемся через книги и журналы о здоровом образе жизни. И Бог желает использовать эти печатные издания в качестве посредников, через которые сведения о спасении будут привлекать внимание людей и побудят их прислушаться к предостережению вести третьего ангела. Наши медицинские журналы — это действенные средства миссионерской работы, предназначенные для выполнения особой миссии распространения просвещения, которое жители мира должны получить в достаточной мере в это время приготовления. Эти журналы обладают огромным влиянием в деле распространения принципов санитарной реформы, воздержания и изменения общества в лучшую сторону. Они приносят огромную пользу, представляя вопросы реформы должным образом и в истинном свете. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [132—136]*

Трактаты по вопросам здоровья

794. Необходимо предпринять более настойчивые усилия для просвещения людей в столь важном вопросе, как санитарная реформа. Небольшие брошюры объемом 4, 8, 12, 16 и более страниц, освещающие этот очень серьезный вопрос в хорошо написанных статьях, должны распространяться подобно осенним листьям. — *Ревью энд Геральд, 4 ноября 1875*

[462]

[Пациентов санаториев нужно просвещать, организовав для них беседы в холлах санатория, — § 426.]

[Пациентов санаториев необходимо научить правильно питаться, подавая на стол соответствующую пищу, — § 442, 443.]

[Пациентов санаториев необходимо наставлять относительно принципов воздержания — § 474.]

Будьте благоразумны, говоря об употреблении мяса

795. Здесь (в Австралии) есть организованное вегетарианское общество, правда, сравнительно немногочисленное. В целом здесь повсеместно мясо широко употребляется в пищу — всеми слоями населения. В этих местах оно является самым дешевым продуктом питания и всегда подается на стол даже в самых бедных семействах. Поэтому в вопросах употребления мяса необходимо проявлять большую рассудительность, не предпринимая никаких поспешных и необдуманных шагов. Мы должны учитывать положение людей и силу жизненных привычек и обычаев, выработанных на протяжении всей жизни; не следует навязывать окружающим наши мнения или представлять дело таким образом, что тот, кто употребляет главным образом мясо, является самым большим грешником.

Всем необходимо иметь знания по этому вопросу, но пусть они внедряются осторожно и благоразумно. Привычки, считавшиеся правильными на протяжении всей жизни, не следует пытаться изменить резкими и поспешными мерами. Нам следует просвещать людей на наших лагерных собраниях и других массовых мероприятиях. Обучая людей принципам санитарной реформы, необходимо подкреплять это наглядными примерами. Пусть в наших диетических столовых и палатках на обед предлагают не мясо, а лишь фрукты, овощи и блюда из злаков. Мы на практике должны выполнять то, чему учим. Сидя за столом с теми, кто ест мясные блюда, мы не имеем права набрасываться с обличением на них; прежде всего мы сами должны отказаться от него, и когда нас спросят, почему мы поступаем так, следует доброжелательно и спокойно объяснить, почему мы обходимся без мяса. — *Письмо 102, 1896*

Время, когда мы должны молчать

[463] 796. Я никогда не считала своей обязанностью утверждать, что никто не должен употреблять мясо ни при каких обстоятельствах. Думать так, в то время как люди приучены употреблять мясо постоянно и помногу, было бы крайностью. Я никогда не считала своим долгом делать огульные утверждения по этому поводу. Все то, что я говорила, я говорила из чув-

ства долга, но была осторожна в своих утверждениях, потому что не хотела дать кому-либо повода считать меня мериллом совести. . .

Я пережила в этой стране опыты, подобные тем, что я имела на новых полях в Америке. Я встречала такие семейства, жизненные обстоятельства которых не позволяли им иметь здоровую пищу. Неверующие соседи посылали им мясо недавно убитых животных, из которого они готовили суп и кормили свои многодетные семьи супом с хлебом. В этих обстоятельствах я не считала своим или чьим-то еще долгом разьяснить вред подобного питания. Я испытывала искреннее сочувствие к этим семьям, лишь недавно пришедшим к вере, которые были настолько угнетены своей бедностью, что не знали, когда будут есть в следующий раз. Моя обязанность состояла не в том, чтобы рассуждать с ними о здоровом питании. Есть время говорить и есть время молчать. В подобных ситуациях как раз предоставляется удобная возможность выразить слова ободрения и сочувствия, а не осуждать и упрекать. К тем, кто всю свою жизнь употребляет мясо и не видит в этом никакого вреда, нужно относиться весьма бережно. — *Письмо 76, 1895*

797. Выступая против обжорства и невоздержанности, мы должны понимать то состояние, в котором находится человеческий род. Бог предусмотрел различное питание для жителей различных стран мира. Все желающие быть соработниками Божьими должны тщательно вникнуть в конкретные обстоятельства, прежде чем определить, какие продукты следует употреблять, а какие не следует. Нам нужно всегда поддерживать тесную связь с людьми. Если принципы санитарной реформы будут представлены в своей крайней форме, то тем, кому условия жизни не позволяют принять ее и следовать ее принципам, это принесет больше вреда, чем пользы. Я как призванная провозглашать Евангелие бедным была наставлена передать им, чтобы они употребляли наиболее калорийную пищу. Я не могу сказать: «Вам нельзя есть яйца, молоко, сливки. Вы не должны использовать сливочное масло при приготовлении пищи». Евангелие должно быть проповедано бедным, но еще не пришло время предписывать наиболее строгие ограничения в питании. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [163]*

[464]

Неправильный метод работы

798. Не хватайтесь за отдельные правила и не делайте их критерием, подвергая критике тех, чей образ жизни не соответствует вашему мнению, но изучайте этот вопрос широко, глубоко, стараясь привести ваши собственные представления и образ действий в совершенную гармонию с принципами истинного христианского воздержания.

Многие пытаются исправить чужую жизнь, критикуя то, что, на их взгляд, является вредным. Они идут к тем, кто, по их мнению, заблуждается, указывают им на их недостатки, но при этом не стараются направить их внимание на истинные принципы. Такой образ действий часто не приносит желаемых результатов. И когда людям становится очевидным, что их пытаются перевоспитать, в них слишком часто пробуждается дух противоречия, и, значит, мы причиняем больше вреда, чем пользы. В таком образе действий кроется опасность также и для обличителя. Тот, кто берется поучать других, воспитывает в себе привычку смотреть на все критически, пытаясь найти в каждом недостатки, и вскоре такой человек полностью сосредоточится на выискивании ошибок у других людей. Не следите за окружающими, выискивая их недостатки и заблуждения, не критикуйте их. Воспитывайте у них хорошие привычки силой своего примера.

Всегда помните, что великой целью санитарной реформы является обеспечение самого, насколько это возможно, высокого развития души, ума и тела. Все законы природы, которые в то же время являются и законами Божьими, предназначены для нашего блага. Повиновение им сделает нас счастливыми в этой жизни и поможет подготовиться к вечности.

Есть лучшие способы ведения разговоров, нежели подчеркивание ошибок и слабостей других. Говорите о Боге и Его чудесных делах. Размышляйте над проявлениями Его любви и мудрости во всех Его творениях. — **Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [119, 120]**

Учите своим примером

799. Во взаимоотношениях с неверующими не позволяйте себе отклоняться от правильных принципов. Если вы сидите у них за столом, будьте воздержанны и ешьте только ту пищу, которая не затуманит ваш разум. Остерегайтесь неумеренности. Вы не можете позволить, чтобы ваши телесные и умственные силы ослабели и вы оказались неспособны понимать духовное. Сохраняйте ваш ум в таком состоянии, чтобы Бог имел возможность запечатлеть в нем драгоценные истины Своего Слова. . . Не наблюдайте за другими с целью указать им на их ошибки и заблуждения. Учите людей своим личным примером. Пусть ваше самоотречение и ваша победа над чревоугодием будут живой иллюстрацией повиновения верным принципам. Пусть ваша жизнь свидетельствует об освящающем, облагораживающем влиянии истины. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [336]*

[465]

Воздержание следует представлять в наиболее привлекательном виде

800. Господь желает, чтобы каждый служитель, каждый врач, каждый член Церкви остерегался навязывать резкие изменения в питании тем людям, которые вообще очень мало знакомы с нашей верой, потому что это будет означать преждевременное их испытание. В первую очередь придерживайтесь принципов санитарной реформы сами, а тех, кто имеет искреннее желание познать истину, предоставьте Богу. Они услышат и поверят. Господь не желает, чтобы Его вестники представляли прекрасные истины о здоровье таким образом, чтобы это вызывало в других людях предубеждение против этих истин. Пусть никто не нагромождает камни преткновения на пути тех, кто ходит во мраке незнания и невежества. Даже в восхвалении чего-то хорошего нелишне воздерживаться от чрезмерного энтузиазма, чтобы не оттолкнуть от здорового образа жизни тех, кто пришел послушать вас. Представьте принципы воздержания в наиболее привлекательном виде.

Не следует быть самонадеянным. Работники, вступающие на новые территории для создания новых церквей, не должны

чинить себе же препятствия, пытаясь выдвигать на первый план вопрос о питании. Необходимо быть очень осторожными, чтобы не допустить перегибов. Не создавайте препятствий на пути этих людей. Не оказывайте на них давления, но ведите их, учите их. Проповедуйте Слово, как оно есть во Христе Иисусе... Миссионеры должны действовать решительно и настойчиво, помня, однако, что сразу всему научиться невозможно. Они должны настроить себя на то, чтобы терпеливо воспитывать людей. — *Письмо 135, 1902*

[466]

801. Разве вы не помните, что каждый из нас будет держать ответ за себя? Мы не делаем продукты питания критерием веры, а пытаемся дать знания уму и пробудить нравственную восприимчивость людей, чтобы они осознанно придерживались принципов санитарной реформы, как об этом говорит апостол Павел в Рим. 13:8—14; 1 Кор. 9:24—27; 1 Тим. 3:8—12. — *Рукопись 1а, 1890*

Всегда учитывайте условия и обстоятельства жизни людей

802. Однажды Сарра (Мак-Энтерфер) была приглашена в одну семью в местечке Дора-Крик, где все семейство страдало от недугов. Глава семьи принадлежал к знатному роду, но пристрастился к спиртным напиткам, из-за чего его жена и дети находились в огромной нужде. И когда все они заболели, в доме не оказалось ничего съестного. Мы принесли продуктов, но они отказались есть то, что мы им предлагали. Они привыкли к мясу. Мы сознавали, что нужно что-то сделать. Я сказала Сарре: «Принеси из моего дома цыплят и приготовь бульон». Таким образом, Сарра ухаживала за ними, пока они были больны, и кормила их бульоном. Вскоре они поправились.

Сейчас мы поступаем точно так же. Мы не сказали людям: «Вы не должны есть мясо». Хотя мы сами его не употребляем, мы все же решили, что во время болезни членам этой семьи будет полезно мясо, и давали то, что, на наш взгляд, им требовалось. Бывают ситуации, когда мы должны очень внимательно учитывать условия и обстоятельства жизни окружающих.

Глава этой семьи был умный человек. Когда его близкие поправились, мы открыли им Священное Писание, и в результате этот человек обратился и принял истину. Он выбросил свою трубку, оставил спиртное и с момента обращения до конца жизни больше никогда не пил и не курил. Вскоре, как только представилась возможность, мы пригласили его на нашу ферму, и он стал заниматься обработкой земли. Наши работники делали все возможное со своей стороны, ухаживая за этим мужчиной, но его организм, так долго подвергавшийся злоупотреблениям, не смог откликнуться на их старания. Когда мы проводили собрания в Ньюкасле, он умер. Но он умер как христианин и человек, соблюдающий заповеди Господа. — **Письмо 363, 1907**

[467]

Противодействие крайним взглядам: исторический очерк

803. Когда мы возвратились из Канзаса осенью 1870 г., брат Б. находился дома в очень тяжелом состоянии, умирая от лихорадки. . . Его положение было критическим. . .

Тогда у нас не было времени для отдыха, в котором мы, однако, очень нуждались. Нужно было подготовить к печати журналы «Ревью», «Реформатор здоровья» и «Наставник молодежи» [редакторы этих журналов в то время болели] . . . Мой муж принялся за работу, и я помогала ему, сколько могла. . .

Журнал «Реформатор здоровья» умирал на глазах. Брат Б. навязывал читателям крайние взгляды доктора Тролла. Это оказало влияние на доктора, и он впервые выступил на страницах «Реформатора здоровья» с утверждениями более категоричными, чем он мог позволить себе в другом месте, запрещая употреблять молоко, сахар и соль. Конечно, решительный отказ от этих продуктов сам по себе, может быть, и правилен в какой-то мере, но еще не пришло время, чтобы всецело осуществлять это на практике. И те, кто все же выступает за полный отказ от молока, сливочного масла и сахара, не должны иметь их на своем столе. Брат Б., хотя и поддерживал в журнале позицию доктора Тролла, в повседневной жизни не следовал тому, чему сам учил, употребляя эти продукты каждый день.

Многие из членов нашей Церкви утратили интерес к «Реформатору здоровья», и издатели ежедневно получали письма с обескураживающей просьбой о прекращении подписки. . . Нам никак не удавалось нигде в западных штатах пробудить интерес к изданию, чтобы увеличить хоть сколько-нибудь число подписчиков этого журнала. Мы сознавали, что авторы нашего журнала отдалялись от людей, забыв о них. Если мы станем на такие позиции, которые не смогут принять сознательные христиане, являющиеся настоящими реформаторами, тогда как мы сможем помочь тем, кого мы в состоянии привлечь к плану спасения лишь пропагандой здорового образа жизни?

В движении за санитарную реформу необходимо проявлять терпение, благоразумие и постоянство

Мы не должны двигаться быстрее, чем могут поспевать идущие вместе с нами, чья совесть и разум убеждены в истинах, которые мы отстаиваем. Мы должны учитывать условия и обстоятельства жизни людей. Некоторые из нас на протяжении нескольких лет шли к тому, чтобы полностью осознать вопросы санитарной реформы. Осуществить изменения в питании — не быстрое дело. Речь идет о силе чревоугодия, потому что весь мир предался обжорству. Если мы хотим дать людям столько времени, сколько понадобилось нам, чтобы они могли, как и мы, глубоко осознать суть реформы и ее важность, тогда следует проявлять много терпения и позволить им продвигаться вперед шаг за шагом, так, как это было и с нами, пока наконец их ноги не утвердятся прочно на платформе принципов реформы. Но мы должны проявлять осторожность и не двигаться вперед слишком быстро, чтобы не пришлось возвращаться обратно. Для нас лучше не дойти одного шага до назначенной метки, нежели на шаг перейти через нее. А если и возможна какая-либо ошибка, то лучше, если мы будем снисходительными и дадим людям меньше знаний, нежели причиним им вред своими поспешными и необдуманно действиями.

Более всего нам не следует в своих статьях развивать такие представления, которые не были претворены на практике в наших собственных семействах, за нашими столами, потому

что иначе все это будет обманом, своего рода лицемерием. В Мичигане можно чувствовать себя хорошо, не употребляя соли, сахара и молока, но на это труднее решиться живущим на Атлантическом или на Тихоокеанском побережье, где очень мало фруктов. . . Хотя мы знаем, что обильное употребление вышеперечисленных продуктов приносит несомненный вред и, на наш взгляд, во многих случаях было бы лучше для здоровья отказаться от них вообще.

