

## INTRODUZIONE

La vita è un dono di Dio. I nostri corpi ci sono stati dati per essere utilizzati al servizio di Dio, ed è Suo desiderio che ce ne prendiamo cura e ne abbiamo a cuore. Siamo dotati di facoltà fisiche e mentali. I nostri impulsi e passioni hanno la loro base nel corpo e, pertanto, non dovete fare nulla per offuscare questo possesso affidato. Il nostro corpo deve essere mantenuto nelle migliori condizioni fisiche possibili e sotto le maggiori influenze spirituali, affinché possiamo utilizzare al meglio i nostri talenti (1 Cor 6,13)". CS, 41.

**DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA? – È NECESSARIO METTERE ALL'INIZIO DEL LAVORO IL SIGNIFICATO DI "CS", NONCHÉ DI "CBV", OSSERVANDO LA NOTA SOTTOSTANTE**

Il nostro primo dovere verso Dio e verso i nostri simili è quello dello sviluppo personale. Ogni facoltà di cui il Creatore ci ha dotato deve essere coltivata al massimo grado di perfezione, affinché possiamo essere in grado di realizzare la maggior quantità di bene possibile per noi. Pertanto, il tempo impiegato per stabilire e preservare la salute è tempo ben speso. Non possiamo permetterci di diminuire o invalidare alcuna funzione del corpo o della mente. Sicuramente mentre lo facciamo dobbiamo subirne le conseguenze.

Ogni uomo ha l'opportunità, in una certa misura, di diventare ciò che sceglie di essere. Le benedizioni di questa vita, così come quelle dello stato immortale, sono alla tua portata. Può costruire un carattere di valore duraturo, acquisendo nuova energia ad ogni passo. Può crescere ogni giorno in conoscenza e saggezza, consapevole di nuovi piaceri man mano che progredisce, aggiungendo virtù a virtù, grazia a grazia. Le tue facoltà si svilupperanno con l'uso; quanto maggiore sarà la saggezza che acquisirà, tanto maggiore sarà la sua capacità di acquisirla. La tua intelligenza, conoscenza e virtù si svilupperanno così con maggiore vigore e con una simmetria più perfetta.

D'altra parte, può permettere che le sue facoltà si intorpidiscano per mancanza di uso o per essere pervertite da cattive abitudini, mancanza di autocontrollo o di vigore morale e religioso. Il tuo percorso quindi conduce verso il basso; è disobbediente alla legge di Dio e alle leggi della salute. L'appetito lo domina; lo trascina lontano dal pendio. È più facile per voi lasciare che le forze del male, che sono sempre attive, vi trascinino indietro, piuttosto che lottare contro di esse e andare avanti. Seguono la dissipazione, la malattia e la morte. Questa è la storia di tante vite che avrebbero potuto essere utili alla causa di Dio e dell'umanità.

La ricerca della salute ideale deve essere quotidiana, come è quotidiana la ricerca di Dio.

Santità e vita sana devono andare di pari passo. "Il corpo è l'unico agente attraverso il quale la mente e l'anima si sviluppano per la costruzione del carattere. Quindi l'avversario dirige le sue tentazioni verso l'indebolimento e il degrado delle facoltà fisiche. Il tuo successo a questo punto è importante nella consegna tutto il corpo al male. Le tendenze della nostra natura fisica, a meno che non siano sotto il controllo di un potere superiore, porteranno sicuramente alla rovina e alla morte. Scienza del buon vivere, pag. 130.

Se ci rivolgiamo alla Parola di Dio nelle prime ore della giornata, questa produrrà salute per il resto della giornata. Quanto più ci avvicineremo a Cristo, tanto più saremo interessati a prenderci cura del nostro corpo e ad utilizzare i veri rimedi indicati dal Creatore.

## CAP. 1 INIZIA LA GIORNATA ALLA PRESENZA DI DIO

La comunione con Dio deve essere la prima azione della giornata. Andate davanti al Signore e parlategli: "Alzo verso di te le mie mani; la mia anima anela a te, come una terra assetata. Fammi sentire, al mattino, la tua grazia, perché in te confido; mostrami la strada dove devo camminare, perché a Te innalzo l'anima mia. Liberami, Signore, dai miei nemici; perché in te mi rifugio. Insegnami a fare la tua volontà, perché tu sei il mio Dio; lascia che il tuo spirito buono mi guidi in pianura" (Salmo 143:6,8-10).

Dopo la comunione con Dio sarai rafforzato e andrai al lavoro o ad un'altra attività, alla presenza del Signore. Il suo amore ti contagia, "l'amore diffuso da Cristo in tutto l'essere è a

potere vitalizzante. Ogni organo vitale – il cervello, il cuore, i nervi – questi vengono toccati dall'amore, impartendo guarigione. Attraverso di esso, le energie più elevate degli esseri vengono risvegliate all'attività. Libera l'anima dal senso di colpa e dal dolore, dall'ansia e dalla cura che consumano le forze vitali. Vieni con sé serenità e compostezza. Infonde nell'anima una gioia che nulla di terreno può distruggere – una gioia che comunica salute e vita". Scienza del buon vivere, pag. 115.

## CAP. 2 TENTAZIONE ATTRAVERSO L'APPETITO

Una delle tentazioni più forti che l'uomo deve affrontare è quella relativa all'appetito. In principio Dio creò l'uomo retto. È stato creato con un perfetto equilibrio mentale, la dimensione e la forza di tutti i suoi organi sono stati pienamente e armoniosamente sviluppati. Ma attraverso la seduzione dell'astuto nemico, il divieto di Dio venne disatteso e le leggi della natura esercitarono tutta la loro pena.

Ad Adamo ed Eva fu permesso di mangiare da tutti gli alberi della loro casa edenica tranne uno. Il Signore disse alla santa coppia: Nel giorno in cui mangerai dell'albero della conoscenza del bene e del male, certamente morirai. Eva fu ingannata dal serpente e portata a credere che Dio non avrebbe fatto come aveva detto. Mangiò e, pensando di provare la sensazione di una vita nuova e più esaltata, portò il frutto a suo marito. Il serpente le aveva detto che non sarebbe morta, e lei non avvertì alcun effetto negativo mangiando il frutto, nulla che potesse essere interpretato come indice di morte, ma, al contrario, una sensazione piacevole, che immaginò fosse simile a quella provata dagli angeli hanno sperimentato. La sua esperienza si ribellò al comando positivo di Geova; tuttavia, Adam acconsentì a lasciarsi sedurre da lei.

In questo modo, anche nel mondo religioso spesso osserviamo questo. Le esplicite ordinanze di Dio vengono trasgredite; e "poiché il giudizio su un'opera malvagia non viene subito eseguito, i cuori dei figlioli degli uomini sono pienamente disposti a fare il male" (Eccl. 8:11). Di fronte ai precetti divini più positivi, uomini e donne seguono le proprie inclinazioni, e poi osano pregare al riguardo, per indurre Dio ad ammettere che camminano contro la Sua espressa volontà. Satana si schiera dalla parte di queste persone, proprio come fece con Eva nell'Eden, e le impressiona. Indulgono nell'elaborazione mentale e la considerano una magnifica esperienza che il Signore ha donato loro. Ma la vera esperienza deve essere in armonia con le leggi naturali e divine; la falsa esperienza si ribella alle leggi della vita e ai precetti di Geova.

**L'appetito e gli antediluviani** – Da quando l'umanità si è arresa per la prima volta all'appetito, l'umanità ha aumentato sempre più la sua tolleranza verso se stessa, tanto che la salute è stata sacrificata sull'altare dell'appetito. Gli abitanti del mondo antediluviano erano intemperanti nel mangiare e nel bere. Mangiavano carne, sebbene Dio non avesse ancora dato all'uomo il permesso di mangiare cibo animale. Mangiarono e bevvero finché il loro appetito depravato non conobbe limiti, e divennero così corrotti che Dio non poteva più sopportarli. La coppa della loro iniquità era piena ed Egli purificò la terra dalla sua contaminazione morale mediante un diluvio.

**Intemperanza dopo il diluvio** – Man mano che gli uomini si moltiplicavano sulla terra dopo il diluvio, dimenticarono nuovamente Dio e corruperono le loro vie davanti a Lui. L'intemperanza aumentò in ogni forma, finché quasi tutto il mondo fu abbandonato alla sua influenza. Intere città erano state cancellate dalla faccia della terra a causa di crimini degradanti e di iniquità rivoltante che le avevano rese una macchia sul piacevole campo delle opere che Dio aveva creato. La soddisfazione di appetiti innaturali portò ai peccati che portarono alla distruzione di Sodoma e Gomorra. Dio attribuisce la caduta di Babilonia alla loro golosità e ubriachezza. L'indulgenza negli appetiti e nelle passioni era stata il fondamento di tutti i suoi peccati.

**L'esperienza di Esaù** – Esaù aveva un desiderio forte e speciale per un certo tipo di cibo, ed era così abituato a soddisfare se stesso che non sentiva il bisogno di evitare il piatto allettante e ambito. Ci pensò, senza fare alcuno sforzo particolare per frenare l'appetito, finché la forza dell'appetito non vinse ogni altra considerazione e lo dominò.

o, immaginando che avrebbe subito una grande perdita, persino la morte, se non avesse ottenuto questo particolare piatto. Più ci pensava, più il suo desiderio si rafforzava, finché il suo diritto di nascita, che era una cosa sacra, perse per lui il suo valore e la sua santità. Si vantava di poter disporre del suo diritto di primogenitura e riacquistarlo a piacimento; ma, quando tentò di recuperarlo, anche con grandi sacrifici, non ci riuscì. Poi si pentì amaramente della sua imprudenza, della sua stoltezza, della sua follia, ma tutto fu vano. Aveva disprezzato la benedizione e il Signore gliela ritirò per sempre.

**Israele desiderava le pentole d'Egitto** – Quando il Dio d'Israele portò il suo popolo fuori dall'Egitto, lo privò in larga misura del cibo carneo, ma diede loro il pane dal cielo e l'acqua dalla dura roccia. Non erano soddisfatti di questo. Detestavano il cibo che veniva loro dato e volevano tornare in Egitto, dove potevano sedersi accanto alle pentole piene di carne. Preferirebbero sopportare la schiavitù, e perfino la morte, piuttosto che essere privati della carne. Dio soddisfò il loro desiderio dando loro della carne e lasciando che la mangiassero finché la loro ingordigia non causò una piaga, a seguito della quale molti morirono. Si potrebbero citare esempi dopo esempi per mostrare gli effetti del soddisfare l'appetito. Ai nostri progenitori sembrava una cosa da poco trasgredire il comando di Dio in quell'unico atto - mangiare il frutto di un albero così bello alla vista e così gradevole al gusto - ma ciò ruppe la loro fedeltà a Dio e aprì le cateratte di un diluvio. di colpa e sfortuna che ha inondato il mondo.

**Intemperanza e criminalità** – La criminalità e le malattie sono aumentate con ogni generazione successiva. L'intemperanza nel mangiare e nel bere e l'indulgenza nelle passioni vili hanno intorpidito le facoltà più nobili dell'uomo. La ragione, invece di essere dominante, è diventata schiava dell'appetito, in misura allarmante. Si è assecondato un crescente desiderio di cibi molto sostanziosi, fino a diventare di moda riempirsi lo stomaco con ogni prelibatezza possibile. Soprattutto nelle feste di piacere l'appetito viene soddisfatto con poca moderazione. Vengono serviti ricchi pranzi e cene tardive, costituiti da cibi molto conditi, con salse piccanti, dolci, crostate, gelati, tè, caffè, ecc. Non c'è da stupirsi che, sotto un tale regime, le persone abbiano i volti pallidi e soffrano indicibili torture con la dispepsia. La natura protesterà contro ogni trasgressione delle leggi della vita. Sopporta gli abusi il più a lungo possibile; ma alla fine la punizione arriva e cade sia sulle facoltà fisiche che su quelle mentali. Né finisce con il trasgressore; gli effetti della sua tolleranza si vedono nei suoi discendenti e il male si trasmette di generazione in generazione.

### CAP. 3 FAMIGLIA E SALUTE

**I giovani hanno bisogno di autocontrollo** – I giovani di oggi sono un indicatore sicuro del futuro della società; e vedendo questi giovani, cosa possiamo aspettarci per il futuro? La maggior parte di loro è amante del divertimento e avversa al lavoro. Manca loro il coraggio morale di rinnegare se stessi e di rispondere alle esigenze del dovere. Hanno poco autocontrollo e si agitano e si arrabbiano alla minima occasione. Molti in ogni età o fase della vita non hanno principi né coscienza; e con le loro abitudini, l'ozio e la dissipazione si abbandonano ai vizi e alla società corrotta, finché il nostro mondo non diventa una seconda Sodom. Se gli appetiti e le passioni fossero sotto il controllo della ragione e della religione, la società presenterebbe un aspetto completamente diverso. Non è mai stato disegno di Dio che l'attuale deplorabile condizione dovesse esistere; esiste come risultato della brutale violazione delle leggi della natura.

In larga misura, il carattere si forma nei primi anni. Le abitudini allora stabilite hanno più influenza di qualsiasi dono naturale nel rendere gli uomini giganti o nani nell'intelletto; poiché i migliori talenti possono, a causa di abitudini errate, deformarsi o indebolirsi. Quanto prima nella vita una persona contrae abitudini dannose, tanto più fermamente terrà la sua vittima in schiavitù, e tanto più sicuro sarà che abbasserà il livello della spiritualità. D'altra parte, se

Le abitudini giuste e virtuose si formano in gioventù e generalmente segneranno la direzione di chi le possiede attraverso l'esistenza. Si scoprirà, nella maggior parte dei casi, che coloro che negli anni successivi riveriscono Dio e onorano il diritto, imparano questa lezione prima che ci fosse il tempo perché il mondo imprimesse la sua immagine del peccato sull'anima. Quelli in età matura sono generalmente insensibili alle nuove impressioni come la roccia indurita; la gioventù, tuttavia, è impressionabile. È il momento di acquisire conoscenze per la pratica quotidiana durante tutta la vita; allora è possibile formare facilmente un carattere dritto. È il momento di formare buone abitudini, acquisire e mantenere il potere dell'autocontrollo. La giovinezza è la stagione della semina e il seme seminato determina il raccolto, sia per questa vita che per quella futura.

**La responsabilità dei genitori** - I genitori dovrebbero prefiggersi come primo obiettivo quello di diventare saggi nel modo corretto di trattare i loro figli, in modo da poter assicurare loro uno spirito sano in un corpo sano. I principi della temperanza dovrebbero essere praticati in ogni dettaglio della vita domestica.

L'altruismo deve essere insegnato ai bambini e imposto loro, nella misura coerente, fin dall'infanzia.

Insegnate ai piccoli che devono mangiare per vivere e non vivere per mangiare; che l'appetito deve essere sottomesso alla volontà; e che la volontà deve essere governata dalla ragione calma e intelligente.

Se i genitori hanno trasmesso ai loro figli tendenze che renderanno più difficile il lavoro di insegnare loro ad essere rigorosamente temperati e a coltivare abitudini pure e virtuose, quale solenne responsabilità ricade su di loro nel correggere questa influenza con tutti i mezzi a loro disposizione? Con quanta diligenza e zelo devono sforzarsi di compiere il loro dovere per la loro sfortunata prole. Ai genitori è affidata la sacra fiducia di preservare la costituzione fisica e morale dei loro figli. Coloro che assecondano l'appetito del bambino e non gli insegnano a controllare le sue passioni, potranno poi vedere, nell'amante del tabacco, nello schiavo delle bevande alcoliche, con i sensi ottusi e le labbra che pronunciano menzogne ed empietà, il terribile errore commesso.

È impossibile che chi dà libero sfogo al proprio appetito raggiunga la perfezione cristiana. La sensibilità morale dei vostri figli non può essere facilmente risvegliata se non fate attenzione nella scelta del loro cibo. Molte madri apparecchiavano la tavola in un modo che diventa una trappola per la famiglia.

Cibi a base di carne, burro, formaggio, pasticceria ricca, cibi stagionati e condimenti sono usati liberamente, da grandi e piccini. Questi articoli agiscono disturbando lo stomaco, colpendo i nervi e indebolendo l'intelletto. Gli organi che producono il sangue non possono convertire questi articoli in buon sangue. Il grasso cotto insieme al cibo ne rende difficile la digestione. L'effetto del formaggio è deleterio. Il pane fatto con farina raffinata non fornisce al corpo il nutrimento presente nel pane integrale. Il suo uso comune non manterrà il corpo nelle migliori condizioni. I condimenti dapprima irritano le tenere mucose dello stomaco, ma alla fine distruggono la naturale sensibilità di questa delicata membrana. Il sangue diventa febbrile, le propensioni animalesche si risvegliano, mentre le facoltà morali e intellettuali si indeboliscono, divenendo servi delle passioni vili.

La madre deve aver cura di fornire alla sua famiglia una dieta semplice ma nutriente". CS, 107-114. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

#### **CAP. 4 IL PIANO ORIGINALE DI DIO PER L'UOMO**

L'uomo è emerso dalle mani del suo Creatore, perfetto nella struttura e bello nella forma. Il fatto che per seimila anni abbia resistito al costante aumento del peso delle malattie e della criminalità è una prova evidente della forza di resistenza di cui era dotato all'inizio. E sebbene gli antediluviani si abbandonassero generalmente senza riserve al peccato, ci vollero più di duemila anni perché la violazione della legge naturale fosse avvertita in modo acuto. Se Adamo non avesse originariamente posseduto un potere fisico maggiore di quello che possiedono oggi gli uomini, la razza attuale si sarebbe estinta.

La violazione della legge fisica, con le sue conseguenze di sofferenza e morte prematura, è prevalsa da così tanto tempo che questi risultati sono accettati come una parte inevitabile dell'umanità; ma Dio non ha creato la razza in una condizione così indebolita. Questo stato di cose non è opera della Provvidenza, ma dell'uomo. È stato causato da cattive abitudini, dalla violazione delle leggi che Dio ha stabilito per governare la vita

dell'uomo. La continua trasgressione delle leggi della natura è una trasgressione permanente della legge di Dio. Se gli uomini fossero sempre stati obbedienti alla legge dei Dieci Comandamenti, cercando di vivere i principi di questi precetti, la maledizione delle malattie che ora inondano il mondo non esisterebbe. Quando gli uomini seguono una direzione che consuma inutilmente la loro vitalità o offuscano il loro intelletto, peccano contro Dio; non Lo glorificano nel corpo e nello spirito che Gli appartengono. Nonostante l'insulto che l'uomo Gli ha fatto, l'amore di Dio si estende ancora all'umanità; e lascia che la luce risplenda, permettendo all'uomo di vedere che per vivere una vita perfetta, deve obbedire alle leggi naturali che governano il suo essere. Quanto è importante allora che l'uomo cammini in questa luce, esercitando tutte le sue facoltà, sia del corpo che della mente, per la gloria di Dio!" CS, 19-20. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

## **CAP. 5 GLI OTTO RIMEDI NATURALI**

Aria pura, luce solare, astinenza, riposo, esercizio fisico, dieta adeguata, uso dell'acqua e fiducia nel potere divino: questi sono i veri rimedi. Ogni persona deve conoscere i mezzi terapeutici naturali e sapere come applicarli". CBV, 127. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA? – SE "CBV" È "SCIENZA DEL BUON VIVERE", O METTERE TUTTE LE INDICAZIONI ABBREVIATE, O NON, DA STANDARDIZZARE**

Esistono molti modi per praticare l'arte della guarigione; ma ce n'è solo uno approvato dal Cielo: i rimedi di Dio sono i semplici agenti della natura, che con le loro forti proprietà non sovraccaricano né indeboliscono l'organismo. L'aria e l'acqua pure, la pulizia, la dieta adeguata, la purezza di vita e la ferma fiducia in Dio, sono medicine per la cui mancanza migliaia di persone stanno morendo; Questi rimedi però stanno cadendo in disuso, perché il loro uso sapiente richiede un lavoro che la gente non apprezza.

L'aria pura, l'esercizio fisico, l'acqua pura e un alloggio pulito e piacevole sono alla portata di tutti, con poca spesa; I farmaci però costano, sia in termini di spesa che di effetto prodotto sull'organismo". CS, 323. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

**Aria pura/luce solare** – L'aria, l'aria, il prezioso dono del Cielo, che tutti possono avere, ti beneficerà con la sua influenza tonificante, se non rifiuti la sua penetrazione. Accoglietelo, dimostrategli affetto e si rivelerà un prezioso calmante dei nervi. L'aria deve essere in costante circolazione per rimanere pura. L'effetto dell'aria pura e fresca è quello di far circolare il sangue in modo sano in tutto il corpo. Rinfresca il corpo e tende a trasmettergli forza e salute, mentre il suo influsso si fa sentire chiaramente sulla mente, trasmettendo una sorta di calma e serenità. Risveglia l'appetito, rende più perfetta la digestione del cibo e induce un sonno sano e tranquillo. Testimonianze, vol. 1, pag. 702.

A molti è stato insegnato fin dall'infanzia a credere che l'aria notturna sia decisamente dannosa per la salute e che quindi debba essere esclusa dalle loro stanze. A loro discapito chiudono le finestre e le porte delle loro camere da letto per proteggersi dall'aria notturna che, dicono, è molto pericolosa per la salute. In questo si sbagliano. Nel fresco della sera potrebbe essere necessario proteggersi dal freddo con strati aggiuntivi, che dovrebbero però fornire aria ai polmoni. Molti si ammalano perché rifiutano di ricevere l'aria pura della notte nelle loro stanze. L'aria aperta e pura del paradiso è una delle benedizioni più ricche di cui possiamo godere. Testimonianze, vol. 2, pagg. 527-528.

Le stanze non esposte alla luce e all'aria diventano soffocanti. I letti e i loro oggetti accumulano umidità e l'atmosfera in queste stanze diventa velenosa perché non rinnovata dalla luce e dall'aria.

In particolare, le camere da letto dovrebbero essere ben ventilate e l'atmosfera resa salubre dalla luce e dall'aria. Le persiane dovrebbero essere tenute alzate per diverse ore ogni giorno, le tende tirate indietro e le stanze accuratamente arieggiate. Non deve rimanere nulla, anche per breve tempo, che impedisca la purificazione dell'atmosfera.

Le camere da letto devono essere spaziose e disposte in modo da consentire la circolazione dell'aria in tutto il locale giorno e notte. Coloro che hanno ommesso l'aria dalla loro zona notte dovrebbero iniziare a modificare immediatamente la loro procedura.

Devono consentire l'ingresso graduale dell'aria e aumentarne la circolazione quanto riescono a sopportare, sia in inverno che in estate, senza alcun rischio di prendere raffreddori. Affinché rimangano sani, i loro polmoni devono avere aria pulita.

Coloro che di notte non hanno avuto aria fresca nella loro stanza generalmente si svegliano stanchi e febbricitanti e non sono consapevoli della causa. Era l'aria, l'aria vitale, che l'intero organismo esigeva ma non otteneva. Al risveglio la maggior parte delle persone trarrebbe beneficio dallo strofinarsi con una spugna o, se preferiscono, con le mani, utilizzando semplicemente una bacinella d'acqua. Questo rimuoverà le impurità dalla pelle. Quindi la biancheria da letto deve essere rimossa pezzo per pezzo ed esposta all'aria. Le finestre dovrebbero essere aperte, le tende tirate e l'aria dovrebbe circolare liberamente per diverse ore, se non tutto il giorno, attraverso le camere da letto. In questo modo il letto e gli indumenti saranno completamente aerati e le impurità verranno rimosse dalla stanza.

Alberi ombrosi e cespugli troppo vicini e fitti intorno alla casa sono dannosi per la salute; poiché impediscono la libera circolazione dell'aria e intercettano i raggi solari. Di conseguenza, in casa si accumula umidità. Soprattutto nella stagione delle piogge, i dormitori diventano umidi, e coloro che li occupano sono tormentati da reumatismi, nevralgie e malattie polmonari, che generalmente sfociano nella tubercolosi. I numerosi alberi frondosi lasciano cadere grandi quantità di foglie che, se non rimosse immediatamente, si decompongono e avvelenano l'atmosfera. Un bel giardino con alberi e arbusti, ad opportuna distanza dalla casa, reca sulla famiglia un felice e piacevole influsso; e, se ben curato, non causerà alcun danno alla salute. Le abitazioni dovrebbero, per quanto possibile, essere costruite su terreni alti e asciutti. Se si costruisce una casa dove l'acqua si ferma attorno, rimane per qualche tempo e poi scorre finché non è finita, si liberano veleni, e il risultato sarà febbre, malaria, mal di gola, malattie polmonari e altre malattie. ". CS, 57-59. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

In nessun caso i pazienti devono essere privati di un apporto completo di aria fresca, in condizioni atmosferiche piacevoli. Non sempre le loro camere da letto sono costruite in modo da consentire l'apertura di finestre o porte senza attirare correnti d'aria direttamente su di esse, esponendole così al raffreddore. In questi casi, le finestre e le porte dovrebbero essere aperte in una stanza attigua, permettendo così all'aria fresca di entrare nella stanza occupata dal paziente.

Ai malati l'aria fresca sarà di gran lunga più utile delle medicine, ed è loro molto più necessaria del cibo. Se la passeranno meglio e si riprenderanno più rapidamente se privati del cibo che se privati dell'aria.

Molti malati sono stati confinati per settimane e addirittura mesi in stanze chiuse, senza contatto con la luce e l'aria esterna pura e tonificante, come se l'aria fosse un nemico mortale, quando è proprio questa la medicina di cui hanno bisogno per guarirli. . Questi preziosi medicinali, che il Cielo provvede, senza denaro e senza prezzo, furono messi da parte e non solo considerati inutili, ma addirittura pericolosi nemici, mentre i veleni, prescritti dai medici, furono assunti con cieca fiducia.

Migliaia di persone sono morte per mancanza di acqua e aria pulita per poter sopravvivere. E migliaia di malati, che costituiscono un peso per sé e per gli altri, pensano che la loro vita dipenda dal prendere le medicine dai medici. Proteggono costantemente dall'aria ed evitano l'uso dell'acqua. Hanno bisogno di queste benedizioni per poter diventare buoni. Se fossero illuminati e mettessero da parte le medicine e si abituassero a fare esercizio all'aria aperta e all'aria che entra nelle loro case, estate e inverno, e usassero acqua pura per bere e lavarsi, si sentirebbero relativamente meglio e più felici, invece di condurre un'esistenza deplorabile". CS, 55-

56. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

Per avere buon sangue, devi respirare bene. L'ispirazione piena e profonda di aria fresca, che riempie i polmoni di ossigeno, purifica il sangue. Ciò gli conferisce un colore vivace, inviandolo, come una corrente vitalizzante, a tutte le parti del corpo. Una buona respirazione calma i nervi, stimola l'appetito e migliora la digestione, il che porta ad un sonno profondo e ristoratore.

Ai polmoni dovrebbe essere data la massima libertà possibile. La sua capacità si sviluppa attraverso la libertà di azione; diminuisce, se sono vincolati e compressi. Da qui gli effetti negativi dell'abitudine, molto diffusa, soprattutto nei lavori sedentari, di stare curvi sul compito da svolgere.

In questa postura è impossibile respirare profondamente. La respirazione superficiale diventa presto un'abitudine e i polmoni perdono la capacità di espandersi. Lo stesso effetto è prodotto da qualsiasi costrizione. Questo non offre abbastanza spazio per la parte inferiore del torace; i muscoli addominali, destinati ad aiutare la respirazione, non svolgono pienamente il loro ruolo, ed i polmoni sono limitati nella loro azione.

In questo modo si riceve un apporto insufficiente di ossigeno. Il sangue si muove lentamente. I rifiuti, la materia velenosa che dovrebbe essere espulsa dai polmoni, vengono trattenuti e il sangue diventa impuro. Non sono colpiti solo i polmoni, ma anche lo stomaco, il fegato e il cervello. La pelle diventa pallida, la digestione è rallentata; il cuore diventa depresso; il cervello torbido; i pensieri sono confusi; gettano ombre sullo spirito; l'intero organismo diventa depresso e inattivo e particolarmente suscettibile alle malattie.

I polmoni espellono continuamente le impurità e necessitano di essere costantemente riforniti di aria pulita. L'aria contaminata non fornisce il necessario apporto di ossigeno e il sangue arriva al cervello e agli altri organi senza l'elemento rivitalizzante. Da qui la necessità di una perfetta ventilazione.

Vivere in ambienti chiusi e poco ventilati, dove l'aria è senza vita e viziata, indebolisce l'intero organismo. Questo diventa particolarmente sensibile all'influenza del freddo e una leggera esposizione porta alla malattia. È il vivere molto chiusi, in casa, che rende molte donne pallide e deboli. Respirano ripetutamente la stessa aria, finché non è carica di elementi velenosi espulsi attraverso i polmoni e i pori; e così le impurità vengono nuovamente trasportate nel sangue.

**Ventilazione e luce solare** – Quando si costruiscono edifici, sia per scopi pubblici che per abitazioni, è necessario prestare attenzione a fornire una buona ventilazione e molta luce. Le chiese e le aule scolastiche sono spesso carenti in questo senso. La negligenza di un'adeguata ventilazione è responsabile di molta indolenza e sonnolenza che distruggono l'effetto di molti sermoni e rendono faticoso e inefficace il lavoro dell'insegnante.

Per quanto possibile, gli edifici destinati a fungere da abitazioni dovrebbero essere situati su terreni alti e magri. Ciò garantirà un luogo asciutto, scongiurando il pericolo di malattie contratte dall'umidità e dal marciume. Troppo spesso questo argomento viene preso troppo alla leggera. Cattiva salute, malattie gravi e molti decessi sono il risultato dell'umidità e del marciume dei luoghi bassi. scarso drenaggio.

Nella costruzione delle case è di particolare importanza garantire una perfetta ventilazione e abbondante luce solare. C'è una corrente d'aria e una quantità di luce in ogni stanza della casa. Le camere da letto dovrebbero essere posizionate in modo da avere un'ampia circolazione d'aria giorno e notte. Nessuna stanza è idonea a fungere da dormitorio se non può essere completamente aperta ogni giorno all'aria e al sole.

In molti paesi, le camere da letto devono essere dotate di riscaldamento in modo che siano completamente calde e asciutte in caso di clima freddo o umido.

La camera degli ospiti deve ricevere la stessa cura di quella destinata all'uso costante. Come le altre camere da letto, deve ricevere aria e sole, ed essere dotata di mezzi di riscaldamento, per potersi asciugare.

l'umidità che spesso si accumula in una stanza non sempre utilizzata. Chi dorme in una stanza non baciata dal sole, o occupa un letto non ben asciutto e ventilato, lo fa mettendo a rischio la propria salute, e spesso la propria vita.

Quando costruiscono la propria casa, molte persone prendono attente precauzioni riguardo a piante e fiori. La serra o finestra a loro dedicata è calda e soleggiata; poiché senza calore, aria e sole, le piante non potrebbero esistere e fiorire. Se queste condizioni sono necessarie per la vita delle piante, quanto più lo sono per la nostra salute e quella delle nostre famiglie e dei nostri ospiti!" CBV, 272-275. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTO?**

Dovrebbero provvedere a cibi semplici e sani, alla frutta e ai cereali migliori, apparecchiando la tavola all'ombra di un albero o sotto la volta celeste. Il viaggio, la fatica e il panorama stuzzicheranno il vostro appetito e potrete godervi un pasto da far invidia anche ai re.

In queste occasioni genitori e figli dovrebbero sentirsi liberi dalle cure, dal lavoro e da ogni preoccupazione.

I genitori dovrebbero sentirsi piccoli con i propri figli, rendendo loro tutto il più piacevole possibile.

L'intera giornata sia una continua ricreazione. Esercizio all'aperto, per coloro il cui lavoro è al chiuso

casa e sedentarietà, gioveranno alla loro salute. Chiunque possa sentirsi in dovere di seguire questa procedura. Niente andrà perduto; ma guadagnerai molto. Torneranno alle loro occupazioni con nuova vita e nuova energia per intraprendere nuovamente il loro compito con più zelo e saranno meglio preparati a resistere alla malattia. Testimonianze, vol. 1, pagg. 514-515.

Se vuoi che le tue case siano piacevoli e invitanti, rendile radiose di aria e luce solare. Rimuovi le tende spesse, apri le finestre, sospendi le persiane e goditi la ricca luce del sole, anche se a scapito dei colori dei tuoi tappeti. La preziosa luce solare può sbiancare i tuoi tappeti; Donerà comunque un colore sano ai volti dei vostri bambini. Se hai la presenza di Dio e hai il cuore pieno di zelo e di amore, una casa umile, nella quale c'è aria e luce del Sole, e animata da un'ospitalità altruistica, sarà per la tua famiglia e per il viaggiatore stanco un Paradiso in terra. Testimonianze, vol. 2, pag. 527". CS, 196. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

**Esercizio fisico** - Un'altra preziosa benedizione è l'esercizio corretto. Ci sono molte persone indolenti e inattive che sono contrarie al lavoro fisico o all'esercizio fisico, perché li affaticano. Cosa c'è di sbagliato nell'essere stanco? Il motivo per cui si stancano è che non rinvigoriscono i muscoli attraverso l'esercizio, ed è per questo che risentono anche del minimo sforzo. Le donne e le ragazze malate si sentono più soddisfatte svolgendo lavori leggeri, come lavorare all'uncinetto, ricamare o realizzare merletti, piuttosto che dedicarsi all'attività fisica. Se i pazienti desiderano riconquistare la salute, non devono smettere di fare esercizio; Altrimenti, aumenteranno la debolezza muscolare e la debolezza generale. Legatevi un braccio e lasciatelo rimanere inutilizzato, anche se per qualche settimana; poi liberalo dalle bende e noterai che è più debole di quello che hai tenuto in uso moderato durante lo stesso periodo. L'inattività produce lo stesso effetto sull'intero sistema muscolare. Il sangue non è in grado di espellere le impurità come lo sarebbe se la circolazione attiva fosse prodotta dall'esercizio.

Quando la temperatura lo permette, tutti coloro che possono dovrebbero passeggiare all'aperto ogni giorno, sia in estate che in inverno. Ma l'abbigliamento deve essere adeguato all'esercizio, ed i piedi devono essere ben protetti. Una passeggiata, anche se invernale, farà più bene alla salute di tutti i medicinali che i medici possono prescrivervi. Per chi può farlo, è preferibile camminare piuttosto che guidare. I muscoli e le vene diventano più capaci di svolgere il loro lavoro.

Ci sarà un aumento della vitalità, che è così necessaria per la salute. I polmoni svolgeranno l'attività indispensabile; perché è impossibile uscire all'aria tonificante di una mattina d'inverno senza riempire i polmoni.

Alcuni considerano la ricchezza e l'ozio vere e proprie benedizioni. Ma quando alcune persone acquisiscono ricchezze, o le ereditano inaspettatamente, le loro abitudini attive vengono interrotte, il loro tempo non viene utilizzato, vivono in ozio e la loro utilità sembra giungere al termine; diventano irrequieti, ansiosi e infelici e le loro vite finiscono presto. Coloro che sono sempre occupati e svolgono con gioia le loro attività quotidiane sono i più felici e vigorosi. Il riposo e la tranquillità della notte portano al tuo corpo stanco un riposo ininterrotto.