Но в настоящее время нас беспокоит не это. Мы понимаем, что люди отстали, и единственное, что они могут воспринять и осуществить в своей жизни, — это избавиться от вредных привычек, от употребления возбуждающих наркотических веществ. Мы твердо и решительно выступаем против табакокурения, а также против употребления алкогольных напитков, чая, кофе, мяса, сливочного масла, различных специй, тортов и других кондитерских изделий, против употребления большого количества соли — словом, против употребления в пищу любых возбуждающих веществ.

Если в беседе с людьми, которые еще не просвещены в вопросах санитарной реформы, мы сразу представим наши самые категоричные взгляды, есть опасность, что они разочаруются, когда увидят, как многое им предстоит оставить, и потеряют всякий интерес к попыткам изменить свой образ жизни. Мы должны вести народ терпеливо и постепенно, помня, из какой глубокой пропасти были извлечены мы сами. — *Свидетельства для церкви, т. 3, с. [18–21]*

[469]

Часть III. Кулинарные школы

Работа первостепенной важности

804. Где бы в наших больших городах ни совершалась медицинско-миссионерская работа, необходимо также проводить занятия, обучая навыкам приготовления здоровой и питательной пищи, и везде, где подобная деятельность развивается успешно, следует открывать диетические столовые, где будут наглядно демонстрироваться правильный выбор продуктов и

способы приготовления пищи, которая приносит пользу здоровью. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [55]*

805. Необходимо проводить практические кулинарные занятия. Следует научить людей готовить здоровые и питательные блюда. Важно продемонстрировать необходимость отказа от нездоровых продуктов. Но нам никогда не следует выступать за скудное питание. Вполне возможно иметь здоровый калорийный стол и не употреблять при этом чая, кофе и мяса. Обучение людей методам приготовления блюд питательных и в то же время аппетитных является делом первостепенной важности. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [112]*

806. Некоторые люди, перешедшие на вегетарианское питание, вновь возвращаются к употреблению мясной пищи. Это в крайней степени безрассудно и говорит о недостатке знаний о том, какие продукты являются полноценными заменителями мяса.

В Америке, как и в других странах, необходимо обучать методам приготовления пищи под руководством мудрых наставников. Необходимо делать все, что в наших силах, дабы показать людям значение санитарной реформы. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [126]*

[470] 807. Санитарная реформа должна осуществляться постепенно. Ввиду того, что болезни среди животных все больше распространяются, употребление молока и яиц становится все более небезопасным. Следует постепенно заменять эти продукты другими — полезными и недорогими. Повсюду нужно учить людей готовить пищу без молока и яиц, насколько это возможно, но чтобы она в то же время была здоровой и вкусной. — *Служение исцеления, с. [320, 321]*

808. Те, кто сможет воспользоваться всеми преимуществами проводимых со знанием дела занятий по приготовлению здоровой пищи, извлекут из этого огромную пользу как для себя лично, так и для обучения других. — *Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [119]*

В каждой общине, церковной школе и миссионерском поле

809. Необходимо, чтобы каждая местная церковь стала школой для подготовки миссионеров. Членов общины нужно учить, как проводить занятия по изучению Библии и уроки в субботней школе, как лучше всего помогать бедным и заботиться о больных и как работать среди необращенных. В общинах необходимо создать школы здоровья, где проводились бы занятия по приготовлению здоровой пищи, а также кружки и группы, где изучались бы различные направления христианской благотворительной деятельности. Следует практиковать не только теоретическое обучение, но и повседневную реальную работу под руководством опытных наставников. — *Служение исцеления, с. [149]*

810. Каждая диетическая столовая должна стать школой для занятых в ней работников. В крупных городах эту деятельность можно развернуть в гораздо большем масштабе, чем в небольших поселках. Но где бы ни находились община и церковная школа, везде нужно учить готовить простую, здоровую и вкусную пищу, давая эти знания тем, кто желает жить согласно принципам санитарной реформы. И во всех наших миссионерских полях можно организовывать подобные занятия.

Приобретение умения правильно сочетать фрукты, злаки, семена, корнеплоды при приготовлении различных блюд является Божьим делом. Везде, где бы ни была создана община, необходимо научить ее членов смиренно ходить пред Господом. Пусть они стремятся просвещать людей через познание принципов санитарной реформы. — *Рукопись 79, 1900*

Все хорошо в свое время

811. Наши лагерные собрания должны в первую очередь посвящаться духовным вопросам. . . Деловые вопросы должны решать специально назначенные для этого люди. И, насколько это возможно, организационные вопросы нужно обсуждать с членами Церкви в другое время, а не в период лагерных собраний. Литературный евангелизм, работа субботней школы, изучение трактатов и миссионерская деятельность — все эти

[471]

вопросы должны решаться в местных общинах или на специальных собраниях. Это же относится и к обучению кулинарии. Несмотря на то, что подобные занятия хороши сами по себе и в свое время, их проведение не должно отнимать время на наших лагерных собраниях. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [44, 45]*

Средство преобразования

812. Во многих местах необходимо открыть кулинарные школы. Начало этой работы может быть очень скромным, однако, когда квалифицированные повара будут прилагать со своей стороны максимум усилий для просвещения других, Господь ниспошлет им необходимое для этого мастерство и разумение. Слово Господа гласит: «Не препятствуйте таковым, ибо Я откроюсь им как их Наставник». Он Сам будет трудиться с теми, кто осуществляет Его планы, показывая людям, как можно изменить питание, готовя здоровую, недорогую пищу. Таким образом бедняки будут побуждены принять принципы санитарной реформы; и с нашей помощью они станут трудолюбивыми и уверенными в себе.

Мне было открыто, что способных мужчин и женщин Бог наставляет тому, как доступными методами готовить питательные и вкусные блюда. Многие из этих братьев и сестер были совсем молодыми, однако среди них встречались также и люди зрелого возраста. Мне было велено побуждать членов нашей Церкви проводить занятия по обучению основам здоровой кулинарии везде, где только проводится медицинско-миссионерская работа. Необходимо сделать все возможное, чтобы побудить людей следовать принципам санитарной реформы. Пусть над ними как можно ярче сияет свет истины. Учите их всевозможным нововведениям, которые они только способны принять, относительно способов приготовления пищи; пусть они передают другим то, чему научились сами.

Не должны ли мы сделать все, что в наших силах, чтобы расширить эту работу во всех больших городах? Тысячи и тысячи людей, живущих рядом с нами, нуждаются в самой различной помощи. Пусть проповедники Евангелия всегда помнят

о том, что Господь Иисус Христос сказал Своим ученикам: «Вы — свет мира. Не может укрыться город, стоящий на верху горы». «Вы — соль земли. Если же соль потеряет силу, то чем сделаешь ее соленою?» (Матфея 5:14, 13). — Свидетельства для церкви, т. 7, с. [113, 114] [472]

Обучение от дома к дому

813. Подступы к человеческой душе были закрыты страшным тираном по имени «предубеждение», и поэтому многие ничего не знают о принципах здорового образа жизни. Можно совершить благое дело, обучая людей тому, что значит правильно готовить здоровую пищу. Это направление деятельности очень важно, как и любая другая работа, которую можно совершать силами членов Церкви. Необходимо открыть больше школ и курсов по обучению методам приготовления здоровой пищи, а некоторым следует пойти из дома в дом, чтобы обучать таким навыкам. Очень многие будут спасены от физического, умственного и нравственного разложения благодаря влиянию санитарной реформы. Ее принципы сами скажут о себе тем, кто стремится к свету, и люди, принимающие эти принципы, в конце концов примут и всю истину для настоящего времени.

Бог желает, чтобы Его народ получал, для того чтобы раздавать. Как непредвзятые, бескорыстные свидетели люди призваны давать другим то, что Бог послал им. И когда вы приступаете к этой работе и всеми имеющимися в вашем распоряжении средствами стремитесь достичь сердец людей, убедитесь в том, что вы не создаете предрассудки и предубеждения у людей, а рассеиваете их. Сделайте жизнь Христа постоянной темой вашего изучения и трудитесь так, как трудился Он, во всем следуя Его примеру. — Ревью энд Геральд, 6 июня 1912

Проповедуйте санитарную реформу на пикниках и специально организованных обедах

814. Когда мы впервые получили наставления о здоровье, то, устраивая различные мероприятия в праздничные дни, мы брали с собой на природу кухонные плитки и прямо там пекли пресный хлеб, булочки и пресные сдобные хлебцы. И думаю,

что мы старались не зря, хотя, конечно, тогда мы готовили не такую здоровую и полезную пищу, какую готовим сейчас. Тогда мы только начинали учиться тому, как жить без мяса.

[473]

Иногда мы готовили обед для гостей и проявляли особую заботу о том, чтобы все приготовленное угощение было вкусным и привлекательным. Во время сбора фруктов и ягод мы ставили на стол свежесобранную голубику, малину и клубнику. Мы делали наш стол своего рода наглядным пособием, демонстрируя всем присутствующим, что наше питание, несмотря на полное его соответствие принципам санитарной реформы, далеко не скудное.

Иногда на таких обедах мы выступали с краткой лекцией о воздержании, и таким путем люди познакомились с основами нашего образа жизни. Насколько нам известно, всем нравилось, что мы им говорили. У нас всегда было что сказать о необходимости обеспечить себя здоровой пищей, готовить ее просто, но в то же время настолько вкусно и аппетитно, чтобы все были довольны ею.

Мир полон искушений для потворства желудку, но серьезные слова предостережения, сказанные вовремя, произвели чудесные перемены и в семействах, и в жизни отдельных людей. — **Письмо 166, 1903**

Возможности и опасности, таящиеся в работе наших столовых и ресторанов

815. Мне было открыто, что в больших городах появятся благоприятные возможности для проведения работы, подобной той, которую мы проводили на общегородской ярмарке в Батл-Крике. В связи с этим наставлением в некоторых городах были созданы диетические столовые. Но существует серьезная опасность, что некоторые работники наших учреждений питания настолько проникнутся коммерческим духом, что не будут делиться с людьми познаниями, в которых те так остро нуждаются. Наши столовые предоставляют нам широкие возможности для общения с окружающими, но если мы позволим, чтобы нашими умами владела лишь мысль о финансовой выгоде, то не сможем исполнить намерение Божье. Бог желает,

чтобы мы не упускали ни одной возможности представить людям те истины, которые могут спасти всех от вечной смерти.

Я попыталась выяснить, сколько душ приняло истину в результате деятельности диетической столовой в городе. . . Возможно, некоторые и были приобретены для Господа, но можно было обратить гораздо больше людей, если бы там приложили побольше усилий к тому, чтобы трудиться согласно воле Божьей, и разрешили свету воссиять на пути других.

[474]

Мне хочется сказать всем, связанным с этим учреждением: продолжайте работать, но не так, как вы работали до сих пор. Стремитесь сделать вашу столовую местом распространения света истины, потому что только с этой целью и были созданы наши диетические столовые и рестораны. . .

Сотрудникам диетической столовой и членам нашей общины этого города необходимо решительно идти по пути истины. Каждому дан дар разума. Получили ли вы силу, чтобы восторжествовать с Богом? «А тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть быть чадами Божиими». — *Рукопись 27, 1906*

От воспитателей требуется такт и благоразумие

816. Нужно приложить намного большие старания, чтобы обучить людей принципам санитарной реформы. Следует организовать школы по обучению методам и способам приготовления здоровой пищи и учить этому искусству, переходя из одного дома в другой. Как молодые, так и люди преклонного возраста должны научиться готовить как можно проще. Во всех местах, где проповедуется истина, надо учить окружающих готовить несложные, но вместе с тем вкусные и аппетитные блюда. Нужно показать, что для калорийного питания вовсе не требуется мясо. . .

Много такта и благоразумия нужно проявить, чтобы перейти к таким способам приготовления пищи, которая в полной мере заменила бы то, что в прошлом составляло рацион тех, кто теперь учится жить согласно принципам санитарной реформы. Для этого потребуются вера в Бога, серьезность намерения и желание помогать друг другу. Блюда, в которых отсутствуют

необходимые питательные вещества, навлекают поношение на дело санитарной реформы. Мы — смертные люди, и поэтому должны питаться тем, что обеспечит организм необходимыми веществами. — **Свидетельства для церкви, т. 9, с. [161]**

Необходимо во всех наших учебных заведениях проводить уроки кулинарии.

[475] 817. Необходимо, чтобы во всех наших учебных заведениях трудились люди, которые могут научить других правильно готовить пищу. Следует посвящать уроки этому вопросу. Те, кто обучается для служения, теряют очень много, если не получают знаний о том, как готовить здоровые и вместе с тем вкусные блюда.

Приготовление пищи — занятие немаловажное. Умелое приготовление пищи является одним из самых значимых видов искусства. К нему следует относиться как к одному из наиболее ценных из всех искусств, потому что приготовление пищи теснейшим образом связано с жизнью. И телесные, и умственные силы в большой степени зависят от пищи, которую мы употребляем; поэтому тот, кто готовит пищу, занимает очень высокое и почетное место в нашей жизни.

Как юношам, так и девушкам необходимо учиться готовить пищу экономно и обходиться при этом без мяса; ни в коем случае не поощряйте приготовление блюд, в которых хоть сколько-нибудь используется мясо, потому что это ведет во мрак и невежество Египта, а не к чистоте санитарной реформы.

В особенности женщинам необходимо приобретать поварские умения. Что может быть важнее в воспитании девушки, чем это? Каковы бы ни были жизненные обстоятельства, эти практические знания будут нужны всегда. Навыки подобного рода во многом обуславливают здоровье и счастье. В хорошо испеченной буханке хлеба заключается практическая религия. — **Советы родителям, учителям и учащимся, с. [312, 313]**

818. В наши учебные заведения приходит много молодых людей, которые стремятся получить специальность в сфере производства. Необходимо, чтобы обучение профессии включало в себя также обучение бухгалтерии, плотницкому делу

и всему, что необходимо для занятий сельским хозяйством. Нужно создавать возможности для обучения специальностям маляра, сапожника, кузнеца, кулинара, пекаря, а также для приобретения навыков стирки белья, ремонта одежды, машинописи и печатного дела. Все имеющиеся в нашем распоряжении возможности нужно направить на то, чтобы обучить юношей и девушек различным практическим навыкам, чтобы они выходили из стен наших учебных заведений подготовленными для исполнения повседневных обязанностей в практической жизни. — *Свидетельства для церкви, т. 6, с. [182]*

819. Необходимо, чтобы наши санатории и учебные заведения взаимодействовали с кулинарными школами, в которых обучают правильным методам приготовления пищи. Во всех наших кулинарных школах и учебных заведениях должны быть специалисты по поварскому делу, способные передать свои навыки как мужчинам, так и женщинам. В особенности необходимо научиться готовить женщинам. — *Рукопись 95, 1901* [476]

820. Студентов наших учебных заведений необходимо обучать поварскому делу. В этой сфере воспитания нужны такт и умение. Всякими несправедливыми обольщениями сатана пытается увести нашу молодежь на стези искушения, ведущие к гибели. Мы должны поддержать наше юношество и помочь ему научиться противостоять соблазну чревоугодия, подстерегающему на каждом шагу. Обучить их принципам здорового образа жизни — это значит совершить большую миссионерскую работу для Господа. — *Свидетельства для церкви, т. 7, с. [113]*

821. Обучение полезному труду заслуживает гораздо большего внимания, чем принято считать. Обучение в школе предполагает не только формирование у детей знаний и высокой нравственной культуры, но и физическое развитие, в том числе обучение специальностям. Подростки должны получить навыки работы в сельском хозяйстве или обучиться какому-нибудь ремеслу, охватывая, насколько возможно, самые распространенные профессии. Кроме того, они должны быть знакомы с основами домашней экономики, иметь элементарные навыки по приготовлению пищи и шитью, по уходу за больными и детьми. — *Воспитание, с. [218]*

Практическая подготовка к выполнению повседневных обязанностей

822. Многие теоретически изучаемые предметы, поглощающие много времени, впоследствии не находят практического применения. Поэтому каждому юноше намного важнее поближе познакомиться с мужскими повседневными обязанностями, а девушке жизненно необходимо научиться хорошо готовить пищу, моделировать или перешивать одежду, умело выполнять многочисленные домашние обязанности. Если придется, молодая женщина сможет обойтись без знания иностранного языка и алгебры или даже умения играть на пианино. Но без жизненно важных практических навыков она как хозяйка, как жена, как мать обойтись не может.

[477] Для здоровья и счастья семьи нет ничего более жизненно важного, чем умение готовить вкусную и полезную пищу. Плохо приготовленная, невкусная пища вредит здоровью взрослого и замедляет развитие ребенка. И напротив, вкусная и привлекательная пища, соответствующая потребностям организма, способствует его правильному функционированию и отличному самочувствию. Итак, житейское счастье во многом обусловлено нашей верностью в исполнении своих повседневных обязанностей.

Так как домашнее хозяйство ведут и мужчины, и женщины, то и мальчикам, и девочкам также надо учиться выполнять домашние обязанности. Заправить свою постель, навести порядок в комнате, помыть посуду, приготовить пищу, постирать и починить одежду — эти занятия не делают мальчика менее мужественным, наоборот, это делает его счастливее и увереннее. — *Воспитание, с. [216]*

[Каждая женщина должна уметь готовить — § 385.]

[Важное и почетное положение повара — § 371.]

[Необходимо демонстрировать методы приготовления здоровой пищи на наших лагерных собраниях — § 763, 764.]

[478] [Людей следует учить готовить пищу из местных продуктов — § 376, 407.]

[479]

Приложение 1.

Личный опыт Е. Уайт как последовательницы санитарной реформы

[При чтении печатных трудов Е. Уайт, излагающих ее личное отношение к питанию, вдумчивый читатель отметит следующие утверждения:

Первое: «Санитарная реформа должна осуществляться постепенно». — *Служение исцеления, с. [320]*. Свет не был дан во всей его полноте сразу. Он изливался с нарастающей силой по мере того, как люди были готовы понять его и руководствоваться им в своих действиях. Этот свет всегда соответствовал общепринятым в мире обычаям и привычкам в пище, существовавшим в то время, когда он ниспосылался.

Второе: «Мы не устанавливаем жестких предписаний относительно питания» (*Свидетельства для церкви, т. 9, с. [159]*). Неоднократно были даны частные предостережения относительно тех или иных особенно вредных продуктов питания, но в основном излагались главные, общие принципы, конкретному же применению в своей жизни этих важных принципов порой способствует желание на личном опыте убедиться в их верности, а также убедительные и доступные научные данные и разработки.

Третье: «Не следует воспринимать меня как эталон» (*Письмо 45, 1903*). Установив благодаря вдумчивым исследованиям и наблюдениям определенные правила для себя, миссис Уайт иногда описывала режим питания в своей семье, но не призывала других неукоснительно следовать ее примеру. — Составители.]

Первое видение о санитарной реформе

1. Это было 6 июня 1863 г. в городе Отсего, штат Мичиган, в доме брата А. Хиллиарда, когда великий вопрос о санитарной

реформе открылся мне в видении. — *Ревью энд Геральд, 8 октября 1867*

Реформа питания понята Е. Уайт как прогрессирующая и постепенная работа

[482] 2. В видении, которое я имела так давно (в 1863 г.), мне было показано, что в мире в угрожающих масштабах будет господствовать страшная неводержанность и что каждый член Церкви Божьей должен стать благоразумным в своих привычках и обычаях. . . Господь представил мне общую картину. Мне было показано, что Бог желает дать Своему народу, соблюдающему Его заповеди, санитарную реформу, и когда люди примут ее, то болезни и страдания среди них в значительной степени уменьшатся. Мне было показано, что реформаторская работа будет неуклонно прогрессировать. — *Советы по здоровому образу жизни, с. [531]*

[К неуклонному прогрессу, к идеальному питанию — § 651.]

[Предостережение против поспешности в этом вопросе — § 803.]

Личное принятие вестей

3. Как только я получила свет санитарной реформы, я сразу же приняла его. И это было для меня большим благословением. В настоящее время, несмотря на свои семьдесят шесть лет, я чувствую себя намного лучше, чем в юности. Я очень признательна Богу за принципы санитарной реформы. — *Рукопись 50, 1904*

Польза, полученная за год следования принципам санитарной реформы

4. В течение многих лет я думала, что только мясная пища может дать мне силу. Если не считать последних нескольких месяцев, я принимала пищу три раза в день. Мне было очень трудно выждать время между приемами пищи, не чувствуя слабости в желудке и головокружения. Съев что-нибудь, я чувствовала себя лучше. Я изредка позволяла себе перекусить

в промежутках между приемами пищи и взяла за правило ложиться спать, не ужиная. Но я очень тяжело переносила этот режим, требовавший обходиться без пищи от завтрака до обеда, и часто теряла сознание. Поев мяса, я чувствовала, как эти приступы слабости проходили, и поэтому решила, что мясо незаменимо для меня.

Но с тех пор, как 6 июня 1863 г. Господь открыл мне взаимосвязь между употреблением в пищу мяса и здоровьем, я перестала есть мясное. Некоторое время мне было довольно-таки трудно привыкнуть к хлебу, от которого я в прошлом не испытывала большого удовольствия. Но, прилагая все силы, я приучила себя. Примерно около года я не употребляла мяса. Почти в течение шести месяцев большей частью мы употребляли пресный хлеб, пресные лепешки с отрубями, замешанные на воде с очень небольшим количеством соли. Мы вдоволь ели фруктов и овощей. В течение восьми месяцев я питалась только дважды в день.

Большую часть времени на протяжении более года я проводила за письменным столом. Около восьми месяцев я всецело посвящала свое время этой работе. Мой мозг был постоянно перегружен, и я мало занималась физическим трудом. И все же мое здоровье никогда не было лучше, чем за последние шесть месяцев. Головокружения и обмороки, которые раньше тревожили меня, прекратились. При наступлении весны я всегда страдала от потери аппетита, но в этом сезоне меня подобное больше не беспокоило.

[483]

Нам нравится скромная пища, которую мы принимаем два раза в день с огромным удовольствием. На нашем столе нет мяса, кондитерских изделий или чего-либо сдобного или жирного. Мы не употребляем свиное сало, а вместо этого едим молоко, сливки и немного масла. Готовим с небольшим количеством соли и обходимся без всевозможных приправ и специй. Завтракаем в семь часов и обедаем в час дня. Я испытываю слабость очень редко. Мой аппетит удовлетворен. Я ем с удовольствием большим, чем когда-либо прежде. . . — *Духовные дары т. 4, с. [153, 154]*

[Употребление небольшого количества соли полезно для крови — § 571, 572.]

Борьба за победу

5. С того времени, как я приняла свет санитарной реформы, я нисколько не изменила свой уклад жизни. И с тех пор, как небесный свет озарил мой путь, я не отступила от него ни на шаг. Я сразу порвала с прежними привычками: отказалась от мяса, от сливочного масла и от трехразового питания — и это при напряженном умственном труде, когда я работала с самого раннего утра и до захода солнца. Я перешла на двухразовое питание, оставив прежними при этом свои интеллектуальные нагрузки.

Прежде я тяжело страдала от болезней. Пять раз меня разбивал паралич. Целыми месяцами, по причине острых сердечных болей, я ходила с подвязанной к боку левой рукой. Изменив свое питание, я перестала уступать своему желудку и не позволила ему управлять мною. Должна ли я стать на путь сохранения здоровья, которым я могла бы прославить моего Господа? Буду ли я хоть на миг руководствоваться своим вкусом? Никогда!

[484] Я очень страдала от сильного чувства голода, потому что раньше была заядлым мясоедом. И когда испытывала слабость от желания поесть, то клала руку на желудок и говорила: «Я не попробую ни кусочка мясного. Буду есть только простую пищу или же вовсе не буду есть ничего». Мне был неприятен вкус хлеба. Я иногда съедала кусочек хлеба размером с долларовую купюру. В санитарной реформе немало такого, что я восприняла очень легко и безболезненно, но что касается хлеба, я была решительно настроена против него. Когда же я изменила образ жизни, мне пришлось вести особую битву. Первые два-три приема пищи я совсем не могла ничего есть. И сказала желудку: «Ты не получишь ничего, пока не захочешь хлеба». Спустя некоторое время я стала есть обычный хлеб, а также хлеб с отрубями. Раньше я совсем не могла есть такой, но теперь он мне очень нравится, и у меня не пропадает аппетит.

Действуя по принципу

Когда я писала «Духовные дары», III и IV тома (1863—1864 гг.), то истощила себя чрезмерным трудом. Тогда я поняла, что должна изменить образ жизни, и, отдохнув несколько дней, вновь почувствовала себя хорошо и принялась за работу. Я принципиально оставила привычку изнурять себя чрезмерным трудом и встала на сторону санитарной реформы. И с тех пор, братья, вы никогда не слышали, чтобы я заходила в чем-нибудь, что касается реформы, настолько далеко, чтобы потом приходилось возвращаться назад. С тех пор как в прошлом я приняла принципы санитарной реформы, я не сказала ничего такого, чего не продолжаю придерживаться по настоящее время. Также и вам рекомендую употреблять простую, питательную пищу.

Я не считаю большим лишением отказаться от продуктов, вызывающих неприятный запах изо рта и привкус горечи. Разве самоограничение — оставить все это и оказаться в состоянии, когда пища кажется сладкой, как мед, когда нет горечи во рту и чувства тяжести в желудке? Долгое время у меня были все эти неприятные явления. Я вновь и вновь теряла сознание, держа на руках своего маленького ребенка. Но теперь все это в прошлом. И разве я могу назвать лишением свое нынешнее состояние? Если бы это было так, разве я была бы сейчас вместе с вами? Ни одна женщина из ста не смогла бы вынести такое бремя работы, какое вынесла я. Я исходила из принципа, а не из чувства. Мне необходимо было быть полностью здоровой, чтобы я могла прославить Бога своим телом и духом, которые суть Его. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [371, 372]*

Борьба против привычки употреблять уксус

6. Я только что прочла твое письмо. Вижу, что ты искренне желаешь в страхе и трепете совершать свое спасение. Я всецело поддерживаю тебя в этом. Советую тебе оставить все, что может заставить остановиться на полпути в поисках Царства Божьего и правды его. Откажись от потворства прихотям и получения удовольствий, которые будут мешать тебе достичь победы. Попроси, чтобы те, кто способен понять твою потребность в помощи и поддержке, молились о тебе.

[485]

У меня тоже было такое время, когда я находилась в ситуации, в чем-то схожей с твоей. Я любила уксус, и мне хотелось употреблять его. Но я твердо решила с помощью Божьей победить это пристрастие. Я боролась с искушением, твердо решив, что эта привычка не будет больше иметь власти надо мной.

Целыми неделями я находилась в болезненном состоянии, но все время мысленно твердила: «Господь знает о происходящем. Если я умру, пусть будет так, но не уступлю этому желанию». Борьба продолжалась, и я многие недели тяжело страдала. Все мои близкие думали, что я уже не смогу жить. Ты можешь мне поверить, что мы все искренне и горячо просили Господа об исцелении. Самые пламенные молитвы о моем выздоровлении возносились к Нему. Я продолжала сопротивляться желанию попробовать уксус и в конце концов победила. В настоящее время я не испытываю абсолютно никакой тяги к чему-либо подобному. Пережитый опыт был во многом очень дорог для меня. Я одержала полную победу.

Этот эпизод я рассказала для того, чтобы ободрить тебя и помочь. Я верю, моя дорогая сестра, что ты сможешь вынести испытание и увидишь — Бог помогает Своим детям, когда им трудно. Если ты твердо решила победить эту свою привычку и будешь упорно бороться с ней, ты обретешь самый ценный опыт в своей жизни. Когда ты без колебаний направишь свою волю на то, чтобы навсегда покончить с этим желанием, — ты получишь от Господа необходимую помощь. Дерзай, дорогая сестра!

Все то время, пока ты будешь считаться со своими прихотями, удовлетворяя их, сатана сможет удерживать твою волю в своей власти и господствовать над тобою. Но если ты решишься преодолеть соблазн, Господь исцелит тебя и даст силу сопротивляться всем искушениям. Всегда помни, что Христос — твой Спаситель и Хранитель! — **Письмо 70, 1911**

Простое, полноценное питание

7. Я ем столько, сколько нужно для того, чтобы удовлетворить потребности организма, но когда встаю из-за стола, у меня по-прежнему такой же хороший аппетит, как и до еды.

Когда наступает время следующего приема пищи, я готова съесть обычное количество, но не больше. А если бы я брала двойную порцию того или иного блюда, потому что оно вкусно, разве я могла бы, склонившись, просить Бога помочь мне в литературной работе, в то время как из-за обжорства не имела бы ясного понимания того, о чем пишу? Могу ли я просить Бога принять во внимание то чрезмерное бремя, которое я возложила на свой желудок? Такое поведение бесчестило бы Его. Другими словами, это означало бы, что я прошу Бога помочь мне всегда есть столько, сколько мне хочется. Сейчас я ем столько, сколько необходимо, и затем могу просить Бога дать мне силы выполнить предстоящую работу, которую Он мне поручил. И я убеждена, что Небо слышит мои молитвы и отвечает на них, когда я возношу их. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [373, 374]* [486]

Необходимые продукты

8. У меня всегда есть запас продуктов — на все случаи. Я ничего не изменяю для гостей, будь они верующие или неверующие, но всегда принимаю необходимые меры к тому, чтобы внезапное посещение пяти или шести человек не застигло меня врасплох. У меня во всякое время достаточно здоровой, простой пищи, приготовленной так, чтобы утолить голод и дать организму необходимые питательные вещества. Если же кому-либо хочется чего-то еще, то для этого они могут отправиться куда-нибудь в другое место. За нашим столом никогда не бывает ни мяса, ни сливочного масла. Пироги мы подаем редко. Зато всегда в достаточном количестве фрукты, хороший хлеб и овощи. Наши обеды охотно посещаются многими людьми, и все, кто обедал в нашем доме, чувствуют себя хорошо, их здоровье даже улучшается. Все садятся за стол не с эпикурейским аппетитом, а с удовольствием отдают должное тем дарам, какими нас благословил Творец. — *Свидетельства для церкви, т. 2, с. [487]*

[Подслащенная в меру пища. Отсутствие сахара на столе — § 532.]

В дороге

[487] 9. В то время как эти родители и дети поглощали свои любимые лакомства, я вместе с мужем в час дня — время, в которое мы обычно обедаем, — также приступили к нашей скромной трапезе, которая состояла из хлеба с отрубями без масла и большого количества фруктов. Откровенно признаюсь, мы съели наш обед с удовольствием и чувством глубокой благодарности, испытывая в душе радость, что нам нет никакой надобности возить за собой целый гастроним для удовлетворения капризов желудка. Мы насытились и не испытывали чувства голода до следующего утра. Мальчик, разносивший по вагонам апельсины, орехи, жареные кукурузные зерна, конфеты, вероятно, подумал, что мы бедняки. — Реформатор здоровья, декабрь, 1870

[В 1873 г. — Немного молока с сахаром — § 532.]