L'esercizio fisico aiuterà la digestione a funzionare. Camminare all'aria aperta dopo il pasto, tenere la testa alta, abbassare le spalle e fare esercizio fisico moderato sarà di grande beneficio. La mente si distaccherà da se stessa verso le bellezze della natura. Meno attenzione viene prestata allo stomaco dopo un pasto, meglio è. Se hai costantemente paura che il tuo cibo ti faccia del male, sicuramente lo farà. Dimenticate voi stessi e pensate a qualcosa di felice. CS, 52-53. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

Un esercizio vigoroso, anche se non violento, all'aria aperta, con uno spirito allegro, stimolerà la circolazione, donando alla pelle un colorito sano, e inviando il sangue, rivitalizzato dall'aria pura, alle estremità. Lo stomaco malato troverà sollievo attraverso l'esercizio. I medici consigliano spesso ai malati di visitare paesi stranieri, di recarsi nelle stazioni idrominerali o di attraversare l'oceano, per riacquistare la salute; quando in nove casi su dieci riacquisterebbero la salute e risparmierebbero tempo e denaro, se mangiassero con moderazione e si impegnassero in salutari esercizi con spirito allegro. L'esercizio fisico e l'uso libero e abbondante dell'aria e della luce solare – benedizioni che il Cielo ha dato gratuitamente a tutti noi – daranno vita e forza ai deboli malati.



Coloro che smettono di usare gli arti ogni giorno noteranno un indebolimento quando provano a fare esercizio. Le vene e i muscoli non saranno in grado di svolgere il loro lavoro e mantenere l'intero organismo in sana attività, ogni organo del corpo farà la sua parte. I membri saranno rafforzati dall'uso. Un esercizio moderato ogni giorno impartirà energia ai muscoli, che senza esercizio diventano flaccidi e indeboliti. Attraverso l'esercizio attivo quotidiano all'aria aperta, anche il fegato, i reni e i polmoni saranno rafforzati per svolgere il loro lavoro. Porta in tuo aiuto la forza di volontà, che resisterà al freddo e imprimerà energia al sistema nervoso. In breve tempo noterai i risultati benefici dell'esercizio fisico e dell'aria fresca tanto che non vorrai più vivere senza queste benedizioni. I tuoi polmoni, privati dell'aria, sarebbero simili a una persona che muore di fame senza cibo. In effetti, possiamo vivere più a lungo senza cibo che senza aria: il cibo provveduto da Dio per i polmoni. Non consideratelo quindi come un nemico, ma come una preziosa benedizione divina". Testimonianze, vol. 2, pagg. 528 e 533. CS, 54. **DA DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

**Riposo** – "Alcuni si ammalano a causa del lavoro eccessivo, per questi il riposo, la libertà dalle cure e un'alimentazione ridotta sono essenziali per ripristinare la salute". (La scienza del buon vivere, p. 236). Una cosa molto importante è non mangiare prima di andare a letto, questo appesantisce lo stomaco, prendendo tempo per lavorare e interferendo con la qualità del sonno. Dormire prima di mezzanotte sarebbe l'ideale e abbiamo anche il sabato con riposo settimanale.

Dovunque c'è intemperanza nel mangiare e nel bere, intemperanza nel lavoro, intemperanza in quasi tutte le cose. Coloro che fanno un grande sforzo per compiere esattamente una certa quantità di lavoro in un dato tempo, e continuano a lavorare quando il loro giudizio gli dice che dovrebbero riposarsi, non trarranno mai profitto. Vivono di capitale preso in prestito. Stanno sprestando l'energia vitale di cui avranno bisogno in futuro. E quando viene richiesta l'energia che hanno usato con tanta indifferenza, falliscono perché ne sono prive. La forza fisica viene meno, le facoltà mentali vengono meno. Si rendono conto di aver subito una perdita, ma non sanno cosa. Il momento del bisogno è arrivato, ma le tue risorse fisiche sono esaurite. Chiunque violi le leggi sanitarie deve in qualsiasi momento soffrire in misura maggiore o minore. Dio ci ha fornito l'energia indispensabile, che deve essere utilizzata nei diversi periodi della nostra vita. Se esauriamo negligenzemente queste forze con un sovraccarico continuo, prima o poi avremo subito delle perdite. La nostra utilità sarà ridotta, se non addirittura le nostre stesse vite saranno distrutte.

Di norma, il lavoro della giornata non dovrebbe prolungarsi fino alla notte. Se tutte le ore della giornata sono ben utilizzate, il lavoro che si prolunga fino alla notte sarà eccessivo e l'organismo oberato di lavoro soffrirà del peso che gli viene imposto. Mi è stato mostrato che coloro che fanno questo a volte perdono molto più di quanto guadagnano, perché le loro energie sono esaurite e lavorano sotto provocazione nervosa. Potrebbero non notare alcun danno immediato, ma sicuramente stanno scuotendo la loro costituzione. CS, 99.

Per coloro che sono mentalmente affaticati e nervosi a causa del lavoro continuo e dell'ambiente ristretto, una visita in campagna, dove potranno vivere una vita semplice, libera da preoccupazioni, entrando in stretto contatto con le cose della natura, sarà molto salutare. Vagare per i campi e i boschi, raccogliere fiori, ascoltare il canto degli uccelli, farà per la tua guarigione incomparabilmente più di qualsiasi altro mezzo." CBV, 236-237. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

Coloro che sono stremati dal lavoro mentale dovrebbero riposarsi dai pensieri stancanti, ma non dovrebbero essere indotti a credere che sia pericoloso usare in alcun modo le proprie facoltà mentali. Molti sono propensi a considerare la loro condizione peggiore di quanto non sia in realtà. Questo stato d'animo non favorisce la guarigione e non dovrebbe essere incoraggiato.

Pastori, insegnanti, studenti e altri lavoratori intellettuali spesso soffrono di malattie derivanti da un pesante sforzo mentale non alleviato dall'esercizio fisico. Ciò di cui queste persone hanno bisogno è una vita più attiva. Abitudini di rigorosa temperanza nella vita, insieme a un conveniente esercizio fisico, assicurerebbero vigore sia fisico che mentale, dando resistenza a tutti i lavoratori che lavorano con il cervello.

Coloro che hanno messo a dura prova la propria forza fisica non dovrebbero essere incoraggiati ad abbandonare del tutto il lavoro manuale. Ma il lavoro fisico per produrre i migliori risultati deve essere sistematico e piacevole. L'esercizio all'aperto è la cosa migliore; deve essere disposto in modo da rinvigorire con l'uso quegli organi che si sono indeboliti; il cuore deve essere concentrato su questo. Il lavoro manuale non dovrebbe mai degenerare in uno sforzo eccessivo.

Quando gli invalidi non hanno nulla con cui occupare il loro tempo e la loro attenzione, i loro pensieri si concentrano su se stessi e diventano morbosi e irritabili. Spesso si preoccupano di quanto si sentono male, al punto da pensare di stare molto peggio di quanto non siano in realtà e di essere completamente incapaci di fare qualsiasi cosa.

In tutti questi casi l'esercizio fisico ben guidato si rivelerebbe un rimedio efficace. In alcuni casi, è essenziale per ripristinare la salute. La volontà accompagna l'opera delle mani; e ciò di cui questi invalidi hanno bisogno è il risveglio della volontà. Quando questa è dormiente, l'immaginazione diventa anormale ed è impossibile resistere alla malattia.

L'inattività è la più grande sfortuna che potrebbe capitare alla maggior parte di questi pazienti. L'occupazione leggera nel lavoro utile, mentre non affatica la mente e il corpo, ha un influsso benefico su entrambi. Rafforza i muscoli, favorisce una migliore circolazione, mentre dà all'invalido la soddisfazione di sapere che non è del tutto inutile in questo mondo frenetico. All'inizio potresti non essere in grado di fare altro che poco, ma presto scoprirai che la tua forza aumenta e puoi aumentare proporzionalmente la quantità di lavoro.

L'esercizio fisico è benefico per i dispeptici, poiché rafforza gli organi digestivi. Impegnarsi in uno studio difficile o in un esercizio fisico violento subito dopo aver mangiato impedisce il lavoro digestivo; ma una breve passeggiata dopo il pasto, con la testa alta e le spalle indietro, è di grande beneficio.

Nonostante tutto quello che si dice e si scrive sulla sua importanza, sono ancora molti a trascurare l'esercizio fisico. Molti diventano corpulenti perché i loro corpi sono carichi; altri diventano magri e deboli perché le loro forze vitali si sono esaurite a causa del cibo in eccesso. Il fegato è oberato di lavoro nel suo sforzo di purificare il sangue dalle impurità, provocando malattie.

Coloro che hanno abitudini sedentarie dovrebbero, quando il tempo lo permette, fare attività fisica all'aperto tutti i giorni, estate e inverno. Camminare è preferibile all'andare a cavallo o in macchina perché muove più muscoli. I polmoni sono costretti ad un'azione benefica, poiché è impossibile camminare a passo spedito senza dilatarli.

Tale esercizio, in molti casi, sarebbe migliore per la salute rispetto ai farmaci. I medici spesso consigliano ai loro clienti di fare un viaggio per mare, andare in una località acquatica o visitare luoghi diversi in cerca di un cambiamento di scenario, quando, nella maggior parte dei casi, se mangiassero moderatamente e facessero esercizio fisico vigoroso e sano, recupererebbero la salute. , risparmiando tempo e denaro." CBV, 238-240.

**DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

**Uso dell'acqua** - Nella salute e nella malattia, l'acqua pura è una delle benedizioni più eccellenti del Cielo: era la bevanda provvista da Dio per dissetare gli uomini e gli animali. Bere abbondantemente, aiuta a soddisfare i bisogni dell'organismo e la natura a resistere alle malattie. L'applicazione esterna dell'acqua è uno dei mezzi più facili e soddisfacenti per regolare la circolazione del sangue. Un bagno freddo o fresco è un ottimo tonico. La doccia calda apre i pori, aiutando così ad eliminare le impurità. Sia i bagni caldi che quelli neutri calmano i nervi e riequilibrano la circolazione.

Sono molti, però, che non hanno mai sperimentato con esperienza gli effetti benefici di un uso corretto dell'acqua, e ne hanno paura. I trattamenti idroterapici non sono apprezzati come dovrebbero e applicarli bene richiede un lavoro che molti non sono disposti a intraprendere. Ma nessuno dovrebbe sentirsi scusato per l'ignoranza o l'indifferenza in questa materia. Esistono molti modi in cui l'acqua può essere utilizzata per alleviare la sofferenza e combattere le malattie. Tutti devono diventare esperti nel suo utilizzo, nei semplici trattamenti domestici. Le madri, soprattutto, devono saper prendersi cura della propria famiglia, sia nella salute che nella malattia". CBV, 237. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

Quando una malattia grave entra in una famiglia, è molto necessario che ciascun membro presti la massima attenzione alla pulizia personale e all'alimentazione, per mantenersi in uno stato di salute e, così facendo, rafforzarsi contro la malattia. È inoltre estremamente importante che la stanza del paziente, fin dall'inizio, disponga di un'adeguata ventilazione. Ciò sarà vantaggioso per il paziente e molto necessario per mantenere sani di mente coloro che sono obbligati a rimanere nella stanza per un lungo periodo.

Molte sofferenze potrebbero essere risparmiate se tutti lavorassero per evitare le malattie obbedendo rigorosamente alle leggi della salute. È necessario osservare rigorose abitudini igieniche. Molti, anche se pensano di stare bene, non si preoccupano di mantenersi in salute. Trascurano la pulizia personale e non stanno attenti a mantenere puliti i loro vestiti. Le impurità escono costantemente e impercettibilmente dal corpo, attraverso i pori, e se la superficie della pelle non viene mantenuta in uno stato sano, l'organismo si sovraccarica di sostanze impure. Se gli indumenti usati non vengono lavati frequentemente e arieggiati frequentemente, si sporcano di impurità che vengono espulse dal corpo attraverso la traspirazione sensibile e insensibile. E se gli indumenti utilizzati non vengono frequentemente puliti da queste impurità, i pori della pelle riassorbono la materia usurata espulsa. Le impurità del corpo, se non vengono lasciate uscire, vengono restituite al sangue e imposte agli organi interni. La natura, per liberarsi dalle impurità tossiche, fa uno sforzo per liberare l'organismo – uno sforzo che produce febbri e che si chiama malattia". CS, 61. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

Una pulizia scrupolosa è essenziale sia per la salute fisica che mentale. Le impurità vengono costantemente espulse dal corpo attraverso la pelle. I suoi milioni di pori si ostruiscono presto se non vengono mantenuti puliti da bagni frequenti, e le impurità che dovrebbero fuoriuscire attraverso la pelle diventano un peso aggiuntivo per gli altri organi di eliminazione.

Molte persone trarrebbero beneficio da una doccia fredda o calda ogni giorno, al mattino o alla sera. Invece di renderti più soggetto al raffreddore, un bagno fatto correttamente ti rafforza contro di essi, perché migliora la circolazione; il sangue viene portato in superficie permettendogli di fluire più facilmente e regolarmente nelle varie parti del corpo. La mente e il corpo sono ugualmente rinvigoriti. I muscoli diventano più flessibili, l'intelletto più vivo. Fare il bagno calma i nervi. Aiuta l'intestino, lo stomaco e il fegato, donando a ciascuno salute ed energia, favorendo la digestione.

È anche importante che i tuoi vestiti siano sempre puliti. Gli indumenti utilizzati assorbono le scorie espulse attraverso i pori; Se non viene cambiato e lavato frequentemente, le impurità verranno riassorbite".

CBV, 276. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

**Astinenza** – Sotto il nome di stimolanti e narcotici viene classificata una grande varietà di articoli che, sebbene usati come cibo o bevanda, irritano lo stomaco, avvelenano il sangue e irritano i nervi. Il suo utilizzo è un male positivo. Molti cercano l'incitamento agli stimolanti perché, al momento, i risultati sono piacevoli. C'è sempre, però, una reazione. L'uso di stimolanti innaturali tende sempre ad essere eccessivo, essendo un agente attivo nel favorire la degenerazione e la rovina. Scienza del buon vivere, pag. 325.

La Bibbia riporta: "La vostra moderazione sia nota a tutti" (Fil 4,5). Anche ciò che è buono va usato con moderazione. Dovremmo pensare meno ai cibi temporali; "Abbiamo bisogno di meditare costantemente sulla Parola, mangiarla, digerirla e, attraverso la pratica quotidiana, introdurla nel flusso della vita.

Chi si nutre quotidianamente di Cristo, con il suo esempio insegnerà agli altri a pensare meno a cosa mangiare e a provare più ansia per il cibo che danno alla mente". (Consigli sulla dieta, pagine 89-90).

**Regime conveniente** – "Dunque, sia che mangiate, sia che beviate, o qualunque cosa facciate, fate ogni cosa per la gloria di Dio" (1 Cor. 10:31). La conveniente combinazione di cereali, frutta, noci e verdure, contengono tutti gli elementi nutritivi e, se adeguatamente preparati, costituiscono un ottimo regime per la forza sia fisica che mentale.

**Fiducia nel potere divino** – Questa è la medicina principale. Se per caso qualcuno degli altri dovesse fallire, questo non fallirà di certo. Il potere di guarire viene dal Signore "Guariscimi, Signore, e sarò guarito, salvami e sarò salvato, perché tu sei la mia lode" (Ger 17,14). Attraverso la preghiera possiamo ottenere qualcosa

che nessun essere umano o istituzione farebbe per noi, l'amore di Dio è sempre essenziale per la nostra vita e la nostra salute.

## CAP. 6 IL CIBO INADEGUATO CAUSA MALATTIA

Gli uomini hanno inquinato il tempio dell'anima e Dio li invita a risvegliarsi e a lottare con tutte le loro energie per riconquistare la virilità donata da Dio. Nient'altro che la grazia di Dio può convincere e convertire il cuore; Solo da Lui gli schiavi delle abitudini possono attingere la forza per spezzare le catene che li legano. È impossibile per l'uomo presentare il suo corpo come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio, finché persiste nell'indulgere in abitudini che lo privano del vigore fisico, mentale e morale. Ancora l'apostolo dice: "E non conformatevi a questo mondo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, affinché possiate provare qual è quella buona, accettabile e perfetta volontà di Dio" (Rm 12,2). *Temperanza cristiana e igiene biblica*, pp. 7-11.

**Ignoranza volontaria delle leggi della vita** – È sorprendente la strana assenza di principi che caratterizza questa generazione, e che si può osservare nel loro disprezzo per le leggi della vita e della salute.

L'ignoranza prevale su questo argomento mentre la luce splende intorno a loro. Per la maggior parte delle persone, la preoccupazione principale è: cosa mangerò? Cosa berrò e cosa mi vestirò?

Nonostante tutto quello che si dice e si scrive su come dovremmo trattare il nostro corpo, l'appetito è quello che domina legge che regola gli uomini e le donne in generale.

Le facoltà morali sono indebolite, perché gli uomini e le donne non vivono nell'obbedienza alle leggi della salute, né fanno di questo un dovere personale. I genitori trasmettono ai figli le loro abitudini perverse, e le malattie ripugnanti inquinano il sangue e deprimono il cervello.

La maggioranza degli uomini e delle donne rimangono nell'ignoranza delle leggi del proprio essere, e assecondano gli appetiti e le passioni a scapito dell'intelletto e della morale, e sembrano disposti a rimanere nell'ignoranza del risultato della loro violazione delle leggi della natura. Tollerano l'appetito depravato nell'uso di veleni lenti, che contaminano il sangue e minano le forze nervose, e di conseguenza attirano su di sé la malattia e la morte. I suoi amici chiamano il risultato di questa condotta la dispensazione della Provvidenza. In questo insultarono il Cielo, si ribellarono alle leggi della natura e subirono la punizione di questo comportamento abusivo. La sofferenza e la mortalità prevalgono ormai ovunque, soprattutto tra i bambini. Quanto è grande il contrasto tra questa generazione e quelle vissute nei primi duemila anni! *Testimonianze*, vol. 3, pagg. 140-141.

**Risultati dell'appetito incontrollato** – La natura protesterà contro ogni trasgressione delle leggi della vita. Sopporta gli abusi il più a lungo possibile; ma alla fine la punizione arriva e cade sia sulle facoltà fisiche che su quelle mentali. Né finisce con il trasgressore; gli effetti della sua condiscendenza si vedono nei suoi discendenti e il male si trasmette di generazione in generazione.

**Leggi naturali e spirituali violate** – A molti degli afflitti che furono guariti, Cristo disse: "Non peccare più, affinché non ti accada qualcosa di peggio" (Giovanni 5:14). Così insegnò che la malattia è il risultato della violazione delle leggi di Dio, sia naturali che spirituali.

Non ci sarebbe così grande miseria nel mondo se solo gli uomini vivessero in armonia con il disegno del Creatore.

Cristo era stato la guida e l'insegnante dell'antico Israele e aveva insegnato loro che la salute era la ricompensa dell'obbedienza alle leggi divine. Il grande Medico che guariva i malati della Palestina, aveva parlato al Suo popolo dalla colonna di nuvola, dicendo loro cosa avrebbero dovuto fare e cosa Dio avrebbe fatto per loro. «Se ascolterai attentamente la voce del Signore tuo Dio», disse, «e farai ciò che è retto ai tuoi occhi, se porgerai l'orecchio ai suoi comandamenti e osserverai tutti i suoi statuti, io non metterò su nessuna malattia alcuna te, che ho posto sull'Egitto; poiché io sono il Signore che ti guarisce» (Es 15,26). Cristo diede a Israele istruzioni precise riguardo alle loro abitudini di vita e le assicurò: "E il Signore si allontanerà da tutti voi

malattia" (Deut. 7:15). Quando le condizioni furono soddisfatte, le promesse furono verificate. "Nelle loro tribù non c'era un solo malato" (Sal 105:37). CRA, 119-121.

"Satana radunò gli angeli caduti per escogitare un modo per arrecare il maggior danno possibile alla famiglia umana. **DOVE FINISCE LA CITAZIONE?** Furono presentate proposte su proposte, finché alla fine Satana stesso escogitò un piano. Prenderebbe il frutto della vite, anche il grano e altre cose date da Dio come cibo, e li convertirebbe in veleni che rovinerebbero le facoltà fisiche, mentali e morali dell'uomo, dominerebbero i sensi in modo tale che Satana hanno il controllo su di loro, hanno il pieno controllo. Sotto l'influenza delle bevande alcoliche, gli uomini sarebbero portati a commettere ogni tipo di crimine. Attraverso l'appetito pervertito, il mondo sarebbe corrotto. Inducendo gli uomini a bere alcolici, Satana li farebbe sprofondare sempre più in basso.

Satana riuscì ad allontanare il mondo da Dio. Le benedizioni fornite da Lui nel Suo amore e misericordia, Satana si trasformò in una maledizione mortale. Ha riempito l'uomo con un forte desiderio di bere alcolici e fumare. Questo appetito, non basato sulla natura stessa, ha distrutto milioni di persone. Review e Herald, 16 aprile 1901.

**Il segreto della strategia del nemico** - L'intemperanza di qualsiasi tipo offusca gli organi percettivi, indebolendo così le energie del cervello, che le cose eterne non vengono apprezzate, ma considerate comuni. Le facoltà più elevate della mente, destinate a disegni elevati, sono poste al servizio delle passioni inferiori. Se le nostre abitudini fisiche non sono giuste, le nostre facoltà mentali e morali non possono essere forti; perché c'è una grande affinità tra il fisico e il morale. Testimonianze, vol. 3, pagg. 50-51.

I nervi cerebrali che comunicano con l'intero organismo sono l'unico mezzo attraverso il quale il Cielo può comunicare con gli uomini e influenzare in segreto la loro vita. Tutto ciò che disturba la circolazione delle correnti elettriche nel sistema nervoso diminuisce la resistenza delle forze vitali e il risultato è un indebolimento della sensibilità mentale. Testimonianze, vol. 2, pag. 347.

Satana è costantemente all'erta per portare la razza umana interamente sotto il suo controllo. Tuo Il potere più forte sull'uomo viene esercitato attraverso l'appetito, che egli cerca di stimolare in ogni modo possibile. Consigli sulla dieta, pag. 150.

## **CAP. 7 IL REGOLAMENTO DI SATANA PER ROVINARE IL PIANO DI SALVEZZA**

Satana era stato in guerra con il governo di Dio fin da quando aveva cominciato a ribellarsi. Il suo successo nel tentare Adamo ed Eva nell'Eden e nell'introdurre il peccato nel mondo aveva reso audace questo acerrimo nemico; e si era orgogliosamente vantato con gli angeli celesti che quando Cristo sarebbe apparso, assumendo la natura umana, sarebbe stato più debole di lui, e che lo avrebbe vinto con la sua potenza.

Si rallegrava che Adamo ed Eva nel Paradiso non fossero riusciti a resistere alle sue insinuazioni quando faceva appello al suo appetito. Allo stesso modo aveva vinto gli abitanti del mondo antico, assecondando appetiti concupiscenti e passioni corrotte. Soddisfacendo il suo appetito, aveva sconfitto gli israeliti.

Si vantava che il Figlio di Dio stesso, che era stato con Mosè e Giosuè, non era stato in grado di resistere al Suo potere e di condurre il Suo popolo eletto a Canaan; poiché quasi tutti coloro che lasciarono l'Egitto morirono nel deserto; inoltre, che aveva tentato l'uomo mite, Mosè, affinché prendesse per sé la gloria alla quale Dio aveva diritto. Davide e Salomone, particolarmente favoriti da Dio, assecondando l'appetito e la passione, indusse a incorrere nel dispiacere di Dio.

E si vantava che avrebbe potuto avere successo nell'ostacolare il Suo piano per salvare l'uomo attraverso Gesù Cristo. La redenzione o la tentazione di Cristo, p. 32.

**La sua tentazione più efficace ai nostri giorni:** Satana si avvicina all'uomo nello stesso modo in cui è venuto a Cristo, con le sue tentazioni irresistibili di soddisfare l'appetito. Conosce bene la sua forza per superare l'uomo a questo punto. Adamo ed Eva sconfissero Adamo ed Eva nell'Eden a causa dell'appetito e persero la loro casa benedetta. Quanta miseria e quanto crimine si accumularono riempiendo il mondo in conseguenza della caduta di Adamo! Intere città sono scomparse dalla faccia della Terra a causa di crimini vili e rivolte

iniquità che li ha resi una macchia nell'Universo. L'indulgenza all'appetito era il fondamento di tutti i suoi peccati.

Attraverso l'appetito Satana dominava la mente e l'essere. Migliaia di persone che avrebbero potuto vivere sono morte prematuramente nella tomba, fisicamente, mentalmente e moralmente deboli. Avevano buone facoltà, ma sacrificavano tutto all'appetito, il che li portava a lasciare andare le briglie della concupiscenza. Testimonianze, vol. 3, pagg. 561-562.

Satana esulta nel vedere la famiglia umana sprofondare sempre più nella sofferenza e nella miseria. Sa che le persone che hanno abitudini sbagliate e corpi malati non possono servire Dio con la stessa risolutezza, perseveranza e purezza come se fossero sane. Un corpo malato colpisce il cervello. Con la mente serviamo il Signore. La testa è la capitale del corpo. Satana trionfa nell'opera dannosa che compie inducendo la famiglia umana a indulgere in abitudini che distruggono loro e gli altri; poiché in questo modo priva Dio del servizio che gli è dovuto. Doni spirituali, vol. 4, pag. 146.

**Il cibo che mangiamo e la vita che viviamo** – Indulgere nell'appetito è la principale causa di debolezza fisica e mentale, ed è alla base dell'indebolimento che si manifesta ovunque.

Testimonianze, vol. 3, pag. 487.

La nostra salute fisica è mantenuta da ciò che mangiamo; Se il nostro appetito non è sotto il controllo di una mente santificata, se non siamo temperanti in tutto ciò che mangiamo e beviamo, non saremo in uno stato fisico e mentale sano per studiare la Parola con lo scopo di apprendere ciò che dice la Scrittura: "Cosa devo fare? per ereditare la vita eterna?" Qualsiasi abitudine malsana produrrà una condizione malsana nell'organismo e la delicata struttura vivente dello stomaco verrà danneggiata e non sarà in grado di svolgere adeguatamente il suo lavoro. Il regime ha molto a che fare con la disponibilità a entrare nella tentazione e a commettere il peccato. Consigli sulla dieta, pag. 52.

**Adamo ed Eva fallirono su questo punto** - A causa della tentazione di indulgere all'appetito, Adamo ed Eva, all'inizio, caddero dal loro stato elevato, santo e felice. Ed è a causa della stessa tentazione che la razza è stata indebolita. Ha permesso all'appetito e alla passione di prendere il trono e di assoggettare la ragione e l'intelletto. Testimonianze, vol. 3, pag. 139.

**I suoi figli continuarono:** Eva era intemperante nei suoi desideri quando allungò la mano per prendere il frutto dall'albero proibito. Dall'autunno l'autocompiacimento ha regnato quasi supremo nei cuori degli uomini e delle donne. Soprattutto è stato patrocinato l'appetito, ed essi sono stati governati da esso invece che dalla ragione. Per soddisfare il suo palato, Eva trasgredì il comandamento di Dio. Le aveva dato tutto ciò di cui aveva bisogno, ma lei non era soddisfatta.

Da allora, i tuoi figli e le tue figlie caduti hanno seguito i desideri dei loro occhi e delle loro papille gustative. Come Eva, hanno ignorato i divieti di Dio e hanno seguito una condotta di disubbidienza, e, come Eva, si sono lusingati che le conseguenze non sarebbero state così terribili come avevano temuto. Come vivere, pag. 51.

**Peccato attraente** - Il peccato appare attraente per la veste di luce con cui Satana lo avvolge, ed è contento quando riesce a tenere il mondo cristiano nelle sue abitudini quotidiane sotto la tirannia del costume, come i pagani, permettendo all'appetito di governarle. Segni dei tempi, 13 agosto 1874.

Satana sa che non può vincere l'uomo a meno che non controlli la sua volontà. Può farlo ingannandolo in modo da cooperare con lui, trasgredendo le leggi della natura nel mangiare e nel bere, il che è una violazione della legge di Dio. Manoscritto 3, 1897.

Molti gemono sotto il peso delle infermità dovute ad abitudini errate nel mangiare e nel bere, che violano le leggi della vita e della salute. Stanno indebolendo i loro organi digestivi assecondando appetiti perversi. Meraviglioso è il potere della costituzione umana di resistere agli abusi contro di essa; la persistenza in abitudini sbagliate, nel mangiare e nel bere eccessivo, però, indebolirà ogni funzione dell'organismo. Soddisfare appetiti e passioni perverse anche dei cristiani

I professi rovinano la natura nel loro lavoro e diminuiscono le capacità fisiche, mentali e morali.  
Santificazione, pag. 20.

**Mancato miglioramento del carattere** - La capacità di controllare l'appetito provocherà la rovina di migliaia di persone, quando, se avessero superato questo punto, avrebbero posseduto la forza morale per ottenere la vittoria su ogni tentazione di Satana. Gli schiavi dell'appetito, tuttavia, non riusciranno a perfezionare il carattere cristiano. La continua trasgressione dell'uomo per seimila anni ha portato con sé malattie, dolore e morte. Riformatore sanitario, agosto 1875.

Molti sono così dediti all'intemperanza che non cambieranno per nessuna considerazione il loro atteggiamento di indulgenza alla gola. Preferirebbero sacrificare la loro salute e morire prematuramente piuttosto che frenare il loro appetito intemperante. Doni spirituali, vol. 4, pag. 130.

**Circolo vizioso di degradazione** - La scarsa stima che gli uomini hanno per il proprio corpo, il poco che desiderano mantenerlo puro e santo, li rende tanto più neghigenti nel soddisfare il loro pervertito appetito.

Manoscritto 150, 1898.

Satana sta tenendo il mondo in cattività attraverso l'uso di bevande alcoliche e tabacco, caffè e tè nero. La mente donata da Dio, che deve essere mantenuta lucida, viene pervertita dall'uso dei narcotici.

Il cervello non è più in grado di discernere correttamente. Il nemico ha il controllo. L'uomo ha venduto la sua ragione per ciò che lo fa impazzire. Non ha il senso di ciò che è giusto. Evangelizzazione, pag. 529.

## CAP. 8 LE CONSEGUENZE DELLA VIOLAZIONE DEL DIRITTO NATURALE

Molti si meravigliano che la razza umana sia degenerata così tanto fisicamente, mentalmente e moralmente. Non capiscono che è la violazione delle leggi di Dio e la trasgressione delle leggi relative alla salute che hanno prodotto questa triste degenerazione. La trasgressione dei comandamenti di Dio ha fatto allontanare la Mano che prospera.

L'intemperanza nel mangiare e nel bere e l'appagamento delle passioni inferiori hanno offuscato la sensibilità fine.

Coloro che si lasciano schiavi della golosità dell'appetito, spesso vanno oltre e si umiliano soddisfacendo passioni corrotte, provocate dall'intemperanza nel mangiare e nel bere. Danno libero sfogo alle loro vili passioni e la loro salute e il loro intelletto soffrono molto.

Le facoltà di ragionamento sono, in larga misura, distrutte dalle cattive abitudini. Doni spirituali, vol. 4, pagg. 124-131.

Nessuno che professi la pietà considera con indifferenza la salute del corpo, e si lusinga che l'intemperanza non sia un peccato, e non intacchi la sua spiritualità. Esiste un'intima corrispondenza tra la natura fisica e quella morale. La norma della virtù è elevata o degradata dalle abitudini fisiche. Ogni abitudine che non favorisce il sano funzionamento dell'organismo umano degrada le facoltà più alte e nobili. Abitudini errate nel mangiare e nel bere portano a errori nel pensare e nell'agire. L'indulgenza dell'appetito rafforza le propensioni degli animali, conferendo loro il predominio sulle facoltà mentali e spirituali. Review e Herald, 25 gennaio 1881.

**La cronaca della vita chiusa nella dissipazione** - Molti chiudono le loro ultime, preziose ore di grazia in scene di giovialità, feste e divertimenti dove i pensieri seri non hanno ingresso, dove lo spirito di Gesù non sarebbe gradito. Stanno trascorrendo le loro ultime ore preziose mentre le loro menti sono offuscate dal fumo e dalle bevande alcoliche. Non sono pochi quelli che passano direttamente dalle caverne dell'ignominia al sonno della morte; completano il resoconto della sua vita tra le associazioni di dissipazione e vizio. Quale risveglio sarà il loro risveglio nella risurrezione degli ingiusti!

Gli occhi del Signore sono aperti su ogni scena di vile divertimento e di profana dissipazione. Le parole e le azioni degli amanti del piacere passano direttamente da queste aule del vizio ai libri della documentazione finale. A che serve questo tipo di vita al mondo, se non come un avvertimento?

coloro che sono avvertiti di non vivere come questi uomini, e muoiono come muoiono gli sciocchi.  
Segni dei tempi, 6 gennaio 1876.

**Il cristiano governa il suo appetito** - Nessun cristiano assume cibo o bevande che offuscano i suoi sensi, o che agiscano sul sistema nervoso in modo tale da renderlo degradato o inadatto all'utilità.

Il tempio di Dio non deve assolutamente essere profanato. Le facoltà della mente e del corpo devono essere mantenute in salute, per essere usate per la gloria di Dio. Manoscritto 126, 1903.

Gli appetiti naturali dell'uomo sono stati pervertiti dall'indulgenza. A causa dell'indulgenza empia, divennero "concupiscenze carnali che fanno guerra contro l'anima". Se il cristiano non veglia nella preghiera, dà libero sfogo alle abitudini che deve superare. A meno che non senta il bisogno di una protezione continua, di una vigilanza incessante, le sue inclinazioni abusate e mal indirizzate saranno il mezzo della sua apostasia da Dio. Manoscritto 47, 1896.

L'appetito soddisfatto è il nemico della perfezione cristiana, è impossibile per coloro che soddisfano il proprio appetito raggiungere la perfezione cristiana. Testimonianze, vol. 2, pag. 400.

Lo Spirito di Dio non può venire in nostro aiuto e aiutarci a perfezionare il nostro carattere cristiano, mentre assecondiamo i nostri appetiti a scapito della nostra salute, e mentre l'orgoglio della vita domina. Riformatore sanitario, settembre 1871.

**Vera santificazione** – La santificazione non è semplicemente una teoria, un'emozione o una forma di espressione, ma un principio vivo e attivo, che permea la vita quotidiana. Richiede che le nostre abitudini nel mangiare, nel bere e nel vestire siano tali da garantire la preservazione della salute fisica, mentale e morale, affinché possiamo presentare al Signore il nostro corpo e non un'offerta corrotta da cattive abitudini.

erroneo, ma – "un sacrificio vivente, santo, gradito a Dio" (Romani 12:1). Review e Herald, 25 gennaio 1881.