Трудности и компромиссы

10. Более тридцати лет назад я постоянно чувствовала приступы слабости. Много молитв было вознесено о моем исцелении. Думали, что мясо придает мне жизненных сил, поэтому оно было моим главным продуктом питания. Но, вместо того чтобы чувствовать прилив бодрости, я становилась все слабее и слабее. Часто падала в обморок от истощения. Затем мне было дано наставление, что люди, употребляющие мясо, наносят большой вред своим умственным, физическим и нравственным силам. Мне было показано, что мясная пища оказывает влияние на весь организм: она способствует укреплению в человеке низменных желаний и влечения к спиртным напиткам.

Я сразу же исключила мясо из своего меню. После этого лишь иногда, когда я попадала в особые обстоятельства, мне приходилось есть немного мяса. — **Письмо 83, 1901**

[Изредка, при отсутствии другой пищи, Е. Уайт была вынуждена употреблять немного мяса — § 699.]

[Примечание. Еще в ранней юности Е. Уайт начала много писать и участвовать в общественной деятельности, и поэтому она была вынуждена возложить ответственность за хозяйственные дела на домработниц и кухарок. Не всегда она могла поль-

зоваться услугами людей, обученных этому делу — готовить здоровую пищу. Поэтому иногда ее семье приходилось идти на компромисс между идеальными нормами, с одной стороны, и знанием, опытом, принципами и представлениями нового повара — с другой. Кроме того, много путешествуя, Е. Уайт часто зависела в питании от тех людей, у которых находилась в гостях. Хотя она и могла ограничить себя самым простым рационом, иногда все же была вынуждена позволять себе немного мяса, хотя и знала, что эта пища не самая лучшая для здоровья, и включала его в меню не по своей воле. — Составители.]

Сожаление по поводу отсутствия хорошего повара — 1892

2.

11. Сейчас я испытываю острую нужду в человеке, который имеет опыт приготовления здоровой пищи и мог бы готовить так, чтобы я могла есть. . . Сейчас на моем столе пища, которая не вызывает никакого аппетита, скорее наоборот — постепенно убивает его. Я платила бы за умелое приготовление аппетитной и калорийной пищи гораздо больше, чем за какую-либо другую оказываемую мне услугу. — **Письмо 19в, 1892**

[488]

Окончательный обет перейти на исключительно вегетарианское питание

12. С тех пор, как прошли лагерные собрания в Брайтоне в январе 1894 г., я полностью исключила мясо из своего рациона. Это означает, что, буду ли я дома или в других местах, ничего мясного не должно быть на моем столе, равно как и употребляться в пищу членами моей семьи. Относительно этого мне очень многое было показано в ночном видении. — **Письмо 76, 1895**

13. У нас много хорошего молока, фруктов и хлеба. Я уже освятила мой стол. Я освободила его от всевозможной мясной пищи. Для телесного и умственного здоровья лучше воздерживаться от мяса. Насколько это возможно, нам предстоит возвратиться в вопросе питания к первоначальному плану Божьему. Отныне мой стол всегда будет свободен от мяса и на нем никогда не появятся десерты, на приготовление которых

уходит много времени и энергии. Мы можем неограниченно питаться фруктами, причем употребляя их в самом различном виде, избегая тем самым опасности навлечь на себя заболевания, которым подвергаются люди — поклонники мясного. Необходимо подчинить себе свой желудок, дабы таким путем мы могли наслаждаться простой и здоровой пищей и имели бы ее в изобилии, чтобы никто не страдал от голода. — *Рукопись 25, 1894*

Спустя год после шага вперед

14. У нас большая семья, кроме того, часто бывают гости, но мы не подаем на стол ни мяса, ни масла. Мы употребляем сливки, снятые с молока от наших коров. Сливочное масло для приготовления пищи мы покупаем в тех магазинах, о которых знаем, что молоко поступает туда от здоровых коров, пасущихся на хороших пастбищах. — *Письмо 76, 1895*

Спустя два года после шага вперед

[489] 15. У меня большая семья, и за стол часто садятся шестнадцать человек. Среди них есть люди, которые работают за плугом и пилят деревья в лесу. Они занимаются тяжелым физическим трудом, требующим большого расхода энергии, но в нашем рационе нет ни грамма мяса. Мы не едим мяса со времени лагерного собрания в Брайтоне. Я никогда не собиралась подавать мясо на стол, но меня умоляли изменить этот порядок, потому что тот или иной человек не принимает то или иное блюдо, его желудок усваивает мясо намного лучше, чем что-либо другое. Таким образом, у меня был соблазн включить его в наше меню. . .

Я всегда очень рада всем, кто приходит к нам, но я больше не кормлю мясом. Нашу пищу составляют злаки, овощи, свежие и консервированные фрукты. В настоящее время у нас много отборных апельсинов и лимонов. Это пока единственные свежие плоды, сезон которых уже настал. . .

Это я написала тебе для того, чтобы создать представление о нашей жизни. Я никогда еще не чувствовала себя так хорошо, как теперь, и никогда раньше так много не писала,

как в настоящее время. Я встаю в три часа утра и не отдыхаю днем. Часто я просыпаюсь в час ночи, а когда мое сознание особенно перегружено, даже и в двенадцать, чтобы написать о том, к чему побуждает меня мой разум. Всем сердцем и душой я приношу глубокую благодарность Господу за Его великую милость ко мне. — *Письмо 73а, 1896*

Умеренное употребление продуктов, содержащих орехи

16. Мы не едим мяса и сливочного масла и используем очень мало молока при приготовлении пищи. Сейчас, в это время года, нет свежих фруктов. У нас хороший урожай помидоров. Но нашей семье нравятся блюда из орехов, приготовленных разнообразными способами, но с одной оговоркой: мы используем лишь пятую часть указанного в рецептах количества орехов. — *Письмо 73, 1899*

[Помидоры очень полезны — § 523.]

Полноценное питание без мяса

17. Во время моего пребывания в Куранбонге мою семью часто посещали различные люди, питавшиеся в основном мясом. И когда они сидели у нас за столом, на котором не было ни грамма мяса, они говорили: «Ну что же, если у вас такая пища, как эта, то мы тоже можем обходиться без мяса». Я думаю, что нашей пищей довольны все члены моей семьи. Я всегда говорю им: «Что бы вы ни готовили, будьте внимательны: пища не должна быть скудной. Подавайте на стол столько, чтобы было достаточно для полноценного питания организма. Следует поступать именно так. Вы должны постоянно изобретать, все время учиться готовить самые вкусные блюда, какие только можете, чтобы не было никакого недостатка в питании». — *Рукопись 82, 1901*

[490]

Чай и кофе

18. Вот уже много лет, как я не истратила ни одного пенни на покупку чая. Зная его свойства, я не осмеливаюсь употреб-

лять его, за исключением случаев, когда у меня сильная рвота, и тогда я пью чай как лекарство, но не как напиток. . .

Я не пью никакого чая, кроме приготовленного из головок красного клевера, и если бы даже мне нравилось вино, чай или кофе, то и в таком случае я не употребляла бы эти разрушающие здоровье наркотические напитки, потому что ценю здоровье превыше всего и высоко ставлю правильный пример во всем, что касается пищи и питья. Я хочу быть примером воздержания и благотворительности для других. — **Письмо 12, 1888**

[Заявление относительно питания в 1902 г. — § 522.]

Простая пища

19. У меня хорошее здоровье и отличный аппетит. Я замечаю, что чем проще моя пища и чем меньше я употребляю разнообразных блюд, тем лучше и здоровее себя чувствую. — **Письмо 150, 1903**

Следование свету в 1903 г.

20. В нашей семье время завтрака установлено в 6.30 утра, а время обеда — в 1.30. Мы не ужинаем. Можно было бы немного изменить время приема пищи, если бы не то обстоятельство, что указанное время наиболее удобно для некоторых членов нашей семьи.

Я принимаю пищу только два раза в день и всегда придерживаюсь этого правила, данного мне тридцать пять лет назад. Я не употребляю мясо. Лично я решила вопрос и относительно употребления сливочного масла и обхожусь совсем без него. С ним необходимо безболезненно расстаться везде, где невозможно достать натурального, здорового масла. У нас есть две хорошие дойные коровы, Джерси и Холстен. Мы употребляем сливки, и все члены нашей семьи очень этим довольны. — **Письмо 45, 1903**

21. Мне теперь уже семьдесят пять лет; но я продолжаю намного больше писать, чем в прежние годы. У меня хорошее пищеварение и ясный ум.

Наше меню состоит из простой и здоровой пищи. На нашем столе нет сливочного масла, мяса, сыров и блюд, приготовленных с использованием животного жира. На протяжении нескольких месяцев у нас обедал один молодой неверующий человек, который употреблял мясо всю свою жизнь. Но ради него мы не внесли никаких изменений в наше питание, и, деля с нами трапезы, он поправился на двадцать фунтов. Пища, которую он получал у нас, была для него намного полезнее той, к которой он привык. Все наши гости всегда очень довольны нашей пищей. — **Письмо 62, 1903**

Моя семья не связана железными правилами

22. Я питаюсь предельно простой пищей, приготовленной самым простым способом. В течение нескольких месяцев я ела вермишель, приготовленную с консервированными помидорами. К этому блюду полагаются сухари. Я также употребляю некоторые тушеные фрукты и иногда лимонный пирог. Сладкие зерна кукурузы с молоком или небольшим количеством сливок являются еще одним избранным мною кушаньем.

Но остальные члены моей семьи не едят того, что предпочитаю я. И я не считаю себя эталоном для окружающих. Пусть каждый следует своим представлениям о полезном для него. Я не доверяю никому, кроме своей собственной совести. Никто не может быть мериллом для другого в выборе пищи. Невозможно установить одно правило для всех. Некоторым членам моей семьи очень нравится фасоль, в то время как для меня она — яд. У нас никогда не подается сливочное масло, но если кому-либо из членов моей семьи захочется масла, никто не запрещает его. В нашем доме стол накрывается дважды в день, но если кто-нибудь хочет поесть третий раз, нет правила, возбраняющего это. Никто не жалуется и не встает из-за стола неудовлетворенным, ибо на нем всегда в изобилии простая, здоровая и питательная пища. — **Письмо 127, 1904**

Для тех, кто сомневается в образе питания Е. Уайт

23. Некоторые говорят, что я не следую принципам санитарной реформы в той мере, в какой выступаю за них в своих

[492] статьях и публикациях. Относительно этого хочу сказать, что по мере увеличения моих познаний в этом вопросе я не отступила от принципов воздержания. Все, кто обедал у меня дома, знают, что я не кормила их мясными блюдами. . .

Вот уже много лет, как у нас не подается на стол мясо. Мы никогда не употребляем ни чая, ни кофе. Иногда я пью настой из цветов клевера просто как согревающий напиток, но лишь немногие члены моей семьи пьют какую-либо жидкость во время еды. Вместо масла подаются сливки — даже и тогда, когда у нас бывают гости. Что касается меня лично, то вот уже много лет я обхожусь без масла.

Однако наше питание вовсе нельзя назвать скудным. Мы в изобилии питаемся сушеными и консервированными плодами. Когда у нас случается неурожай, мы покупаем фрукты дополнительно на рынке. Сестра Грей присылает мне виноград без косточек, очень вкусный, если его немного проварить. Мы сами выращиваем логановую ягоду и много употребляем ее. [Это гибрид малины с ежевикой — прим. пер.] Клубника не растет в нашей местности, но у наших соседей мы покупаем ежевику, черную смородину, малину, яблоки и груши. Кроме того, у нас много помидоров. Мы также выращиваем у себя различные виды сладкой кукурузы и сушим ее в больших количествах на зиму. Возле нас находится фабрика пищевых продуктов, где мы можем приобрести необходимые продукты из круп.

[Употребление в пищу сушеных зерен сладкой кукурузы и гороха — § 524.]

Мы стремимся проявлять благоразумие, определяя, какие сочетания продуктов нам больше подходят. Наша обязанность состоит в том, чтобы действовать мудро во всем, что касается питания, быть воздержанными и научиться распознавать, какие причины вызвали те или иные последствия. Если мы со своей стороны сделаем все зависящее от нас, тогда Господь со Своей стороны тоже сделает все, чтобы сохранить наши умственные силы и нервную систему в здоровом состоянии.

Вот уже более сорока лет, как я принимаю пищу только два раза в день. А если предстоит особенно важная работа, тогда я вообще сокращаю свой рацион. Я считаю своим долгом не употреблять ничего такого, что, как подсказывает мой жиз-

ненный опыт, может нарушить работу организма. Мой разум должен быть освящен для Бога, и я сознательно избегаю любой привычки, вследствие которой, я знаю, будут постепенно снижаться умственные силы.

Мне сейчас восемьдесят один год, и могу засвидетельствовать, что наша семья не томится ностальгией по «египетским котлам» с мясом. Я кое-что знаю о благах, которые получает человек, живущий согласно принципам санитарной реформы. Я считаю, что быть реформатором в этой области — и преимущество, и долг. [493]

Тем не менее мне очень больно сознавать, что не все из нашего народа до конца следуют наставлениям санитарной реформы. Тот, кто своими привычками нарушает принципы здорового образа жизни и не внимает свету, данному Богом, вне всякого сомнения, будет страдать от последствий этого пренебрежения.

Я описываю все эти подробности для того, чтобы вы знали, как отвечать тем, кто сомневается в моем образе питания. . .

Считаю, что одна из причин, по которым я была в состоянии так много писать и проповедовать, — строгая умеренность в питании. Если мне предлагают сразу несколько блюд, я выбираю для себя лишь те, которые, как мне известно, сочетаются между собой. Благодаря этому я смогла сохранить ясность мышления. Я сознательно отказываюсь есть то, что вызовет брожение в желудке. Это долг всех сторонников санитарной реформы. Мы должны уметь разбираться в причинах и следствиях тех или иных явлений. Наш долг — быть воздержанными во всем. —

Письмо 50, 1908

Общие принципы реформы

24. Я получила много наставлений от Господа по вопросам санитарной реформы. Я не искала их, не училась специально, чтобы изучать их; Бог дал мне этот свет, чтобы я передала его другим. Я излагаю все эти вопросы перед людьми, оставившись на основополагающих принципах; и иногда, когда меня приглашают в гости и во время обеда спрашивают об этих вещах, я говорю согласно открытой мне истине. Но я

никогда не критиковала человека, сидящего за столом, или поданную на стол пищу. Не считаю такое поведение приличным и тактичным. — *Рукопись 29, 1897*

Терпение и снисходительность к другим

[494] 25. Я не считаю себя мериллом ни для кого. Есть такие продукты, съев которые, я всегда испытываю невыносимые муки. Я стараюсь обязательно выяснить, что для меня является самым полезным, и потом, ничего никому не говоря, ем то, что я могу есть. Чаще всего это два или три блюда, не вызывающие расстройства желудка. — *Письмо 45, 1903*

26. Между людьми существуют огромные различия в телосложении, темпераменте и потребностях организма. То, что годится в пищу одному, может причинить вред другому. Посему невозможно установить единое железное правило питания для всех и на все случаи жизни. Мне не подходит фасоль, для меня она как яд. Но если бы, исходя из этого, я сказала, что никому нельзя употреблять фасоль, для других людей это звучало бы весьма смешно и странно.

Я, к примеру, не могу позволить себе ни одной ложки молочной подливки и ни кусочка пропитанного молоком гренка, не испытав при этом недомогания. Но остальные члены моей семьи с аппетитом едят это, без каких-либо последствий. Поэтому я выбираю то, что больше подходит для моего желудка, а они делают то же самое. У нас нет по этому поводу ни разговоров, ни разногласий. Все в нашей семье происходит слаженно и согласованно, потому что я никогда не пытаюсь диктовать кому-либо, что должно есть и что не должно. — *Письмо 19а, 1891*

«Я была верным приверженцем санитарной реформы»

27. Когда я впервые получила весть о санитарной реформе, я была очень слабой и хилой женщиной, часто терявшей сознание. Я молила Бога помочь мне, и Он озарил меня ярким светом санитарной реформы. Господь указал мне, что всем соблюдающим Его заповеди следует объединиться с Ним святыми узами; что путем умеренности в еде и питье они должны

сохранить свое тело и разум в самом лучшем состоянии для служения. И это знание было великим благословением для меня. Я стала на сторону санитарной реформы, зная, что Бог укрепит меня. И сегодня, невзирая на преклонные годы, у меня здоровье намного лучше, чем в молодости.

Некоторые считают, что я не следую принципам реформы в той мере, в какой выступаю за них в своих статьях и публикациях. Но я могу сказать: я была верным приверженцем санитарной реформы. И члены моей семьи знают, что я говорю правду. — *Свидетельства для церкви, т. 9, с. [158, 159]*

[495]

Приложение 2.

Джеймс Уайт об обучении принципам санитарной реформы

[В отчете Джеймса Уайта о лагерном собрании в Канзасе в 1870 г. имеется нижеследующее высказывание относительно постоянно увеличивающегося света санитарной реформы и опасности неразумных методов обучения ее основам, а также об отношении Е. Уайт к крайним позициям в этих вопросах. Будучи историческим документом, оно освещает некоторые аспекты наставлений Е. Уайт того времени. — Составители.]

Е. Уайт толковала вопросы санитарной реформы глубоко и исчерпывающе. Ее замечания были всегда предельно ясны и убедительны, но вместе с тем крайне осторожны, так что ее с вниманием слушали все присутствовавшие, увлекаемые манерой изложения. В вопросах реформы она всегда избегала крайностей и занимала лишь те позиции, которые, по ее мнению, не вызывали у людей предубеждений.

У слушателей нетрудно создать неприязнь и предвзятое мнение о санитарной реформе, если люди, представляющие ее принципы, неудачно выбирают для этого время или форму изложения, а в особенности если они преподносят истину в духе фанатизма. О некоторых деликатных вопросах, как, например, о «тайных грехах», следует говорить лишь изредка, если только вообще это можно обсуждать публично; об этом, возможно, стоит упомянуть лишь в специальной публикации по конкретному вопросу. Среди десяти наших проповедников не найдется и одного, который умел бы с полной осведомленностью и тактом рассказать о здоровом образе жизни, учитывая все его аспекты и направления. Вред, причиненный делу проповеди истины из-за непродуманного поведения тех, кто представлял ее людям в неподходящее время, в неподходящем месте и в неверном изложении, едва ли можно оценить.

«Еще многое имею сказать вам, — говорил Христос, — но вы теперь не можете вместить». Иисус знал, как направлять стремления Своих учеников. Господь знал также и то, что ожидающий Его пришествия народ следует знакомить с великим светом санитарной реформы шаг за шагом, чтобы мы могли принять его и воспользоваться полученными наставлениями в своей практической жизни, не настраивая при этом против себя общественное мнение. Этой осенью исполняется двадцать два года с тех пор, как благодаря свидетельствам Е. Уайт наше внимание было обращено на вред табака, чая и кофе. Господь чудесным образом благословил нас и помог нам отказаться от всего этого, так что в настоящее время наша Церковь, несмотря на некоторые отрицательные моменты, может радоваться достигнутой победе над этими пагубными пристрастиями и привычками. . .

[496]

После того, как мы одержали в этом верх и Господь увидел, что мы способны нести людям свет, Он дал нам Свои наставления относительно пищи и одежды. До определенного момента дело санитарной реформы среди членов нашей Церкви неуклонно продвигалось вперед, и произошли большие перемены (особенно по части употребления свинины). Но из-за болезни Е. Уайт на некоторый период перестала выступать и писать по вопросам реформы здоровья. И это время можно считать началом несчастий и ошибок нашего народа в вопросе внедрения здорового образа жизни.

Но, с тех пор как мы вновь принялись за распространение вести, Е. Уайт все чаще чувствовала побуждение разъяснять спорные вопросы из-за существующих разногласий среди сторонников реформы, а не по какой-либо другой причине. Тот факт, что все или почти все приверженцы крайних взглядов считали, что Е. Уайт безоговорочно одобряет их позицию, являлся причиной ее постоянного желания высказывать свое действительное отношение ко всему этому. Члены нашей Церкви должны своевременно узнавать ее мнение, и они узнают его.

Что касается употребления табака, чая, кофе, мяса, а также характера одежды, то в этих вопросах существует полное взаимопонимание и согласие. Но в настоящее время Е. Уайт

[497]

не считала своевременным полный отказ от соли, сахара и молока. Если бы не было никаких других причин, побуждающих поступать осторожно в этом вопросе, достаточно было бы отметить тот факт, что сознание многих людей совершенно не подготовлено даже для того, чтобы слушать о подобных ограничениях. Можно ясно увидеть связь, существующую между отступничеством отдельных членов нашей Церкви и некоторыми наших общин и крайними взглядами по вопросу питания, необдуманно изложенными в журнале «Ревью». Последствия были очень плачевны. В то время как одни полностью отвергли свет санитарной реформы, потому что им неправильно представили ее суть, другие — исполнительные и сознательные — стали придерживаться крайних взглядов, приносящих огромный вред здоровью, а следовательно, и пропаганде воздержания, что, конечно, темным пятном легло на дело реформы.

При таком крайне разочаровывающем положении дел Е. Уайт чувствует побуждение возобновить свою работу в этой области, с тем чтобы внести ясность и определенность в происходящее. При этом, однако, нужно сказать, что хотя она не считает полезным для здоровья пить молоко в большом количестве, да еще, как это зачастую бывает, с хлебом, но все же главный упор делает на важности того, чтобы коровы, от которых молоко берется, были по крайней мере здоровы. Поэтому, исходя из полученного до настоящего времени света, она не может присоединиться к требованиям полного отказа от молока. Такая работа должна проводиться лишь хорошо осведомленными сторонниками санитарной реформы, под руководством отдела кулинарии нашего института здоровья в Батл-Крик, после того как столь привычное и любимое ими молоко исчезнет в первую очередь с их столов. Подобная деятельность может оказать большее влияние на членов нашей Церкви в том случае, если сами наши служители станут ревностными приверженцами санитарной реформы и откажутся неограниченно употреблять коровье молоко.

Здесь наше уязвимое место. Наши книги и журналы, которые попадают в руки малосведущих и предвзято настроенных людей, забегают вперед по отдельным вопросам, в то время как некоторые из тех, кто говорит людям о санитарной реформе,

еще не придерживаются ее принципов в своей жизни. Е. Уайт желает, чтобы такая практика изменилась в обратную сторону, с тем чтобы наши издания представляли читателям только такие мнения, с которыми согласны люди, возглавляющие реформу; и, конечно же, стиль наших публикаций не должен ни у кого вызывать предубеждений и отталкивать от истины. Пусть вначале сторонники санитарной реформы сделают шаг вперед в своей жизни, и лишь затем они публично выразят свои зрелые мнения, чтобы непосвященные могли принять их.

Е. Уайт считает, что переход от простых видов мясной пищи к обильному использованию сахара — это переход «от плохого к худшему». Она рекомендует очень умеренное употребление как сахара, так и соли. Человек должен приучить себя к этому. Недосоленная пища кажется вначале совершенно безвкусной тем, кто привык солить много, но через несколько недель умеренного употребления соли привычная еда будет казаться им пересоленной и неприятной на вкус. [498]

Хотя от табака, чая и кофе можно отказаться сразу, однако тем, кто, к несчастью, стал их рабами, необходимые перемены следует осуществлять с большой осторожностью и постепенно. Хотя Е. Уайт говорит это тем, кому грозит опасность действовать слишком поспешно, она тем не менее убеждает медлительных: «Не забудьте привести в соответствие с санитарной реформой свой образ жизни». Самые незначительные изменения требуют отказа от устоявшихся жизненных привычек, но это не следует делать поспешно и необдуманно, чтобы таким путем не причинить вреда всему организму. — **Ревью энд Геральд, 8 ноября 1870**

Приложение 3.

Научные факты подтверждают труды Елены Уайт по здоровому образу жизни

В предлагаемой ниже статье доктора Джона Шарффенберга, представленной 21 марта 1997 года, приводится убедительная статистика, подтверждающая свидетельства Елены Уайт о здоровом образе жизни. Исследования современных ученых-медиков показывают, что пища с преобладанием животных жиров, малоподвижный образ жизни, алкоголь и курение способствуют возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов пищеварения, а также различных видов рака, в то время как сбалансированная диета, включающая продукты растительного происхождения, богатые клетчаткой, ведет к долголетию и улучшению здоровья.

Табак — это медленнодействующий и чрезвычайно опасный яд

«Табак — это наиболее обманчивый и опасный для человека яд, сначала возбуждающий, но в конце концов истощающий его нервную систему. Курение табака чрезвычайно опасно еще и потому, что его воздействие на организм настолько замедленно, что поначалу едва ощутимо. Многие и многие становятся жертвами этой дурной привычки. Несомненно, они сами себя убивают этим ядом замедленного действия». — **Духовные дары т. 4, с. [128]**

Справедливость этого утверждения была документально подтверждена в докладе министра здравоохранения США о вреде курения в 1963 году. Однако адвентисты седьмого дня узнали об этом за сто лет до появления этого научного сообщения.

Употребление мяса как причина скоропостижной смерти или сердечного приступа

«Такое мясо является ядом и вызывает у употребляющих его колики, судороги, паралич, а иногда даже внезапную смерть». — *Основы здорового питания, с. [386]*.

«Вы упитанны, но ваша полнота не показатель здоровья. Вы испытываете трудности и страдаете от избыточного веса. Если бы каждый из вас перешел на более умеренное питание и избавился от двадцати пяти — тридцати лишних фунтов, это снизило бы для вас вероятность заболевания. Употребление мяса обедняет кровь и плоть. Ваше физическое состояние плохое, вы предрасположены к болезням и даже к внезапной смерти. . . » — *Основы здорового питания, с. [387]*.

Исследования, проведенные медиками-адвентистами, показали, что мужчины в возрасте от 40 до 50 лет, регулярно употребляющие мясо, умирают в результате сердечного приступа в четыре раза чаще, чем вегетарианцы¹. Мужчины, употребляющие говядину три раза в неделю, удваивают риск пережить сердечный приступ².

Обычными связанными с питанием факторами, которые способствуют возникновению атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы, являются содержащиеся в пище холестерин и насыщенный жир, растворимая клетчатка, бета-каротин и ожирение. Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения. Две трети насыщенного жира в нашем питании мы получаем за счет продуктов животного происхождения. В мясе почти отсутствует клетчатка. Употребление мяса, отличающегося высоким содержанием жира, удваивает риск ожирения, а следовательно, увеличивает опасность возникновения сердечных приступов. Те, кто предпочитает мясную диету, едят меньше фруктов и овощей и в результате получают меньше бета-каротина и клетчатки.

¹Prev Med 1984; 13:490–500.

²Nutrition Update July 1996. (Gary Fraser talk March 1996 at the General Conference.)

Мясо как причина возникновения рака

«Рак, всевозможные опухоли и легочные заболевания в большинстве случаев бывают вызваны употреблением мясной пищи». — **Основы здорового питания, с. [383]**.

В результате исследований, проведенных медиками-адвентистами, было установлено, что у мужчин, регулярно употребляющих мясо, риск заболеть раком предстательной железы на 41% выше, чем у мужчин-вегетарианцев; у женщин соответственно риск заболеть раком яичников на 66% выше по сравнению с женщинами-вегетарианками³. Возникновение рака яичников зависит от количества потребляемого мяса. Мужчины, употребляющие много мяса, молока, яиц и сыра по сравнению с теми, кто употребляет эти продукты редко, подвержены в 3,6 раза большему риску заболеть раком предстательной железы⁴. Те, кто отдают предпочтение «черному» мясу, подвержены в 2,5 раза большему риску, чем те, кто предпочитает белое⁵. Риск заболеть раком предстательной железы у тех, кто ест мясо пять раз в неделю, в 2,5 раза выше, чем у тех, кто ест мясо один раз в неделю⁶. Употребление мяса удваивает риск заболевания лимфосаркомой⁷. Употребление говядины, птицы или рыбы три раза в неделю или чаще более, чем в два раза, повышает риск заболевания раком мочевого пузыря⁸. Из пяти групп исследуемых некурящих женщин группа, употребляющая наибольшее количество насыщенных жиров, была подвержена в 6 раз большему риску заболеть раком легких, чем группа, употребляющая наименьшее их количество⁹. Для 47949 обследованных медиков-мужчин в Соединенных Штатах относительный риск заболевания раком толстой кишки

³Phillips RL, Snowdon DA, Brin RN. Cancer in vegetarians. In: Wynder EL, Leveille GA, Wiesburger JH, Livingston GE (editors): Environmental Aspects of Cancer — The Role of Macro and Micro Components of Foods. Food & Nutrition Press, pp. 53–72. Westport, Conn. 1983.

⁴Am J Epidemiol 1984; 120:244–250.

⁵J Natl Cancer Inst Oct. 6, 1993.

⁶J Natl Cancer Inst 1994; 86 (No. 4):281–286.

⁷J Am Med Assoc 1996; 275:1315–1321.

⁸Nutrition Update July 1996. (Gary Fraser talk March 1996 at the General Conference.)

⁹J Natl Cancer Inst 1993; 85:1906–1916.

при употреблении «черного» мяса составляет 1,71. Для людей, которые едят говядину, свинину или молодую баранину в качестве основного блюда пять или больше раз в неделю, этот риск составляет 3,57¹⁰. Употребление «черного» мяса и пищи с высоким содержанием протеинов связано с повышенным риском заболевания раком почек¹¹. Возникновение рака матки более вероятно у женщин, употребляющих много животных белков¹².

Как правило, факторами, повышающими риск заболевания раком при употреблении мяса, являются: недостаток клетчатки, вирусные заболевания животных, химические вещества, пониженная сопротивляемость организма, гормональный дисбаланс, чрезмерное количество жира, особенно животного жира, и т. д., в то время как при употреблении фруктов и овощей действуют практически все защитные факторы, препятствующие возникновению рака, — наличие клетчатки, отсутствие животного жира и вирусов животных, богатый набор микроэлементов и легкоусвояемых питательных веществ и т. д.

Мясо как причина ожирения

«Те, кто не контролирует себя в питании и предпочитает мясную пищу, не всегда имеют ясный и острый ум, потому что такое питание ведет к ожирению и как следствие притупляет ум и чувства». — *Основы здорового питания, с. [389]*.