**Adeguate all'immortalità** – Se l'uomo abbraccia volontariamente la luce che Dio, nella misericordia, gli dà riguardo alla riforma sanitaria, può essere santificato attraverso la verità e reso idoneo all'immortalità. Ma se non tiene conto di questa luce e vive violando la legge naturale, dovrà scontare il fio. Testimonianze, vol. 3, pag. 162.

## CAP. 9 L'IMPORTANZA DELLA VITTORIA DI CRISTO SULL'APPETITO

Cristo sapeva che, per realizzare con successo il disegno di salvezza, era necessario cominciare l'opera di redenzione dell'uomo proprio là dove era iniziata la rovina.

Adam è arrivato al limite dell'appetito. Riformatore sanitario, agosto 1875.

La sua prima prova avvenne nello stesso punto in cui Adam aveva fallito. Era stato attraverso la tentazione diretta all'appetito che Satana aveva conquistato gran parte del genere umano, e il suo successo gli aveva fatto credere che il dominio di questo pianeta decaduto fosse nelle sue mani. In Cristo, però, trovò qualcuno capace di resistergli, e lasciò il campo di battaglia come un nemico sconfitto. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 16.

**Causa della sua angoscia** – Molti che professano pietà non cercano di analizzare il motivo del lungo periodo di digiuno e di sofferenza di Cristo nel deserto. La sua angoscia non era tanto dovuta al tormento della fame quanto alla consapevolezza del terribile risultato dell'indulgenza dell'appetito e della passione nel genere umano. Sapeva che l'appetito sarebbe stato l'idolo dell'uomo, lo avrebbe portato a dimenticare Dio e avrebbe ostacolato direttamente la sua salvezza. La redenzione o la tentazione di Cristo, p. 50.

**Vittoria a beneficio della razza** – Satana è stato sconfitto nel suo obiettivo di vincere Cristo nel punto dell'appetito. E nel deserto, Cristo ha riportato una vittoria per la razza a questo riguardo, rendendo possibile all'uomo di ogni tempo di arrivare a vincere in Suo nome la forza dell'appetito per il proprio vantaggio. La redenzione o la tentazione di Cristo, p. 46.



**Anche noi possiamo vincere** – E la nostra unica speranza di riconquistare l'Eden risiede nel fermo autocontrollo. Se il potere dell'indulgenza nell'appetito era così forte sugli uomini che, per spezzarne la presa, il divin Figlio di Dio, per conto dell'uomo, ha dovuto sopportare un digiuno di quasi sei settimane, quale compito si trova ad affrontare il cristiano? la lotta è grande e può vincere.

Con l'aiuto di quella potenza divina, che ha resistito alle tentazioni più feroci che Satana potesse inventare, anche lui potrà avere pieno successo nella sua guerra contro il male, e potrà finalmente avere sulla fronte la corona del vincitore, nel regno di Dio". Consigli sulla dieta, pag. 167. TEMP, 12-21.

#### **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

La famiglia umana si è procurata malattie di vario genere, a causa delle proprie abitudini errate. Non hanno cercato di sapere come vivere in modo sano e la loro trasgressione delle leggi ha prodotto uno stato di cose deplorabile. Raramente le persone attribuiscono la loro sofferenza alla vera causa: il loro cattivo comportamento. Indulgono nell'intemperanza nel mangiare e fanno dell'appetito un dio. In tutte le loro abitudini manifestano negligenza nei confronti della salute e della vita; e quando, di conseguenza, sono colpiti da una malattia, cercano di credere che Dio ne sia l'autore, quando la loro condotta malvagia ha prodotto l'inevitabile risultato". Come vivere, pag. 49. CRA, 121. **DA DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

Gesù conosce le circostanze di ogni persona. Quanto maggiore è la colpa del peccatore, tanto più ha bisogno del Salvatore. Il suo cuore di amore e di simpatia divini è attratto soprattutto da colui che è disperatamente intrappolato nelle trappole del nemico. Con il proprio sangue ha firmato la lettera di emancipazione del genere umano.

Gesù non vuole che coloro che sono stati acquistati a quel prezzo rimangano indifesi dalle tentazioni di Satana. Non vuole che siamo sconfitti e periamo. Colui che ha chiuso la bocca dei leoni nella fossa e ha camminato con i suoi fedeli tra le fiamme della fornace, è ugualmente disposto a lavorare per nostro conto, per sottomettere ogni male nella nostra natura. Oggi Egli è all'altare della misericordia, presentando davanti a Dio le suppliche di coloro che desiderano il Suo aiuto. Non respinge nessuna creatura lacrimosa e pentita. Perdona abbondantemente tutti coloro che vengono a Lui in cerca di perdono e restaurazione. Non dice a nessuno tutto quello che potrebbe rivelare, ma comanda ad ogni anima tremante di farsi coraggio. Chi vuole può afferrarsi alla forza di Dio e fare pace con Lui, e Lui farà la pace.

Coloro che si rivolgono a Lui per trovare rifugio, Gesù si eleva al di sopra delle accuse e delle contese delle lingue. Né l'uomo né alcun angelo malvagio possono comprometterli. Cristo li collega alla propria natura divino-umana". Scienza del buon vivere, pagg. 89-90. TEMP, 124. **DA DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

"Coloro che vincono come fece Cristo, devono guardarsi continuamente dalle tentazioni di Satana. Gli appetiti e le passioni hanno bisogno di essere limitati e posti sotto il controllo di una coscienza illuminata, affinché l'intelletto sia preservato, le facoltà percettive siano chiare e la gestione di Satana e delle sue macchinazioni non sia interpretata come provvidenze di Dio. Molti desiderano la ricompensa finale e la vittoria che viene data ai vincitori, ma non sono disposti a soffrire la fatica, la privazione e la rinuncia a se stessi, come fece il loro Redentore. È solo attraverso l'obbedienza e lo sforzo continuo che vinceremo come ha fatto Cristo.

La potenza dominante dell'appetito provocherà la rovina di migliaia di persone, che se avessero prevalso su questo punto, avrebbero avuto la forza morale per riportare la vittoria su ogni altra tentazione di Satana. Gli schiavi dell'appetito, tuttavia, non riusciranno a perfezionare il carattere cristiano. La continua trasgressione dell'uomo per seimila anni ha portato con sé malattie, dolore e morte. E mentre ci avviciniamo alla fine dei tempi, la tentazione di Satana di assecondare l'appetito sarà più potente e più difficile da superare. Testimonianze, vol. 3, pagg. 491-492.

**Il potere vittorioso di Cristo** – Cristo ha ricevuto il potere da Suo Padre per dare all'uomo la Sua grazia divina e la sua resistenza – rendendogli possibile la vittoria attraverso il Suo nome. Ci sono pochi follower

Cristo, solo, che preferisce impegnarsi con Lui nell'opera di resistere alle tentazioni di Satana come Lui resistette e vincendo.

Tutti sono personalmente esposti alle tentazioni che Cristo ha vinto, ma ricevono forza nel nome onnipotente del grande Conquistatore. E ognuno deve vincere per se stesso, individualmente. Segni dei tempi, 13 agosto 1874.

Che cosa faremo? Non ci avvicineremo al Signore affinché ci salvi da ogni intemperanza nel mangiare e nel bere, da ogni passione empia e lussuriosa, da ogni empietà? Non ci umilieremo davanti a Dio, allontanando da noi tutto ciò che corrompe la carne e lo spirito, affinché, nel Suo timore, possiamo perfezionare la santità del carattere?" Testimonianze, vol. 7, pag. 258. TEMP, 21-22. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

## **CAP. 10 FISILOGIA DELLA DIGESTIONE**

"Il rispetto dimostrato nel corretto trattamento dello stomaco sarà ricompensato con lucidità di pensiero e forza d'animo. I vostri organi digestivi non si logoreranno prematuramente per testimoniare contro di voi. Dobbiamo dimostrare che apprezziamo l'intelligenza che Dio ci ha dato mangiando, studiando e lavorando saggiamente. È un dovere sacro che ricade su di noi, mantenere il corpo in uno stato tale da permetterci di avere un respiro piacevole e puro. Dovremmo apprezzare la luce che Dio ci ha dato sulla riforma sanitaria, riflettendo con le parole e con la pratica la luce chiara degli altri riguardo a questo argomento. Lettera 274, 1908.

**Effetti fisici dell'eccesso di cibo** – E che influenza ha l'eccesso di cibo sullo stomaco?

Questo si debilita, gli organi digestivi si indeboliscono e, di conseguenza, appare la malattia con tutto il suo seguito di mali. Se le persone fossero già malate, le loro difficoltà aumenterebbero e ogni giorno in cui vivono riduce la loro vitalità. Richiamano le loro energie vitali per l'attività non necessaria di prendersi cura del cibo che mettono nello stomaco. Testimonianze, vol. 2, pag. 364.

Non di rado questa intemperanza si manifesta presto sotto forma di mal di testa, indigestione e coliche. Sul suo stomaco è stato messo un peso che non riesce a sopportare, provocando un senso di oppressione. La testa è pesante, lo stomaco è in ribellione. Ma questi risultati non sempre si ottengono mangiando troppo. In alcuni casi lo stomaco diventa paralizzato. Non si avverte alcuna sensazione di dolore, ma gli organi digestivi perdono la loro forza vitale. Le fondamenta della struttura umana vengono gradualmente minate e la vita diventa molto spiacevole". Lettera 73a, 1896. CRA, 101. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

"Fratello mio, hai molto da imparare. Assecondi il tuo appetito, mangiando più di quanto il tuo corpo possa trasformare in buon sangue. È un peccato essere intemperanti nella quantità del cibo consumato, anche se di indiscutibile qualità. Molti pensano che se non mangiano carne e gli alimenti più stravaganti, sono liberi di mangiare cibi semplici finché non riescono più a sopportarlo. Questo è un errore. Molti sedicenti riformatori della salute sono a dir poco dei golosi. Essi gravano così tanto sugli organi digestivi che la vitalità dell'organismo si esaurisce nello sforzo di liberarsene. Ciò ha anche un'influenza deprimente sull'intelletto; poiché le facoltà nervose del cervello sono chiamate ad assistere lo stomaco nel suo lavoro.

Mangiare troppo, anche cibi semplici, intorpidisce i nervi sensoriali del cervello, indebolendone la vitalità. Mangiare troppo ha un effetto peggiore sul corpo rispetto a lavorare eccessivamente; le energie della mente sono più sicuramente indebolite dal mangiare intemperante che dal lavoro intemperante.

Gli organi digestivi non dovrebbero mai essere sovraccaricati dalla quantità o dalla qualità degli alimenti che richiedono l'assimilazione del corpo. Tutto ciò che viene introdotto nello stomaco, al di là di ciò che l'organismo può utilizzare e convertire in buon sangue, ostacola l'organismo, non potendo trasformarsi in carne o sangue, e la sua presenza sovraccarica il fegato e produce uno stato malsano nell'organismo. Lo stomaco è sovraccarico nei suoi sforzi per elaborare l'eccesso, provocando una sensazione di debolezza, che viene interpretata come fame e, senza consentire

agli organi digestivi il tempo necessario per riposarsi dalla fatica di recuperare energie, un'altra quantità esagerata viene portata allo stomaco, rimettendo in moto la struttura esausta. Da una quantità così grande di cibo, anche se di buona qualità, l'organismo riceve meno nutrimento di quanto ne riceverebbe dalla quantità moderata assunta a periodi regolari.

**Digestione aiutata da un esercizio moderato** – Fratello mio, il tuo cervello è ottuso. Un uomo che consuma la quantità di cibo che mangi deve essere un uomo che lavora attivamente. L'esercizio fisico è importante per la digestione e per la salute del corpo e della mente.

Hai bisogno di esercizio fisico. Muoviti e agisci come se fossi di legno, come se non avessi elasticità. Un esercizio attivo e sano è ciò di cui hai bisogno. Questo rinvigorisce la mente. Né lo studio né l'esercizio violento dovrebbero essere praticati subito dopo un pasto pesante; questa sarebbe una violazione delle leggi dell'organismo. Subito dopo il pasto si verifica un grande consumo di energia nervosa. La forza del cervello è chiamata ad un esercizio attivo, per assistere lo stomaco; Pertanto, quando la mente o il corpo sono pesantemente stressati dopo un pasto, il processo di digestione è disturbato. La vitalità dell'organismo, necessaria per svolgere il lavoro in una direzione, viene deviata e messa a lavorare in un'altra direzione. Testimonianze, vol. 2, pagg. 412-413.

L'esercizio fisico aiuta il dispeptico dando agli organi digestivi un tono sano. Lo studio approfondito o l'esercizio violento subito dopo il pasto disturbano il processo digestivo, poiché la vitalità dell'organismo, necessaria per favorire il lavoro della digestione, viene deviata verso altre parti. Ma una breve passeggiata dopo un pasto, con la testa eretta e le spalle indietro, con un esercizio moderato, è di grande beneficio. La mente è distolta dal sé e rivolta alle bellezze della natura. Meno attenzione rivolgi allo stomaco, meglio è. Se hai costantemente paura che il cibo ti faccia del male, sicuramente lo farà. Dimentica i tuoi problemi; pensare a cose felici". **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?** Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 101. CRA, 102-104.

**Temperatura e liquidi nella digestione** – "Il cibo non va consumato né troppo caldo né troppo freddo.

Se fa freddo, le forze vitali dello stomaco sono chiamate a riscaldarlo prima che inizi il processo digestivo. Le bevande fredde, per lo stesso motivo, sono dannose; d'altro canto l'uso abbondante di bevande calde è debilitante. Scienza del buon vivere, pag. 305. **DOVE FINISCE LA CITAZIONE DIRETTA?**

Molte persone commettono l'errore di bere acqua fredda durante i pasti. Il cibo non deve essere mescolato con l'acqua. Assunta durante i pasti, l'acqua riduce il flusso della saliva; e più fredda è l'acqua, maggiore è il danno arrecato allo stomaco. La limonata fredda o l'acqua, assunte durante i pasti, rallenteranno la digestione finché l'organismo non avrà fornito allo stomaco calore sufficiente per riprendere il suo lavoro. Masticare lentamente, permettendo alla saliva di mescolarsi al cibo.

Più liquidi si mettono nello stomaco durante i pasti, più diventa difficile digerire il cibo; poiché il liquido deve essere prima assorbito. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 51. CRA, 106.

"Per garantire una digestione sana, il cibo dovrebbe essere consumato lentamente. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?** Coloro che vogliono evitare la dispepsia e coloro che comprendono il loro obbligo di mantenere tutte le loro facoltà in condizioni che consentano loro di rendere a Dio il miglior servizio, faranno bene a ricordarlo. Se il tempo per mangiare è limitato, non mangiare in fretta, ma mangia meno e mastica lentamente. Il beneficio derivato dal cibo non dipende tanto dalla quantità del cibo quanto dalla digestione completata; Né la soddisfazione del gusto dipende tanto dalla quantità di cibo ingerito quanto dal tempo che rimane in bocca. Chi è agitato, ansioso o frettoloso farebbe bene a non mangiare finché non abbia trovato tranquillità o riposo; perché le forze vitali, già gravemente sovraccaricate, non possono fornire i liquidi digestivi necessari. Temperanza cristiana e igiene biblica, pp. 51-52.

Il cibo dovrebbe essere consumato lentamente, masticato completamente. Ciò è necessario affinché la saliva si mescoli correttamente con il cibo e i succhi digestivi entrino in azione. Scienza del buon vivere, pag. 305.

**Una lezione da ripetere** – Se ci dedichiamo al lavoro di ripristino della salute, è necessario quindi limitare il nostro appetito, mangiare lentamente e solo una varietà limitata ad ogni pasto. Questa istruzione deve essere ripetuta frequentemente. Non è in armonia con i principi della riforma sanitaria avere molti piatti diversi nello stesso pasto”. Lettera 27, 1905. CRA, 107-108. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Un altro grave male è mangiare in momenti inappropriati, come dopo un esercizio fisico violento ed eccessivo, quando una persona è esausta o accaldata. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?** Subito dopo il cibo c'è una forte richiesta di energie nervose; e quando la mente o il corpo sono sovraccarichi subito prima o subito dopo aver mangiato, la digestione è compromessa. Quando una persona è agitata, ansiosa o ha fretta, è meglio non mangiare finché non si riposa o non ottiene sollievo. Lo stomaco è strettamente correlato al cervello; e quando è malato, la forza nervosa viene chiamata dal cervello in aiuto degli organi digestivi indeboliti. Se queste richieste sono troppo frequenti, il cervello si congestiona. Se questo è costantemente sovraccarico di lavoro e manca l'esercizio fisico, anche il cibo semplice dovrebbe essere assunto con parsimonia. All'ora dei pasti, bandisci preoccupazioni e pensieri ansiosi; non avere fretta, ma mangia lentamente e con soddisfazione, con il cuore pieno di gratitudine a Dio per tutte le Sue benedizioni. Scienza del buon vivere, pag. 306.

## **CAP. 11 COMBINAZIONI DI CIBI**

La conoscenza della corretta combinazione dei cibi è di grande valore e dovrebbe essere accolta come saggezza da Dio. Lettera 213, 1902.

Non avere una grande varietà di cibi a tavola nello stesso pasto; bastano tre o quattro piatti. Al pasto successivo potresti notare un cambiamento. Lui deve la cuoca deve fare appello alle sue facoltà inventive per variare i piatti che prepara per la tavola, e lo stomaco non deve essere costretto a mangiare gli stessi cibi pasto dopo pasto”. Review and Herald, 29 luglio 1884. CRA, 109-110. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“I disturbi si creano attraverso combinazioni alimentari inappropriate; c'è fermentazione; il sangue si contamina e il cervello si confonde. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?** L'abitudine di mangiare troppo, o di mangiare troppa varietà di cibi nello stesso pasto, spesso causa dispepsia. Si provocano così gravi danni ai delicati organi digestivi. Lo stomaco protesta invano e fa appello al cervello per ragionare secondo causa ed effetto. Una quantità eccessiva di cibo ingerito, o la sua combinazione impropria, svolgono il loro lavoro dannoso. Invano gli avvertimenti spiacevoli danno il loro avvertimento. La sofferenza è la conseguenza. La malattia prende il posto della salute”. Testimonianze selezionate, vol. 3, pag. 197. CRA, 110-111. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Dobbiamo prenderci cura dei nostri organi digestivi e non imporre loro un'ampia varietà di cibi. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?** Chi si sazia di molti cibi in un solo pasto fa del male a se stesso. È più importante mangiare ciò che è in armonia con noi piuttosto che provare ogni piatto che ci viene presentato. Non c'è alcuna porta nel nostro stomaco attraverso la quale possiamo vedere cosa c'è dentro; quindi, dobbiamo usare la nostra mente e la nostra ragione da causa a effetto. Se ti senti irritato, hai la sensazione che tutto vada storto, forse è perché stai subendo le conseguenze del consumo di un'ampia varietà di cibi.

Gli organi digestivi svolgono un ruolo importante nella felicità della nostra vita. Dio ci ha dato l'intelligenza, in modo che potessimo sapere cosa mangiare come cibo. Non dovremmo noi, come uomini e donne ragionevoli, analizzare se ciò che mangiamo è sicuro o ci causerà danni? Le persone che soffrono di bruciore di stomaco generalmente hanno una cattiva disposizione. Tutto sembra essere contro di loro e tendono a diventare lunatici e irritabili. Se vogliamo che ci sia pace tra noi, dobbiamo dedicare maggiore attenzione alla questione di avere uno stomaco pacifico. Manoscritto 41, 1908.

**Frutta e verdura** – Non dovrebbe esserci grande varietà ad ogni pasto, poiché ciò incoraggia l'eccesso di cibo e porta ad una cattiva digestione.

Non è bene mangiare frutta e verdura nello stesso pasto. Se la digestione è carente, l'uso di entrambi causerà spesso disturbi, inabilitando lo sforzo mentale. È meglio usare la frutta in un pasto e la verdura in un altro.

Il menù deve essere vario. Non dovrebbero comparire sulla tavola gli stessi piatti, preparati allo stesso modo, pasto dopo pasto, giorno dopo giorno. Il cibo si mangia con più piacere e il corpo si nutre meglio quando è vario. Scienza del buon vivere, pagg. 299-300.

**Dessert e verdure squisiti** – Budini, creme, torte, dolci e verdure, tutti serviti nello stesso pasto, causeranno mal di stomaco. Lettera 142, 1900.

È necessario mantenere in casa l'aiuto più appropriato nel lavoro di preparazione del cibo. Di notte sembrava che il pastore si ammalasse e un medico esperto ti ha detto: "Ho annotato la tua dieta. Mangi un'ampia varietà di cibi in un unico pasto. Frutta e verdura consumate insieme nello stesso pasto producono acidità di stomaco; da qui risulta sangue impuro e la mente non è chiara perché la digestione è imperfetta". Devi capire che ogni organo del corpo deve essere trattato con rispetto. In materia di dieta bisogna ragionare in base alla causa con l'effetto. Lettera 312, 1908.

**Zucchero e latte** - In generale, negli alimenti viene utilizzato troppo zucchero. Torte, budini, pasta, gelatine, dolci, sono la causa attiva della cattiva digestione. Particolarmente dannose sono creme e budini in cui latte, uova e zucchero sono gli elementi principali. Da evitare l'uso abbondante di latte e zucchero insieme. Scienza del buon vivere, pagg. 301-302.

Alcuni usano latte con una grande quantità di zucchero nel porridge, pensando di attuare una riforma sanitaria. Ma lo zucchero e il latte insieme sono responsabili della fermentazione nello stomaco e quindi sono dannosi. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 57.

**Miscele ricche e complicate** - Meno condimenti e dessert vengono messi sulle nostre tavole, meglio è per tutti coloro che mangiano. Qualsiasi alimento misto e complicato è dannoso per la salute umana. Gli animali stupidi non mangerebbero mai le miscele che spesso vengono somministrate allo stomaco umano.

I cibi squisiti e le miscele complicate sono distruttivi per la salute". Lettera 72, 1896. CRA, 111-113. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

## **CAP. 12 ALIMENTI INADEGUATI**

"La dieta e il bere stimolanti dei nostri giorni non favoriscono il miglior stato di salute. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?** Tè, caffè e tabacco sono tutti stimolanti e contengono veleni. Non solo sono inutili, ma dannosi, e devono essere respinti, se vogliamo aggiungere alla conoscenza, la temperanza. Review e Herald, 21 febbraio 1888.

Il tè è velenoso per il corpo. I cristiani dovrebbero lasciarlo in pace. L'effetto del caffè è in una certa misura lo stesso del tè, ma l'effetto sul corpo è ancora peggiore. La sua influenza è stimolante e, nella stessa proporzione in cui stimola al di sopra del normale, esaurisce e provoca depressione al di sotto del normale. I bevitori di tè e caffè mostrano le loro tracce sui loro volti. La pelle diventa pallida, assumendo un aspetto senza vita. Lo splendore della salute non si vede sui loro volti. Testimonianze, vol. 2, pagg. 64 e 65.

Malattie di ogni genere e tipo sono state causate agli esseri umani dall'uso del tè e del caffè e dall'uso di narcotici, oppio e tabacco. A queste indulgenze dannose bisogna rinunciare, non ad una ma a tutte; poiché tutte sono dannose e distruggono le facoltà fisiche, mentali e morali, e dovrebbero, dal punto di vista della salute, essere abbandonate. Manoscritto 22, 1887.

Non bere mai tè, caffè, birra, vino o bevande alcoliche. Acqua, è il miglior liquido possibile per pulire i tessuti. Review e Herald, 29 luglio 1884.

**Tè, caffè e tabacco** – Oltre alle bevande alcoliche, sono diversi gradi nella scala degli stimolanti artificiali.

L'effetto del tè e del caffè, come fin qui dimostrato, tende nella stessa direzione di quello del vino e del sidro, dei liquori e del tabacco.

Il caffè è una soddisfazione dannosa. Stimola temporaneamente il cervello ad azioni non necessarie, ma l'effetto successivo è esaurimento, prostrazione, paralisi delle facoltà mentali, morali e fisiche. La mente è indebolita e, a meno che, attraverso uno sforzo determinato, non si superi l'abitudine, l'attività del cervello diminuisce permanentemente. Tutti questi stimoli nervosi indeboliscono le forze vitali e l'inquietudine causata dai nervi danneggiati, dall'impazienza, dalla debolezza mentale, diventano elementi contendenti, antagonisti al progresso spirituale. Coloro che sostengono la temperanza e la riforma non dovrebbero quindi essere attenti a contrastare i mali di queste bevande dannose? In alcuni casi, abbandonare l'abitudine al tè e al caffè è altrettanto difficile quanto lo è per gli alcolisti smettere di bere. I soldi spesi per tè e caffè sono più che sprecati. Causano solo danni a chi li usa, e questo continuamente. Coloro che fanno uso di tè, caffè, oppio e alcol possono talvolta vivere fino alla vecchiaia; Questo, tuttavia, non è un argomento a favore dell'uso di questi stimolanti. Ciò che avrebbero potuto realizzare, ma non riuscirono a farlo a causa delle loro abitudini intemperanti, solo il grande giorno di Dio lo rivelerà!

Coloro che ricorrono al tè e al caffè come stimolanti per il lavoro sperimenteranno gli effetti negativi di questo modo di procedere con nervi vacillanti e mancanza di controllo. I nervi stanchi hanno bisogno di riposo e tranquillità. La natura ha bisogno di tempo per recuperare le energie esaurite. Se però la loro forza continua ad essere stimolata dall'uso di stimolanti, quando questo processo si ripete, si verifica una diminuzione della forza reale. Per un certo periodo si può ottenere di più con l'incitamento artificiale, ma gradualmente diventa più difficile aumentare le energie fino al punto desiderato, e alla fine la natura esausta non può più rispondere.

Effetti dannosi attribuiti ad altre cause. L'abitudine di bere tè e caffè è più dannosa di quanto spesso si sospetti. Molti di coloro che si sono abituati all'uso di bevande stimolanti soffrono di mal di testa e stanchezza nervosa e perdono molto tempo a causa della malattia. Immaginano di non poter vivere senza lo stimolo e ne ignorano gli effetti sulla salute. Ciò che li rende più pericolosi è che i loro effetti negativi sono spesso attribuiti ad altre cause.

Effetti sulla mente e sul morale. Attraverso l'uso di stimolanti, l'intero organismo soffre. I nervi perdono l'equilibrio, il fegato perde la sua attività, la qualità e la circolazione del sangue ne risentono e la pelle diventa inattiva e pallida. Anche la mente è danneggiata. L'effetto immediato di questi stimolanti è quello di risvegliare un'attività indebita nel cervello, solo per renderlo più debole e meno capace di sforzo. L'effetto successivo è la prostrazione, non solo mentale e fisica, ma morale. Di conseguenza vediamo uomini e donne nervosi, con scarsa capacità di giudizio e una mente squilibrata.

Spesso manifestano uno spirito frettoloso, impaziente e accusatorio, vedono i difetti degli altri come attraverso lenti di ingrandimento e sono del tutto incapaci di discernere i propri difetti.

Quando questi bevitori di tè e caffè si riuniscono per intrattenimento sociale, gli effetti delle loro abitudini perniciose si manifestano. Tutti bevono liberamente le loro bevande preferite e, non appena si avverte l'influenza stimolante, le loro lingue si sciogliono e iniziano l'opera malvagia di parlare contro gli altri. Le sue parole non sono poche né ben scelte. Circolano spuntini di pettegolezzi, spesso il vero veleno dello scandalo. Questi chiacchieroni sconsiderati dimenticano di avere un testimone. Il Guardiano Invisibile sta scrivendo le sue parole nei libri del Cielo. Tutta questa critica crudele, questi resoconti esagerati, questi sentimenti di invidia, espressi sotto lo stimolo della tazza di tè, Gesù registra come contro Se stesso.

“Quando avete fatto questo a uno di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me” (Mt 25:40) **DA DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

Già soffriamo a causa delle abitudini errate dei nostri genitori, eppure quanti seguono ancora una direzione sotto ogni aspetto peggiore della loro! L'oppio, il tè, il caffè, il tabacco e le bevande stanno rapidamente spegnendo la scintilla di vitalità che ancora rimane nella razza. Milioni di persone sono ubriache ogni anno

milioni di litri di bevande inebrianti e molti milioni di dollari vengono spesi per il tabacco. E gli schiavi dell'appetito, mentre impiegano i loro guadagni in soddisfazioni sensuali, derubano i loro figli del cibo e dei vestiti e dei vantaggi dell'istruzione. Non potrà mai esistere uno stato sociale giusto finché esistono tali mali. *Temperanza cristiana e igiene biblica*, pp. 34-36.

**Crea stimolazione nervosa, non forza:** sei molto nervoso e irritabile. Il tè ha l'effetto di stimolare i nervi e il caffè annebbia il cervello; entrambi sono altamente dannosi.

Devi stare attento al tuo regime. Mangia i cibi più sani e nutrienti e mantieniti in uno stato mentale calmo, per non stimolarti e precipitarti nella passione. *Testimonianze*, vol. 4, pag. 365. CRA, 420-424. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Coloro che usano tabacco, tè e caffè dovrebbero mettere da parte questi idoli e mettere questo valore nel tesoro del Signore. Alcuni non hanno mai fatto un sacrificio per la causa di Dio e non sanno cosa il Signore richiede loro. Alcuni tra i più poveri faranno fatica a rinunciare a questi stimolanti. Questo sacrificio individuale non è richiesto perché la causa di Dio soffre per la mancanza di risorse. Ma ogni cuore sarà messo alla prova, ogni carattere sarà sviluppato. È per principio che il popolo di Dio deve agire. È necessario mettere in pratica i principi vitali nella vita”. *Testimonianze*, vol. 1, pag. 122. CRA, 425-426.

“Sia che mangiate, sia che beviate, o qualunque cosa facciate, fate ogni cosa per la gloria di Dio” (1 Cor. 10:31). Molto denaro che ora viene sacrificato sull'altare della concupiscenza dannosa confluirà nei tesori del Signore, moltiplicando le pubblicazioni in diverse lingue da diffondere come foglie d'autunno. Saranno istituite missioni in altre nazioni, così i seguaci di Cristo saranno veramente una luce del mondo. Segni dei tempi, 13 agosto 1874.

**Intemperanza aumentata dalle vacanze** – L'ubriachezza, le risse, la violenza, i crimini, gli omicidi, sono il risultato della vendita della ragione da parte degli uomini. Le numerose festività aumentano i mali dell'intemperanza. Le vacanze non aiutano la moralità o la religione. In questi giorni gli uomini spendono in bevande il denaro che dovrebbe servire a provvedere ai bisogni della propria famiglia; e il venditore di liquori miete il suo raccolto.

Quando entra la bevanda, la ragione se ne va. Questa è l'ora e la potenza delle tenebre, quando ogni delitto diventa possibile, e tutto l'organismo umano è governato dalla Forza dal basso, quando il corpo e l'anima sono portati sotto il dominio della passione. E cosa può fermare questa passione? Cosa può fermarlo? Queste anime non hanno un ancoraggio fisso. Le vacanze li stanno inducendo in tentazione; perché molti credono che in vacanza, perché è festa, hanno il privilegio di fare quello che vogliono. *Manoscritto 17*, 1898.

**Milioni per il tesoro del diavolo** – Guardate quelli che bevono vino, birra e bevande forti. Lasciamoli contare i soldi che spendono per questo. Quante migliaia e milioni sono finiti nel tesoro del diavolo per perpetuare l'empietà e portare avanti la dissoluzione, la corruzione e il crimine. *Manoscritto 20*, 1894.

## **CAP. 13 ALCOL E CASA**

Il bere moderato è una scuola in cui gli uomini ricevono un'educazione per una carriera da bevitori. *Review e Herald*, 25 marzo 1884.

Le Benedizioni di Dio si trasformano in Maledizioni. Il nostro Creatore ha generosamente elargito all'uomo le Sue benedizioni. Se tutti questi doni della Provvidenza fossero impiegati saggiamente e moderatamente, la povertà, la malattia e l'afflizione sarebbero quasi bandite dalla terra. Ma poi vediamo ovunque le benedizioni di Dio trasformate in maledizione dall'empietà degli uomini.

Non esiste classe colpevole di maggiore perversione e abuso dei Suoi preziosi doni di quella di coloro che impiegano i prodotti della terra nella fabbricazione di bevande inebrianti. I cereali nutrienti, i frutti sani e deliziosi, si trasformano in bevande che pervertono i sensi e fanno impazzire il cervello. A causa dell'uso di questi veleni, migliaia di famiglie si ritrovano private delle comodità e perfino del necessario alla vita, si moltiplicano gli atti di violenza e di criminalità, la malattia e la morte portano a

migliaia e migliaia di vittime furono portate nella tomba a causa dell'ubriachezza.  
Operai evangelici, pagg. 385-386.

**Le promesse matrimoniali sciolte nel liquido ardente** – Guarda la casa del bevitore. Osservate la squallida povertà, la rovina, l'indicibile infelicità che vi regna. Guarda la moglie, una volta felice, scappare dal marito pazzo. Ho sentito le sue suppliche di pietà mentre i colpi crudeli si abbattevano sul suo corpo contratto. Dove vengono fatti i sacri voti davanti all'altare del matrimonio? Dov'è l'amore, la forza per proteggerla adesso? Ahimè, queste si sono disciolte come perle preziose nel liquido ardente, nella coppa degli abomini: guardate quei bambini seminudi. Un tempo venivano accarezzati teneramente. Né il clima invernale né il respiro freddo del disprezzo e dello scherno del mondo potevano avvicinarsi a loro. La cura di un padre, l'amore di una madre, hanno reso la loro casa un paradiso. Adesso tutto è cambiato. Giorno dopo giorno salgono al Cielo le grida angosciate dalle labbra della moglie e dei figli di un ubriacone. Review e Herald, 8 novembre 1881.

**La sua virilità è scomparsa** – Guarda l'ubriacone. Guarda cosa gli ha fatto la bevanda alcolica. I suoi occhi sono torbidi, rossi. Il suo viso è gonfio e bestiale. La tua camminata è traballante. L'impronta dell'opera di Satana è impressa su tutto lui. La natura stessa protesta di non saperlo; poiché pervertì le facoltà dategli da Dio e prostituì la sua virilità indulgendo nel bere. Review e Herald, 8 maggio 1894.

**Espressione della violenza di Satana** – Ecco come opera quando istiga gli uomini a vendere la propria anima per bere. Si impadronisce del corpo, della mente e dell'anima, e non è più l'uomo, ma Satana ad operare. E la crudeltà di Satana si esprime quando l'uomo alza la mano per colpire la moglie che aveva promesso di amare e proteggere finché fosse vissuto. Le azioni dell'ubriacone sono un'espressione della violenza di Satana. Medicina e salvezza, pag. 114.  
L'indulgenza nella bevanda inebriante pone l'uomo interamente sotto il controllo del diavolo che ha inventato questo stimolante per cancellare e distruggere l'immagine morale di Dio.  
Manoscritto 1, 1899.

**Perdita della calma e della pazienza** - Non è possibile che un uomo intemperante abbia un carattere calmo ed equilibrato, e se ha a che fare con animali muti, le frustate in più che dà con la frusta alle creature di Dio rivelano lo stato disturbato delle sue creature. organi digestivi. Lo stesso spirito si manifesta nella cerchia familiare. Lettera 17, 1895.

Le rovine stupide e brutali dell'umanità – persone per le quali Cristo è morto e per le quali piangono gli angeli – si trovano ovunque. Sono una macchia sulla nostra decantata civiltà. Sono la vergogna, la rovina e il pericolo di tutta la Terra. Scienza del buon vivere, pag. 331.

**La moglie rubata, i figli affamati** - L'ubriacone non sa quello che fa sotto l'effetto della bevanda esasperante, eppure chi gli vende ciò che lo rende irresponsabile è protetto dalla legge nella sua opera di distruzione. È bello che lui derubi la vedova del pane di cui ha bisogno per mantenersi in vita. È bello che costringa la famiglia della sua vittima a vivere un'esistenza di fame, che i bambini debbano andare in strada a elemosinare una moneta o un pezzo di pane. Giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno, queste scene vergognose si ripetono, finché la coscienza del venditore di bevande tossiche non viene bruciata come da un ferro rovente. Le lacrime dei bambini sofferenti, i pianti angosciati della madre, servono solo a esasperare il venditore di alcolici.

Il commerciante di liquori non esita a riscuotere i debiti di ubriachezza della famiglia sofferente e prenderà le cose più necessarie dalla casa per pagare il conto degli alcolici del defunto marito e padre. Che ti importa se i figli del morto soffrono la fame? Li considera creature umili e ignoranti, che sono state maltrattate, insultate e degradate; e non ha alcun interesse per il tuo benessere. Il Dio che regna nel Cielo, però, non ha perso di vista la causa prima o l'effetto ultimo della miseria indicibile.



e l'umiliazione che ha colpito la famiglia del bevitore. Il libro del Cielo contiene ogni dettaglio della storia. Review e Herald, 15 maggio 1894.

L'ubriacone responsabile della sua colpa non ritiene che l'uomo che acconsente a bere possa scusare la sua contaminazione rimproverando il commerciante di bevande; poiché dovrà rispondere del suo peccato e della degradazione di sua moglie e dei suoi figli. "Coloro che abbandonano il Signore saranno consumati." Review e Herald, 8 maggio 1894.

**All'ombra delle bevande alcoliche** – Giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno, il lavoro continua. Padri, mariti e fratelli, sostegno, speranza e orgoglio della nazione, stanno decisamente passando nelle tane del venditore di liquori, per essere restituiti disonorati, in rovina.

Ancora più terribile è che la peste ferisce il cuore stesso della casa. Sempre più donne stanno prendendo l'abitudine di bere. In molte case ci sono bambini, anche nell'innocenza e nell'impotenza dei loro primi giorni, in pericolo quotidiano, a causa dell'incuria, dei maltrattamenti e della viltà delle madri ubriache. Figli e figlie crescono all'ombra di questo terribile male. Quali sono le prospettive per il loro futuro, se non che affonderanno ancora più profondamente dei loro genitori? Scienza del buon vivere, pag. 339.

**Una causa di incidenti** – L'ubriacone sotto il controllo di Satana. Gli uomini che fanno uso di bevande alcoliche diventano schiavi di Satana. Questo tenta coloro che occupano posti di fiducia sulle ferrovie, sulle navi, coloro che comandano battelli o vagoni pieni di gente stipata per divertimenti idolatrici, sì, li tenta ad assecondare i loro appetiti perversi, e così dimenticano Dio e le sue leggi. Offre loro seduzioni allettanti affinché, indulgendo in abitudini e appetiti errati, si pongano dove egli possa controllare la loro ragione come un operaio maneggia il suo strumento. Quindi lavora per distruggere gli amanti del piacere.

In questo modo gli uomini cooperano con Satana come suoi strumenti. Non riescono a vedere il loro scopo. I segnali vengono emessi in modo errato e si verificano collisioni automobilistiche. Poi vedono l'orrore, la mutilazione e la morte. Questo stato di cose diventerà sempre più marcato. I quotidiani riporteranno molti incidenti terribili. Tuttavia, i centri bevande verranno resi altrettanto attraenti. La bevanda inebriante continuerà ad essere venduta alla povera anima tentata che ha perso la capacità di alzarsi e dire: sono un uomo, ma dice con le sue azioni: non posso dominarmi. Non posso resistere alla tentazione.

Tutti questi hanno interrotto la loro connessione con Dio e sono vittime dell'inganno di Satana. Manoscritto 17, 1898.

**Giudizio indebolito dalla bevanda alcolica** – I bevitori di bevande inebrianti si ritrovano sotto l'influenza distruttiva di Satana. Presenta loro le sue false idee e non ci si può fidare affatto del loro giudizio. Review e Herald, 1 maggio 1900.

Qualche impiegato su un treno trascura di prestare attenzione a un segnale o fraintende un ordine. Il treno avanza; c'è uno shock e molte vite vengono perse. Oppure è una nave che si incaglia e i passeggeri e l'equipaggio trovano la loro tomba nell'acqua. Quando esaminiamo la questione, vediamo che qualcuno, in una posizione di responsabilità, era sotto l'effetto dell'alcol. Scienza del buon vivere, pag. 331.

**Dio considera responsabile il bevitore** – Gli uomini che comandano i grandi mezzi di trasporto sono rigorosamente temperanti? Il tuo cervello è libero dall'influenza delle sostanze intossicanti? In caso contrario, gli incidenti che accadono sotto la loro direzione saranno loro imputati dal dio del Cielo, al quale appartengono gli uomini". Review and Herald, 1 maggio 1900. TEMP, 29-35. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

"Abbiamo bisogno di uomini che, sotto l'ispirazione dello Spirito Santo, condannino il gioco d'azzardo e le bevande inebrianti, mali tanto diffusi in questi ultimi giorni". Manoscritto 117, 1907.

**L'unica guida sicura** - Quanti terribili incidenti accadono a causa dell'influenza dell'alcol... Quanto di questo orribile inebriante può un uomo prendere ed essere sicuro per la sua vita?

altri esseri umani? Può essere al sicuro solo astenendosi dal bere. Non dovresti confondere la tua mente con l'alcol. Nessun inebriante dovrebbe uscire dalle tue labbra; poi, se si verifica un disastro, gli uomini che ricoprono ruoli di responsabilità possono fare del loro meglio e affrontare il loro record con soddisfazione, qualunque sia il risultato. Review and Herald, 29 maggio 1894. TEMP, 35-36. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

"Il venditore di alcolici assume lo stesso atteggiamento di Caino e dice: 'Sono io il custode di mio fratello?' e Dio gli dice, come disse a Caino: "La voce del sangue di tuo fratello mi grida dalla terra". I venditori di bevande saranno ritenuti responsabili della disgrazia che si è portata nelle case di coloro che erano deboli nella forza morale e che cadono nella tentazione del bere. Saranno colpevoli della miseria, della sofferenza e della disperazione portate nel mondo attraverso il commercio di bevande inebrianti. Dovranno rispondere delle disgrazie, delle privazioni della madre e dei figli che hanno sofferto per la mancanza di cibo, riparo e vestiti, che hanno visto sepolta tutta la loro speranza e la loro gioia. Chi ha cura dell'uccellino e lo vede cadere a terra, chi veste l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel fuoco, non passerà oltre coloro che sono stati formati a sua immagine, acquistati con la sua proprio sangue, né lascerà ascoltare il grido delle loro sofferenze. Dio si preoccupa di tutta questa empietà che perpetua miseria e criminalità. Tutto questo lo mette a scapito di coloro la cui influenza aiuta ad aprire la porta alla tentazione dell'anima. Manoscritto 54. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

**La sentenza di Dio sul venditore di bevande tossiche** – Non sa né gli importa se il Signore farà i conti con lui. E quando la tua vittima sarà morta, il tuo cuore di pietra sarà impassibile.

Non ascoltò l'istruzione: "Non affliggere nessuna vedova né orfano. Se li tormenti in qualche modo ed essi gridano a me, certamente ascolterò il loro grido, la mia ira si accenderà e ti ucciderò con la spada; e le vostre mogli saranno vedove, e i vostri figli orfani». Review and Herald, 15 maggio 1894. TEMP, 41.

## **CAP. 14 IL FUMO**

Il tabacco è un veleno lento e pericoloso e i suoi effetti sono più difficili da sradicare dal corpo rispetto a quelli dell'alcol. Testimonianze, vol. 3, pag. 569.

Il fumo è un'abitudine che spesso colpisce il sistema nervoso in modo più potente dell'alcol. Lega la vittima con catene di schiavitù più forti della coppa inebriante; l'abitudine è più difficile da rompere. Il fisico e la mente sono, in molti casi, più completamente intossicati dall'uso del tabacco che dalle bevande alcoliche, poiché si tratta di un veleno più subdolo.

Testimonianze, vol. 3, pag. 562.

**Fumatori colpevoli davanti a Dio** – Il tabacco, in qualunque forma venga utilizzato, incide sulla costituzione fisica. E' un veleno lento. Colpisce il cervello e offusca la sensibilità, tanto che la mente non può discernere chiaramente le cose spirituali, in particolare le verità che tenderebbero a correggere questa sordida soddisfazione. Coloro che fanno uso di tabacco in qualsiasi forma non si considerano innocenti davanti a Dio. Con una consuetudine così sordida è loro impossibile glorificare Dio nel corpo e nello spirito che Gli appartengono. E finché usano veleni così lenti ma sicuri da consumare la loro salute e abbassare le loro facoltà mentali, il Signore non può approvarli. Può essere misericordioso con loro mentre indulgono in questa abitudine pernicioso ignorando il danno che sta causando loro, ma quando la questione viene loro esposta nel suo vero aspetto, allora si ritrovano colpevoli davanti a Dio se continuano a indulgere in questa abitudine. maleducazione, soddisfazione. Consigli sulla salute, pag. 81.

**Resistenza diminuita e capacità riparatrice indebolita:** il potere riparatore di Dio si diffonde in tutta la natura. Se un essere umano si taglia o si rompe un osso, la natura immediatamente comincia a riparare il danno, e in questo modo preserva la vita dell'uomo. L'uomo, però, può collocarsi

posizione in cui la natura è ostacolata, in modo che non possa svolgere la sua opera. Se si usa il tabacco, il potere riparatore della natura viene indebolito in misura maggiore o minore. Medicina e salvezza, pag. 11.

**Seminare e raccogliere** – Ricordate, vecchi e giovani, che per ogni trasgressione delle leggi della vita, la natura protesterà. La pena ricadrà sulle facoltà mentali, allo stesso modo di quelle fisiche. E non finisce con il colpevole dispendioso. L'effetto dei loro crimini si vede nei loro discendenti, e così i mali ereditari si trasmettono alla terza e alla quarta generazione. Pensate a questo, genitori, quando vi abbandonate all'uso di quel narcotico che smorza l'anima e il cervello: il tabacco. Dove ti porterà questa abitudine? Chi influenzerà oltre a te? Segni dei tempi, 6 dicembre 1910.

Tra i bambini e i giovani, l'uso del tabacco sta causando danni indicibili. Le pratiche malsane delle generazioni passate colpiscono i bambini e i giovani di oggi. L'incapacità mentale, la debolezza fisica, i nervi incontrollati e gli appetiti innaturali vengono trasmessi come eredità dai genitori ai figli. E le stesse pratiche, continuate dai bambini, crescono e perpetuano i cattivi risultati. A ciò è dovuto, in non piccola misura, il decadimento fisico, mentale e morale che sta diventando così grande causa di allarme.

I ragazzi iniziano a fumare in tenera età. L'abitudine così formata, quando il corpo e la mente sono particolarmente sensibili ai suoi effetti, diminuisce la resistenza fisica, impedisce lo sviluppo del corpo, ottunde la mente e corrompe la morale. Scienza del buon vivere, pagg. 328-329.

**Inizio dell'intemperanza al fumo** – Non esiste alcuna richiesta naturale di fumare da parte della natura, se non ereditaria. Manoscritto 9, 1893.

Attraverso l'uso di tè e caffè si forma la richiesta di fumare. Testimonianze, vol. 3, pag. 563.

La carne molto condita, il tè e il caffè, che alcune mamme incoraggiano a consumare i propri figli, preparano la strada affinché i loro figli sperimentino un grande desiderio di stimolanti più forti, come il tabacco. L'uso del tabacco a sua volta stimola il desiderio di bevande alcoliche. Testimonianze, vol. 3, pag. 488.

I cibi preparati con condimenti e spezie infiammano lo stomaco, corrompono il sangue e preparano la strada a stimolanti più forti. Ciò provoca debolezza nervosa, impazienza e mancanza di autocontrollo. Seguono fumo e un bicchiere di vino. Segni dei tempi, 27 ottobre 1887.

**Vite sacrificate** – L'alcol e il tabacco corrompono il sangue degli uomini e migliaia di vite vengono sacrificate ogni anno a questi veleni. Riformatore sanitario, novembre 1871.

La natura fa tutto il possibile per espellere quella droga velenosa che è il fumo; Spesso, però, viene sopraffatto. Abbandona la lotta per espellere l'intruso e la sua vita viene sacrificata nel conflitto. Manoscritto 3, 1897.

**L'uso del tabacco è un suicidio:** Dio richiede purezza di cuore e pulizia personale adesso, come quando diede istruzioni speciali ai figli di Israele. Se Dio è stato così esigente nel raccomandare la pulizia a coloro che viaggiavano nel deserto, che stavano quasi sempre all'aperto, non esigerà di meno da noi che viviamo in case coperte, dove si osservano di più le impurità, e queste hanno un'influenza più contraria alla salute. Il tabacco è un veleno del tipo più ingannevole e maligno, che ha un effetto stimolante e poi paralizzante sui nervi del corpo. È tanto più pericoloso perché i suoi effetti sul corpo sono così lenti e, all'inizio, quasi impercettibili. Molitudini sono cadute preda della sua influenza velenosa. Sicuramente si sono uccisi con questo lento veleno. E chiediamo: quale sarà il tuo risveglio il mattino della risurrezione?». Doni spirituali, vol. 4, pag. 128.

TEMP, 55-57. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Ovunque, ovunque andiamo, troviamo il tossicodipendente del tabacco, che indebolisce sia la mente che il corpo con la sua amata soddisfazione. Hanno gli uomini il diritto di privare il loro Creatore e il mondo del servizio loro dovuto? **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?**

È un'abitudine disgustosa, contaminante per chi la coltiva e veramente dolorosa per gli altri. Raramente attraversiamo una folla senza che degli uomini ci soffino in faccia l'alito contaminato. È spiacevole, se non pericoloso, rimanere in un veicolo o in un locale dove l'atmosfera è permeata dall'espiazione di alcol e tabacco. *Temperanza cristiana e igiene biblica*, pp. 33 e 34.

**Rovine e uccisioni** – Donne e bambini soffrono quando devono respirare l'atmosfera contaminata da pipe, sigarette, o l'alito puzzolente dei fumatori. Chi vive in questa atmosfera sarà sempre malato. *Testimonianze*, vol. 5, pag. 440.

I polmoni del bambino soffrono e si ammalano per aver inalato l'atmosfera di una stanza avvelenata dall'alito inquinato del fumatore. Molti bambini vengono avvelenati oltre ogni possibilità di cura dormendo nel letto con genitori che usano tabacco. Inalando le esalazioni velenose del fumo, espulso attraverso i polmoni e i pori della pelle, il corpo del bambino si riempie di veleno. Anche se su alcuni bambini agisce come un lento veleno, e colpisce il cervello, il cuore, il fegato e i polmoni, e li consumano e appassiscono gradualmente, su altri esercita un'influenza più diretta, provocando spasmi, attacchi, paralisi e morte. improvviso.

I genitori così privati dei figli piangono la perdita dei propri cari, e pensano alla misteriosa provvidenza di Dio, che li affliggeva così crudelmente, quando la Provvidenza non designava la morte di questi piccoli. Morirono martiri della sordida brama di tabacco. Ogni espiazione dei polmoni dello schiavo del tabacco avvelena l'aria che lo circonda. *Riformatore sanitario*, gennaio 1872.

TEMP, 58-59. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Dio non voglia che le donne si degradino fino all'uso di un narcotico immondo e umiliante! Che immagine spiacevole si può dipingere nella propria immaginazione: una donna il cui respiro è avvelenato dal tabacco! Tremiamo al pensiero di un bambino che le stringe il collo e preme le sue labbra fresche e pure su quelle di quella madre, macchiate e inquinate dai liquidi disgustosi e dall'odore del tabacco. Tuttavia, questa immagine è ancora più ripugnante perché la realtà è più rara di quella riguardante il padre, il signore della famiglia, che si contamina con l'erba ripugnante. Non c'è da meravigliarsi se vediamo bambini che si allontanano dal bacio del padre che amano, e se lo baciano, non lo fanno sulle labbra, ma sulla guancia o sulla fronte, dove le sue labbra pure non saranno contaminate”. *Riformatore sanitario*, settembre 1877. TEMP, 59-60.

“Quando seguiamo una direzione nel mangiare e nel bere che diminuisce il vigore fisico e mentale, o diventiamo preda di abitudini che tendono agli stessi risultati, disonoriamo Dio, poiché Lo priviamo del servizio che ci richiede. Coloro che acquisiscono il desiderio innaturale di fumare e vi si abbandonano, lo fanno a scapito della propria salute. Stanno distruggendo l'energia nervosa, diminuendo la forza vitale e sacrificando la resistenza della mente. Coloro che professano di essere seguaci di Cristo, e tuttavia hanno questo terribile peccato alle porte, non possono avere un alto apprezzamento dell'espiazione e un'alta stima delle cose eterne. Le menti offuscate e parzialmente paralizzate dai narcotici vengono facilmente sopraffatte dalla tentazione e non possono godere della comunione con Dio”. *Segni dei tempi*, 6 gennaio 1876. TEMP 62, 63.

“Coloro che professano di essere seguaci di Cristo, e tuttavia hanno questo terribile peccato alle porte, non possono avere un alto apprezzamento dell'espiazione e un'alta stima delle cose eterne. Le menti offuscate e parzialmente paralizzate dai narcotici vengono facilmente sopraffatte dalla tentazione e non possono godere della comunione con Dio. *Segni dei tempi*, 6 gennaio 1876. **DOVE FINISCE LA CITAZIONE DIRETTA?** Se Cristo e gli Apostoli fossero qui, Giacomo dice che la sapienza che viene dall'alto è “prima di tutto pura” (Gc 3,17). Se avesse visto i suoi fratelli usare il tabacco, non avrebbe denunciato questa usanza come terrena, animale e diabolica?» *Santificazione*, pag. 24. TEMP, 64.

**DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Si spendono milioni in stimolanti e narcotici. Tutto questo denaro appartiene di diritto a Dio, e coloro che abusano dei beni da Lui affidati saranno un giorno chiamati a rendere conto del modo in cui hanno utilizzato ciò che apparteneva al loro Signore. Lettera 243a, 1905. **DOVE FINISCE LA CITAZIONE DIRETTA?**

**I fumatori dovrebbero guardare i loro precedenti** – Avete considerato le vostre responsabilità come amministratori di Dio riguardo ai mezzi messi nelle vostre mani? Quanto denaro del Signore usi nel tabacco? Somma ciò che hai speso in questo modo nel corso della tua vita. Qual è il termine di paragone tra ciò che hai consumato con questa concupiscenza contaminante e ciò che hai donato per il soccorso dei poveri e la diffusione del vangelo?

Nessuna creatura umana ha bisogno del tabacco, ma ce ne sono moltitudini che muoiono per mancanza di mezzi che, impiegati come sono, fanno più danno che se fossero sprecati. Non hai abusato dei beni del Signore? Non ti sei reso colpevole di rapina nei confronti di Dio e dei tuoi simili? Non sai che “non sei te stesso? Perché sei stato comprato a caro prezzo; Glorificate dunque Dio nel vostro corpo e nel vostro spirito, che appartengono a Dio” (1 Cor. 6:19 e 20). Scienza del buon vivere, pagg. 329-330. Pagina 67. TEMP, 66.

“Quante volte vediamo fumare bambini di otto anni! Se parliamo di questo con loro dicono: 'Mio padre fuma e se fa bene a lui, fa bene anche a me'. Indicano il ministro o il sovrintendente della scuola domenicale e dicono: "Se agli uomini buoni piace fumare, sicuramente posso fumare". Come possiamo aspettarci qualcosa di diverso dai bambini, con le loro tendenze ereditate, quando gli anziani danno loro un simile esempio?” Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 18.

**Popolarità dell'abitudine al fumo** – L'abitudine, una volta formata, è così potente che il fumo diventa popolare. Un esempio di peccato è dato ai più giovani, le cui menti non dovrebbero essere danneggiate dal pensiero che l'uso degli stupefacenti non sia dannoso. Non vengono mostrati loro gli effetti dannosi del consumo di tabacco sulle loro facoltà fisiche, mentali e morali.

Se un seguace di Cristo si lascia indurre in errore dall'influenza degli altri, e si conforma alla dissipazione in voga nel mondo, si ritrova sotto il dominio di Satana, e il suo peccato è ancora più grande di quello dei miscredenti dichiarati. - il malvagio - perché posto sotto false flag. La tua vita è incoerente; essendo dichiaratamente cristiano, in pratica cede a propensioni innaturali e peccaminose che combattono la purificazione e l'elevazione necessarie alla superiorità spirituale.

Conformandosi all'abitudine, sono in pratica in armonia con il mondo. Tutti coloro che si dicono cristiani non hanno il diritto di portare quel nome; poiché un cristiano è qualcuno che assomiglia a Cristo. Quando verrà il giudizio e tutti saranno giudicati secondo le opere compiute nel corpo, sapranno di aver rappresentato male Cristo nella vita pratica, e di essere diventati odore non di vita a vita, ma di morte a morte. In loro compagnia ci sarà un folto gruppo che si sarà conformato alle pratiche della concupiscenza; il numero, tuttavia, non scuserà la loro iniquità, né diminuirà la loro condanna per aver distrutto la forza dei nervi cerebrali e la salute fisica. Ognuno sarà giudicato individualmente. Staranno davanti a Dio per ascoltare la loro sentenza”. Manoscritto 123, 1901. TEMP, 68-69. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Molti cercano cure mediche rovinando se stessi, anima e corpo, con l'uso del tabacco o di bevande inebrianti. Il medico, fedele alle sue responsabilità, deve indicare a questi pazienti la causa della loro sofferenza. Se lui stesso, però, è un fumatore o un tossicodipendente, che peso avranno le sue parole? Consapevole di accondiscendere a ciò, non esiterà a indicare il luogo dell'infezione nella vita del paziente? Finché usa lui stesso queste cose, come può convincere il giovane dei loro effetti dannosi?

Come può un medico occupare nella comunità il posto di esempio di purezza e di autogoverno, come può essere un efficiente collaboratore nella causa della temperanza, mentre lui stesso indulge in un vile abito? Come puoi assistere in modo accettabile i malati e i morenti quando il tuo alito è disgustoso, permeato dell'odore di bevande e tabacco?

Mentre mette i nervi in disordine e anebbia il suo cervello con l'uso di veleni narcotici, come può una persona essere fedele alla fiducia riposta in lui come medico competente? Quanto è impossibile per lui discernere prontamente o eseguire con precisione!

Se non osserva le leggi che governano il proprio essere, se preferisce la soddisfazione egoistica alla sanità mentale e fisica, non si dichiara per questo inadatto ad essere affidato alla responsabilità di vite umane? Scienza del buon vivere, pagg. 133-134. TEMPERATURA, 69-70.

“Migliaia di persone imparano a bere attraverso influenze come questa. Spesso la lezione veniva impartita, inconsciamente, dai propri genitori. È necessario un cambiamento radicale nei capifamiglia prima che si possano fare grandi progressi nel liberare la società dal mostro dell'intemperanza”. Riformatore sanitario, settembre 1877.

Chi fuma non aiuta chi beve – “I mali gemelli, fumo e alcol vanno insieme”. Review and Herald, 9 luglio 1901. TEMP, 72.

“Che potere può avere il tabagista per fermare il progresso dell'intemperanza? È necessaria una rivoluzione sul tema del tabacco prima che la scure possa essere posta alla radice dell'albero. Tè, caffè, tabacco e anche le bevande alcoliche rappresentano livelli diversi nella scala degli stimolanti artificiali”. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 34. TEMP, 72.

## CAP. 15 LA CARNE

“Dio ha dato ai nostri progenitori il cibo che intendeva che l'umanità mangiasse. Togliere la vita a qualsiasi creatura era contrario al Suo piano. Non dovrebbe esserci morte nell'Eden. I frutti degli alberi del giardino erano il cibo di cui avevano bisogno i bisogni dell'uomo. Dio non diede all'uomo il permesso di mangiare cibo animale fino a dopo il diluvio. Tutto ciò che poteva servire alla sussistenza dell'uomo era stato distrutto e, data la sua necessità, il Signore diede a Noè il permesso di mangiare gli animali puri che aveva portato con sé nell'arca. Ma il cibo animale non era l'alimento più salutare per l'uomo.

Le persone che vivevano prima del diluvio mangiavano cibo animale e soddisfacevano le loro concupiscenze finché la coppa della loro iniquità non fu piena, e Dio purificò la Terra dal suo inquinamento morale mediante un diluvio. Quindi la terza e terribile maledizione ricadde sulla Terra. La prima maledizione fu pronunciata sulla posterità di Adamo e sulla Terra, a causa della disobbedienza. La seconda maledizione si abbatté sulla terra, dopo che Caino uccise suo fratello Abele. La terza e più terribile maledizione di Dio venne sulla Terra al momento del diluvio.

Dopo il diluvio, la gente mangiava cibo animale quanto voleva. Dio vide che le vie dell'uomo erano corrotte, e che egli era disposto ad esaltarsi con orgoglio contro il suo Creatore, seguendo le inclinazioni del suo cuore. E permise a quella razza di persone longeve di mangiare cibo animale, per abbreviare la loro vita peccaminosa. Subito dopo il diluvio la razza umana cominciò a diminuire rapidamente in dimensioni e in durata degli anni”. Doni spirituali, vol. 4, pagg. 121-122.

Depravazione antediluviana – Gli abitanti del Vecchio Mondo erano intemperanti nel mangiare e nel bere.

Volevano mangiare carne, anche se Dio non aveva dato loro il permesso di mangiare cibo animale. Mangiavano e bevevano in eccesso e i loro appetiti depravati non conoscevano limiti.

Si abbandonarono ad un'idolatria abominevole. Divennero violenti e feroci e così corrotti che Dio non poté più sopportarli. La coppa della loro iniquità fu riempita e Dio purificò la terra dall'inquinamento morale attraverso il diluvio. Moltiplicandosi sulla faccia della Terra dopo il diluvio, gli uomini dimenticarono Dio e corrompono le loro vie davanti a Lui. L'intemperanza in tutte le sue forme è aumentata in grandi proporzioni. Come vivere, pag. 52.

**Il fallimento e la perdita spirituale di Israele** – Il regime indicato all'uomo all'inizio non prevedeva il cibo animale. Fu solo dopo il diluvio, quando tutto il verde sulla Terra fu distrutto, che all'uomo fu permesso di mangiare carne.

Scegliendo il cibo dell'uomo nell'Eden, il Signore indicò quale fosse la dieta migliore; nella scelta fatta per Israele, ha insegnato la stessa lezione. Fece uscire gli Israeliti dall'Egitto e si impegnò ad educarli affinché diventassero un popolo di suo possesso. Attraverso di loro ha voluto benedire e insegnare al mondo intero. Fornì loro il cibo più adatto al Suo disegno; non carne, ma manna, "il pane dal cielo" (Gv 6,31). Fu solo a causa del loro malcontento e dei mormorii intorno alle pentole di carne egiziane che ricevettero cibo a base di carne, e solo per un breve periodo.

Il suo utilizzo ha portato malattie e morte a migliaia di persone. Tuttavia, la restrizione a una dieta priva di carne non è mai stata accettata con tutto il cuore. Essa continuò ad essere motivo di malcontento e di mormorio, palese o segreto, e non rimase permanente.

Quando si stabilirono in Canaan, agli Israeliti fu consentito l'uso di cibo animale, ma con attente restrizioni, che tendevano a ridurre i risultati negativi. Era vietato l'uso della carne di maiale, così come di altri animali, uccelli e pesci la cui carne era dichiarata impura. Delle carni consentite era severamente vietato mangiare il grasso e il sangue.

Solo gli animali in buone condizioni potevano essere utilizzati come cibo. Nessun animale che fosse stato fatto a pezzi, che fosse morto naturalmente o che non fosse stato accuratamente rimosso dal sangue, poteva servire da cibo.

Allontanandosi dal piano divinamente indicato per il loro regime, gli Israeliti subirono grandi perdite.

Desideravano una dieta a base di carne e raccolsero i risultati. Non raggiunsero l'ideale divino in termini di carattere, né realizzarono i disegni di Dio. Il Signore "ha esaudito il loro desiderio, ma ha consumato le loro anime" (Salmo 106:15). Consideravano il terreno più importante dello spirituale e non potevano ottenere la sacra preminenza che Dio si proponeva di dare loro. Scienza del buon vivere, pagg. 311-312.

**Dieta senza carne per cambiare indole** – Il Signore disse chiaramente al Suo popolo che avrebbero ricevuto tutte le benedizioni se avessero osservato i Suoi comandamenti e fossero stati un popolo riservato.

Li avvertì, attraverso Mosè nel deserto, precisando che la salute sarebbe stata il premio dell'obbedienza. Lo stato d'animo ha molto a che fare con la salute del corpo, e in particolare con la salute degli organi digestivi. In generale, il Signore non forniva carne al Suo popolo nel deserto perché sapeva che un regime del genere avrebbe generato malattie e insubordinazione. Per modificare le disposizioni e portare all'esercizio attivo le più alte facoltà dello spirito, prese da esse la carne di animali morti. Diede loro il pane degli angeli, la manna dal cielo. Manoscritto 38, 1898.

**La ribellione e il suo castigo** – Dio continuava a nutrire il popolo ebraico con il pane piovuto dal cielo; non era soddisfatto, però. Il suo appetito depravato bramava la carne, che Dio nella Sua saggezza gli aveva in gran parte impedito di mangiare. Satana, l'autore della malattia e della miseria, si avvicinerà al popolo di Dio nel momento in cui potrà ottenere il massimo successo. Ha ampiamente controllato il suo appetito sin dal momento del suo esperimento riuscito con Eva, portandola a mangiare il frutto proibito. Con le sue tentazioni si rivolse prima alla moltitudine mista, agli egiziani credenti, e li incitò a mormorii sediziosi. Non erano soddisfatti del cibo sano che Dio aveva provveduto loro. Il loro appetito depravato richiedeva una maggiore varietà, soprattutto di cibi a base di carne.

Questo mormorio si diffuse rapidamente a quasi tutti. All'inizio Dio non saziò il loro appetito lussurioso, ma fece scendere su di loro i suoi giudizi, colpendo i più colpevoli con fulmini dal cielo. Ciò, però, invece di umiliarli, sembrava solo esacerbare i loro mormorii. Quando Mosè sentì il popolo piangere all'ingresso delle tende e le famiglie dovunque lamentarsi, ciò gli dispiacque. Presentò al Signore le difficoltà della sua situazione, lo spirito ribelle degli Israeliti, così come la posizione in cui Dio lo aveva posto rispetto al popolo: quella di un padre premuroso, che dovrebbe alleviare le sofferenze del popolo. il suo stesso.

Il Signore comandò a Mosè di radunare i settanta anziani, che Mosè sapeva essere gli anziani del popolo. Non dovrebbero essere solo persone di età avanzata, ma uomini dignitosi, di buon senso ed esperienza,

qualificati per essere giudici o ufficiali. «E li condurrà davanti alla tenda del convegno, e staranno lì con te. Allora scenderò e là ti parlerò e toglierò lo Spirito che è su di te e lo metterò su loro; e porteranno con te il peso del popolo, così che tu solo non lo porterai».

«E dirai al popolo: Santificatevi per domani e mangerete carne; perché avete gridato agli orecchi del Signore, dicendo: Chi ci darà carne da mangiare, perché stavamo bene in Egitto? Perciò il Signore ti darà la carne e tu la mangerai. Non mangerai un giorno, né due giorni, né cinque giorni, né dieci giorni, né venti giorni; ma un mese intero, finché non ti esce dalle narici, finché non ti stanchi; perché avete rigettato il Signore che è in mezzo a voi e avete pianto davanti a lui, dicendo: Perché siamo usciti dall'Egitto?».

(Num. 11:16-20).

«E Mosè disse: Queste persone sono seicentomila in piedi, tra le quali mi trovo io; e hai detto: Darò loro della carne e mangeranno per un mese intero. Verranno macellate abbastanza pecore e mucche per loro? O gli basterà tutto il pesce del mare? Ma il Signore disse a Mosè: La mano del Signore dovrebbe essere accorciata? Ora vedrai se la mia parola ti avverrà oppure no» (Num. 11,21-24).

«Allora soffiò un vento da parte del Signore e portò delle quaglie dal mare e le disperse per tutto l'accampamento, per quasi una giornata di cammino da un lato e quasi una giornata di cammino dall'altro, tutt'intorno all'accampamento e circa due cubiti sopra la terra. Così il popolo si sollevò tutto quel giorno, e tutta quella notte, e tutto il giorno successivo e raccolsero le quaglie; quello che aveva di meno aveva raccolto dieci omer; e li sparsero attorno all'accampamento».

«Quando avevano la carne tra i denti, prima che fosse masticata, l'ira del Signore si accese contro il popolo e il Signore colpì il popolo con una gravissima piaga» (Num. 11,31-33).

In questo caso il Signore ha concesso al popolo ciò che non era per il suo bene, perché lo desiderava tanto. Non volevano sottomettersi al Signore per ricevere cose che risultassero essere per il loro bene. Si abbandonarono a mormorii sediziosi contro Mosè e contro il Signore, perché non ricevettero gli oggetti che si sarebbero rivelati un male. Il loro appetito depravato li controllava e Dio diede loro il cibo carneo, come desideravano, lasciandoli a soffrire le conseguenze della soddisfazione dei loro appetiti lussuriosi. Le febbri ardenti sterminarono un gran numero di persone.

Coloro che si erano resi più colpevoli delle loro mormorazioni furono uccisi non appena assaggiarono la carne che avevano desiderato. Se si fossero sottomessi a lasciare che il Signore scegliesse il loro cibo, e fossero stati grati e soddisfatti del cibo che potevano mangiare liberamente senza farsi del male, non avrebbero perso il favore di Dio, né sarebbero stati puniti per mormorii di ribellione, durante la grande mortalità. Doni spirituali, vol. 4, pagg. 15-18.

**Il disegno di Dio per Israele** – Quando Dio portò i figli d'Israele fuori dall'Egitto, il Suo disegno era di stabilirli nella terra di Canaan, un popolo puro, contento e sano.