Исследования, проведенные среди адвентистов, показали, что 16% женщин-вегетарианок имеют вес, составляющий 130% и более от идеального, в то время как среди женщин-невегетарианок к этой категории относятся 32% женщин; у мужчин — соответственно 8 и 20%. У людей, неразборчивых в пище, риск заболеть ожирением в два — два с половиной раза выше¹³.

Это можно объяснить тем, что мясо содержит значительное количество жира. Это высококалорийная пища. Изучая влияние на человека употребления жидкой пищи с нормальным

¹⁰Cancer Research 1994; 54:2390–2397.

¹¹J Natl Cancer Inst 1994; 86:1131–1139.

¹²Cancer 1993; 71:3575–3581.

¹³J Natl Cancer Inst 1992; 84:1326–1331.

содержанием калорий и с повышенным их содержанием (в 1,8 раза), установили, что люди получали на 57% больше калорий, когда питались более концентрированной жидкой пищей¹⁴.

Мясо как причина остеопороза

«Мясная пища вовсе не необходима для них, их мозг, мускулы, кости и вообще весь организм в плохом состоянии потому, что они употребляют в пищу главным образом мясные продукты». — *Основы здорового питания, с. [387]*.

Неразборчивость в питании может обусловить плохое состояние костей и повышает риск развития остеопороза, как показано в следующем исследовании.

При исследовании 320 вегетарианцев, употребляющих также яйца и молоко, придерживавшихся этой диеты в течение 20 лет, и 320 всеядных мужчин в возрасте 20–79 лет не было обнаружено никакой разницы в плотности их костей. Однако исследования женщин показали гораздо меньшую костную плотность у всеядных по сравнению с вегетарианками. Кости 80-летней женщины-вегетарианки были такими же плотными, как у 60-летней всеядной женщины¹⁵. Возможно, это происходит благодаря более высокому содержанию в пище протеинов (белков) с большим количеством серосодержащих аминокислот, что ведет к снижению почечной тубулярной реабсорбции кальция. Хотя выделение кальция с мочой при увеличении потребления протеина повышается, повышается также и кишечная абсорбция.

Женщины-вегетарианки в возрасте от 50 до 89 лет теряют лишь 18% своей костной массы, в то время как невегетарианки теряют 35% ее при том же содержании кальция в их диете.

Было сделано предположение, что сильно окисляющая диета стимулирует остеокластную костную резорбцию и приводит к усиленному выходу кальция из организма. Мясо — это сильно окисляющая пища. У крыс продолжительный прием избыточной кислоты приводит к остеопорозу. Для защиты организма от ацидоза происходит всасывание костной ткани, что обеспе-

¹⁴Psychosomatic Medicine 1971; 33:436–444.

¹⁵J Am Diet Assoc 1980; 76:148–151.

чивает организм большим количеством кальция и фосфата и поддерживает рН крови.

Мясо отличается низким соотношением кальция и фосфора, что может явиться еще одной причиной для возникновения проблем у невегетарианцев.

Некоторые другие исследования не показывают этой разницы в плотности костей у вегетарианцев и невегетарианцев¹⁶.

Мясо как причина снижения выносливости

«Ошибочно думать, что сила мускулов зависит от употребления мясной пищи. Все потребности организма могут быть полностью обеспечены и без мясной пищи. Крупы, фрукты, орехи и овощи содержат все питательные вещества, необходимые для образования здоровой крови. Невозможно получить достаточное количество этих веществ, употребляя мясную пищу». — *Основы здорового питания*, с. [396].

«Мясная пища вовсе не необходима для них, их мозг, мускулы, кости и вообще весь организм в плохом состоянии, потому что они употребляют в пищу главным образом мясные продукты». — *Основы здорового питания*, с. [387].

При исследовании группы, в которую входило девять шведских атлетов, путем применения трехдневной диеты с высоким содержанием углеводов (таковой являлась пища человека, определенная Богом) почти в три раза была повышена выносливость организма (167 мин.) — по сравнению с применением трехдневной диеты с высоким содержанием белков и жиров в другой группе исследуемых (57 мин.)¹⁷. Это произошло благодаря увеличению количества гликогена в мышцах при соблюдении углеводной диеты.

Диета с высоким содержанием животного жира приводит к снижению 2,3-дифосфоглицерата (ДФГ) в красных кровяных клетках, что означает пониженное поступление кислорода к клеткам тканей, в то время как растительные жиры не снижают ДФГ¹⁸.

¹⁶Am J Clin Nutr 1989; 50:5117—5123.

¹⁷Nutrition Today 1968; 3: (No. 2) 9—11.

¹⁸J. Blankenship, personal communication, 1978.

Ожирение является причиной болезней

«Вы упитанны, но ваша полнота не показатель здоровья. Вы испытываете трудности и страдаете от избыточного веса. Если бы каждый из вас перешел на более умеренное питание и избавился от двадцати пяти — тридцати лишних фунтов, это снизило бы для вас вероятность заболевания. Употребление мяса обедняет кровь и плоть. Ваше физическое состояние плохое, вы предрасположены к болезням и даже к внезапной смерти. . . » — **Основы здорового питания, с. [387].**

Исследования, проводимые среди адвентистов-мужчин, показывают, что ожирение удваивает риск сердечного приступа у них¹⁹. Ожирение повышает риск заболевания раком молочной железы²⁰, раком матки²¹, раком предстательной железы²², раком толстой кишки²³, а также другими видами раковых заболеваний.

Хлеб с отрубями более полезен для здоровья, чем белый хлеб

«Белый хлеб, выпекаемый из муки высшего качества, не так полезен для организма, как хлеб с отрубями. Постоянное употребление белого пшеничного хлеба не способствует поддержанию организма в здоровом состоянии». — **Основы здорового питания, с. [320].**

«Белая мука высшего сорта как продукт питания не является наилучшей ни с точки зрения экономии, ни для здоровья. Хлеб из такой муки часто бывает причиной запоров и других болезненных явлений в организме, он не содержит тех питательных веществ, которые имеются в хлебе из цельной пшеницы». — **Основы здорового питания, с. [320].**

В наших продуктах питания содержатся разные виды клетчатки, которые можно объединить в две группы. Растворимая в воде клетчатка способствует снижению уровня сывороточного

¹⁹Nutrition Update July 1996. (Gary Fraser talk March 1996 at the General Conference.)

²⁰Prev Med 1978; 7:173–195.

²¹Cancer 1966; 19:489–520.

²²Am J Epidemiol 1984; 120:244–250.

²³Там же.

холестерина и триглицерида. Лучшие ее источники — овес, бобы, яблоки, ячмень и гречиха, снижающие риск сердечного приступа. Нерастворимая в воде клетчатка, содержащаяся, к примеру, в пшеничных отрубях, снижает риск заболевания раком толстой кишки.

Риск сердечного приступа снижался до 56%, когда количество клетчатки в диете увеличивалось на 10 граммов²⁴.

Очищенные зерна содержат очень мало клетчатки. Многочисленные исследования связывают риск заболевания раком толстой кишки с недостаточным употреблением богатых клетчаткой продуктов. Риск заболевания раком толстой кишки снижается, когда в питании увеличивается доля продуктов, содержащих клетчатку. Доктор Деннис Беркитт указывает на диету, которая бедна клетчаткой, как на главную причину возникновения аппендицита, варикозного расширения вен, дивертикулита, рака толстой кишки, хиатальной грыжи, запоров и других проблем со здоровьем.

Исследование, проведенное медиками-адвентистами, показало, что у тех мужчин, которые обычно едят хлеб из цельной пшеницы, ожидаемые нефатальные сердечные приступы происходят лишь в 56% случаев, в то время как ожидаемые фатальные сердечные приступы — в 89% случаев²⁵.

В продуктах животного происхождения либо мало, либо вообще нет клетчатки. Двадцать процентов получаемых нами калорий содержатся в злаках; вот почему в настоящее время особое внимание в питании уделяется злакам, а именно: цельным злакам. Фрукты и овощи также богаты клетчаткой, но из этих продуктов мы получаем лишь девять процентов калорий.

Орехи входили в питание, определенное нашим Творцом для нас

«Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас». — **Основы здорового питания, с. [363]**.

²⁴J Am Med Assoc Feb. 14, 1996.

²⁵Arch Int Med 1992; 152:1416–1424.

«Правильно приготовленные маслины, подобно орехам, заменяют масло и мясо». — *Основы здорового питания, с. [359]*.

«Некоторые сорта орехов являются менее питательными в сравнении с другими. Миндаль предпочтительнее арахиса». — *Основы здорового питания, с. [364]*.

Злаки, семена и орехи составляли питание, определенное Творцом для нас. Адвентисты пропагандируют употребление пищи, содержащей орехи. Исследования, проведенные медиками-адвентистами, показали, что люди, которые употребляли орехи ежедневно, были подвержены фатальным сердечным приступам в два раза реже, чем те, кто ел орехи изредка²⁶. Исследованиями установлено, что включение в диету грецких и миндальных орехов способствует снижению уровня сывороточного липида²⁷.

Соотношение лизина и аргинина в миндале очень невысоко (0,2), что, как показали опыты, проводимые на крысах, способствовало поддержанию низкого уровня холестерина в крови, в то время как соотношение этих же веществ в молочном белке, казеине, довольно высоко (2,0), что способствовало повышению уровня холестерина в крови²⁸.

С другой стороны, научная общественность зачастую игнорирует орехи или считает их слишком насыщенными жиром, чтобы рекомендовать их как продукт питания. Врачи из Движения за ответственную медицину, реформистски настроенной группы медиков, проявляющей интерес к питанию, рекомендуют главным образом четыре группы продуктов — фрукты, крупы, бобовые и овощи. Даже они проигнорировали орехи. Однако последние данные научных исследований демонстрируют преимущества употребления некоторых орехов, о которых всегда говорили адвентисты.

²⁶Arch Int Med 1992; 152:1416–1424.

²⁷J Am Coll Nutr 1992; 11:126–130.

²⁸Nutr Rep Intl 1988; 38:117–128.

Пища, определенная Творцом, — самая здоровая пища

«Чтобы знать, какие продукты питания являются наилучшими, мы должны изучить первоначальный Божий план о том, чем питаться человеку. . . Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей».

— **Основы здорового питания, с. [81].**

«Вновь и вновь мне было показано, что Господь стремится обратить нас шаг за шагом к Своему первоначальному замыслу, заключающемуся в том, чтобы люди питались плодами земли».

— **Основы здорового питания, с. [380].**

Пища, которую Бог дал человеку в начале, состояла из фруктов, злаков, семян, орехов, а после того, как человек покинул Едемский сад, к ним были добавлены еще и овощи (см. **Бытие 1:29; 3:18**). Это вегетарианская диета.

Адвентист-мужчина, ставший вегетарианцем в возрасте 35 лет, живет на 3,7 года дольше, чем адвентист, не соблюдавший вегетарианскую диету в течение всей жизни²⁹. Смертность, вызванная разными причинами, среди адвентистов, употребляющих мясо, на 33% выше, чем среди адвентистов-вегетарианцев³⁰.

У людей, предпочитающих мясную диету, в возрасте от 40 до 50 лет бывает в четыре раза больше сердечных приступов, чем у вегетарианцев³¹. У адвентистов-невегетарианцев риск умереть от диабета в 3,8 раза выше, чем у вегетарианцев³². У адвентистов-невегетарианцев на 41% выше риск умереть от рака предстательной железы³³ и на 66% выше риск умереть от рака яичника³⁴ по сравнению с адвентистами-вегетарианцами.

²⁹Ministry, Sept. 1989, pp. 24–27.

³⁰Phillips RL, Snowdon DA, Brin RN. Cancer in vegetarians. In: Wynder EL, Leveille GA, Wiesburger JH, Livingston GE (editors): Environmental Aspects of Cancer — The Role of Macro and Micro Components of Foods. Food & Nutrition Press, pp. 53–72. Westport, Conn. 1983.

³¹Prev Med 1984; 13:490–500.

³²Am J Public Health 1985; 75:507–512.

³³Cancer 1989; 64:598–604.

³⁴Phillips RL, Snowdon DA, Brin RN. Cancer in vegetarians. In: Wynder EL, Leveille GA, Wiesburger JH, Livingston GE (editors): Environmental Aspects of Cancer

Заболеваемость раком яичника находится в прямой зависимости от количества употребляемого мяса. Люди, употребляющие много мяса, молока, яиц и сыра, подвержены в 3,6 раза большему риску умереть от рака предстательной железы, чем люди, употребляющие эти продукты в небольших количествах³⁵.

Тем, кто привык к мясной пище, чрезвычайно трудно следовать современным официальным научным рекомендациям по питанию. Питание, определенное Творцом для нас, будучи насыщенным углеводами, идеально для поддержания физической формы. Такая диета более выгодна с экономической точки зрения и экологически более качественна. Первоначальную пищу с добавлением необходимого количества витамина В12 следует рекомендовать как оптимальную или идеальную.

Первоначальная пища полезна с точки зрения содержания холестерина и насыщенного жира

Первоначальная, то есть вегетарианская, пища не содержала холестерина. В сообщении Общественной комиссии по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями говорится:

«При отсутствии холестерина в пище не удается вызвать острый атеросклероз у приматов»³⁶.

Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения. Его нет ни в одном растении, употребляемом в пищу. Для бабуинов составили диету с высоким содержанием насыщенных жиров; она повысила уровень сывороточного холестерина, но не причинила никакого вреда артериям. Только когда холестерин был добавлен в диету, сосудам был нанесен ущерб³⁷. Насыщенный жир при отсутствии холестерина в диете не наносит вреда артериям.

Недавние исследования также показали, что авокадо действительно снижает уровень холестерина в крови лучше, чем высокоуглеводная, маложирная диета 3-й ступени Американ-

— The Role of Macro and Micro Components of Foods. Food & Nutrition Press, pp. 53—72. Westport, Conn. 1983.

³⁵Am J Epidemiol 1984; 120:244—250.

³⁶Circulation 1984; 70:167.

³⁷J Nutr 1992; 122:1397—1406.

ской сердечно-сосудистой ассоциации³⁸. Однако авокадо — это продукт с высоким содержанием пальмитиновой кислоты (18%), которая, как считают, является основной насыщенной жирной кислотой, повышающей сыпуроточный холестерин.

Более того, чистый холестерин не приводит к атеросклерозу у обезьян. Вред наносит окисленный холестерин³⁹. Ежедневно организм производит в четыре раза больше холестерина, чем средний американец получает его из пищи. В организме образуется чистый холестерин, а не его окисленные производные. Тот холестерин, который мы получаем с пищей животного происхождения, содержит некоторые из этих окисленных производных.

Было доказано, что окисленный холестерин подвергается гидролизу в желудочно-кишечном тракте и образует триоли. Будучи введены в организм мелкого животного, они существенно изменяют три аминокислоты в цепочке, которая составляет эластин стенок артерий⁴⁰. Эта цепочка находится под контролем одного гена. Возможно, образующиеся триоли воздействуют на этот ген. Это изменение в эластине может играть важную роль в возникновении атеросклероза. При отсутствии холестерина в диете риск сердечного приступа у мужчин снижается, по всей видимости, на 90%. У мужчин-адвентистов, соблюдающих в точности вегетарианскую диету, лишь в 14% случаев происходят ожидаемые сердечные приступы, однако на период исследования они не соблюдали эту диету уже более пяти лет⁴¹. По некоторым оценкам, если бы люди придерживались такой диеты большую часть своей жизни, количество сердечных приступов составляло бы 10% от ожидаемых, а не 14%.