Diamo un'occhiata ai mezzi con cui avrebbe realizzato ciò. Li sottopose ad un corso di disciplina, che, se fosse stato seguito volentieri, avrebbe prodotto del bene, sia per loro stessi che per i loro posteri. Ha preso da loro in gran parte il cibo carneo. Aveva dato loro della carne in risposta alle loro grida, poco prima che arrivassero al Sinai, ma solo per un giorno. Dio avrebbe potuto fornire la carne con la stessa facilità della manna, ma fu posta una restrizione alle persone per il loro bene. Era Suo disegno fornire loro un cibo più adatto ai loro bisogni rispetto alla dieta stimolante alla quale molti di loro si erano abituati in Egitto. L'appetito pervertito doveva essere portato ad uno stato più sano, affinché potessero godere del cibo originariamente fornito all'uomo - i frutti della terra, che Dio aveva dato ad Adamo ed Eva nell'Eden.

Se fossero stati disposti a rinunciare al loro appetito in obbedienza alle Sue restrizioni, la debolezza e la malattia sarebbero state sconosciute tra loro. I loro discendenti avrebbero posseduto forza fisica e mentale. Avrebbero avuto una chiara percezione della verità e del dovere, un acuto senso di discriminazione e un buon giudizio. Essi, tuttavia, erano contrari a sottomettersi alle pretese di Dio e non riuscirono a soddisfare gli standard da Lui stabiliti e a ricevere le benedizioni che avrebbero potuto possedere.

Mormoravano a causa delle restrizioni del Signore e bramavano le pentole d'Egitto. Dio ha dato loro la carne, ma per loro si è rivelata una maledizione. Temperanza cristiana e igiene biblica, pp. 118 e 119.



**Figura per noi** – “Ora queste cose sono diventate di esempio per noi, affinché non desideriamo il male, come loro lo desiderarono”. “Queste cose vennero loro come esempio e furono scritte per nostro avvertimento, per noi, per i quali sono giunte le estremità dei secoli” (1 Corinzi 10:6 e 11).

CRA, 373-378.

“Verdura, frutta e cereali dovrebbero costituire la nostra dieta. Nel nostro stomaco non dovrebbe entrare un grammo di carne. Mangiare carne non è naturale. Dobbiamo ritornare al disegno originale di Dio nel creare l'uomo”. Manoscritto 115, 1903.

Non è forse giunto il momento per tutti di eliminare la carne dalla propria dieta? Come possono coloro che cercano di diventare puri, raffinati e santi per godere della compagnia degli angeli celesti, continuare a usare come cibo tutto ciò che ha un effetto così dannoso sull'anima e sul corpo?

Come possono togliere la vita alle creature di Dio per consumare la loro carne come una prelibatezza?

Ritornino piuttosto al cibo sano e delizioso dato all'uomo all'inizio, e pratichino se stessi e insegnino ai loro figli la misericordia verso le creature mute che Dio creò e pose sotto il nostro dominio. Scienza del buon vivere, pag. 317.

**Prepararsi alla traduzione** – Tra coloro che attendono la venuta del Signore, il consumo di carne sarà finalmente abbandonato; la carne non farà più parte della tua dieta. Dobbiamo sempre tenerlo presente e sforzarci di lavorare costantemente in questa direzione. Non posso pensare che siamo in armonia con la luce che Dio ha voluto darci in questa pratica di mangiare carne. Tutto

Coloro che sono legati alle nostre istituzioni mediche, in particolare, devono educarsi a vivere di frutta, cereali e verdura. Se in queste cose procediamo secondo principi, se come riformatori cristiani educiamo il nostro gusto e mettiamo la nostra dieta in armonia con il piano di Dio, allora possiamo esercitare sugli altri un'influenza in questa materia, che sarà gradita a noi. Dio. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 119.

Lo scopo principale dell'uomo non è soddisfare il proprio appetito. Ci sono bisogni fisici da soddisfare; Ma è forse per questo che è necessario che l'uomo sia dominato dall'appetito? Ci sono persone che si preparano a diventare sante, pure e nobilitate, per essere introdotte nella società degli angeli celesti, e continuare a prendere la vita delle creature di Dio e a vivere della loro carne, dilettandosi in essa come una prelibatezza. ? Da quello che il Signore mi ha mostrato, questo ordine di cose cambierà, e il popolo peculiare di Dio eserciterà la temperanza in ogni cosa. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 48.

Coloro che sono stati istruiti sugli effetti dannosi dell'uso di cibi carnei, tè e caffè, nonché di cibi molto raffinati e malsani, e che sono decisi a stringere un patto con Dio mediante il sacrificio, non continueranno a soddisfare il vostro appetito con alimenti noti per essere dannosi per la salute. Dio richiede che l'appetito venga controllato e che si pratichi la rinuncia riguardo a cose dannose. Questa è un'opera che deve essere compiuta prima che il popolo di Dio possa essere presentato davanti a Lui perfetto”. Testimonianze, vol. 9, pagg. 153-154. CRA, 380-381. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Si devono vedere maggiori riforme tra le persone che professano di attendere la prossima apparizione di Cristo. La riforma sanitaria deve compiere tra la nostra gente un'opera che non è stata ancora compiuta. Ci sono persone che devono essere sensibilizzate al pericolo di mangiare carne, che continuano a mangiare carne animale, mettendo così a rischio la loro salute fisica, mentale e spirituale. Molti che ora si sono convertiti solo a metà riguardo al consumo di carne, lasceranno il popolo di Dio, per non camminare più con loro.

In tutto il nostro lavoro dobbiamo obbedire alle leggi che Dio ha dato, affinché le energie fisiche e spirituali possano operare in armonia. Gli uomini possono avere una forma di pietà, possono perfino predicare il Vangelo, e tuttavia non essere purificati e santificati. I pastori devono essere rigorosamente temperanti nel mangiare e nel bere, affinché non creino sentieri tortuosi per i loro piedi, allontanando dal sentiero gli zoppi, cioè quelli deboli nella fede. Se, mentre proclamano il messaggio più solenne e importante che sia mai stato dato da Dio, gli uomini lottano contro la verità indulgendo in abitudini sbagliate nel mangiare e nel bere, tolgono tutta la forza del messaggio che presentano.

Coloro che si abbandonano al consumo di carne, al consumo di tè e alla gola seminano un raccolto di dolore e morte. Il cibo dannoso introdotto nello stomaco rafforza gli appetiti che combattono

contro l'anima, sviluppando le propensioni inferiori. Una dieta a base di carne tende a sviluppare la sensualità. Lo sviluppo della sensualità diminuisce la spiritualità, rendendo la mente incapace di comprendere la verità.

La Parola di Dio ci avverte chiaramente che, a meno che non ci asteniamo dalle concupiscenze carnali, la natura fisica entrerà in conflitto con quella spirituale. La brama di mangiare lotta contro la salute e la pace. Si instaura così una guerra tra gli attributi più alti dell'uomo e quelli più bassi. Le inclinazioni subalterne, forti e attive, opprimono l'anima. I più alti interessi dell'essere sono messi in pericolo da questa indulgenza verso appetiti non sanzionati dal Cielo”.

Review and Herald, 27 maggio 1902. CRA, 382.

“I mali morali della dieta a base di carne non sono meno marcati di quelli fisici. Il cibo a base di carne è dannoso per la salute e qualunque cosa influisca sul corpo ha il suo effetto corrispondente sulla mente e sull'anima. Si pensi alla crudeltà che la dieta a base di carne comporta nei confronti degli animali, e ai suoi effetti su chi la infligge e su chi la osserva. Come questo distrugge la tenerezza con cui dovremmo considerare le creature di Dio!” Scienza del buon vivere, pag. 315.

L'uso comune della carne di animali morti ha avuto un'influenza deteriorante sulla morale e sulla costituzione fisica. La cattiva salute, in varie forme, se fatta risalire alla causa, mostrerebbe il risultato sicuro del consumo di carne. Manoscritto 22, 1887.

Coloro che consumano carne ignorano tutti gli avvertimenti che Dio ha dato riguardo a questo argomento. Non hanno prove di camminare su sentieri sicuri. Non hanno scuse per mangiare la carne di animali morti. La maledizione di Dio poggia sulla creazione animale. Spesso, quando viene mangiata, la carne si deteriora nello stomaco e crea malattie. Cancro, tumori e malattie polmonari sono in gran parte prodotti dal consumo di carne. Registratore della Pacific Union, 9 ottobre 1902.

OH! se ogni persona potesse discernere queste cose come mi sono state rivelate, che ora sono così negligente, così indifferente alla formazione del proprio carattere; Coloro che implorano di indulgere in una dieta a base di carne non aprirebbero mai la bocca per giustificare il loro appetito per la carne di animali morti. Un tale regime contamina il sangue nelle loro vene e stimola le passioni sensuali inferiori. Indebolisce la viva percezione e il vigore del pensiero per la comprensione di Dio e della verità, e la conoscenza di se stessi. Manoscritto 3, 1897.

**Mangiare carne è particolarmente pericoloso adesso** – La carne non è mai stata il cibo migliore; il suo utilizzo attuale, tuttavia, è doppiamente discutibile, poiché le malattie negli animali stanno aumentando così rapidamente. Scienza del buon vivere, pag. 313.

Gli animali si ammalano sempre di più e non passerà molto tempo prima che il cibo a base di carne sarà costretto ad essere abbandonato da molti oltre agli Avventisti del Settimo Giorno. È necessario preparare alimenti sani e nutrienti in modo che uomini e donne non debbano mangiare carne.

Testimonianze, vol. 7, pag. 124.

Quando coloro che conoscono la verità agiranno secondo i giusti principi per il tempo e per l'eternità? Quando saranno fedeli ai principi della riforma sanitaria? Quando impareranno che è pericoloso mangiare cibi a base di carne? Mi viene chiesto di dire che se una volta era sicuro mangiare carne, ora non lo è più. Manoscritto 133, 1902.

La luce che mi viene data è che non passerà molto tempo prima che dovremo abbandonare l'uso di alimenti di origine animale. Anche il latte dovrà essere scartato. La malattia si accumula rapidamente. La maledizione di Dio è sulla Terra, perché gli uomini l'hanno rovinata. Le abitudini e le pratiche degli uomini hanno portato la Terra a una condizione tale che qualche altro alimento deve sostituire la carne per la famiglia umana. Non abbiamo assolutamente bisogno di cibo a base di carne. Dio può darci qualcos'altro. Documento della conferenza dell'Unione (australiana), 28 luglio 1899.

Se i fratelli potessero conoscere esattamente la natura della carne che mangiano, potessero vedere da vivi gli animali da cui viene prelevata la carne da morti, e si allontanerebbero con disgusto dal loro cibo a base di carne. Gli stessi animali di cui mangiano la carne sono spesso così malati che morirebbero da soli se li abbandonassero; ma mentre il soffio della vita è in loro, vengono uccisi e presi

al mercato. I fratelli ricevono umori e veleni della peggiore specie direttamente nel loro corpo, eppure non li comprendono. Testimonianze, vol. 2, pagg. 404-405.

**Sofferenza degli animali e suoi effetti** – Gli animali così malati vengono spesso portati al mercato e venduti come cibo che i loro proprietari hanno paura di tenerli ancora a lungo. E alcuni dei processi di ingrasso destinati alla vendita producono malattie. Escluso dalla luce e dall'aria pura, respirando l'atmosfera di stalle sudicie, magari ingrassando a causa del cibo avariato, l'intero organismo si ritrova contaminato da materia lurida.

Gli animali vengono spesso trasportati per lunghe distanze e sottoposti a grandi sofferenze per raggiungere il mercato. Prelevate da verdi pascoli e percorrendo faticosi chilometri su sentieri caldi e polverosi, oppure stipate in auto sporche, febbricitanti ed esauste, spesso private di cibo e acqua per molte ore, le povere creature vengono guidate alla morte affinché gli esseri umani banchettino con il suo cadavere. Scienza del buon vivere, pag. 314.

Molti muoiono per malattie causate esclusivamente dal consumo di carne; Tuttavia, il mondo non appare più saggio per questo motivo. Gli animali che sono stati portati al macello per lunghe distanze vengono spesso sacrificati. Il suo sangue divenne caldo. Sono grassi, sono stati privati di un sano esercizio fisico e, dopo aver viaggiato molto, diventano stanchi ed esausti e in queste condizioni vengono macellati per il mercato. Il suo sangue è altamente infiammato e coloro che si nutrono della sua carne ingeriscono veleno. Alcuni non vengono colpiti immediatamente, mentre altri sono colti da forti dolori, muoiono di febbre, colera o qualche malattia sconosciuta.

Al mercato cittadino vengono venduti tanti, tanti animali che chi li vende sa che sono malati, e chi li compra non sempre ne è ignaro. Soprattutto nelle città più grandi questo è praticato su larga scala e i mangiatori di carne non sono consapevoli di mangiare carne di animali malati.

Alcuni animali portati al macello sembrano capire, per istinto, cosa sta per succedere e diventano furiosi, letteralmente pazzi. Vengono uccisi mentre si trovano in questo stato e la loro carne viene preparata per il mercato. Questa carne è tossica e ha causato ai suoi consumatori crampi, convulsioni, apoplezia e morte improvvisa. Tuttavia la causa di tutta questa sofferenza non è attribuita alla carne.

Alcuni animali vengono trattati in modo disumano quando vengono portati al macello. Vengono letteralmente torturati e, dopo aver sopportato lunghe ore di estrema sofferenza, vengono massacrati. I maiali sono stati preparati per il mercato anche se attaccati da parassiti, e la loro carne tossica ha diffuso malattie contagiose, provocando grandi morie. Doni spirituali, vol. 4, pagg. 147 e 148.

I risultati fisici della dieta a base di carne aumentano la probabilità di malattia e morte improvvisa.

La possibilità di contrarre malattie aumenta di dieci volte mangiando carne. Testimonianze, vol. 2, pag. 64.

I medici mondani non riescono a spiegare il rapido aumento delle malattie nella famiglia umana.

Ma sappiamo che gran parte di questa sofferenza è causata dal consumo di carne di animali morti. Lettera 83, 1901.

Gli animali sono malati e, mangiando la loro carne, piantiamo i semi della malattia nei nostri tessuti e nel nostro sangue. Poi, se sottoposto a cambiamenti in un ambiente malsano, questo è più sensibile; anche quando siamo esposti ad epidemie e malattie contagiose diffuse, l'organismo non è in grado di resistere al male. Testimonianza inedita, pag. 8.

Hai del grasso, ma non è un buon materiale. Hai un aspetto peggiore per quella corpulenza. Se adottaste entrambi una dieta più parsimoniosa, che eliminasse dodici o quindici chili di grasso, sareste molto meno soggetti alle malattie. Gli alimenti a base di carne producevano sangue e carne di scarsa qualità. Il tuo corpo è in uno stato di infiammazione, pronto a contrarre malattie. Siete soggetti ad attacchi acuti di malattia e a morte improvvisa, poiché non possedete la resistenza costituzionale capace di combattere e superare la malattia. Verrà il momento in cui la forza e la salute che ti illudi di possedere si dimostreranno deboli. Testimonianze, vol. 2, pag. 61.

**Sangue malato** - Mi sono sentito spinto dallo Spirito di Dio a portare davanti a molti il fatto che la loro sofferenza e la loro cattiva salute erano causate dal loro disprezzo per la luce data loro riguardo

della riforma sanitaria. Ho dimostrato loro che la loro dieta a base di carne, considerata essenziale, non era necessaria, e che, essendo costituiti da ciò che mangiavano, cervello, ossa e muscoli erano in condizioni malsane, perché vivevano della carne di animali morti; che il suo sangue veniva corrotto da questo regime improprio; che la carne che mangiavano era malata e tutto il loro organismo diventava pesante e corrotto. Testimonianza inedita, pag. 4.

I cibi a base di carne danneggiano il sangue. Cuoci la carne con le spezie, mangiala con squisite torte e crostate e avrai una scarsa qualità del sangue. L'organismo è sovraccarico quando cerca di assimilare questo tipo di cibo. Tortini di carne e sottaceti, che non dovrebbero mai trovare posto nello stomaco umano, forniranno sangue di scarsa qualità. E il cibo di scarsa qualità, preparato in modo improprio e in quantità insufficiente, non può formare buon sangue. I cibi a base di carne e quelli altamente migliorati, così come una dieta povera, produrranno gli stessi risultati. Testimonianze selezionate, vol. 1, pag. 190.

Cancro, tumori e tutte le malattie infiammatorie sono in gran parte causati dai cibi a base di carne.

Secondo la luce che Dio mi ha dato, la prevalenza del cancro e dei tumori è in gran parte dovuta all'abbondante uso di carne di animali morti. Testimonianza inedita, pag. 7.

**Cancro, tubercolosi, tumori** – La dieta a base di carne è il problema serio. Gli esseri umani dovrebbero vivere della carne di animali morti? La risposta, secondo la luce data da Dio, è: No, decisamente No. Gli istituti di riforma sanitaria devono educare in questo senso. I medici che intendono comprendere l'organismo umano non dovrebbero incoraggiare i loro pazienti a vivere della carne di animali morti. Dovrebbero indicare l'aumento delle malattie nel regno animale. La testimonianza degli esaminatori è che pochissimi animali sono esenti da malattie e che l'abitudine di mangiare carne in modo estensivo fa sì che contraggono malattie di ogni tipo: cancro, tumori, scrofola, tubercolosi e una miriade di altre condizioni simili. Manoscritto 3, 1897.

Coloro che mangiano cibi a base di carne sanno a malapena cosa stanno mangiando. Spesso, se potessero vedere gli animali ancora vivi e sapere che tipo di carne stanno mangiando, si respingerebbero con disgusto. Le persone mangiano continuamente carne piena di tubercolosi e microbi cancerosi. Ecco come vengono comunicate queste e altre malattie. Scienza del buon vivere, pag. 313.

La tavola di molti che si professano cristiani viene apparecchiata quotidianamente con una varietà di piatti che irritano lo stomaco e provocano uno stato febbrile nel corpo. I cibi a base di carne costituiscono l'alimento principale sulla tavola di alcune famiglie, finché il loro sangue non si riempie di umori cancerosi e scrofolosi. Il loro corpo è costituito da ciò che ingeriscono. Ma quando la sofferenza e la malattia si abbattono su di loro, questa è considerata un'afflizione proveniente dalla Provvidenza. Testimonianze, vol. 3, pag. 563.

**Diminuisce il vigore mentale** – Chi consuma cibi a base di carne ad libitum non sempre ha il cervello lucido e l'intelletto attivo, in quanto l'utilizzo di carne animale tende ad appesantire il corpo e ad offuscare la sensibilità fine dello spirito. Consigli sulla salute, pag. 115.

Dio vuole che la capacità di percezione del Suo popolo sia chiara e capace di duro lavoro. Se, però, i fratelli vivono con una dieta a base di carne, non dovrebbero aspettarsi che la loro mente sia produttiva. I pensieri devono essere purificati; allora la benedizione di Dio si poserà sul Suo popolo. Bollettino della Conferenza Generale, 12 aprile 1901.

È impossibile che chi consuma carne in abbondanza abbia un cervello lucido, un intelletto attivo. Testimonianze selezionate, vol. 1, pag. 194.

C'è un'apatia allarmante riguardo alla questione del sensualismo inconscio. È consuetudine mangiare la carne di animali morti. Ciò stimola le passioni inferiori dell'organismo umano. Testimonianza inedita, pag. 4.

La dieta a base di carne cambia l'indole e rafforza l'animalismo. Siamo costituiti da ciò che mangiamo e mangiare troppa carne diminuisce l'attività intellettuale. Gli studenti otterrebbero molto di più nei loro studi se non assaggiassero mai la carne. Quando la parte animale dello strumento umano viene rafforzata dall'uso della carne, le facoltà intellettive si indeboliscono proporzionalmente. La vita religiosa può essere ottenuta e mantenuta con maggiore successo se si scarta la carne, poiché questo regime stimola intensamente la vita religiosa

tendenze lussuriosi e indebolisce la natura morale e spirituale. "La carne ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito contro la carne" (Galati 5:17). Testimonianza inedita, pag. 7.

**Rafforza le passioni inferiori** – Se c'è mai stato un tempo in cui la dieta dovrebbe essere della qualità più semplice, quel momento è adesso.

Non dobbiamo anteporre la carne ai nostri figli. La sua influenza è quella di ravvivare e rafforzare le passioni più basse, avendo la tendenza ad attutire le facoltà morali. Testimonianze selezionate, vol. 1, pag. 262.

Mi è stato detto che l'uso del cibo a base di carne ha la tendenza ad animalizzare la natura e a privare uomini e donne dell'amore e della simpatia che dovrebbero provare l'uno per l'altro. Siamo costituiti da ciò che ingeriamo e coloro la cui dieta è composta in gran parte da cibo animale sono portati in una condizione in cui consentono alle passioni subalterne di prendere il sopravvento sulle facoltà più elevate dell'essere.

Non tracciamo alcuna linea precisa da seguire nella dieta. Esistono molti tipi di alimenti sani. Noi diciamo, tuttavia, che il cibo a base di carne non è adatto al popolo di Dio. Animalizza gli esseri umani. In un paese come questo, dove frutta, cereali e noci abbondano, come si può pensare di aver bisogno di mangiare la carne di animali morti? Manoscritto 50, 1904.

Se le cose andassero come dovrebbero, nelle case che compongono la nostra chiesa potremmo svolgere un doppio servizio per il Signore. La luce che mi comunica è che è necessario presentare un messaggio più deciso riguardo alla riforma sanitaria. Coloro che consumano cibi a base di carne rafforzano le propensioni inferiori e preparano la strada affinché le malattie possano prendere piede in loro. Lettera 200, 1903.

La tua famiglia ha consumato in gran parte cibi carnei e le propensioni sensuali sono state rafforzate, mentre l'intelletto è stato indebolito. Siamo costituiti da ciò che mangiamo e, se viviamo in gran parte grazie alla carne di animali morti, dobbiamo condividere la loro natura. Hai favorito la natura inferiore del tuo organismo, mentre la natura più raffinata è stata indebolita".

Testimonianze, vol. 2, pagg. 60-61. CR, 382-390. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

"L'argomento mi viene presentato sotto diversi aspetti. Non si discerne la mortalità causata dal consumo di carne; Se così fosse, non sentiremmo più argomenti e scuse a favore dell'appetito per la carne di animali morti. Abbiamo tante cose buone per soddisfare la fame senza mettere cadaveri sulla tavola per comporre il nostro menù". Testimonianza inedita, pag. 8.

"Molti muoiono di malattie dovute esclusivamente al consumo di carne, quando la causa è a malapena sospettata da loro o da altri. Alcuni non ne avvertono immediatamente gli effetti, ma questa non è la prova che non li danneggi. Potrebbe certamente agire nel corpo, ma al momento la vittima potrebbe non capirne nulla. Consigli sulla salute, pag. 115. CRA, 391.

"Hai detto ripetutamente a favore della tua indulgenza nell'uso della carne: 'Per quanto dannoso possa essere per gli altri, non danneggia me, perché l'ho usato per tutta la vita.' Ma non sai quanto potresti stare bene se ti fossi astenuto dal mangiare carne".

Testimonianze, vol. 2, pag. 61.

**Il Maiale particolarmente condannato:** Dio ti ha dato luce e conoscenza, che hai affermato di credere provengano direttamente da Lui, istruendoti a rinunciare all'appetito. Voi sapete che l'uso della carne di maiale è contrario al Suo espresso ordine, dato non perché abbia voluto particolarmente manifestare la Sua autorità, ma perché sarebbe dannoso per coloro che ne mangiassero. Il suo utilizzo renderebbe il sangue impuro, tanto che la scrofolo e gli altri umori corrompono l'organismo e l'intero organismo ne soffre. Soprattutto i nervi teneri e sensibili del cervello si indebolirebbero e diventerebbero così ottusi, che le cose sacre non verrebbero discernite, ma poste al livello inferiore delle cose comuni. Testimonianze, vol. 2, pag. 96.

I parassiti sciamano nei tessuti del maiale. Di questo Dio disse: "Egli sarà impuro per te; non mangerai la sua carne e non toccherai il suo cadavere" (Deut. 14:8). Questo ordine è stato dato perché la carne del maiale non è adatta al cibo. I maiali sono addetti alle pulizie pubbliche e questo è l'unico lavoro che è stato loro assegnato. Mai, in nessuna circostanza, la sua carne dovrà essere mangiata dalle creature umane.

Scienza del buon vivere, pag. 314.

I maiali, pur essendo uno degli alimenti più comuni, sono uno dei più dannosi. Dio non proibì agli ebrei di mangiare carne di maiale solo per dimostrare la Sua autorità, ma perché non era adatta al consumo umano. Riempirebbe il corpo di scrofola e, soprattutto in quel clima caldo, produrrebbe lebbra e malattie di vario genere. La sua influenza sul corpo, in quel clima, era molto più dannosa che nei climi più freddi. Dio, tuttavia, non ha mai voluto che il maiale venisse mangiato in nessuna circostanza. I pagani usavano il maiale come alimento e gli americani lo hanno usato in abbondanza come parte importante della dieta. La carne di maiale non sarebbe appetibile allo stato naturale. È reso appetitoso dall'alta stagionatura, il che rende ancora peggio il male. La carne di maiale, più di tutte le altre, mette in cattivo stato il sangue. Chi lo ingerisce a volontà non può fare a meno di ammalarsi. Coloro che fanno molto esercizio all'aperto non percepiscono gli effetti negativi del consumo di carne di maiale allo stesso modo di coloro che vivono più in casa e le cui abitudini sono sedentarie e hanno un lavoro mentale.

Tuttavia, non è solo la salute fisica a essere danneggiata dal consumo di carne di maiale. La mente viene colpita e la sensibilità attenuata dall'uso di questo pesante alimento. È impossibile che la carne di qualsiasi creatura vivente sia sana, avendo come elemento naturale la sporcizia e nutrendosi di tutto ciò che è detestabile. Il maiale è composto da ciò che mangia. Se gli esseri umani mangiassero questa carne, il loro sangue e la loro carne sarebbero corrotti dalle impurità da essa trasmesse.

Il consumo di carne di maiale ha prodotto scrofola, lebbra e umori cancerosi. Mangiare la carne di questo animale provoca ancora oggi le sofferenze più intense all'umanità. Come vivere, pag. 58.

**Grasso animale e sangue** – Come famiglia, non siete esenti da malattie. Hai usato grassi animali, cosa che Dio proibisce espressamente nella Sua Parola: "Sarà una legge perenne per le vostre generazioni, in tutte le vostre dimore: Non mangerete grasso, né sangue".

(Lev. 3:17). "E non mangerai sangue in nessuna delle tue dimore, né di uccelli né di bestiame. Ogni persona che mangerà qualsiasi tipo di sangue sarà sterminata dal suo popolo" (Lev. 7:27). Testimonianze, vol. 2, pag. 61.

La carne viene servita odorosa di grasso, perché questo è secondo il gusto pervertito. Sia il sangue che il grasso degli animali vengono consumati come una prelibatezza. Ma il Signore diede istruzioni speciali affinché non dovessero essere mangiati. Perché? Perché il suo utilizzo causerebbe un flusso sanguigno malsano nel corpo umano. Il mancato rispetto della guida speciale del Signore ha portato molte difficoltà e malattie agli esseri umani. Se introducono nel proprio organismo ciò che non può formare carne e sangue di buona qualità, devono sopportare le conseguenze del loro disprezzo della Parola di Dio. Lettera 102, 1896.

**Pesce spesso contaminato** – In molti luoghi i pesci diventano così contaminati dalla sporcizia di cui si nutrono da diventare causa di malattie. Ciò è particolarmente vero laddove il pesce è in contatto con le fogne delle grandi città. I pesci che si nutrono di questi materiali possono percorrere grandi distanze, venendo catturati in luoghi dove le acque sono pure e buone. Sicché, se usati come cibo, provocano malattie e morte in coloro che non sospettano nulla del pericolo. Scienza del buon vivere, pagg. 314-315. CRA, 391-394. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

"La carne non è essenziale per la salute e la resistenza, altrimenti il Signore avrebbe commesso un errore nel fornire cibo ad Adamo ed Eva prima della loro caduta. Tutti gli elementi nutritivi sono contenuti nella frutta, nella verdura e nei cereali. Review e Herald, 8 maggio 1883.

È un errore presumere che la forza muscolare dipenda dall'uso di cibo animale. I bisogni del corpo possono essere meglio soddisfatti e si può godere di una salute più vigorosa smettendo di usarla. I cereali, insieme a frutta, noci e verdure, contengono tutte le proprietà nutritive necessarie alla formazione del buon sangue. Questi elementi non sono forniti altrettanto bene o completamente dalla dieta a base di carne. Se l'uso della carne fosse stato essenziale per la salute e la forza, il cibo animale sarebbe stato incluso fin dall'inizio nella dieta dell'uomo. Scienza del buon vivere, pag. 316.

**Perché utilizzare il cibo di seconda mano?** – La dieta degli animali è composta da verdure e cereali. Le verdure devono essere animalizzate, incorporate nei corpi degli animali, prima di ingerirle?

Dobbiamo ottenere la nostra dieta vegetale mangiando la carne dei cadaveri? Dio ha fornito il frutto nel suo stato naturale ai nostri progenitori. Affidò ad Adamo la cura del giardino, affinché lo coltivasse e ne curasse, dicendo: “Saranno tuoi in cibo” (Gen. 1:29). Un animale non dovrebbe distruggerne un altro per il suo mantenimento. Lettera 72, 1896.

Chi mangia carne mangia solo cereali e verdure di seconda mano; poiché l'animale riceve da queste cose il nutrimento che fa crescere. La vita che è stata trovata nei cereali e nelle verdure passa a chi li mangia. Lo riceviamo mangiando la carne dell'animale. Quanto è meglio non ottenerlo direttamente mangiando ciò che Dio ha messo a nostra disposizione!” Scienza del buon vivere, pag.

313. CRA, 395-396. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Quando rinunci alla carne, dovresti sostituirla con una varietà di cereali, noci, verdure e frutta, che saranno nutrienti e allo stesso tempo appetitosi. Ciò è particolarmente necessario nel caso delle persone deboli, o gravate da un lavoro continuativo. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?**

In alcuni paesi dove la povertà è diffusa, la carne è il cibo più economico. In queste circostanze il cambiamento avverrà con maggiori difficoltà; può, tuttavia, essere azionato.

Dobbiamo, tuttavia, considerare la situazione delle persone e la forza di un'abitudine che dura tutta la vita, facendo attenzione a non insistere eccessivamente, anche su idee giuste. A nessuno dovrebbe essere chiesto di apportare un cambiamento improvviso. Il posto della carne deve essere riempito con cibo sano ed economico. A questo proposito, molto dipende dal cuoco. Con cura e maestria si possono preparare piatti nutrienti e allo stesso tempo gustosi, sostituendo in gran parte i cibi a base di carne.

In ogni caso, educate la vostra coscienza, raccogliete tutta la vostra volontà, fornite cibo buono e sano, e il cambiamento avverrà rapidamente, il bisogno di carne scomparirà presto. Scienza del buon vivere, pagg. 316-317.

La corretta preparazione del cibo è un risultato molto importante. Soprattutto dove la carne non è l'alimento principale, la buona cucina è un requisito imprescindibile. È importante che venga preparato qualcosa per sostituire la carne, e questi sostituti devono essere ben preparati, affinché la carne non venga desiderata”. Lettera 60a, 1896. CRA, 397-398. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Se il nostro appetito reclama la carne di animali morti, è necessario digiunare e pregare affinché il Signore ci dia la Sua grazia per negare a noi stessi le concupiscenze carnali che combattono contro l'anima”. Lettera 73, 1896. CRA, 400.

“Biscotti caldi e carne sono del tutto in contrasto con i principi della riforma sanitaria.

Se permettessimo alla ragione di prendere il posto dell'impulso e dell'amore per il soddisfacimento sensuale, non gusteremmo la carne degli animali morti. Cosa c'è di più ripugnante per l'olfatto di una macelleria dove si vende carne? L'odore della carne cruda ripugna a tutti coloro i cui sensi non sono stati pervertiti dalla coltivazione di appetiti innaturali. Quale cosa più spiacevole vedere, per uno spirito riflessivo, degli animali uccisi per essere divorati? Se la luce data da Dio riguardo alla riforma sanitaria viene trascurata, Egli non opererà un miracolo per mantenere in salute coloro che continuano nella direzione che li fa ammalare”. Testimonianza inedita, pag. 2.CRA, 401.

## **CAP. 16 IL MALE DEL FORMAGGIO**

“Coloro che mangiano cibi a base di carne sanno a malapena cosa stanno mangiando. Spesso, se potessero vedere gli animali ancora vivi e sapere che tipo di carne stanno mangiando, si respingerebbero con disgusto. Le persone mangiano continuamente carne piena di tubercolosi e microbi cancerosi. Ecco come vengono comunicate queste e altre malattie. Scienza del buon vivere, pag. 313.

La tavola di molti che si professano cristiani viene apparecchiata quotidianamente con una varietà di piatti che irritano lo stomaco e provocano uno stato febbrile nel corpo. I cibi a base di carne costituiscono l'alimento principale sulla tavola di alcune famiglie, finché il loro sangue non si riempie di umori cancerosi e

scrofoloso. Il loro corpo è costituito da ciò che ingeriscono. Ma quando la sofferenza e la malattia si abbattono su di loro, questa è considerata un'afflizione della Provvidenza". Testimonianze, vol. 3, pag. 563.CRA, 368.

"Per quanto riguarda il formaggio, ormai sono abbastanza sicuro che sono anni che non lo compriamo né lo mettiamo sulla nostra tavola. Non abbiamo mai pensato di trasformare il formaggio in un alimento e ancor meno di acquistarlo". Lettera 1, 1875. CRA, 370.

## CAP. 17 I GRASSI PORTANO AVVELENAMENTO E MORTE

"La riforma alimentare deve essere progressiva. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?** Insegniamo alle persone come preparare il cibo senza usare latte o burro. Si dica loro che presto verrà il tempo in cui non ci sarà più sicurezza nell'uso delle uova, del latte, della panna o del burro, perché le malattie degli animali aumentano in proporzione all'aumento della malvagità tra gli uomini.

Si avvicina il momento in cui, a causa dell'iniquità della razza caduta, tutta la creazione animale genererà per le malattie che maledicono la nostra Terra.

Dio concederà al Suo popolo la capacità e il tatto per preparare cibi sani senza l'uso di queste cose. Lasciamo che la nostra gente rifiuti ogni ricetta malsana. Testimonianze, vol. 7, pag. 135.

Il burro è meno dannoso consumato sul pane rispetto a quello utilizzato in cucina; ma, di regola, è meglio farne a meno del tutto. Scienza del buon vivere, pag. 302.

**Sostituisci con olive, panna, noci e cibi sani** – Le olive possono essere preparate in modo tale da poter essere consumate con buoni risultati ad ogni pasto. Il beneficio ricercato dall'utilizzo del burro si può ottenere sostituendolo con olive opportunamente preparate. L'olio d'oliva corregge la stitichezza e per i malati di tubercolosi e per coloro che soffrono di infiammazioni e irritazioni allo stomaco è migliore di qualsiasi medicinale. Come alimento è migliore di qualsiasi grasso di seconda mano di origine animale. Testimonianze, vol. 7, pag. 134.

Se adeguatamente preparate, le olive, come le noci, sostituiscono il burro e gli alimenti a base di carne. L'olio d'oliva, consumato dalle olive, è di gran lunga preferibile al grasso animale. Agisce come lassativo. Il suo utilizzo sarà benefico per i malati di tubercolosi ed è anche medicinale per lo stomaco infiammato e irritato. Scienza del buon vivere, pag. 298.

L'industria alimentare sana ha bisogno di risorse e della collaborazione attiva delle nostre persone, in modo che possa svolgere il lavoro che deve svolgere. Il suo disegno è quello di fornire alla gente cibo che sostituisca la carne, e anche latte e burro, che, a causa delle malattie del bestiame, stanno diventando sempre più sgradevoli. Documento della conferenza dell'Unione (australiana), 1 gennaio 1900.

**Non il massimo per i bambini** – Ai bambini è stato permesso di mangiare carne, condimenti, burro, formaggi, carne di maiale, pasta squisita e condimenti in genere. Possono anche mangiare cibi malsani in modo irregolare e tra i pasti. Queste cose fanno il loro lavoro sconvolgendo lo stomaco, irritando i nervi attraverso azioni innaturali e indebolendo l'intelletto. I genitori non capiscono che stanno seminando il seme che produrrà malattia e morte.

Testimonianze, vol. 3, pag. 136.

Non dovrete mettere il burro in tavola; perché se si fa così, alcuni lo useranno a volontà, il che danneggerà la loro digestione. Il fratello, però, ogni tanto poteva usare un po' di burro sul pane freddo, se questo rendeva il cibo più appetitoso. Questo ti farebbe molto meno male che limitarti a preparare cibi poco gustosi. Lettera 37, 1901.

**Quando non è possibile ottenere il burro più puro**, mangio solo due pasti al giorno e seguo ancora la luce che mi fu comunicata trentacinque anni fa. Non mangio carne. Quanto a me, ho risolto la questione del burro. Non lo uso. Questa questione dovrebbe essere facilmente risolta laddove non è possibile ottenere l'articolo più puro. Abbiamo due buone mucche da latte, una Jersey e una Holstein.

Usiamo la panna e ne siamo tutti contenti. Lettera 45, 1903.



**Non dovrebbero essere classificati come alimenti a base di carne** – Latte, uova e burro non dovrebbero essere classificati come alimenti a base di carne. In alcuni casi l'uso delle uova è vantaggioso. Non è ancora giunto il momento di dire che l'uso del latte e delle uova debba essere completamente rifiutato. Ci sono famiglie povere il cui cibo consiste in gran parte di pane e latte. Hanno poca frutta e non possono permettersi di acquistare sostituti della carne. Nell'insegnare la riforma sanitaria, come in ogni altro lavoro evangelistico, dobbiamo incontrare le persone là dove si trovano. Fino a quando non potremo insegnare loro come preparare cibi per la riforma sanitaria che siano appetitosi e nutrienti, ma allo stesso tempo poco costosi, non saremo liberi di presentare le proposte più avanzate riguardo al regime di riforma sanitaria. Testimonianze, vol. 7, pag. 135.

**Consentire agli altri di avere le proprie convinzioni** – Dobbiamo ricordare che ci sono troppi tipi di mentalità nel mondo e non possiamo aspettarci che tutti la vedano esattamente come noi su tutte le questioni relative al cibo. Le menti non seguono esattamente la stessa direzione. Non mangio burro, ma ci sono membri della mia famiglia che lo fanno. Non è posto sulla mia tavola; ma non molesto alcuni membri della mia famiglia che preferiscono mangiarlo di tanto in tanto. CRA, 349-351.

#### **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Non sempre gli animali da cui si ottiene il latte sono sani. Potrebbero essere malati. Una mucca può apparentemente stare bene al mattino e morire prima di notte. Quindi era già malata la mattina e il suo latte era contaminato e tu non lo sapevi. La creazione animale è malata”. Testimonianze selezionate, vol. 1, pag. 190. CRA, 356-357.

“C'è il pericolo che nel presentare i principi della riforma sanitaria alcuni siano favorevoli all'introduzione di cambiamenti che sarebbero più dannosi che benefici. La riforma sanitaria non dovrebbe essere raccomandata in modo radicale. Nelle condizioni attuali non possiamo dire che il latte, le uova e il burro debbano essere rifiutati del tutto. Dobbiamo stare attenti a non fare innovazioni, perché sotto l'influenza di insegnamenti estremi ci sono persone coscienziose che sicuramente andranno agli estremi. Il tuo aspetto fisico danneggerà la causa della riforma sanitaria; perché pochi sanno come sostituire adeguatamente gli alimenti che rifiutano”. Lettera 98, 1901.

Sebbene siamo stati messi in guardia contro il pericolo di contrarre malattie attraverso l'uso del burro e contro i mali derivanti dall'uso abbondante di uova da parte dei bambini, non dobbiamo considerare una violazione del principio di utilizzare uova provenienti da uova ben trattate e adeguatamente nutrite. galline. Le uova contengono proprietà medicinali che neutralizzano alcuni veleni.

Astenendosi dal latte, dalle uova e dal burro, alcuni non riuscivano a fornire al proprio corpo il cibo necessario e, di conseguenza, diventavano deboli e incapaci di lavorare. Pertanto, la riforma sanitaria perde il suo prestigio. L'opera che abbiamo cercato di costruire solidamente si confonde con cose strane che Dio non ha richiesto e le energie della chiesa si paralizzano. Ma Dio interverrà per prevenire i risultati di idee così estreme. Il Vangelo mira ad armonizzare la razza peccatrice. Il suo scopo è portare ricchi e poveri, insieme, ai piedi di Gesù. Testimonianze, vol. 9, pag. 162.

I poveri dicono, quando viene loro presentata la riforma sanitaria: "Cosa mangeremo? Non possiamo permetterci sostituti della carne". Quando predico il Vangelo ai poveri, mi viene chiesto di dire loro di mangiare il cibo più nutriente. Non posso dire loro: "Non dovrete mangiare uova, latte o panna". Non dovrebbero usare il burro quando preparano il cibo. Il Vangelo deve essere predicato ai poveri, e non è ancora giunto il momento di prescrivere il regime più severo". CRA, 352-

353. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

#### **CAP. 18 CONDIMENTI ECCESSIVI: VELENO DEL SANGUE**

“I condimenti, così spesso usati dalle persone mondane, sono dannosi per la digestione”. Lettera 142, 1900.

Sotto il nome di stimolanti e narcotici vengono classificati una grande varietà di articoli che, sebbene usati come cibo o bevanda, irritano lo stomaco, avvelenano il sangue e stimolano i nervi. Il suo utilizzo è un male positivo. Molti ricercano il brivido degli stimolanti perché, al momento,

i risultati sono piacevoli. C'è sempre, però, una reazione. L'uso di stimolanti innaturali tende sempre ad essere eccessivo, essendo un agente attivo nel favorire la degenerazione e la rovina.

In questi tempi di fretta, meno il cibo è stimolante, meglio è. I condimenti sono di natura dannosa. Senape, pepe, spezie, sottaceti e simili irritano lo stomaco e rendono il sangue febbricitante e impuro. Lo stato di infiammazione dello stomaco dell'ubriacone

Viene spesso dipinto per illustrare gli effetti delle bevande alcoliche. Una simile condizione di infiammazione è prodotta dall'uso di condimenti irritanti. Ben presto il cibo normale non soddisfa più l'appetito. L'organismo sente un bisogno, un forte desiderio di qualcosa di più stimolante.

Scienza del buon vivere, pag. 325.

I condimenti e le spezie utilizzati per preparare il cibo che arriva in tavola aiutano la digestione tanto quanto tè, caffè e bevande aiutano il lavoratore a svolgere il suo compito.

Una volta scomparsi gli effetti immediati, la produttività delle persone scende al di sotto del normale nella stessa proporzione in cui è aumentata al di sopra del normale, un livello quando stimolato da queste sostanze. L'organismo è indebolito. Il sangue è contaminato e il risultato sicuro è l'infiammazione. Testimonianza inedita, pag. 6.

**I condimenti irritano lo stomaco e provocano voglie malsane** – Sulla nostra tavola dovrebbero essere presenti solo i cibi più sani, privi di sostanze irritanti. Il forte desiderio di bere alcolici è stimolato dalla preparazione di cibi speziati e speziati. Questi producono uno stato febbrile nel corpo e la bevanda sembra essere richiesta per calmare l'irritazione. Nei miei ripetuti viaggi attraverso il continente, non frequento ristoranti, vagoni ristorante o alberghi, per il semplice motivo che non posso mangiare ciò che viene fornito lì. I piatti sono molto conditi con sale e pepe, provocando una sete quasi intollerabile. Questi piatti irriterebbero e infiammeranno le delicate membrane dello stomaco. Questo è il cibo comunemente servito sulle tavole alla moda e dato ai bambini.

Il suo effetto è quello di causare nervosismo e creare una sete che l'acqua non può placare. Il cibo deve essere preparato nel modo più semplice possibile, privo di condimenti e spezie, e anche di quantità eccessive di sale. Review e Herald, 6 novembre 1883.

Molti si sono così abbandonati al gusto che, a meno che non abbiano proprio il cibo di cui ha bisogno, non ne trovano alcun piacere. Se gli si mette davanti del cibo piccante, fanno lavorare lo stomaco applicando questa sferza cocente; perché questo stomaco è stato trattato in modo tale da non riconoscere il cibo non stimolante. Lettera 53, 1898. CRA, 339-

340. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Utilizzo un po' di sale, e ce l'ho sempre, perché secondo l'istruzione datami da Dio, questo articolo, invece di essere dannoso, è in realtà essenziale per il sangue. Non conosco il perché e il percome di ciò, ma ti trasmetto le istruzioni che mi sono state date. Lettera 37, 1901.

**Salse e aceto** – In questo periodo di fretta, meno il cibo è stimolante, meglio è. I condimenti sono di natura dannosa. La senape, il pepe, le spezie, i sottaceti e cose simili irritano lo stomaco e rendono il sangue febbrile e impuro”. Scienza del buon vivere, pag. 325. CRA, 344-345. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“I pasticci di carne e i sottaceti, che non dovrebbero mai trovare posto nello stomaco umano, forniranno sangue di scarsa qualità”. Testimonianze, vol. 2, pag. 268.

Gli organi che producono il sangue non possono convertire in sangue buono i condimenti, i pasticci di carne, i sottaceti e le carni malate. Testimonianze, vol. 2, pag. 383.

Non usate troppo sale, evitate sottaceti e cibi piccanti, mangiate molta frutta e l'irritazione che richiede tanto bere durante i pasti scomparirà in gran parte. Scienza del buon vivere, pag. 305.

Le insalate si preparano con olio e aceto, nello stomaco avviene la fermentazione e il cibo non viene digerito, ma si decompone o marcisce; Di conseguenza il sangue non viene nutrito, ma si riempie di impurità e si verificano disturbi al fegato e ai reni”. Lettera 9, 1887. CRA, 345. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

## CAP. 19 AZIONI DELLO ZUCCHERO NEL CORPO

“Lo zucchero non fa bene allo stomaco. Provoca la fermentazione, e questo annebbia il cervello e provoca cattivo umore”. Manoscritto 93, 1901.

In generale, negli alimenti viene utilizzato troppo zucchero. Torte, budini, sfogliatine, gelatine e dolci sono cause attive di cattiva digestione. Particolarmente dannose sono creme e budini in cui latte, uova e zucchero sono gli elementi principali. Da evitare l'uso abbondante di latte e zucchero insieme. Scienza del buon vivere, pagg. 301 e 302.

Lo zucchero sovraccarica il corpo. Entrava in gioco il lavoro degli organi.

C'è stato un caso nella contea di Montcalm, nel Michigan: riguardava un uomo nobile. Era alto più di un metro e ottanta e aveva un bell'aspetto. Sono stato chiamato a fargli visita nella sua malattia. In precedenza gli avevo parlato del suo modo di vivere. “Non mi piace l'aspetto dei tuoi occhi”, dissi. Stava usando grandi quantità di zucchero. Il suo cibo non lo soddisfaceva, semplicemente perché sua moglie non sapeva cucinare.

Alcuni di voi mandano le figlie quasi adulte a scuola perché imparino le scienze prima di saper cucinare, quando questo dovrebbe essere considerato della massima importanza. Ecco una donna che non sapeva cucinare; Non avevo imparato a preparare cibi sani. La moglie e madre era carente in questo importante ramo dell'educazione e, di conseguenza, poiché il cibo mal preparato non era sufficiente a soddisfare le esigenze dell'organismo, lo zucchero veniva ingerito in quantità esagerate, causando uno stato malsano nell'intero organismo. La vita di quell'uomo veniva inutilmente sacrificata a una cattiva cucina.

Quando andai a trovare l'ammalato, cercai di spiegargli come potevo come comportarmi, e presto cominciai lentamente a migliorare. Ma usò incautamente le sue forze, non potendo farlo, mangiò una piccola quantità di cibo di scarsa qualità e regredì nuovamente. Questa volta non c'erano medicine per lui. Il suo organismo sembrava essere una massa vivente in putrefazione. Morì vittima di una cattiva cucina. Ha cercato di utilizzare lo zucchero per sopperire alla mancanza di una buona alimentazione e questo non ha fatto altro che peggiorare la situazione. Spesso mi siedo a tavola con fratelli e sorelle e vedo che usano una grande quantità di latte e zucchero. Ciò intasa il corpo, irrita gli organi digestivi e colpisce il cervello. Tutto ciò che ostacola il funzionamento attivo delle macchine viventi influisce direttamente sul cervello. E secondo la luce che mi è stata data, lo zucchero, se usato in abbondanza, è più dannoso della carne. Questi cambiamenti devono essere apportati con cautela e l'argomento deve essere trattato in modo tale da non turbare e suscitare pregiudizi nelle persone a cui vogliamo insegnare e aiutare. Testimonianze, vol. 2, pagg. 369 e 370.

Non dovremmo lasciarci dominare dal mettere in bocca il cibo che produce una condizione morbosa, non importa quanto ci piaccia. Perché? - Perché siamo proprietà di Dio. Hai una corona da conquistare, un paradiso da guadagnare, un inferno da evitare. Allora, per amor di Cristo, ti chiedo: avrai la luce splendere davanti a te in raggi chiari e distinti, e poi te ne allontanerai dicendo: "Mi piace questo e mi piace quello"? Dio invita ciascuno di voi a iniziare a pianificare, a cooperare con Lui nella Sua grande cura e amore, per elevare, nobilitare e santificare ogni anima, corpo e spirito, affinché possiamo essere operai insieme a Dio.

È meglio lasciare stare i dolci. Lascia stare quei dolci che vengono messi in tavola. Non ne hai bisogno. Hai bisogno di una mente lucida per pensare secondo la volontà di Dio”.

Review and Herald, 7 gennaio 1902. CRA, 327-328. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

“Ora, per quanto riguarda il latte e lo zucchero: conosco persone che erano spaventate dalla riforma sanitaria e hanno detto che non volevano avere niente a che fare con essa, perché condannava l'uso abbondante di queste cose. Le modifiche devono essere apportate con grande attenzione; e dobbiamo procedere con cautela e saggezza. Dobbiamo seguire un orientamento che sia adatto agli uomini e alle donne intelligenti della Terra. Grandi quantità di latte e zucchero consumate insieme sono dannose. Comunicano le impurità al corpo. Gli animali da cui si ottiene il latte non sono sempre sani. Potrebbero essere malati. Una mucca può apparentemente stare bene al mattino e morire prima di notte. Quindi era già malata la mattina e il suo latte era contaminato e tu non lo sapevi. La zootecnia è malata. Le carni sono contaminate. Se avessimo potuto sapere che gli animali erano in perfetta salute

salute, e consiglierei alle persone di mangiare carne piuttosto che grandi quantità di latte zuccherato.

Non causerebbe il danno causato dal latte con zucchero. Lo zucchero intasa il corpo. Entrava in gioco il lavoro degli organi. Testimonianze, vol. 2, pagg. 368 e 369.

Alcuni usano latte e grandi quantità di zucchero nel porridge, credendo di seguire la riforma sanitaria. Lo zucchero e il latte insieme, però, possono provocare la fermentazione nello stomaco, risultando quindi dannosi". Consigli sulla salute, pag. 154. CRA, 330-331.

"È meglio lasciare da parte le cose dolci. Lascia stare i piatti di dolci posti sul tavolo. I fratelli non ne hanno bisogno. Hanno bisogno di una mente chiara per pensare secondo la direzione di Dio. Ora tocca a noi seguire i principi della riforma sanitaria". Review and Herald, 7 gennaio 1902. CRA, 335.

## CAP. 20 L'ARTE DELLA CUCINA

"È un dovere sacro per chi cucina saper preparare cibi sani. Molte persone si perdono a causa del modo sbagliato di preparare il cibo. Ci vuole riflessione e attenzione per fare un buon pane; C'è però più religione nel pane ben fatto di quanto molti pensino. In effetti, ci sono pochi buoni cuochi. Le giovani donne comprendono che cucinare e altre faccende domestiche sono umili; ed è per questo che molte ragazze che si sposano e devono prendersi cura della famiglia hanno poca idea dei doveri che gravano sulle loro mogli e madri.

**Non è una scienza insignificante** – "La cucina non è una scienza insignificante, ma una delle più essenziali nella vita pratica. È un'arte che tutte le donne dovrebbero imparare e dovrebbe essere insegnata in modo da favorire le classi più povere. Preparare un cibo appetitoso, semplice e nutriente allo stesso tempo, richiede abilità; ma è possibile. I cuochi devono saper preparare il cibo semplice, in modo semplice e sano, e in modo che sia più appetitoso e più sano, proprio per la sua semplicità". CRA, 257.

"A causa della mancanza di conoscenza e abilità in cucina, molte mogli e madri mettono ogni giorno davanti alla famiglia cibi mal preparati, che squilibrano saldamente e sicuramente gli organi digestivi e producono una cattiva qualità del sangue; il risultato: frequenti attacchi di malattie infiammatorie e talvolta la morte.

Possiamo avere una varietà di cibi buoni e sani, preparati in modo sano, in modo che siano appetibili a tutti. È di vitale importanza saper cucinare bene. La cattiva cucina provoca malattie e cattivo umore; l'organismo diventa disorganizzato e le cose celesti non possono essere discernite.

C'è più religione nella buona cucina di quanto si possa immaginare. Quando, a volte, sono stato lontano da casa, ho saputo che il pane che c'era sulla tavola, così come la maggior parte degli altri cibi, mi avrebbero fatto male; ma ero obbligato a mangiare un po' per mantenermi. È un peccato agli occhi di Dio preparare cibi di questo tipo". Temperanza cristiana e igiene biblica, pp. 156-158. CRA, 256-257.

«È un peccato mettere in tavola cibi mal preparati, perché la questione del cibo riguarda il benessere dell'intero organismo. Il Signore desidera che il Suo popolo comprenda la necessità di cibi preparati in modo da non acidire lo stomaco e quindi inasprire l'umore. Ricordiamoci che nel pane ben fatto c'è una religione pratica. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?**

**La conoscenza culinaria vale dieci talenti** – Non considerare il lavoro culinario una sorta di servitù. Cosa accadrebbe agli abitanti del mondo se tutti coloro che lavorano in cucina abbandonassero il proprio lavoro con la futile scusa che non è abbastanza onorevole? La cucina può essere considerata meno desiderabile rispetto ad altri rami del servizio, ma in realtà è una scienza più preziosa di tutte le altre. Così Dio considera la preparazione del cibo sano. Ha grande stima di coloro che svolgono un'opera fedele nella preparazione di cibi sani e appetitosi. La persona che comprende l'arte di preparare adeguatamente il cibo e fa uso di questa conoscenza è più degna di lode di chi si impegna in qualsiasi altro tipo di lavoro. Questo talento deve essere considerato pari a dieci talenti; perché il suo fair use ha molto a che fare con la conservazione

dell'organismo umano in uno stato sano. Poiché è indissolubilmente legato alla vita e alla salute, è il dono più prezioso. Manoscritto 95, 1901.

**Il Rispetto dovuto al cuoco** – Stimo la mia sarta, stimo la mia segretaria; La mia cuoca, invece, che sa bene preparare il cibo per mantenere la vita e nutrire il cervello, le ossa e i muscoli, occupa il posto più importante tra gli aiutanti della mia famiglia. Testimonianze, vol. 2, pag. 370.

Alcuni che imparano l'arte del cucito, della composizione, della correzione di bozze, della contabilità o dell'insegnamento si considerano troppo aristocratici per associarsi a un cuoco. Queste idee sono penetrate in quasi tutte le classi della società. Alla cuoca viene fatto credere che la sua occupazione è tale da abbassarla nella scala sociale e che non deve aspettarsi di frequentare su un piano di parità con la sua famiglia. Ti sorprenderesti allora se le ragazze intelligenti cercassero un altro lavoro? È sorprendente che ci siano così poche cuoche istruite? Ciò che sorprende è che siano così tanti quelli che si sottopongono a questo trattamento.

Il cuoco occupa un posto importante nella vita domestica. Prepara il cibo da introdurre nello stomaco, formando il cervello, le ossa e i muscoli. La salute di tutti i membri della famiglia dipende in gran parte dalla loro abilità e intelligenza. I compiti domestici non riceveranno mai la dovuta attenzione finché coloro che li svolgono fedelmente non riceveranno la dovuta considerazione. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 74.

Ci sono molte ragazze che si sono sposate e hanno famiglia, che hanno poca conoscenza pratica dei doveri che spettano a una moglie e una madre. Sanno leggere e suonare uno strumento musicale; ma non sanno cucinare. Non sanno fare un buon pane, che è tanto necessario alla salute della famiglia. Cucinare bene, portare in tavola cibi sani e invitanti, richiede intelligenza ed esperienza. La persona che prepara il cibo che verrà introdotto nel nostro stomaco, per essere convertito in sangue che nutrirà il corpo, occupa una posizione molto importante ed elevata. La posizione del copista, del sarto o dell'insegnante di musica non è importante quanto quella del cuoco. Testimonianze, vol. 3, pagg. 156-158.

**È dovere di ogni donna diventare una cuoca efficiente** – Molte volte le nostre sorelle non lo sanno cucinare. A questi direi: andrei dal miglior cuoco della regione, e resterei, se necessario, per settimane finché non diventassi un maestro di quest'arte, un cuoco intelligente e capace. Seguirei questo corso se avessi quarant'anni. È vostro dovere saper cucinare, ed è anche vostro dovere insegnare a cucinare alle vostre figlie. Mentre insegni loro l'arte della cucina, costruisci attorno a loro una barriera che li proteggerà dalla leggerezza e dal vizio in cui altrimenti sarebbero tentati di cadere. Testimonianze, vol. 2, pag. 370.

Per imparare a cucinare, le donne devono studiare, e poi mettere in pratica con pazienza ciò che imparano. La gente soffre perché non si prende la briga di farlo. A questi dico: è tempo di risvegliare le vostre energie dormienti e cercare informazioni. Non pensare che il tempo dedicato all'acquisizione di conoscenze ed esperienze complete nella preparazione di cibi sani e appetitosi sia sprecato. Non importa quanto lunga sia la tua esperienza in cucina, se hai ancora la responsabilità di una famiglia, è tuo dovere imparare a prendertene adeguatamente cura.

Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 49.

**Uomini e donne imparano a cucinare** – Molti di coloro che adottano una riforma alimentare lamentano di non andare d'accordo; Dopo essermi seduto al suo tavolo, però, giungo alla conclusione che la colpa non è del rinnovamento, ma del cibo mal preparato. Faccio appello agli uomini e alle donne a cui Dio ha dato l'intelligenza: imparate a cucinare. Non sbaglio quando dico "uomini", perché anche loro, come le donne, hanno bisogno di comprendere la preparazione semplice e sana del cibo. Le loro occupazioni spesso li portano in luoghi dove non è loro possibile procurarsi cibo sano. Potrebbero essere chiamati a trascorrere giorni e persino settimane tra famiglie che sono completamente all'oscuro di questa materia. Quindi, se hanno la conoscenza, possono usarla bene. Temperanza cristiana e igiene biblica, pp. 56-57.

**Studia riviste sulla salute** – Chi non sa cucinare in modo sano dovrebbe imparare a combinare cibi buoni e nutrienti per preparare piatti appetitosi.

Coloro che desiderano acquisire conoscenze in questo senso dovrebbero abbonarsi alle nostre riviste sanitarie.

Troverai informazioni al riguardo in essi.

Senza esercitare un ingegno continuo, nessuno può eccellere nella cucina sana, ma chi ha il cuore aperto alle impressioni e ai suggerimenti provenienti dal grande Maestro imparerà molte cose, e potrà anche insegnare agli altri; poiché Egli darà loro abilità e intelligenza. Lettera 135, 1902.

**Stimolare lo sviluppo del talento individuale** – È un disegno divino che ovunque uomini e donne siano incoraggiati a sviluppare i propri talenti preparando cibi sani con prodotti naturali, originari della propria regione del paese. Se si rivolgono a Dio, esercitando abilità e abilità sotto la guida del Suo Spirito, impareranno a trasformare i prodotti naturali in alimenti sani. In questo modo potranno insegnare ai poveri a procurarsi il cibo che sostituirà quello a base di carne. Coloro che vengono così aiutati potranno a loro volta istruire gli altri. Anche un lavoro simile sarà svolto con zelo ed energia dedicati. Se fosse stato fatto prima, oggi ci sarebbero molte più persone e molte di più che potrebbero dare istruzioni. Impariamo qual è il nostro dovere e poi compiamolo. Non dobbiamo rimanere dipendenti dagli altri e incapaci, confidando negli altri per il lavoro che Dio ci ha affidato". Testimonianze selezionate, vol. 3, pagg. 136 e 137. CRA, 251-254. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE**

#### **DIRETTO?**

“Uno dei motivi per cui molti si sono scoraggiati nella pratica della riforma sanitaria è che non hanno imparato a cucinare in modo che cibi convenienti e preparati in modo semplice possano prendere il posto della dieta a cui sono abituati. Sono disgustati dai piatti mal preparati, e poi li sentiamo dire che hanno tentato la riforma sanitaria e non possono vivere così. Molti tentano di seguire istruzioni insufficienti riguardo a questa riforma, e fanno un lavoro così carente che risulta in un danno alla digestione e nello scoraggiamento di tutti coloro che sono coinvolti nel tentativo. Voi vi professate riformatori in materia di salute, e proprio per questo dovete diventare bravi cuochi. Coloro che possono avvalersi dei vantaggi di scuole di cucina salutare opportunamente condotte troveranno questo di grande beneficio, sia per il proprio uso che per insegnare ad altri. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 119. **DOVE FINISCE LA CITAZIONE DIRETTA?**

**Cambiare la tua dieta a base di carne** – Ti consigliamo di cambiare le tue abitudini di vita; Ma mentre lo fai, ti avvertiamo di farlo saggiamente. Conosco famiglie che sono passate da una dieta a base di carne a una dieta povera. Il loro cibo è così mal preparato che lo stomaco non può accettarlo, e poi mi hanno detto che la riforma sanitaria non gli va bene; che si stavano indebolendo.

C'è una ragione per cui alcuni non hanno avuto successo nei loro sforzi per semplificare il cibo. Usano una dieta senza nutrizione. Il cibo viene preparato senza cura e mangiano sempre la stessa cosa. Non dovrebbero esserci molte specie nello stesso pasto, ma tutti i pasti non dovrebbero consistere nelle stesse pietanze, senza variazioni. Il cibo deve essere preparato in modo semplice, ma con una tale perfezione da risvegliare l'appetito. Devi evitare i grassi.

Danneggia qualsiasi tipo di piatto che prepari. Mangia molta frutta e verdura.

Testimonianze, vol. 2, pag. 63.

La corretta preparazione del cibo è estremamente importante. Soprattutto laddove la carne non è l'alimento principale, una buona preparazione del cibo è un requisito essenziale. È importante preparare qualcosa per sostituire la carne, e questi sostituti devono essere ben preparati, in modo che la carne non sia desiderata. Lettera 60a, 1896.

È dovere positivo del medico istruire, educare, educare, attraverso la penna e la voce, tutti coloro che hanno la responsabilità di preparare il cibo per la tavola. Lettera 73a, 1896.

Abbiamo bisogno di persone che si istruiscano sulla preparazione sana del cibo. Sono molti quelli che sanno cucinare carne e verdure in diversi modi, e che ancora non ne capiscono la semplice preparazione

di piatti appetitosi." L'Istruttore della Gioventù, 31 maggio 1894. CRA, 256. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

Ogni donna che si trova a capo di una famiglia e ancora non comprende l'arte della cucina sana deve decidere di imparare ciò che è così essenziale per il benessere della sua casa. In molti luoghi, le scuole di cucina salutare offrono l'opportunità di farlo persona ad educarsi a questo riguardo. Chi non dispone dell'ausilio di tali strutture deve farsi istruire da un bravo cuoco, perseverando nel proprio impegno per migliorarsi fino a diventare maestro dell'arte culinaria. Scienza del buon vivere, pagg. 302 e 303.

**Studiare Economia** – In ogni branca della cucina, la domanda da porsi è: "Come preparare il cibo nel modo più naturale e meno costoso?" E bisogna fare attenzione a garantire che il cibo rimasto sulla tavola non venga sprecato. Ho riflettuto su come garantire che questi avanzi non vadano persi. Questa abilità, parsimonia e tatto equivalgono a una fortuna. Nei periodi più caldi della stagione, prepara meno cibo. Utilizzare più sostanze secche. Ci sono molte famiglie povere che, pur avendo a malapena il cibo a sufficienza, spesso riescono a capire perché sono povere; ci sono così tanti appunti e sottigliezze sprecati! Manoscritto 3, 1897.

**Vite sacrificate mangiando secondo la moda** – Per molti, l'obiettivo totalizzante della vita - che giustifica tutto il dispendio di lavoro - è stare al passo con lo stile più recente. Istruzione, salute e comfort vengono sacrificati sull'altare della moda. Anche nell'apparecchiatura della tavola, la moda e l'esibizione esercitano la loro influenza malvagia. La preparazione sana del cibo diventa una questione secondaria. Servire un gran numero di piatti richiede tempo, denaro e sovraccarico di lavoro, senza apportare alcun beneficio. Può essere di moda servire una mezza dozzina di piatti durante un pasto, ma questa usanza rovina la salute. È una consuetudine che gli uomini e le donne di buon senso devono condannare, sia con il precetto che con l'esempio. Abbi un po' di considerazione per la vita del tuo cuoco. "La vita non è forse più del cibo, e il corpo più del vestito?" (Matteo 6:25).

Ai nostri giorni, i lavori domestici occupano quasi tutto il tempo della casalinga. Quanto sarebbe meglio per la salute della famiglia se la preparazione della tavola fosse più semplice! Migliaia di vite vengono sacrificate ogni anno su questo altare - vite che avrebbero potuto essere prolungate, se non fosse stato per questa infinita routine di doveri creata. Scendono nella tomba molte madri che, se avessero mantenuto abitudini semplici, potrebbero vivere per essere una benedizione nella casa, nella chiesa e nel mondo. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 73.

**Scegliere e preparare il cibo è importante** – Non è assolutamente necessario preparare un gran numero di piatti. Né dovrebbe esistere un regime carente, né in termini di qualità né di quantità. Lettera 72, 1896.

È importante che il cibo sia preparato con cura, affinché l'appetito, quando non pervertito, possa gustarlo. Poiché per principio rifiutiamo la carne, il burro, i pasticci, le spezie, lo strutto e tutto ciò che irrita lo stomaco e distrugge la salute, non dobbiamo mai dare l'idea che ciò che mangiamo non sia molto importante. Testimonianze, vol. 2, pag. 367.

È sbagliato mangiare solo per soddisfare l'appetito, ma non bisogna essere indifferenti alla qualità del cibo o al modo in cui viene preparato. Se il cibo che mangiamo non è gustoso, il corpo non riceve altrettanto nutrimento. Il cibo deve essere scelto con cura e preparato con intelligenza e maestria. Scienza del buon vivere, pag. 300.

**La colazione standardizzata:** pagherei di più un cuoco che qualsiasi altra parte del mio lavoro. Se quella persona non è in forma e non ha la capacità di cucinare, vedrai, come è successo a noi, una colazione standardizzata: polenta di mais, pane del fornaio e qualche tipo di salsa, e questo è tutto, ad eccezione di un poco latte. Adesso chi lo mangia per mesi, sapendo cosa gli verrà presentato ad ogni pasto, arriva a temere il momento che dovrebbe essere interessante per lui, come il temuto periodo della giornata. Non credo che capirai tutto questo finché non lo avrai sperimentato. Ma sono davvero perplesso su questo. Dovrei ripetere i preparativi per

venendo in questo luogo, direi: Datemi un cuoco esperto, che abbia qualche capacità creativa, per preparare piatti semplici e sani, e che non dispiacciono l'appetito. Lettera 19c, 1892.

**Studio e pratica** – Molti non pensano che questa [cucinare] sia una questione di dovere, e quindi non cercano di preparare bene il cibo. Questo può essere fatto in modo semplice, sano e facile, senza strutto, burro o carne. L'abilità deve coniugarsi con la semplicità. Per fare questo le donne hanno bisogno di leggere, e poi, con pazienza, mettere in pratica ciò che leggono. Molti soffrono perché non si prendono la briga di farlo. A questi dico: è tempo di risvegliare le vostre energie dormienti e leggere.

Imparare a cucinare in modo semplice, ma in modo tale da ottenere il cibo più gustoso e sano.

Poiché è sbagliato cucinare solo per compiacere il palato o per soddisfare l'appetito, nessuno nutre l'idea che una dieta povera sia corretta. Molti sono indeboliti dalle malattie e necessitano di una dieta nutriente, abbondante e ben preparata.

È dovere religioso di chi cucina imparare a preparare il cibo sano in modi diversi, affinché possa essere consumato con piacere. Le madri devono insegnare ai figli a cucinare. Quale ramo dell'educazione di una giovane può essere così importante? Il cibo ha a che fare con la vita. Il cibo scarso, impoverito, mal preparato impoverisce continuamente il sangue indebolendo gli organi che lo sintetizzano. È estremamente essenziale che l'arte culinaria sia considerata una delle materie più importanti nell'istruzione. Sono pochi i bravi cuochi. Le giovani donne pensano che diventare cuoca significhi scendere a un'occupazione bassa. Non è così. Non guardano la questione dalla giusta prospettiva. La conoscenza sulla preparazione del cibo sano, in particolare del pane, non è una scienza inferiore.