Диета 1-й ступени Американской сердечно-сосудистой ассоциации, направленная на снижение уровня холестерина в крови, рекомендуется всем людям без исключения. Она огра-

³⁸Am J Clin Nutr 1992; 56:671—672.

³⁹Peng SK, Taylor CB. Atherogenic effect of oxidized cholesterol. In: Perkins EG, Visek WJ (editors): *Dietary Fats and Health*, American Oil Chemists' Society, pp. 919—933, 1983.

⁴⁰Lipids 1991; 26:381—384.

⁴¹Am J Clin Nutr 1978; 31:S191—198.

ничивает потребление холестерина до 300 мг в день. Если она тем не менее не способствует снижению сывороточного холестерина до приемлемого уровня, следует снизить потребление холестерина до 250 мг, что соответствует диете 2-й ступени Американской сердечно-сосудистой ассоциации. Если и это не приводит к снижению сывороточного холестерина, следует перейти на диету 3-й ступени, допускающую употребление не более 100 мг холестерина в день⁴².

В одном случае врачи предписали больным с закупоренными коронарными артериями диету 2-й ступени Американской сердечно-сосудистой ассоциации, допускающую 250 мг холестерина ежедневно (но лишь с 5% насыщенного жира, что меньше 8%, предписываемых этой диетой). Год спустя при обследовании больных было обнаружено, что болезнь прогрессировала и что сердечные сосуды еще сильнее закупорены, чем раньше⁴³. В другом случае подобным больным было разрешено только 100 мг холестерина в день, и у 32% из них наблюдалось ослабление атеросклероза в течение одного года⁴⁴. Третьей группе больных было разрешено употреблять лишь 12 мг холестерина в день (эквивалент — 2,5 стакана нежирного молока в день), и в результате у 82% больных атеросклероз отступил, а закупоренные сосуды начали открываться⁴⁵.

Всемирная организация здравоохранения называет 300 мг холестерина верхней рекомендуемой границей, однако нижняя граница равна нулю⁴⁶, поскольку «холестерин не является важным питательным веществом, так как организм обладает способностью его синтезировать».

Вегетарианское питание без мяса, определенное Богом для нас, очевидно, является оптимальной пищей.

⁴²National Cholesterol Education Program. Report on the Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. National Cholesterol Education Program, coordinated by the National Heart, Lung and Blood Institutes of Health, Public Health Service, U.S. Department of Health and Human Services, Oct. 5, 1987.

⁴³J Am Med Assoc 1990; 263: 1646—1652

⁴⁴Circulation 1992; 86:1—11.

⁴⁵Lancet 1990; 336:129-133.

⁴⁶WHO Study Group. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, p. 114, WHO Technical Report Series 797, 1990.

Наша диета должна быть вегетарианской

«Мы должны питаться овощами, фруктами и злаками. Ни один грамм мяса не должен попадать в наш желудок». — **Основы здорового питания, с. [380].**

Можно отметить следующие доводы в пользу этого совета:

1. Вегетарианцы живут дольше⁴⁷.
2. Вегетарианцы в меньшей степени подвержены хроническим заболеваниям — сердечно-сосудистым заболеваниям^{48, 49}, раку⁵⁰, диабету⁵¹, остеопорозу⁵², ожирению⁵³ и т. д.
3. Вегетарианцы физически более крепки и выносливы⁵⁴.
4. Вегетарианская диета более выгодна экономически. (См. раздел «Лучше тратить деньги на фрукты. . . »)
5. Вегетарианская диета экологически более качественна.

Вегетарианская диета превосходит мясную диету с экологической точки зрения⁵⁵. Один акр земли, используемой для выращивания пшеницы, дает 800 000 калорий, но если использовать его для выращивания травы для выпаса скота, а затем

⁴⁷Ministry, Sept. 1989, pp. 24–27.

⁴⁸Am J Clin Nutr 1978; 31:S191–198.

⁴⁹Prev Med 1984; 13:490–500.

⁵⁰Phillips RL, Snowdon DA, Brin RN. Cancer in vegetarians. In: Wynder EL, Leveille GA, Wiesburger JH, Livingston GE (editors): Environmental Aspects of Cancer — The Role of Macro and Micro Components of Foods. Food & Nutrition Press, pp. 53–72. Westport, Conn. 1983. / Am J Epidemiol 1984; 120:244–250. / J Natl Cancer Inst Oct. 6, 1993. / J Natl Cancer Inst 1994; 86 (No. 4):281–286. / J Am Med Assoc 1996; 275:1315–1321. / Nutrition Update July 1996. (Gary Fraser talk March 1996 at the General Conference.) / J Natl Cancer Inst 1993; 85:1906–1916. / Cancer Research 1994; 54:2390–2397. / J Natl Cancer Inst 1994; 86:1131–1139. / Cancer 1993; 71:3575–3581. / See Adventist Health Study

⁵¹Cancer Research 1994; 54:2390–2397.

⁵²J Am Diet Assoc 1980; 76:148–151.

⁵³Phillips RL, Snowdon DA, Brin RN. Cancer in vegetarians. In: Wynder EL, Leveille GA, Wiesburger JH, Livingston GE (editors): Environmental Aspects of Cancer — The Role of Macro and Micro Components of Foods. Food & Nutrition Press, pp. 53–72. Westport, Conn. 1983.

⁵⁴Nutrition Today 1968; 3: (No. 2) 9–11.

⁵⁵Altshul AM. Proteins, Their Chemistry and Politics. Basic Books, Inc., New York, 195, pp. 262–265. / Morrison FB. Feeds and Feeding, The Morrison Publishing Co., Ithaca, New York, 1950, p. 261. / U.S. Dept. Of Agriculture. Protecting our Food, Yearbook of Agriculture, 1966.,S. Government Printing Office, Washington, D.C., p. 359.

употребить этот скот в пищу, то это даст лишь 200 000 калорий. Таким образом, теряется 75% энергии.

В организме животных плохо преобразуются калории. Употребляя молоко, человек получает лишь 15% калорий — от количества калорий, полученных животным; при употреблении яиц — 7%; при употреблении говядины возврат калорий составляет всего 4%. В организме животных также плохо преобразуется и протеин. При употреблении молока человек получает лишь 23% белков — от количества белков, скормленных животному; при употреблении свинины — 12% белков, при употреблении говядины — 10% белков.

Пресной воды на земле становится все меньше и меньше. Для получения пригодной для питья воды требуется энергия, а энергии тоже становится все меньше. Для получения фунта мяса нужно в 25 раз больше воды, чем для получения фунта овощей. Фунт мяса будет содержать в четыре раза больше калорий, чем фунт овощей, но соотношение потраченной воды все равно остается в пользу выращивания последних.

Мы должны употреблять в пищу в основном фрукты и овощи

«Свежие овощи и фрукты очень полезны. . . » (**Основы здорового питания, с. [309]**). «Употребляйте в пищу в основном фрукты и овощи» (**Основы здорового питания, с. [200]**).

Исследования медиков-адвентистов показали, что вегетарианцы употребляют в два раза больше витамина А и в четыре раза больше витамина С, чем невегетарианцы. Замедляющие старение витамины А, Е и С снижают риск заболевания раком. Первоначальное питание людей было богато фруктами и овощами, которые содержат эти витамины в значительных количествах. Пища животного происхождения не снабжает в той же мере этими питательными веществами.

Витамин А из продуктов животного происхождения и бета-каротин из продуктов растительного происхождения (в организме он преобразуется в витамин А), как показали исследования, снижают риск возникновения рака эпителиальных тканей (кожи, легких, мочевого пузыря, шейки матки, некото-

рых видов рака желудочно-кишечного тракта, некоторых видов рака молочной железы и рака желчного пузыря). Бета-каротин, как показало большинство исследований, по-видимому, более эффективен, чем витамин А, который в естественном виде является веществом животного происхождения⁵⁶.

«Рассмотрены приблизительно 200 исследований, в процессе которых изучалась связь между употреблением фруктов и овощей и возникновением многих видов рака — легких, толстой кишки, молочной железы, пищевода, полости рта, желудка, мочевого пузыря, поджелудочной железы и яичников. Статистически значимый защитный эффект от употребления фруктов и овощей был выявлен в 128-ти из 156 исследований, результаты которых отражали степень возникновения относительного риска. Люди, диета которых отличалась низким употреблением фруктов и овощей (по крайней мере четверть населения), в большинстве случаев подвержены в два раза большему риску заболеть раком по сравнению с теми, кто употребляет их в большом количестве, даже с учетом потенциально опасных факторов. Что касается рака легких, существенный защитный эффект был обнаружен в 24-х из 25 исследований, даже с учетом фактора курения в большинстве случаев. В частности, употребление фруктов оказывало существенное защитное воздействие на организм человека в отношении рака пищевода, полости рта и гортани, что подтверждено 28-ю из 29 исследований. Веские свидетельства в пользу защитного эффекта, получаемого от употребления фруктов и овощей, были выявлены в отношении рака поджелудочной железы и желудка (в 26-ти из 30 исследований), так же как и в отношении рака прямой кишки и мочевого пузыря (в 23-х из 38 исследований). В отношении рака шейки матки, яичников и матки значительный защитный эффект был выявлен в 11 исследованиях из 13-ти, а в отношении рака молочной железы сильный и последовательный защитный эффект был обнаружен при мета-анализе. Очевидно, что серьезных сдвигов в сторону улучшения здо-

⁵⁶J Natl Cancer Inst 1994; 86:33–38.

ровья общества можно достичь посредством существенного увеличения употребления этих продуктов»⁵⁷.

При употреблении сырых фруктов и овощей риск заболеть раком поджелудочной железы снижается⁵⁸. Риск возникновения рака полости рта и горла уменьшается вдвое благодаря употреблению большого количества фруктов и овощей⁵⁹.

Было исследовано влияние диеты на риск возникновения рака легких у никогда не куривших женщин. У пятой части женщин, употреблявших самое большое количество овощей, вероятность заболеть раком составляла 0,2. Эффект от употребления всех овощей в совокупности был сильнее, чем от употребления только зеленых и желтых овощей. Каротин в целом оказывал более сильный защитный эффект, чем только бета-каротин. Употребление ретинола (индикатор витамина А из пищи животного происхождения) не показало уменьшения риска⁶⁰.

Тремя исследованиями было установлено, что бедная овощами диета является лучшим предзнаменованием рака легких. То же самое было выявлено относительно диеты, бедной фруктами. Согласно расчетам, при правильном питании 30% населения Соединенных Штатов (курильщики) могли бы уменьшить риск заболеть раком легких на 29–54%⁶¹.

Национальная академия наук рекомендует каждому съесть по крайней мере пять порций фруктов и овощей и шесть порций бобовых и злаковых ежедневно. Эти рекомендации являются результатом подобного рода исследований.

Как показали исследования, достаточное употребление витаминов А, Е и С, замедляющих старение организма, снижает риск заболеть катарактой. Люди, употребляющие менее 3,5 порций фруктов или овощей в день, подвержены повышенному

⁵⁷Nutr Cancer 1992; 18:1–29.

⁵⁸Cancer 1985; 55 (No. 2):460–467.

⁵⁹Cancer Research 1984; 44:1216–1222. / Am J Clin Nutr 1985; 41:32–36. / Graham S, Mettlin C. In: Newell GR, Ellison NH (editors): Progress in Cancer Research and Therapy, vol. 17. Nutrition and Cancer, Etiology and Treatment. Raven Press 1981, pp. 189–215.

⁶⁰Nutr Cancer 1992; 17:263–270.

⁶¹Regina Ziegler, Ph. D. of the National Cancer Institute who spoke on beta carotene at the April 1991 Diet and Cancer Symposium in Atlanta, Georgia.

(в 5—12 раз) риску образования катаракты^{62, 63}. Обследование врачей, которые получали либо бета-каротин, либо плацебо, показало, что риск возникновения сердечного приступа и приступа стенокардии снижался вдвое у тех, кто принимал бета-каротин⁶⁴. Однако более поздние исследования не подтвердили эти данные.

Смертность людей в возрасте старше 60 лет, употреблявших большое количество пищи с высоким содержанием витаминов А и С, согласно исследованиям, составляла лишь 30% от уровня смертности тех, кто мало употреблял таких продуктов⁶⁵.

Всемирной организацией здравоохранения впервые установлен рекомендуемый нижний лимит употребления фруктов и овощей — 400 граммов в день (помимо картофеля); по крайней мере 30 граммов должны составлять бобы, орехи и семена⁶⁶.

Фрукты очень важны для здоровья

Адвентисты особенно подчеркивают значение употребления фруктов, исходя из следующих высказываний Е. Уайт:

«... фрукты очень важны для здоровья». — Здоровое питание, с. 39.

«Мы должны рассматривать деревья, обремененные плодами, как дар Божий, как если бы Он вложил эти фрукты прямо нам в руки». — **Библейский комментарий АСД, т. 1, с. [1081]**.

«Бог желает, чтобы жители тех местностей, где можно питаться свежими фруктами, большую часть года пользовались благословениями, которые приносят эти плоды. Чем больше мы будем есть фруктов, — желательно даже только что сорванных с дерева, — тем большие благословения будут сопровождать нас». — **Основы здорового питания, с. [96]**.

Употребление фруктов имеет целый ряд преимуществ:

1. Многие из них содержат в большом количестве витамины А и С. Наличие этих витаминов в пище помогает предупредить

⁶²J Am Coll Nutr 1993; 12:138—146.

⁶³Am J Clin Nutr 1991; 53:335S-355S.

⁶⁴Health After 50 Feb. 1991.

⁶⁵Am J Clin Nutr 1985; 41:32—36.

⁶⁶WHO Study Group. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, pp. 98—99, WHO Technical Report Series 797, 1990.

раковые заболевания.

2. Фрукты содержат клетчатку. Яблоки являются хорошим источником растворимой клетчатки, которая помогает снизить уровень холестерина в крови. Те, кто свежим фруктам с дерева предпочитает соки, зачастую не получают клетчатки, столь необходимой для здоровья.

3. Большинству фруктов не требуется соль для придания им приятного вкуса. Диета с низким содержанием соли необходима для тех, кто стремится понизить свое кровяное давление. Помимо того, что фрукты содержат мало натрия, они еще и богаты калием, что помогает предупредить гипертонию.

4. Фрукты сладки на вкус и не требуют добавления сахара. Пища большинства людей содержит слишком много рафинированного сахара.

5. Во фруктовых блюдах содержится достаточно жидкости, поэтому нет необходимости запивать их водой.

6. Фрукты небогаты калориями и потому прекрасно подходят для диеты тех, кто хочет избежать лишнего веса, или для лечения тех, кто имеет лишний вес.

7. Фрукты не содержат холестерина и, как правило, небогаты жиром. Все это, вкуче с клетчаткой, которую они содержат, и, возможно, бета-каротином, помогает предупредить сердечно-сосудистые заболевания.

Риск тех, кто съедает две или более порций фруктов в день, заболеть раком составляет лишь 26% по сравнению с теми, кто употребляет фрукты менее трех раз в неделю⁶⁷. У тех, кто ест томаты четыре раза в неделю, риск заболеть раком предстательной железы снижается более чем на 35%⁶⁸. А у тех, кто употребляет фрукты более двух раз в день, в три раза ниже риск заболеть раком желудка⁶⁹. Риск тех, кто ест фрукты дважды в день, заболеть раком легких в четыре раза ниже по сравнению с теми, кто ест их менее трех раз в неделю⁷⁰.