Le madri trascurano questo aspetto dell'educazione delle loro figlie. Si assumono il peso delle cure e del lavoro, si esauriscono rapidamente, mentre la figlia è scusata per fare visite, lavorare all'uncinetto o considerare il suo piacere. Questo è amore incompreso, gentilezza incompresa. La madre sta causando un danno alla figlia, un danno che spesso dura tutta la vita. Nell'età in cui dovrebbe essere in grado di assumersi alcune responsabilità della vita, si ritrova inadatta a farle. Questi non si prenderanno cura delle spese. Vanno in giro in ozio, tralasciando le loro responsabilità, mentre la madre si piega sotto il peso dei suoi fardelli e delle sue cure, come un'auto sotto carichi pesanti. La figlia non intende essere poco amorevole, ma è distratta e sconsiderata, altrimenti si accorgerebbe dell'aspetto stanco, e percepirebbe l'espressione di dolore sul volto della madre, che cerca di fare la sua parte, di prendersi il peso maggiore delle responsabilità. , sollevando la madre, della quale ha bisogno di essere libera dalle preoccupazioni, altrimenti cadrà nel letto della sofferenza e, forse, della morte.

Perché le madri sono così cieche e negligenti nell'educare le proprie figlie? Mi sono sentito angosciato nel visitare diverse famiglie, vedendo le madri portare pesanti fardelli, mentre la figlia, che mostrava vivacità di spirito e aveva una buona dose di salute e vigore, non sentiva alcuna preoccupazione, nessuna preoccupazione. Quando ci sono grandi riunioni e le famiglie sono sopraffatte dai visitatori, ho visto la madre farsi carico del peso, prendersi cura di tutto, mentre le figlie si siedono a chiacchierare con i loro giovani amici in uno scambio sociale. Queste cose mi sembrano così sbagliate che riesco a malapena a trattenermi dal parlare con quelle ragazze sconsiderate e dire loro di andare a lavorare. Dai sollievo alla tua mamma stanca. La condussi in un posto nel soggiorno e la esortai a riposarsi e a godersi la compagnia dei suoi amici.

Ma le figlie non sono del tutto responsabili di questa faccenda. La madre è scomparsa. Non insegnava pazientemente alle sue figlie a cucinare. Sai che non sanno cucinare e quindi non ti senti sollevato dal lavoro. Ha bisogno di occuparsi di tutto ciò che richiede cura, riflessione e attenzione. Le ragazze devono essere completamente istruite in cucina.

Qualunque siano le circostanze della tua vita, c'è conoscenza che può essere messa in pratica. È il ramo dell'educazione che ha l'influenza più diretta sulla vita umana, soprattutto su quelle che ci sono più care.

Molte mogli e madri che non hanno ricevuto un'istruzione adeguata e che non hanno abilità nelle arti culinarie, presentano ogni giorno alla loro famiglia cibo mal preparato, che sta costantemente e sicuramente distruggendo le loro vite.



gli organi digestivi, preparando il sangue di cattiva qualità, e spesso portando attacchi acuti di malattie infiammatorie, causandone la morte prematura.

**Incoraggiare chi impara** – È dovere religioso per ogni giovane e donna cristiana imparare subito a fare un buon pane, non acido, ma leggero, con farina integrale. Le mamme dovrebbero portare con sé le figlie in cucina quando sono ancora molto piccole, insegnando loro l'arte della cucina. Non possono aspettarsi che le loro figlie comprendano i misteri della cura della casa senza essere istruite. Devono insegnare loro con pazienza, con amore, rendendo il servizio il più piacevole possibile con il loro aspetto allegro e le incoraggianti parole di approvazione. Se falliscono una, due o tre volte, non biasimarli. Lo scoraggiamento sta già facendo il suo lavoro e ti tenta di dire: "È inutile; Non posso farlo. Non è questo il momento della censura. La volontà sta diventando debole. Richiede l'incoraggiamento di parole che incoraggiano, incoraggiano, infondono speranza, come: "Non preoccuparti degli errori che hai fatto. Hai appena iniziato ed è naturale commettere errori. Riprova. Tieni la mente concentrata su ciò che stai facendo, stai molto attento e avrai sicuramente successo".

Molte madri non apprezzano l'importanza di questo ramo della conoscenza e, invece di avere il fastidio e la cura di istruire le proprie figlie e sopportare i loro errori e sbagli mentre imparano, preferiscono fare tutto da sole. E quando le figlie sbagliano i loro sforzi, le mandano via con "è inutile, non si può fare questo o quello". Mi mette solo in imbarazzo e disturba più di quanto mi aiuti.

Così i primi sforzi dell'apprendista vengono respinti, e il primo fallimento raffredda così tanto il suo interesse e il suo ardore per l'apprendimento, che teme un'altra esperienza e proporrà di cucire, lavorare a maglia, fare le pulizie, qualsiasi cosa diversa dalla cucina. Quindi la colpa è in gran parte della madre. Avrebbe dovuto istruirla con pazienza, affinché, con la pratica, acquisisse un'esperienza tale da eliminare la timidezza e rimediare ai movimenti meno abili dell'operaio inesperto. Testimonianze, vol. 1, pagg. 681-685.

**Le lezioni di cucina sono più importanti della musica** – Alcuni sono chiamati a compiti considerati umili – forse, cucinare. La scienza culinaria, tuttavia, non ha poca importanza. L'abile preparazione del cibo è una delle arti più essenziali, che occupa un posto più alto dell'insegnamento della musica o del cucito. Con questo non voglio sminuire l'insegnamento della musica, o del cucito, poiché sono essenziali. Ancora più importante, però, è l'arte di preparare il cibo in modo sano e gustoso. Quest'arte deve essere considerata la più preziosa di tutte le arti, poiché è così strettamente legata alla vita. Dovrebbe ricevere più attenzione; perché per formare buon sangue, il corpo ha bisogno di buon cibo. Il fondamento di tutto ciò che preserva la salute delle persone è l'opera medico-missionaria della buona cucina.

La riforma sanitaria è spesso distorta dalla preparazione di cibi non commestibili.

È necessario porre rimedio alla mancanza di conoscenze sulla cucina sana prima che la riforma sanitaria possa avere successo.

Sono pochi i bravi cuochi. Molte, molte mamme hanno bisogno di prendere lezioni di cucina per poter offrire alle loro famiglie cibi ben preparati e belli.

Prima di prendere lezioni di organo e pianoforte, i bambini dovrebbero prendere lezioni di cucina. Il lavoro di imparare a cucinare non necessariamente esclude la musica, ma questa è di minore importanza rispetto all'imparare a preparare cibi sani e appetitosi. Manoscritto 95, 1901. Le vostre figlie possono amare la musica, e questo può benissimo andare ad aumentare la felicità della famiglia; ma la conoscenza della musica senza la conoscenza dell'arte culinaria non vale molto.

Quando le vostre figlie avranno una famiglia propria, una certa conoscenza della musica e del ricamo non sarà garanzia di un pasto ben preparato, preparato con cura, tanto che non si vergogneranno di presentarlo davanti alle loro amiche più stimate. Madri, il vostro lavoro è sacro.

Dio vi aiuti a intraprenderlo pensando alla Sua gloria, lavorando con zelo, pazienza e amore per il bene presente e futuro dei vostri figli, mirando unicamente alla gloria di Dio.

Testimonianze, vol. 2, pagg. 538-539.

**Insegna i misteri dell'arte culinaria** – Non trascurare di insegnare ai tuoi figli a cucinare. In tal modo, comunichi loro i principi che devono avere nella loro educazione religiosa. Dando ai tuoi figli lezioni di fisiologia e insegnando loro a cucinare in modo semplice ma allo stesso tempo abile, stai gettando le basi per i rami più utili dell'educazione. Fare un pane buono e leggero richiede abilità. C'è una religione nel cucinare bene, e dubito della religione di coloro che sono troppo ignoranti e sbadati per imparare a cucinare.

La povera cucina sta lentamente indebolendo le energie vitali di migliaia di persone. È pericoloso per la salute e la vita mangiare su certe tavole pane pesante e acido e altri cibi preparati allo stesso modo. Madri, invece di dare alle vostre figlie un'educazione musicale, istruitele in quei rami utili che hanno il più intimo legame con la salute e la vita. Insegna loro tutti i misteri della cucina.

Mostra loro che questo fa parte della loro educazione ed è essenziale per diventare cristiani. Se il cibo non è preparato in modo sano e appetibile, non può essere trasformato in buon sangue o ricostruire i tessuti usurati". Testimonianze, vol. 2, pagg. 537 e 538. CRA, 257-264. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

## **CAP. 21 ALIMENTAZIONE E NUMERO ADEGUATO DI PASTI**

"Lo stomaco ha bisogno di ricevere un'attenzione particolare. Non dovrebbe essere tenuto in costante lavoro. Date a questo organo maltrattato e molto abusato un po' di pace, tranquillità e riposo. Dopo che lo stomaco ha svolto il suo lavoro in relazione a un pasto, non accumulare altro lavoro su di esso prima che abbia avuto l'opportunità di riposare e prima che la natura gli abbia fornito una scorta sufficiente di succo gastrico per prendersi cura di più cibo. . Tra un pasto e l'altro dovrebbero passare almeno cinque ore, e tenete sempre presente che, se voleste fare un esperimento, vedreste che due pasti sono preferibili a tre". Lettera 73a, 1896. CRA, 173.

"L'abitudine di mangiare solo due volte al giorno, in generale, si rivela benefica per la salute; tuttavia, in determinate circostanze, alcune persone potrebbero aver bisogno di un terzo pasto. Questo, però, dovrebbe essere un alimento molto leggero e facilmente digeribile. Crackers, oppure pane tostato e frutta, oppure una bevanda ai cereali, questi sono gli alimenti più indicati per la cena". CBV, 321.

"Non dovresti mai consumare il secondo pasto prima che lo stomaco abbia avuto il tempo di riposarsi dal lavoro di digestione del pasto precedente. Se vuoi fare un terzo pasto, dovrebbe essere leggero e diverse ore prima di andare a dormire. CRA, 158.

"Per quanto riguarda la questione del regime, questa questione deve essere trattata con tale cautela da non dare l'impressione di un'imposizione. Bisogna dimostrare che fare due pasti è molto meglio per la salute che tre. Tuttavia, non dovrebbe esserci un'imposizione autoritaria. Nessuno legato all'ospedale dovrebbe essere costretto ad adottare il sistema dei due pasti. La persuasione è più appropriata della forza". CRA, 177.

"Molti hanno la pernicioso abitudine di mangiare prima di andare a dormire. **DOVE FINISCE LA CITAZIONE DIRETTA** Potrebbero aver consumato tre pasti regolari; tuttavia, poiché si sentono deboli, come se avessero fame, fanno uno spuntino, o il quarto pasto.

L'aver assecondato questa pratica sbagliata è diventata un'abitudine, e hanno l'impressione di non riuscire a dormire senza fare uno spuntino prima di andare a dormire. In molti casi, la causa di questo svenimento è che gli organi digestivi sono stati sovraccaricati durante il giorno, per far fronte a cibo inadeguato forzato nello stomaco troppo frequentemente e in quantità eccessive. Gli organi digestivi così sovraccaricati si stancano e necessitano di un periodo di completo riposo dal lavoro per recuperare le energie esaurite. Non si dovrebbe mai consumare un secondo pasto senza che lo stomaco abbia avuto il tempo di riposarsi dal lavoro di digestione del pasto precedente. Se viene consumato un terzo pasto, dovrebbe essere leggero e diverse ore prima di andare a letto.

In molti, però, il povero stomaco stanco protesta invano con la sua stanchezza. Si riempie di più cibo, che mette in movimento gli organi digestivi, per svolgere nuovamente la stessa routine lavorativa, durante le ore di riposo. Il sonno di queste persone è generalmente disturbato da sogni spiacevoli e al mattino si svegliano con un malessere. C'è una sensazione di debolezza e mancanza di appetito. O

l'intero organismo sente una mancanza di energia. In breve tempo gli organi digestivi si logorano, poiché non hanno avuto il tempo di riposare. Queste persone diventano dispeptici infelici e si chiedono cosa possa averli resi tali. La causa ha portato il risultato sicuro. Se questa pratica viene seguita per un lungo periodo di tempo, la salute ne risulterà gravemente indebolita. Il sangue diventa impuro, il viso pallido e spesso compaiono eruzioni cutanee. Sentirete spesso lamenti da parte di queste persone, di frequenti dolori e irritazioni nella regione dello stomaco, e quando lavorano il loro stomaco diventa così stanco che sono costretti a rinunciare al lavoro e a riposare. Non sembrano comprendere la causa di questo stato di cose; perché, per il resto, sono apparentemente sani.

Coloro che passano da tre pasti a due al giorno saranno inizialmente più o meno tormentati da debolezza, soprattutto nei momenti in cui avevano l'abitudine di consumare il terzo pasto. Ma se perseveri per un breve periodo, questa prostrazione scomparirà.

Lo stomaco, quando ci corichiamo per dormire, deve aver terminato tutto il suo lavoro, per godere del riposo, proprio come le altre parti del corpo. Il lavoro della digestione non dovrebbe continuare durante il sonno. Dopo essere stato sovraccaricato e aver svolto il suo compito, lo stomaco si esaurisce, provocando la sensazione di spossatezza. Tanti si sbagliano, pensando che sia la mancanza di cibo a produrre questa sensazione, e senza dare allo stomaco il tempo di riposare, prendono più cibo, che in un attimo elimina la debolezza. E più assecondi il tuo appetito, più esso chiederà soddisfazione. Questo svenimento è generalmente il risultato del consumo di carne, e del consumo frequente e eccessivo. Lo stomaco si stanca perché viene tenuto costantemente in attività, prendendosi cura di cibi che non sempre sono i più sani. Senza tempo per riposarsi, gli organi digestivi si indeboliscono, portando alla sensazione di stanchezza e al desiderio di mangiare frequentemente. La medicina di cui hanno bisogno è mangiare meno frequentemente e con minore abbondanza, accontentandosi di cibi semplici e naturali, mangiando due o al massimo tre volte al giorno. Lo stomaco necessita di periodi regolari di lavoro e di riposo; e quindi è una delle violazioni più dannose delle leggi sanitarie mangiare in modo irregolare e lontano dai pasti. Con abitudini regolari e un'alimentazione adeguata, lo stomaco si riprenderà gradualmente". Come vivere, pagine. 55-57. CRA, 174-

#### 175. DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?

"È consuetudine e norma della società fare una colazione leggera. Ma questo non è il modo migliore per curare il tuo stomaco. A colazione lo stomaco è in una posizione migliore per assumere più cibo rispetto al secondo o terzo pasto della giornata. L'abitudine di fare una colazione insufficiente e un pranzo abbondante è sbagliata. Fai in modo che la tua colazione corrisponda più approssimativamente al pasto più liberale della giornata. Lettera 3, 1884. CRA, 173.

#### CAP. 22 COSA MANGIARE?

"Una benedizione nella frutta fresca". Sono così grato a Dio che quando Adamo perse la sua casa edenica, il Signore non lo privò della sua scorta di frutto. Lettera 157, 1900.

Il Signore vuole che coloro che vivono nei paesi dove hanno a disposizione gran parte dell'anno, si rendano conto della benedizione che hanno in questi frutti. Maggiore è l'uso che facciamo della frutta fresca, così come viene raccolta dall'albero, maggiore è la benedizione. Testimonianze, vol. 7, pag. 126.

Trarremmo beneficio cucinando meno e mangiando più frutta naturale. Insegniamo alla gente a mangiare in abbondanza uva, mele, pesche, pere, more e ogni altro frutto che possa procurarsi. Preparateli e conservateli per l'uso invernale, utilizzando il più possibile il vetro al posto delle lattine. Testimonianze, vol. 7, pag. 134.

Per uno stomaco dispeptico, puoi mettere in tavola frutta di diverso tipo, ma non troppa varietà in un pasto. Testimonianze, vol. 2, pag. 373.

Consigliamo soprattutto la frutta come fattore di salute. Ma anche la frutta non va mangiata dopo un pasto completo a base di altri alimenti. Manoscritto 43, 1908.

Verdura e frutta piacevolmente preparate nella loro stagione saranno utili, purché siano della migliore qualità, non mostrino il minimo segno di deterioramento, ma siano sane e non influenzate da malattie o marciume.

Muiono più persone di quanto pensiamo mangiando frutta e verdura avariate che fermentano nello stomaco e producono sangue avvelenato. Lettera 12, 1887.

Una semplice ma generosa fornitura di frutta è il miglior cibo che si possa offrire a coloro che si preparano per l'opera di Dio. Lettera 103, 1896.

**Parte di una dieta corretta** – Cereali, frutta, noci e verdure costituiscono il regime alimentare scelto dal nostro Creatore. Questi alimenti, preparati nel modo più semplice e naturale possibile, sono i più sani e nutrienti. Forniscono forza, resistenza e vigore intellettuale, che non sono favoriti da una dieta più complessa e stimolante. Scienza del buon vivere, pag. 296.

Nei cereali, nella frutta, nella verdura e nella frutta secca troviamo tutti gli elementi di cui abbiamo bisogno. Se veniamo al Signore con semplicità di spirito, Egli ci insegnerà come preparare un cibo sano senza contaminazione della carne. Manoscritto 27, 1906.

**Regime frugale provvisorio** – L'intemperanza nel mangiare è spesso causa di malattie, e ciò di cui la natura ha più bisogno è di essere sollevata dal peso eccessivo che le è stato imposto. In molti casi di malattia, il miglior rimedio è che il paziente digiuni per uno o due pasti, in modo che gli organi digestivi affaticati abbiano l'opportunità di riposarsi. Un regime di frutta per alcuni giorni ha spesso prodotto grandi benefici per coloro che lavorano con il cervello. Spesso un breve periodo di completa astinenza dal cibo, seguito dall'assunzione di cibo semplice e moderato, ha portato alla guarigione attraverso gli sforzi di recupero della natura. Un regime di astinenza per un mese o due convincerebbe molti malati che la via dell'abnegazione è la via della salute. Scienza del buon vivere, pag. 235.

**Verdure** – Verdure fresche, preparate in modo semplice. Tutti devono essere legati al valore speciale della frutta e della verdura fresca del frutteto e dell'orto. Manoscritto 13, 1911.

Frutta, cereali e verdure, preparati in modo semplice, privi di condimenti e grassi di ogni tipo, costituiscono, insieme al latte e alla panna, l'alimentazione più sana. Comunicano nutrimento all'organismo e donano una forza di resistenza e vigore intellettuale non prodotta da un regime stimolante. Consigli sulla salute, pag. 115.

Per chi può usarli, le verdure buone, preparate in modo salutare, sono un alimento migliore del porridge o del porridge. Manoscritto 3, 1897.

Le verdure vanno rese appetitose con un po' di latte o panna, o qualcosa di equivalente.

Testimonianze, vol. 9, pag. 162.

**Parte di una dieta completa** – I cereali semplici, la frutta e la verdura possiedono tutte le proprietà nutritive necessarie per formare un buon sangue. Una dieta a base di carne non può raggiungere questo obiettivo. Lettera 70, 1896.

Siamo costituiti da ciò che mangiamo. Rafforzeremo le passioni sensuali mangiando cibi animali? Invece di educare al gusto per una dieta cruda, è giunto il momento di educarci a vivere di frutta, cereali e verdure. Insieme alla carne possono essere forniti una varietà di piatti semplici, perfettamente sani e nutrienti. Gli uomini con un buon appetito hanno bisogno di mangiare molta verdura, frutta e cereali. Lettera 3, 1884.

È intenzione del Signore condurre il Suo popolo a ritornare a vivere di frutta, verdura e cereali semplici. Lettera 72, 1896.

**Alcuni non possono usare le verdure** – Ci sono, in un istituto medico, diversi appetiti da soddisfare.

Alcuni necessitano di verdure ben preparate per soddisfare le loro particolari esigenze. Altri non hanno potuto utilizzare le verdure senza subirne le conseguenze. Lettera 45, 1903.

**Patate inglesi e dolci** – Non crediamo che le patatine fritte siano salutari, poiché nella loro preparazione c'è più o meno grasso o burro. Le buone patate bollite o arrosto, servite con panna e un po' di sale, sono le più salutari. Le patate avanzate e le patate dolci vengono preparate con un po' di panna e sale, e nuovamente arrostate, non fritte; sono eccellenti. Lettera 322, 1905.

**Fagioli un piatto sano** – Un altro piatto molto semplice ma salutare sono i fagioli bolliti o arrostiti. Macinarne una parte con acqua, aggiungere latte o panna e fare un brodo. Testimonianze, vol. 2, pag. 603.

Molti non vedono l'importanza di avere terra da coltivare, e di produrre frutta e verdura, affinché la loro tavola sia fornita di queste cose. Mi è stato chiesto di dire a ogni famiglia e a ogni chiesa: Dio ti benedirà quando otterrai la tua salvezza con paura e tremore, temendo che, a causa della mancanza di saggezza nel trattamento del corpo, rovinerai il piano di Dio per te. Lettera 5, 1904.

Dovrebbero essere presi accordi per ottenere una fornitura di mais dolce essiccato. Le zucche possono essere essiccate e utilizzate con profitto per preparare torte durante l'inverno. Lettera 195, 1905.

**Verdure e pomodori nel regime di Ellen G. White** – Parli del mio regime. Non sono diventato così attaccato a una cosa da non riuscire a mangiare nient'altro. Ma quando si tratta di verdure non devi preoccuparti; perché so per certo che nella regione in cui vivo ci sono moltissime specie di prodotti vegetali che posso utilizzare come verdura in foglia. Potrò ricavare le foglie della labaça gialla, del tenero tarassaco e della senape. Lì ci sarà una fornitura molto maggiore di quanto fosse possibile in Australia, e di qualità superiore. E se non altro c'è la produzione di cereali.

Lettera 31, 1901.

Ho perso l'appetito qualche tempo prima di dirigermi verso est. Ora, però, è tornato; e ho molta fame quando arriva l'ora del pasto. I miei cardi verdi si preparano bene con panna sterilizzata e succo di limone, perché sono molto appetitosi. Mangio una zuppa di noodle molto sottile con pomodori in un pasto e verdure a foglia verde nel successivo. Ho ricominciato il pasto con le patate. Tutti i miei cibi mi sembrano gustosi. Sono come un malato di febbre che è diventato mezzo morto di fame e mi trovo in pericolo di mangiare troppo. Lettera 10, 1902.

I pomodori che hai inviato erano molto buoni e deliziosi. Trovo che i pomodori siano il miglior alimento per me. Lettera 70, 1900.

Coltiviamo abbastanza mais e piselli per noi stessi e per i nostri vicini. Essicchiamo il mais dolce da utilizzare in inverno; poi, quando ne avremo bisogno, lo macineremo al mulino e lo cuoceremo. Ciò fornisce le zuppe e altri piatti più deliziosi.

Nel tempo dell'uva, ne abbiamo in abbondanza, oltre alle prugne e alle mele, una certa quantità di ciliegie, pesche, pere e olive che prepariamo noi stessi. Coltiviamo anche una grande quantità di pomodori. Non cerco mai scuse per il cibo che abbiamo in tavola. Non credo che Dio sia contento che facciamo questo. I nostri visitatori mangiano come mangiamo noi e sembrano apprezzare il nostro menu". Lettera 363, 1907. CRA, 309-324. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

**Sostituzione di articoli nocivi** – Nelle nostre istituzioni mediche devono essere date istruzioni chiare riguardo alla temperanza. I pazienti dovrebbero essere indotti a comprendere il danno delle bevande inebrianti e la benedizione dell'astinenza totale. Si dovrebbe chiedere loro di rinunciare alle cose che hanno rovinato la loro salute, e il loro posto dovrebbe essere sostituito da un'abbondanza di frutta. Si possono ottenere arance, limoni, prugne, pesche e tante altre varietà; poiché il mondo di Dio è produttivo, una volta compiuti sforzi laboriosi. Lettera 145, 1904.

Non usate troppo sale, evitate sottaceti e cibi piccanti, mangiate molta frutta e l'irritazione che richiede tanto bere durante i pasti scomparirà in gran parte. Scienza del buon vivere, pag. 305.

**Conservare ed essiccare** – Ovunque vi sia abbondanza di frutta, è opportuno prepararne un'abbondante scorta per l'inverno, conservandola cotta o essiccata. Piccoli frutti, come fragole, more, ribes ed altri, possono dare vantaggio in molti luoghi dove sono poco utilizzati e dove la loro coltivazione è trascurata.

Per l'inscatolamento domestico, il vetro dovrebbe essere utilizzato quando possibile, preferibilmente sopra le lattine. È particolarmente degno di attenzione che i frutti da conservare siano in buone condizioni.

Usa poco zucchero e cuoci la frutta solo quanto necessario per conservarla. Preparati così, sono un ottimo sostituto della frutta fresca.

Ovunque si possa ottenere a un prezzo moderato frutta secca come uva passa, prugne, mele, pere, pesche e albicocche, si troverà che possono essere usati come principali articoli di dieta, molto più abbondantemente di quanto si faccia abitualmente, con il miglior risultati sanitari di tutte le classi. Scienza del buon vivere, pag. 299.

La purea di mele, conservata in barattolo, è sana e gustosa. Pere e ciliegie, se disponibili, costituiscono un'ottima purea per l'uso invernale. Lettera 195, 1905.

Se riesci a procurarti delle mele, sarai in buone condizioni per quanto riguarda la frutta, anche se non puoi avere nient'altro. Non credo che tanta varietà di frutta sia essenziale; tuttavia devono essere raccolte con cura e conservate secondo la stagione, per essere utilizzate quando le mele non sono disponibili. Le mele sono superiori a qualsiasi frutto per una persona in crescita. Lettera 5, 1870.

**Fresco dal frutteto e dal cortile** – C'è un altro vantaggio che si ottiene coltivando frutta in connessione con i nostri ospedali. Puoi avere in tavola frutta assolutamente esente da deterioramenti e appena colta dall'albero. Manoscritto 114, 1902.

Le famiglie e le istituzioni devono imparare a fare di più per coltivare e migliorare la terra. Se la gente solo conoscesse il valore dei prodotti della terra, che produce nella sua stagione, si farebbero sforzi più diligenti per coltivare il suolo. Tutti devono sentirsi legati al valore speciale della frutta e della verdura fresca, raccolta dal frutteto e dall'orto. Con l'aumento del numero di pazienti e studenti, sarà necessaria più terra. Si potrebbe piantare la vite, dando così la possibilità all'istituzione di produrre la propria uva. L'aranceto nel posto adatto sarebbe una benedizione. Manoscritto 13, 1911.

**Cereali in una dieta scelta dal Creatore** – Cereali, frutta, noci e verdure costituiscono il regime alimentare scelto dal nostro Creatore. Questi alimenti, preparati nel modo più semplice e naturale possibile, sono i più sani e nutrienti. Forniscono forza, resistenza e vigore intellettuale, che non sono favoriti da una dieta più complessa e stimolante. Scienza del buon vivere, pag. 296.

Chi mangia carne mangia solo cereali e verdure di seconda mano; poiché l'animale riceve da queste cose il nutrimento che fa crescere. La vita che è stata trovata nei cereali e nelle verdure passa a chi li mangia. Lo riceviamo mangiando la carne dell'animale. Quanto sarebbe meglio ottenerlo direttamente mangiando ciò che Dio ci ha messo a disposizione! Scienza del buon vivere, pag.

313. Quando si abbandona la carne, si dovrebbe sostituirla con una varietà di cereali, noci, verdure e frutta, che saranno nutrienti e allo stesso tempo appetitosi. Il posto della carne deve essere riempito con cibo sano ed economico. Scienza del buon vivere, pagg. 316-317.

È un errore presumere che la forza muscolare dipenda dall'uso di cibo animale. I bisogni del corpo possono essere meglio soddisfatti e si può godere di una salute più vigorosa smettendo di usarla. I cereali, insieme a frutta, noci e verdure, contengono tutte le proprietà nutritive necessarie per formare un buon sangue. Scienza del buon vivere, pag. 316.

Cereali, frutta, verdura e noci contengono tutti gli elementi alimentari di cui abbiamo bisogno. Se ci avviciniamo al Signore con semplicità di spirito, Egli ci insegnerà a preparare cibi sani, liberi dalla contaminazione della carne. Manoscritto 27, 1906.

Le riserve naturali di frutta, noci e cereali sono abbondanti; e di anno in anno i prodotti di tutti i paesi vengono più generalmente distribuiti a tutti, grazie alle facilità di trasporto. Di conseguenza, molti prodotti alimentari che, solo pochi anni fa, erano considerati un lusso costoso, sono ora disponibili a tutti come oggetti di uso quotidiano. Scienza del buon vivere, pag. 297.

Se pianifichiamo saggiamente, gli articoli che favoriscono la buona salute si possono ottenere in quasi ogni paese. I vari articoli preparati di riso, grano, mais e avena vengono inviati in lungo e in largo, così come fagioli, piselli e lenticchie. Questi, insieme ai frutti nazionali o importati, e

La quantità di verdure disponibile in tutte le località offre la possibilità di scegliere un regime alimentare completo, senza l'utilizzo di cibi a base di carne. Scienza del buon vivere, pag. 299.

**Preparati correttamente** – Frutta, cereali e verdure, preparati in modo semplice, privi di spezie e grassi animali di qualsiasi tipo, costituiscono il regime alimentare più sano con latte o panna. Impartiscono nutrimento al corpo e danno forza di resistenza e vigore intellettuale non prodotto da un regime stimolante. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 47.

Cereali e frutti preparati senza grassi e nello stato più naturale possibile dovrebbero essere il cibo sulle tavole di tutti coloro che professano di prepararsi per la traslazione in paradiso. Testimonies, vol. 2, pag. 352.

**Porridge** – I cereali utilizzati nel porridge devono essere cotti per diverse ore. Ma i cibi morbidi o liquidi sono meno salutari dei cibi secchi, che richiedono una masticazione sufficiente. Scienza del buon vivere, pag. 301.

Alcuni credono sinceramente che una dieta corretta consista soprattutto di porridge. Mangiare molto porridge non comunicherebbe salute agli organi digestivi; poiché è molto simile ai liquidi.

Incoraggiare il consumo di frutta, verdura e pane. L'istruttore della gioventù, 31 maggio 1894.

Puoi preparare il porridge di farina integrale. Se la farina è molto grossolana, potete setacciarla e, mentre il porridge è caldo, aggiungere il latte. Questo renderà un piatto molto gustoso e salutare per il campo. Testimonianze, vol. 2, pag. 603.

**Pane, slogan della vita** – La religione porterà le mamme a produrre il pane della migliore qualità. Il pane deve essere perfettamente cotto, sia dentro che fuori. La salute dello stomaco richiede che sia leggero e asciutto. Il pane è il vero tormentone della vita, e per questo ogni cuoco deve essere bravissimo a prepararlo. Manoscritto 34, 1899.

**La religione nel pane ben fatto** – Alcune persone credono che non sia un dovere religioso preparare adeguatamente il cibo; quindi, non cercano di imparare come farlo.

Lasciano inacidire il pane prima di infornarlo, e il bicarbonato aggiunto per rimediare alla disattenzione del cuoco lo rende del tutto inadatto allo stomaco umano. Ci vuole attenzione e cura per fare un buon pane. C'è però più religione nel buon pane di quanto molti pensino. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 47.

È dovere religioso di ogni giovane cristiano e di ogni donna imparare quanto prima a fare un pane buono, privo di acidità e leggero, con la farina integrale. Testimonianze, vol. 1, pag. 684.

L'uso del bicarbonato o del lievito nel pane è dannoso e non necessario. Il bicarbonato provoca l'infiammazione dello stomaco, spesso avvelenando l'intero corpo. Molte casalinghe pensano di non poter fare un buon pane senza usare il bicarbonato, ma questo è un errore. Se vi prendete la briga di imparare metodi migliori, il vostro pane sarà più sano e, dal sapore naturale, molto più gradevole.

Utilizzo del latte nel pane lievitato. Nella preparazione del pane lievitato o lievitato non è consigliabile utilizzare il latte al posto dell'acqua. Ciò rappresenta una spesa aggiuntiva e rende il pane meno sano. Il pane fatto con il latte non si conserva così a lungo dopo la cottura come il pane fatto con l'acqua e fermenta più facilmente nello stomaco.

Pane caldo a lievitazione naturale. Il pane dovrà essere leggero e gradevole. Nemmeno la minima traccia di acidità dovrebbe essere tollerata. I pani devono essere piccoli e cotti così perfettamente da distruggere, per quanto possibile, i bacilli del lievito. Quando è caldo o fresco, qualsiasi tipo di pane lievitato è difficilmente digeribile. Non dovrebbe mai presentarsi al tavolo. Questo però non vale per il pane azzimo. Il pane di grano fresco, senza lievito o lievito, e cotto in forno molto caldo, è gustoso e allo stesso tempo salutare.

Il pane tostato è uno degli alimenti più digeribili e deliziosi. Tagliate il pane comune a fette e mettetelo in forno finché non sarà scomparsa l'ultima traccia di umidità. Lasciate poi dorare leggermente e in modo uniforme. Questo pane può essere conservato in un luogo asciutto per molto più tempo del pane normale e, se

Scaldato in forno poco prima di servire, sarà come un toast nuovo. Scienza del buon vivere, pagg. 300-302.

**Pane vecchio preferibile al pane nuovo** – Il pane vecchio di due o tre giorni è più sano del pane nuovo. Il pane essiccato al forno è uno degli alimenti più salutari. Lettera 142, 1900.

Spesso troviamo il pane integrale pesante, acido e cotto solo parzialmente. Ciò accade a causa della mancanza di interesse per l'apprendimento e della mancanza di cura nello svolgimento dell'importante compito di cucinare. A volte troviamo sogni morbidi, secchi, crudi o biscotti e altre cose simili. E poi i cuochi vi diranno che possono benissimo lavorare alla vecchia maniera, ma a dire il vero alle loro famiglie il pane integrale non piace; che se vivessero così morirebbero di fame.

Mi sono detto: non me ne stupisco. È il tuo modo di preparare il cibo che lo rende così insapore. Mangiare cose del genere renderebbe sicuramente dispeptiche le persone. Questi poveri cuochi, e coloro che devono mangiare il loro cibo, vi diranno seriamente che la riforma sanitaria non fa bene a loro.

Lo stomaco non ha la capacità di convertire in buon cibo il pane scadente, pesante e acido; ma questo pane cattivo trasformerà uno stomaco sano in un organo malato. Coloro che mangiano questo cibo sanno che stanno perdendo resistenza. Non c'è motivo per questo? Alcune di queste persone si definiscono riformatori sanitari, ma non lo sono. Non sanno cucinare. Si preparano torte, patate e pane integrale, ma la routine è la stessa, con poche variazioni, e l'organismo non si rinforza. Sembra che pensino che il tempo dedicato ad acquisire sufficiente esperienza nella preparazione di cibi sani e gustosi sia sprecato.

Troviamo dispeptici in molte famiglie e spesso la causa è la carenza di pane. La padrona di casa pensa che non vada buttato via e lo mangiano. È questo il modo di smaltire il pane scadente? Lo metterai nello stomaco per convertirlo in sangue? Ha questo organo la capacità di rendere buono il pane acido? Pane pesante da leggero? Pane ammuffito su pane nuovo?