⁶⁷Nutrition Update July 1996. (Gary Fraser talk March 1996 at the General Conference.)

⁶⁸Там же.

⁶⁹Там же.

⁷⁰Там же.

Сухофрукты полезны для здоровья

Сухофрукты широко пропагандируются адвентистами. «Везде, где по умеренным ценам можно приобрести сушеные фрукты, такие, как изюм, чернослив, яблоки, груши, персики и абрикосы, их можно использовать как один из главных компонентов питания и в гораздо больших количествах, чем это принято, с наибольшей пользой для здоровья каждого, независимо от того, каким он занимается трудом». — **Основы здорового питания, с. [95]**.

Результаты исследований, проведенных адвентистами, показывают, что те, кто употребляет сухофрукты регулярно, лишь в 19% случаев подвержены риску заболеть раком поджелудочной железы и в 50% случаев — раком предстательной железы⁷¹.

Лучше тратить деньги на фрукты, овощи и крупы, чем на мясо

«Деньги, расходуемые на покупку мяса, следовало бы тратить на разнообразные фрукты, овощи и крупы». — **Ревью энд Геральд, 5 августа 1883**.

«Деньги, выделяемые на покупку мяса, лучше израсходовать на фрукты». — **Основы здорового питания, с. [408]**.

«Итак, если здоровая диета будет представлена им таким образом, что они решат, что она будет стоить больше денег, времени и усилий, чем питание, к которому они привыкли, боюсь, едва ли мы существенно продвинемся в исправлении их привычек. Здесь нам необходим труд людей, которые хорошо разбираются в ведении домашнего хозяйства, которые могут рассказать, как приготовить простую, питательную и вкусную пищу для обыкновенных людей». — **Рукописи, т. 8, с. [1892]**.

«Обучая людей основам санитарной реформы, так же как и во всех других видах евангельской работы, мы обязаны учитывать положение этих людей. До тех пор, пока мы не научим каждого готовить пищу согласно принципам санитарной реформы — полезную, питательную и вместе с тем недорогую, — нам не следует говорить о самых сложных вопросах питания

⁷¹Там же.

последователей реформы». — *Основы здорового питания*, с. [356].

«При всем многообразии кулинарных приемов необходимо задаться целью приготовить пищу как можно естественнее, проще и дешевле». — *Основы здорового питания*, с. [258].

«О, если бы вы обуздали свой аппетит и неумеренные желания, сколько бы вы сэкономили сил и денег! И — что более важно — это помогло бы вам в значительной степени сохранить здоровье, здравомыслие для понимания и должного восприятия вечных истин. У вас будет более ясный ум, что поможет вам верно взвешивать доказательства в пользу истины и всегда быть готовыми дать ответ о своем исповедании каждому, требующему его от вас». — *Основы здорового питания*, с. [50].

«Очень часто врачи рекомендуют нетрудоспособным пациентам для восстановления здоровья отправиться в путешествие за границу, на минеральные воды или же на море. Но в девяти случаях из десяти эти же самые больные и поправились бы, и сэкономили время и деньги, если бы стали воздержанны в питании, начали заниматься полезным физическим трудом и поддерживали бы радостное настроение». — *Основы здорового питания*, с. [302].

Было доказано, что питание, включающее овощи и крупы, наиболее выгодно с экономической точки зрения. Несколько лет назад министерство сельского хозяйства США провело исследование по вопросу о том, какие продукты питания обеспечивают наибольшее количество питательных веществ на денежную единицу⁷². К примеру, сколько железа может купить человек на один доллар, если он покупает крупы, или мясо, или картофель? Было установлено, что больше всего железа можно купить, если покупать пищу типа фасоли, гороха или арахиса. Другими словами, бобовые оказались самыми дешевыми источниками железа. Затем идет картофель, разные виды муки, хлеб и разного рода выпечка.

Был составлен перечень различных питательных веществ, показывающий, какие продукты дают наибольшую экономию денежных средств. Однако практически домохозяйка не может

⁷²U.S. Dept. Of Agriculture. Home Economic Research Report No. 20, 1962.

сегодня приобрести витамин С, а завтра — железо. Она должна приобретать все эти питательные вещества в комплексе.

Тогда поступили следующим образом: если какая-то группа продуктов обеспечивала наибольшую отдачу с одной денежной единицы в отношении определенного питательного вещества, ее отмечали шестью баллами, а если она стояла на втором месте по этому параметру, то получала пять баллов. В результате был составлен список из шести самых покупаемых продуктов. Когда относительное содержание в них питательных веществ было подсчитано, оказалось, что наибольшее их количество на доллар стоимости можно получить, употребляя картофель и хлеб. Затем шла группа бобовых. На четвертом месте в списке были зеленые и листовые овощи. Как выяснилось, лучше всего покупать крупы, картофель, бобовые и листовые зеленые и желтые овощи — то, что Бог дал человеку в пищу в самом начале.

В странах, где невысокие доходы и приходится тратить на питание 60—80% заработной платы, именно эти продукты люди выбирают в качестве основы питания. В Китае это рис и капуста. В Мексике это бобовые и маисовые лепешки. В Соединенных Штатах, когда мы были бедной страной, это были бобовые и картофель. Такое питание обеспечивает наибольшую отдачу в питательности с одного доллара.

Наиболее невыгодно оказалось покупать сахар, поскольку в сахаре практически отсутствуют минеральные соли или витамины. Самым удивительным открытием оказалось то, что за сахаром следовали мясо и рыбная группа продуктов.

Во всем мире относительная стоимость питательных веществ высока для мяса и низка для множества растительных продуктов. Наши братья и сестры должны быть среди тех, кто указывает своим ближним на необходимость вернуться к первоначальному питанию, определенному Богом человеку. Оно не только идеально с точки зрения предупреждения заболеваний, но и выгодно экономически. В хорошей буханке хлеба и в первоначальной диете больше религии, чем многие думают.

Запрет на употребление животного жира

«В вашей семье болезни не редкость. Вы употребляете животный жир, который Бог недвусмысленно запретил использовать в пищу: „Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте“ (Левит 3:17)». — *Основы здорового питания, с. [393]*.

«Правильно приготовленные маслины, подобно орехам, заменяют масло и мясо. Оливковое масло намного предпочтительнее животных жиров». — *Основы здорового питания, с. [350]*.

Адвентисты пропагандируют вегетарианскую диету. Если же все-таки употреблять чистое мясо, то необходимо следовать библейскому предписанию, которое исключает животный жир. Выдержанный сыр был также признан непригодным для пищи. — *Основы здорового питания, с. [370]*. В некоторых случаях допускается ограниченное употребление яиц и жира, содержащегося в молоке. Однако гораздо предпочтительнее употреблять растительные жиры.

Адвентисты в Соединенных Штатах употребляют столько же жира, сколько и остальное население (36%)⁷³, однако среди них в 2 раза ниже заболеваемость раком, даже теми видами рака, которые не связаны с курением табака и употреблением алкоголя. Поэтому весьма вероятно, что большое значение имеет и тип жира, поскольку 62% адвентистов в Соединенных Штатах считаются вегетарианцами.

По сведениям Национальной академии наук, возникновение рака очень тесно связано с употреблением жиров в целом и насыщенных жиров (68% — из продуктов животного происхождения) в частности, но не с употреблением растительных полиненасыщенных жиров⁷⁴. Раковые заболевания предстательной железы, толстой кишки, яичников, поджелудочной железы и другие виды этой болезни более распространены сре-

⁷³Am J Clin Nutr 1984; 40:896–905. / Phillips RL, Snowdon DA, Brin RN. Cancer in vegetarians. In: Wynder EL, Leveille GA, Wiesburger JH, Livingston GE (editors): Environmental Aspects of Cancer — The Role of Macro and Micro Components of Foods. Food & Nutrition Press, pp. 53–72. Westport, Conn. 1983.

⁷⁴Committee on Diet, Nutrition, and Cancer, National Research Council. Diet, Nutrition, and Cancer, pp. 5–17, National Academy Press, 1982.

ди всеядных, чем среди вегетарианцев. Заболеваемость раком молочных желез растет по всему миру, по мере того как растет потребление животного жира. Однако возникновение этого ракового заболевания никак не соотносится с употреблением растительного жира.

Жизненно необходимые для организма жирные кислоты поступают в первую очередь из продуктов растительного происхождения. Достаточное количество линолевой кислоты содержится в злаках. Линолевая кислота уменьшает риск возникновения гипертонии⁷⁵, а также склеиваемость тромбоцитов и агрегацию эритроцитов⁷⁶, снижает уровень холестерина в крови⁷⁷, уменьшает риск сердечного приступа^{78, 79} и, согласно последним исследованиям, уменьшает риск фибрилляции желудочков сердца^{80, 81}.

Первоначальная диета была идеальной, поскольку не содержала животного жира, но включала в достаточном количестве важные полиненасыщенные жирные кислоты, источником которых являлись растительные продукты.

Хорошо питайтесь по утрам

«По заведенному в обществе обычаю по утрам принят легкий завтрак. Но такой обычай не является наилучшим для желудка. Во время завтрака желудок более расположен к приему большего количества пищи, нежели в течение дня. Обычай легко завтракать, а вечером много есть вреден, это неправильно. Для здоровья лучше во время завтрака съесть немного больше по сравнению с другими приемами пищи». — **ОСНОВЫ здорового питания, с. [173].**

На Национальной конференции по холестерину и высокому кровяному давлению в Вашингтоне было сделано сообще-

⁷⁵Prev Med 1983; 12:60–69.

⁷⁶Nut Rev 1977; 35:1–5.

⁷⁷J Nutrition 1957; 62:421–424.

⁷⁸Nutrition Reviews 1987; 45:335.

⁷⁹CVD Epidemiology Newsletter, No. 27, 1979, p.81.

⁸⁰J Cardiovasc Pharmacol 1981; 3:847–853. / Can J Physiol Pharmacol 1985; 63:1411–1417.

⁸¹Am J Cardiol 1989; 63:269–272. / Lancet 1988; 2:285.

ние, согласно которому из-за пропущенного завтрака может повыситься склеиваемость тромбоцитов и увеличиться риск сердечного приступа. Содержание определенного протеина, по которому судят о тенденции тромбоцитов к агрегации, в 2,5 раза выше у тех, кто пропускает завтрак, чем у тех, кто завтракает по утрам⁸².

Неправильное питание может увеличить тягу к алкоголю

«Есть много людей, которых нельзя обвинить в том, что они предлагают к обеду вино или же какие-либо другие спиртные напитки, но они уставляют свой стол кушаньями, которые вызывают такую потребность в крепких напитках, что противостоять этому искушению почти невозможно. Неправильное питание разрушает здоровье и прокладывает путь к пьянству». — **Основы здорового питания, с. [123]; Служение исцеления, с. [334].**

Доктор У. Д. Реджистер⁸³, проводя опыты на животных, которым давали обедненную подростковую диету, показал, что животные, когда им предоставлялась возможность выбора между алкоголем и водой, предпочитали алкоголь. Ученый доказал, что это результат выработки морфия в организме, что создает потребность в еще большем количестве морфия. По опыту животные инстинктивно чувствовали, что алкоголь блокирует другие биохимические реакции, в результате чего будет вырабатываться больше морфия.

Употребление мяса, обильное или недостаточное питание приводят к одним и тем же результатам

«Употребление мяса, обильное или недостаточное питание приводят к одним и тем же результатам». — **Основы здорового питания, с. [387].**

Согласно исследованиям, проведенным медиками-адвентистами, у мужчин в возрасте от 40 до 50 лет, употребляющих мясо, происходит в четыре раза больше сердечных приступов,

⁸²Lifetime Health Letter 1991; 3 (No. 10):2.

⁸³J Am Diet Assoc 1972; 61:159. (See also Science 1970; 167, 165).

чем у мужчин-вегетарианцев. Основная причина кроется в том, что в мясе содержится много холестерина и насыщенного жира.

Как правило, обильное питание характеризуется большим количеством жира, поступающего в организм с такими продуктами, как мясо, сметана, яйца и сахар. В то же время сметана и яйца содержат холестерин и насыщенный жир. Исследования показали, что сочетание этих двух продуктов с сахаром способствует повышению уровня холестерина и триглицерида в крови. Таким образом, обильное питание повышает риск сердечного приступа.

Недавно открытым фактором риска возникновения атеросклероза и сердечного приступа является гомоцистеинемия^{84, 85}. Одно из исследований показало, что 20% людей, у которых диагностирован коронарный анастомоз, страдают этим заболеванием. Не так давно я беседовал с доктором Уильямом Кастелли, бывшим директором Фреминг-хемского исследовательского центра Службы здравоохранения США, и он предположил, что эту цифру можно удвоить. Гомоцистеинемия развивается вследствие недостатка витамина В6 (пиридоксина) и В12, или фолиевой кислоты. Это легкоизлечимое состояние, поскольку от него можно избавиться, принимая эти питательные вещества. Проблема в том, как обнаружить эту болезнь у ничего не подозревающих людей.

Это служит примером того, каким образом мясная пища, или обильная пища, или обедненное питание могут привести к одним и тем же результатам.

Лучшая диета включает молоко

«Фрукты, злаки и овощи, приготовленные просто, без приправ и различных жиров, но с добавлением молока или сметаны, представляют собой самую питательную и здоровую пищу». — *Основы здорового питания, с. [92]*.

Определенные виды раковых заболеваний встречаются реже у тех, кто употребляет немного молока. Об этом говорится

⁸⁴J Am Med Assoc 1996; 275:1828–1829.

⁸⁵J Am Med Assoc 1993; 270:2726–2727.

в следующем источнике: Комитет по диетологии, питанию и раковым заболеваниям, Национальная академия наук. Диета, пища и рак. Издательство Национальной академии наук, 1982 г. — с. 61 (рак желудка), с. 139 (рак пищевода), с. 140 (рак прямой кишки), с. 396 и 406 (рак мочевого пузыря). Возможно, бета-каротин более эффективен в соединении с небольшим количеством витамина А.

Недостаток витамина В12 является основной проблемой, если в питание не включаются продукты животного происхождения. Вероятно, именно по этой причине молоко было включено в оптимальную диету. Елена Г. Уайт писала: «Придет время, когда нам, возможно, придется исключить из рациона определенные продукты, которые сегодня мы употребляем, — например, молоко, сметану, яйца, — но моя весть заключается в том, чтобы вы не ускоряли наступление времени скорби и не приближали день своей смерти». — *Основы здорового питания*, с. [206].

Наши убеждения будут изучаться величайшими людьми мира

«Всякая истина, воспринятая нашим народом, должна будет выдержать критику величайших умов; величайшие из великих людей мира соприкоснутся с истиной, и потому каждое утверждение, которого мы придерживаемся, должно быть критически исследовано и испытано Писанием. Сейчас нас как бы не замечают, но так будет не всегда. Происходят перемены, благодаря которым мы выйдем на передний план, и если историки и великие мира сего будут иметь возможность раскритиковать наши теории, касающиеся истины, то они непременно сделают это». — *Евангелизм*, с. [69].

Этот процесс уже происходит в области здравоохранения. Правительство США потратило 13 миллионов долларов на исследования образа жизни адвентистов седьмого дня. Об адвентистах было написано более 250 научных докладов. Это повлияло на рекомендации относительно наилучшего питания, предложенные общественности Всемирной организацией здравоохранения и другими научными обществами.