Molte mogli e madri che non hanno ricevuto un'istruzione adeguata e che mancano di abilità nel settore culinario, presentano quotidianamente alla loro famiglia cibo mal preparato che sicuramente distrugge gli organi digestivi, forma sangue di cattiva qualità e spesso provoca un'acuta attacco di malattia infiammatoria e causando morte prematura. Molti morirono mangiando pane pesante e acido. Mi è stato segnalato il caso di una ragazza impiegata che faceva una infornata di pane acido e pesante. Per sbarazzarsi di lui e nascondere la custodia, li gettò a un paio di grossi maiali. La mattina dopo, il proprietario della casa trovò gli animali morti e, esaminando la mangiatoia, trovò pezzi di quel pane pesante. Ha fatto delle domande e la giovane ha confessato quello che aveva fatto. Non aveva pensato all'effetto che quel pane avrebbe avuto sui maiali. Se il pane acido e pesante uccide i maiali, che possono divorare i serpenti a sonagli, e quasi tutto ciò che è detestabile, che effetto avrà su quel delicato organo che è lo stomaco umano? Testimonianze, vol. 1, pagg. 681-684.

**Il vantaggio di utilizzare pane e altri cibi solidi** – Bisogna prestare molta attenzione nel passaggio dall'alimentazione a base di carne a quella vegetariana, per fornire alla tavola cibi sapientemente preparati e ben cucinati.

Mangiare così tanto porridge è un errore. È preferibile il cibo secco, che richiede la masticazione. Le preparazioni alimentari sane sono una benedizione in questo senso. Un buon pane e panini integrali, preparati con semplicità ma con impegno diligente, saranno salutari. Il pane non dovrebbe mai avere la minima acidità. Deve essere cotto fino a completa cottura. Ciò eviterà qualsiasi morbidezza e appiccicosità.

Per chi può utilizzarle, le verdure buone, preparate in modo sano, sono meglio del porridge o del porridge. La frutta utilizzata con pane perfettamente cotto e vecchio di due o tre giorni sarà più vantaggiosa del pane fresco. Questo, con una masticazione lenta e sufficiente, fornirà tutto ciò di cui il corpo ha bisogno. Manoscritto 3, 1897.

Biscotti caldi e cibi a base di carne sono completamente contrari ai principi della riforma sanitaria.

Testimonianza inedita, pag. due.



I biscotti al bicarbonato di sodio, caldi, vengono spesso usati con il burro e consumati come dieta scelta; i deboli organi digestivi, tuttavia, non possono fare a meno di sentire l'abuso loro inflitto.

Lettera 72, 1896.

Siamo tornati in Egitto invece di avanzare verso Canaan. Non invertiamo l'ordine delle cose? Non avremo sulle nostre tavole cibi semplici e sani? Facciamo a meno dei biscotti caldi, che provocano solo dispepsia? Lettera 3, 1884.

I biscotti caldi, lievitati con bicarbonato o lievito, non dovrebbero mai comparire sulla nostra tavola. Tali articoli non sono adatti per entrare nello stomaco. Il pane caldo lievitato, di qualsiasi tipo, è difficilmente digeribile. I pani integrali, gustosi e allo stesso tempo salutari, possono essere realizzati con farina integrale, impastata con acqua pura e fredda e latte. È però difficile insegnare la semplicità alla nostra gente. Quando consigliamo il pane integrale, i nostri amici dicono: "Oh sì, sappiamo come farlo!" Rimaniamo molto delusi quando sembrano lievitati con lievito o latte acido e bicarbonato. Ciò non testimonia una riforma. La farina integrale, mescolata con acqua pura e leggera e latte, produce il miglior pane che abbiamo mai mangiato. Se l'acqua è salmastra usate più latte naturale, oppure aggiungete un uovo all'impasto. Il pane di mais deve essere cotto perfettamente in un forno ben caldo, a calore costante.

Per fare i panini usate acqua leggera e latte, oppure un po' di panna; Prepara un impasto duro e ben impastato come i cracker al sale. Cuocere sulla griglia del forno. Sono deliziosi. Richiedono una masticazione sufficiente, il che è un vantaggio sia per i denti che per lo stomaco. Danno buon sangue e impartiscono forza. Con tanto pane, e con l'abbondanza di frutta, verdura e cereali che il nostro Paese produce in abbondanza, non si dovrebbe desiderare prelibatezze maggiori. Review e Herald, 8 maggio 1883.

**Pane integrale meglio di quello bianco** – Il pane di farina bianca non può fornire al corpo il nutrimento presente nel pane integrale. L'uso comune di pane con farina lavorata non può mantenere il corpo in condizioni di salute. Hai un fegato inattivo. L'utilizzo della farina bianca aggrava le difficoltà in cui si lavora. Testimonianze, vol. 2, pag. 68.

Per il pane la farina bianca superfina non è la migliore. Il suo utilizzo non è né salutare né economico. La farina bianca pregiata è priva degli elementi nutritivi presenti nel pane integrale. È una causa frequente di stitichezza e altre condizioni malsane. Scienza del buon vivere, pag. 300.

**Varia i cereali nel pane** – La farina di frumento da sola non è la soluzione migliore per una dieta continuativa. Una miscela di grano, avena e segale sarebbe più nutriente del grano privo delle sue proprietà nutritive. Lettera 91, 1898.

Raramente abbiamo pane dolce e biscotti sulla nostra tavola. Meno cibi dolci mangiamo, meglio è; Causano disturbi di stomaco e producono impazienza e irritabilità in chi li usa. Lettera 363, 1907.

È bene omettere lo zucchero nei biscotti che prepari. Ad alcuni piacciono di più i biscotti più dolci, ma questi sono dannosi per gli organi digestivi. Lettera 37, 1901.

**Tentazione di indulgenza eccessiva** – "I dessert che richiedono così tanto tempo per essere preparati sono, molti di loro, dannosi per la salute". Fondamenti dell'educazione cristiana, p. 227.

Sono molte le tavole alle quali, una volta che lo stomaco ha ricevuto tutto ciò di cui ha bisogno per svolgere la sua opera di nutrimento adeguato dell'organismo, arriva un'altra serie composta da crostate, budini e sciropi riccamente decorati. Molti, anche se hanno già mangiato abbastanza, andranno oltre i propri limiti e mangeranno il dolce invitante, che però non fa loro bene. Se si eliminassero completamente gli extra offerti per il dessert, sarebbe un vantaggio.

Lettera 73a, 1896.

Poiché è di moda, in conformità con un appetito malsano, si accumulano nello stomaco torte, crostate, budini migliorati e tutto ciò che è dannoso. La tavola deve essere ricca di varietà, altrimenti l'appetito corrotto non sarà soddisfatto. Al mattino, questi schiavi dell'appetito sono spesso

A volte hanno l'alitosi e hanno la lingua patinata. Non godono della salute e si chiedono perché soffrono, hanno mal di testa e soffrono di varie malattie. Doni spirituali, vol. 4, pag. 130.

La famiglia umana ha assecondato un desiderio sempre crescente di cibo squisito, finché non è diventato di moda accumulare nello stomaco ogni possibile prelibatezza. Soprattutto alle feste si soddisfa il proprio appetito quasi senza restrizioni. Partecipiamo a squisiti pranzi e cene tardive, che consistono in carni riccamente condite con salse forti, ma anche torte decorate, crostate, gelati, ecc. Come vivere, pag. 53.

Poiché è di moda, molti che sono poveri e dipendono dal lavoro quotidiano, si prendono la spesa di preparare per le visite vari tipi di dolci, conserve, crostate e una varietà di cibi alla moda, che danneggiano solo coloro che vi partecipano; quando, allo stesso tempo, hanno bisogno della somma così spesa per acquistare vestiti per sé e per i propri figli. Il tempo impiegato nella preparazione del cibo per soddisfare il gusto a scapito dello stomaco dovrebbe essere dedicato all'istruzione morale e religiosa dei figli. Come vivere, pag. 54.

**Non fa parte di una dieta sana e nutriente** – Molti sanno come preparare diversi tipi di torte, ma questa non è la migliore qualità di cibo da mettere in tavola. Le torte dolci, così come i budini e le creme, provocano disturbi agli organi digestivi; e perché dovremmo tentare coloro che sono seduti attorno al tavolo mettendo loro davanti tali articoli?" L'istruttore della gioventù, 31 maggio 1894.

CRA, 331-333. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

"Chi sostiene la riforma sanitaria si sforzi diligentemente di realizzare tutto ciò che professano che sia. Rifiuta tutto ciò che è dannoso per la tua salute. Mangia cibo semplice e sano. I frutti sono eccellenti e risparmiano molto lavoro in cucina. Rifiuta la pasta squisita, come torte, dessert e altri piatti preparati per stuzzicare il tuo appetito. Mangia meno qualità di cibo in un unico pasto e con il ringraziamento. Lettera 135, 1902. CRA, 334.

## **CAP. 23 ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA E PER I BAMBINI**

"L'effetto delle influenze prenatali è visto da molti genitori come qualcosa di minore importanza; Il Cielo, però, non la considera così. **DOVE FINISCE LA CITAZIONE DIRETTA?II** messaggio inviato da un angelo di Dio, e per due volte pronunciato nel modo più solenne, mostra che questo merita la nostra più attenta considerazione.

Nelle parole rivolte alla madre ebrea, Dio parla a tutte le madri di tutti i tempi. "Osserverà tutto ciò che ho detto alla donna" (Giudici 13:13). La felicità del bambino sarà influenzata dalle abitudini della madre. I tuoi appetiti e le tue passioni devono essere governati da principi. Ci sono cose che dovresti evitare, cose che devi combattere, se vuoi realizzare il piano di Dio per te dandoti un figlio. Se prima della nascita di suo figlio è autoindulgente, egoista, impaziente ed esigente, questi tratti si rifletteranno nell'indole del bambino. Pertanto, molti bambini hanno ereditato tendenze quasi invincibili verso il male.

Ma se la madre aderisce senza riserve ai giusti principi, se è temperante e altruista, gentile, amorevole e dimentica di sé, potrà trasmettere al figlio gli stessi tratti caratteriali. L'ordinanza che vietava alla madre di bere vino era molto esplicita. Ogni goccia di bevanda forte che beve per soddisfare il suo appetito mette in pericolo la salute fisica, mentale e morale di suo figlio, ed è un peccato diretto contro il suo Creatore.

Molti consigliano con insistenza che il desiderio di ogni mamma venga soddisfatto; quindi, se desidera un qualsiasi tipo di cibo, per quanto dannoso, deve soddisfare pienamente il suo appetito. Un simile metodo è falso e pernicioso. I bisogni fisici della madre non devono in alcun modo essere trascurati.

Due vite dipendono da lei, e i suoi desideri devono essere considerati con gentilezza, i suoi bisogni generosamente soddisfatti. Ma in questo momento, più di ogni altro, sia a livello di alimentazione che di tutto il resto, dovresti evitare tutto ciò che potrebbe indebolire la tua forza fisica o mentale. Per comandamento di Dio, lei ha l'obbligo più solenne di esercitare autocontrollo su se stessa. Scienza del buon vivere, pagg. 372 e 373.

Quando il Signore volle suscitare Sansone per liberare il suo popolo, prescrisse alla madre corrette abitudini di vita prima della nascita del figlio. E lo stesso divieto doveva essere imposto, fin dall'inizio, al ragazzo; poiché doveva essere consacrato a Dio come nazireo, fin dalla nascita.

L'angelo del Signore apparve alla moglie di Manoah, annunciandole che avrebbe avuto un figlio; e in vista di ciò gli diede importanti indicazioni: «Ora dunque guardati dal bere vino o bevanda inebriante e dal mangiare nulla d'impuro» (Gdc 13,4).

Dio aveva un'opera importante da far compiere al figlio promesso di Manoah, e per assicurargli le necessarie qualifiche per quell'opera, le abitudini sia della madre che del figlio dovevano essere regolate con tanta attenzione. «Non berrà né vino né bevanda inebriante» (Giudici 13:14), fu l'istruzione dell'angelo alla moglie di Manoah, «non mangerà nulla di impuro; osserverà tutto ciò che gli ho comandato».

(Giudici 13:14). Il bambino sarà influenzato dalle abitudini della madre, nel bene e nel male. Lei stessa deve essere controllata dai principi e praticare la temperanza e la rinuncia, se vuole cercare il benessere di suo figlio. Temperanza cristiana e igiene biblica, pp. 37 e 38.

**Tieni al sicuro tua moglie** – Le parole rivolte alla moglie di Manoah contengono una verità che le mamme di oggi farebbero bene a studiare. Parlando a quella madre, il Signore ha parlato a tutte le mamme ansiose e tristi di quel tempo, e a tutte le mamme delle generazioni successive. Sì, ogni madre può comprendere il proprio dovere. Può sapere che il carattere dei suoi figli dipenderà molto di più dalle sue abitudini prima della nascita e dai suoi sforzi personali dopo la nascita, che da vantaggi o svantaggi? esterno.

«Abbi cura della donna» (Giudici 13:13), disse l'angelo. Preparati a resistere alla tentazione. I loro appetiti e passioni devono essere controllati da principi. Di ogni madre si può dire: «Abbi cura della donna» (Gdc 13,13). C'è qualcosa che deve evitare, qualcosa contro cui deve lottare, se vuole realizzare lo scopo che Dio ha per lei nel darle un figlio.

La madre che è un'abile educatrice dei suoi figli deve, prima della loro nascita, abituarsi all'abnegazione e all'autocontrollo; perché trasmette loro le proprie qualità, i propri tratti caratteriali, forti o deboli. Il nemico del popolo comprende questo problema molto meglio di molti genitori. Porterà tentazioni alla madre, sapendo che, se lei non gli resisterà, potrà influenzare suo figlio attraverso di lei. L'unica speranza della madre è in Dio. Può rivolgersi a Lui per ottenere grazia e forza. Non lo cercherai invano. Le permetterà di trasmettere ai suoi discendenti qualità che li aiuteranno a raggiungere il successo in questa vita e ad ottenere la vita eterna. Segni dei tempi, 26 febbraio 1902.

**L'appetito non deve prendere il sopravvento** – È un errore diffuso non fare la differenza nella vita di una donna prima della nascita dei suoi figli. Durante questo periodo importante, il lavoro della madre deve essere alleviato. Grandi cambiamenti stanno avvenendo nel tuo corpo. Ciò richiede una maggiore quantità di sangue, e quindi più cibo della qualità più nutriente, per trasformarsi in sangue. A meno che non abbia un'abbondante scorta di cibo nutriente, non può conservare la sua forza fisica e il feto è privato di vitalità. Anche i tuoi vestiti hanno bisogno di attenzione. Devi stare attento a proteggere il tuo corpo dalla sensazione di freddo. Non dovrebbe portare inutilmente in superficie la vitalità per sopperire alla mancanza di indumenti sufficienti. Se la madre si priva di un'abbondanza di cibo sano e nutriente, avrà una carenza di sangue, sia in termini di qualità che di quantità. La sua circolazione sarà carente e il feto mancherà degli stessi elementi. I bambini non saranno in grado di assimilare il cibo che può essere convertito in sangue buono per nutrire l'organismo. Il benessere della madre e del bambino dipende in gran parte da indumenti comodi e caldi e da una fornitura di cibo nutriente. Il consumo extra di vitalità della madre deve essere considerato e curato.

Ma d'altra parte, l'idea che una donna, a causa della sua speciale condizione, possa dare libero sfogo al suo appetito è un errore basato sulla consuetudine e non su un sano ragionamento. L'appetito di una donna in questo stato può essere instabile, capriccioso e difficile da soddisfare; e la consuetudine le permette tutto ciò che immagina, senza consultare la ragione se tale cibo possa fornire nutrimento al corpo e crescita di suo figlio. Il cibo dovrebbe essere nutriente ma non di qualità stimolante. L'usanza vuole che se desidera cibi a base di carne, sottaceti, piatti piccanti o pasticci di carne, li mangi; È solo l'appetito che deve essere consultato. E questo è un grosso errore e causa molti danni.

Questo danno non può essere calcolato. Se c'è un'occasione in cui è necessaria la semplicità della dieta e una particolare attenzione alla qualità del cibo consumato, è proprio in questo importante periodo.

Le donne guidate dai principi e ben istruite non si discosteranno dalla semplicità della loro dieta, soprattutto in questo momento. Considereranno che esiste un'altra vita che dipende da loro e staranno attenti a tutte le loro abitudini, e soprattutto alla loro alimentazione. Non dovrebbero mangiare nulla che sia stimolante e non abbia valore nutritivo semplicemente perché è gustoso. Ci sono troppi consulenti, pronti a persuaderli a fare cose che la ragione dice loro che non dovrebbero fare.

I bambini malati nascono a causa della soddisfazione dell'appetito dei genitori. L'organismo non aveva bisogno della varietà di cibi su cui si soffermava il pensiero. Pensare che poiché è nella mente debba essere anche nello stomaco è un grande errore che le donne cristiane devono respingere.

Non bisogna permettere che l'immaginazione controlli i bisogni dell'organismo. Coloro che permettono al gusto di dominarli subiranno la pena di trasgredire le leggi del loro essere. E la questione non finisce qui; Anche i loro figli innocenti soffriranno.

Gli organi che producono il sangue non possono convertire in buon sangue condimenti, pasticci di carne, sottaceti e piatti di carne malsani. E se nello stomaco viene introdotto tanto cibo che gli organi digestivi sono costretti a lavorare troppo per smaltirlo e liberare l'organismo dalle sostanze irritanti, la madre commette un'ingiustizia e trasmette al bambino la base della malattia. Se preferisce mangiare come vuole e come immagina, indipendentemente dalle conseguenze, ne subirà la penalità, ma non da sola. Il tuo figlio innocente soffrirà a causa della tua indiscrezione.

Testimonianze, vol. 2, pagg. 381-383.

**Effetti del lavoro eccessivo e di un'alimentazione insufficiente** – In molti casi la mamma, prima della nascita dei suoi figli, viene lasciata lavorare tutto il giorno, stimolando il sangue. La sua forza deve essere stata teneramente curata. I suoi fardelli raramente vengono alleggeriti, e questo periodo, che, più di tutti gli altri, dovrebbe essere un momento di riposo, è un periodo di fatica, tristezza e tristezza. A causa del troppo sforzo da parte sua, priva il suo bambino del nutrimento che la natura le ha fornito e, riscaldando il suo sangue, ne comunica la scarsa qualità. Il bambino è privato della sua vitalità, privato della forza fisica e mentale. Come vivere, pagine. 33-34.

Mi è stata mostrata la procedura di B nella sua stessa famiglia. È stato severo ed esigente. Adottò la riforma sanitaria sostenuta dal fratello C e, come lui, abbracciò visioni estreme sull'argomento; e non avendo una mente ben equilibrata, commise terribili follie, i cui risultati il tempo non cancellerà. Aiutato da brani tratti da libri, cominciò a mettere in pratica la teoria che aveva sentito difendere dal fratello C e, come lui, si preoccupò di far adottare a tutti la regola da lui creata. Sottopose la sua famiglia a regole rigide, ma non riuscì a controllare le proprie propensioni sensuali. Smise di posizionarsi all'altezza del bersaglio, sottomettendone il corpo. Se avesse avuto una conoscenza corretta del sistema di riforma sanitaria, avrebbe saputo che sua moglie non era in grado di dare alla luce figli sani. Le stesse passioni non domate avevano dominato, senza ragionare di causa per effetto.

Prima della nascita dei suoi figli, non trattava sua moglie come dovrebbe essere trattata una donna nelle sue condizioni.

Non forniva la qualità e la quantità di cibo necessarie a nutrire due vite invece di una.

Da lei dipendeva un'altra vita e il suo corpo non riceveva cibo sano e nutriente per sostenere le sue forze. Mancava quantità e qualità. Il suo corpo richiedeva cambiamenti, varietà e qualità di cibo più nutriente. Gli nacquero bambini con un sistema digestivo debole e sangue povero. Dal cibo che la madre era costretta a ricevere, non poteva fornire sangue di buona qualità, e quindi partorì figli scrofolosi". Testimonianze, vol. 2, pagg. 378 e 379. CRA, 217-222.

**DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

**CAP. 24 LA DIETA DEI BAMBINI**

«La domanda dei padri e delle madri deve essere: 'Cosa faremo del bambino che ci nascerà?' Abbiamo presentato al lettore ciò che Dio ha detto sul comportamento della madre prima della nascita dei suoi figli. Questo, però, non è tutto. L'angelo Gabriele fu inviato dalle corti celesti per dare istruzioni riguardo alla cura dei bambini quando nascevano, affinché i genitori comprendessero appieno il loro dovere. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?**

All'incirca al tempo del primo avvento di Cristo, l'angelo Gabriele venne da Zaccaria, con un messaggio simile a quello dato a Manoah. All'anziano sacerdote fu detto che sua moglie avrebbe avuto un figlio, il cui nome sarebbe stato Giovanni: "E", disse l'angelo, "avrà piacere e gioia, e molti si rallegheranno della sua nascita, perché sarà grande prima del Signore". Signore, e non berrà vino né bevanda inebriante e sarà pieno di Spirito Santo» (Lc 1,14-15). Questo figlio della promessa doveva essere allevato secondo abitudini rigorosamente temperate. A lui sarà affidata un'importante opera di riforma: preparare la via a Cristo.

Tra la gente prevaleva l'intemperanza in tutte le sue forme. L'indulgenza nel vino e nel cibo squisito diminuiva le forze fisiche e degradava i costumi a tal punto che i crimini più ripugnanti non apparivano peccaminosi. La voce di Giovanni doveva risuonare dal deserto in severo rimprovero per le peccaminose indulgenze del popolo, e anche le sue abitudini austere dovevano essere un rimprovero degli eccessi del suo tempo.

**Il vero principio della riforma** - Gli sforzi dei nostri addetti al dipartimento della temperanza non sono sufficientemente estesi per bandire la maledizione dell'intemperanza dalla nostra terra. Le abitudini una volta formate sono difficili da rompere. La riforma deve iniziare dalla madre prima della nascita dei suoi figli; e se le istruzioni di Dio fossero fedelmente obbedite, l'intemperanza non esisterebbe.

Deve essere impegno costante di ogni madre conformare le proprie abitudini alla volontà di Dio, affinché possa operare in sintonia con Lui, per preservare i suoi figli dai vizi dei nostri giorni, che distruggono la salute e la vita. Le madri, senza indugio, si pongano nel dovuto rapporto con il loro Creatore, affinché, assistite dalla sua grazia, erigano attorno ai figli una barriera contro la dissipazione e l'intemperanza. Se solo le madri seguissero questa procedura, potrebbero vedere i loro figli, come il giovane Daniele, raggiungere un elevato livello di realizzazione morale e intellettuale, diventando una benedizione per la società e un onore per il loro Creatore. Segni dei tempi, 13 settembre 1910.

**Il bambino** – Il miglior cibo per il bambino è quello che gli viene fornito dalla natura. Non se ne dovrebbe privare senza necessità. È spietato esonerare una madre, per motivi di conforto o di intrattenimento sociale, dal delicato compito di allattare il suo bambino.

La madre che acconsente a che il suo bambino venga allattato da un'altra persona deve considerare attentamente i risultati che ciò può portare. In misura maggiore o minore, l'infermiera comunica il proprio temperamento al bambino che allatta. Scienza del buon vivere, pag. 383.

Per stare al passo con la moda, si è abusato della natura invece di consultarla. Talvolta le madri dipendono da una serva, oppure il seno materno deve essere sostituito da un biberon. E uno dei doveri più delicati e riconoscenti che una madre possa compiere nei confronti del figlio a carico, dovere che unisce la sua vita a quella propria e che risveglia nei cuori delle donne i sentimenti più santi, viene sacrificato alle follie omicide di moda. .

Ci sono madri che sacrificano i loro doveri materni di allattare i propri figli semplicemente perché è troppo scomodo limitarsi a loro, che sono il frutto del loro organismo. La sala da ballo e le provocanti scene di piacere esercitavano la loro influenza per smussare la sottile sensibilità dell'animo; erano più attraenti per la madre amante della moda dei doveri materni verso i suoi figli. Forse affida i suoi figli alle cure di un servo, affinché possa adempiere nei loro confronti ai doveri che dovrebbero spettare esclusivamente a lei. Le sue abitudini errate gli rendono sgradevoli i doveri necessari, che dovrebbe avere gioia di adempiere, poiché la cura dei suoi figli interferisce con le esigenze di una vita elegante. Uno sconosciuto svolge i doveri di una madre, donando il cibo dal suo seno per preservare la vita.

Questo non è ancora tutto. Comunica anche il suo umore e temperamento al bambino che allatta. La vita della bambina è legata alla sua. Se la serva è un tipo di donna rude, appassionata e irragionevole; se non è attento alla sua morale, il bambino sarà, con ogni probabilità, dello stesso tipo o di un tipo simile. La stessa grossolana qualità del sangue che circola nelle vene dell'infermiera è nelle vene del bambino. Madri che allontanano così i figli dalle loro braccia, rifiutando i doveri materni perché sono un peso che non riescono a sopportare facilmente, mentre dedicano la loro vita alla moda, queste madri sono indegne di questo nome. Degradano i nobili istinti e i sacri attributi femminili, preferendo essere falene dei piaceri alla moda, avendo meno senso delle proprie responsabilità verso i posteri rispetto agli animali stupidi. Molte madri sostituiscono il seno con il biberon. Ciò è necessario quando non hanno cibo per i loro figli. Ma in nove casi su dieci, abitudini sbagliate nel vestire e nel mangiare, fin dai tempi della giovinezza, hanno avuto come conseguenza l'incapacità di adempiere ai doveri che la natura aveva loro assegnato.

Mi è sempre sembrata una mancanza di amore e di crudeltà nei confronti delle madri capaci di allattare i propri figli per portarli dal seno materno al biberon. In questo caso è necessaria la massima attenzione per garantire che il latte provenga da una mucca sana e che il biberon, così come il latte, siano perfettamente puliti. Questo viene spesso trascurato e di conseguenza il bambino soffre inutilmente. È possibile che si verifichino disturbi allo stomaco e all'intestino e che il bambino, molto degno di pietà, si ammali se è nato sano. Riformatore sanitario, settembre 1871.

Il periodo durante il quale il bambino riceve il cibo dalla madre è fondamentale. Molte madri, mentre allattavano il bambino, si sono permesse di lavorare troppo, riscaldando il sangue con la cottura, cosa che ha gravemente colpito il bambino, non solo per il cibo febbrile ricevuto dal seno materno, ma anche perché il suo sangue è stato avvelenato dalla dieta malsana - un regime che ha portato tutto il suo corpo in uno stato febbrile, influenzando così l'alimentazione del piccolo. Ciò è influenzato anche dalle condizioni della mente della madre. Se è infelice, se si agita e si irrita facilmente, dando luogo a scoppi di passione, il cibo che il bambino riceve dalla madre si infiamma, producendo spesso coliche, spasmi e, in alcuni casi, convulsioni e svenimenti.

Anche il carattere del bambino è più o meno influenzato dalla natura del cibo ricevuto dalla madre. Quanto è importante, allora, che la madre, mentre allatta il suo bambino, mantenga uno stato d'animo felice, avendo un perfetto controllo del proprio spirito. In questo modo l'alimentazione del bambino non viene danneggiata e il comportamento calmo e controllato seguito dalla madre nella cura del bambino ha molto a che fare con la matrice del suo spirito. Se il bambino è nervoso e si agita facilmente, il comportamento attento e calmo della madre avrà un effetto calmante e correttivo e la salute del bambino potrebbe migliorare notevolmente.

I bambini hanno subito gravi danni a causa di trattamenti inadeguati. Se il bambino appare impertinente, in genere si dà del cibo per calmarlo, mentre, nella maggior parte dei casi, il motivo stesso della sua irritabilità è che ha ricevuto troppo cibo, reso dannoso dalle errate abitudini della madre.

L'aggiunta di cibo non fa altro che peggiorare la situazione, poiché il tuo stomaco era già sovraccarico. Come vivere, pagine. 39 e 40.

**Regolarità nel mangiare** – La prima educazione che i bambini dovrebbero ricevere dalla mamma, durante l'infanzia, dovrebbe riguardare la loro salute fisica. Dovrebbero essere concessi solo alimenti semplici, di qualità che mantengano il loro miglior stato di salute, e questo dovrebbe essere assunto solo a periodi regolari, non più di tre volte al giorno, e due pasti sarebbero meglio di tre. Se i bambini vengono adeguatamente disciplinati, impareranno presto che non otterranno nulla piangendo e arrabbiandosi. La madre saggia, nell'educazione dei suoi figli, agirà non solo in vista del proprio benessere presente, ma anche del loro bene futuro. E per questo insegnerà ai suoi figli l'importante lezione di controllare il proprio appetito e negare se stessi, e di mangiare, bere e vestirsi pensando alla salute. Come vivere, pag. 47.

Non dovrete permettere ai vostri figli di mangiare dolci, frutta, noci o qualsiasi altra cosa presente nel settore alimentare tra un pasto e l'altro. Per loro due pasti al giorno saranno meglio di tre. Se i genitori danno l'esempio e agiscono guidati dai principi, i loro figli presto si adatteranno.

Le irregolarità nel mangiare distruggono la salute degli organi digestivi e quando i vostri figli vengono a tavola non vogliono cibo sano; il loro appetito brama ciò che è di più

dannoso. Molte volte i tuoi figli hanno sofferto di febbre e brividi a causa del mangiare in un modo inappropriato, poiché i genitori sono responsabili della loro malattia. È dovere dei genitori assicurarsi che i propri figli acquisiscano abitudini favorevoli alla salute, risparmiandosi così molte seccature. Testimonianze, vol. 4, pag. 502. Anche i bambini vengono nutriti troppo frequentemente, il che provoca malattie febbrili e sofferenze di vario genere. Lo stomaco non dovrebbe essere costretto a lavorare costantemente, ma dovrebbe avere i suoi periodi di riposo. Senza questo, i bambini diventeranno cattivi e irritabili e si ammaleranno spesso. Riformatore sanitario, settembre 1866.

**Educazione all'appetito nell'infanzia** – L'importanza di educare bene i bambini ad una dieta sana difficilmente può essere adeguatamente apprezzata. I bambini devono imparare che devono mangiare per vivere e non vivere per mangiare. Queste abitudini dovrebbero iniziare ad essere implementate nei bambini piccoli. Dovrebbe assumere cibo solo a intervalli regolari e meno frequentemente man mano che invecchia. Non è consigliabile dargli dolci o alimenti per adulti che non sia in grado di digerire. La cura e la regolarità nell'alimentazione dei piccoli non solo favoriscono la salute, tendendo quindi a renderli tranquilli e docili, ma getteranno le basi per abitudini che saranno per loro una benedizione negli anni successivi.

Quando i bambini escono dall'infanzia, bisogna prestare molta attenzione nell'educare i loro gusti e il loro appetito. Spesso viene loro concesso di mangiare ciò che preferiscono e quando vogliono, senza tener conto della loro salute. Gli sforzi e i soldi spesso sprecati in snack portano i bambini a pensare che il primo obiettivo nella vita, quello che porta la massima felicità, è riuscire a soddisfare il proprio appetito. Il risultato di ciò è la golosità, seguita dalla malattia, che generalmente è seguita dall'uso di farmaci avvelenanti.

I genitori devono educare l'appetito dei propri figli, non permettendo loro di mangiare cose dannose per la salute. Ma nel tentativo di regolare la loro dieta, dobbiamo stare attenti a non chiedere ai nostri figli di mangiare cose che sono sgradevoli al loro gusto, o più del necessario. I bambini hanno diritti, hanno preferenze e, quando queste sono ragionevoli, devono essere rispettate.

Le madri che soddisfano i desideri dei propri figli a scapito della loro salute e di un'indole felice seminano semi dannosi che germineranno e daranno frutti. L'autoindulgenza cresce con i bambini e il vigore fisico e mentale vengono così sacrificati. Le madri che fanno questo raccolgono amaramente il seme che hanno seminato. Vedono i figli crescere, sia mentalmente che caratterialmente, incapaci di svolgere un ruolo nobile e utile nella famiglia e nella società. Le facoltà spirituali, mentali e fisiche soffrono sotto l'influenza di una dieta malsana. La coscienza diventa insensibile e la suscettibilità alle buone impressioni diminuisce.

Mentre ai bambini viene insegnato a controllare il loro appetito e a mangiare secondo le leggi della salute, è importante far loro capire che si stanno solo privando di ciò che sarebbe loro dannoso.

Rifiutano le cose dannose per quelle migliori. La tavola sia invitante e attraente, provvista delle cose buone che Dio ci ha così generosamente donato. Rendi il momento del pasto un momento gioioso e felice. E mentre godiamo dei doni che ci sono stati conferiti, ricambiamo con lodi grate al Donatore. Scienza del buon vivere, pagg. 383-385.

Molti genitori, per evitare il compito di educare pazientemente i loro figli in abitudini di rinuncia e di insegnare loro a fare buon uso di tutte le benedizioni di Dio, permettono loro di mangiare e bere qualunque cosa vogliano. L'appetito e l'indulgenza egoistica, a meno che non siano positivamente frenati, aumentano con la crescita e si rafforzano con la forza. Quando questi bambini cominceranno a vivere per se stessi e a prendere il loro posto nella società, non potranno resistere alla tentazione. L'impurità morale e l'iniquità abbondano ovunque. La tentazione di assecondare il gusto e soddisfare le inclinazioni non è diminuita con il passare degli anni, e i giovani in generale sono governati dall'impulso e diventano schiavi dell'appetito. Nel mangione, nel devoto del tabacco, nel bevitore di vino e nell'alcolizzato vediamo i cattivi risultati di un'educazione difettosa. Testimonianze, vol. 3, pag. 564.

**Condiscendenza e depravazione** – I bambini che mangiano in modo improprio sono spesso deboli, pallidi e rachitici, nervosi, agitati e irritabili. Tutto ciò che è nobile viene sacrificato

predominano l'appetito e le passioni sensuali. La vita di molti bambini dai cinque ai dieci e quindici anni sembra segnata dalla depravazione. Hanno la conoscenza di quasi tutti i vizi. I genitori, per la maggior parte, sono colpevoli in questa materia, e verranno loro imputati i peccati dei loro figli, che la loro condotta impropria li ha portati indirettamente a commettere. Inducono i figli a soddisfare il loro appetito mettendo sulla tavola cibi a base di carne e altri piatti preparati con spezie, che tendono a suscitare passioni sensuali. Con il loro esempio insegnano ai figli l'intemperanza nel mangiare. Ci hanno permesso di mangiare quasi a qualsiasi ora della giornata, mantenendo costantemente carico gli organi digestivi. Le madri hanno avuto pochissimo tempo per insegnare ai propri figli. Il tuo tempo prezioso è stato dedicato alla preparazione di vari tipi di cibi malsani per la tua tavola.

Molti genitori hanno lasciato che i propri figli si rovinassero mentre cercavano di adattare la propria vita alle mode. Se arrivano dei visitatori, vogliono che si siedano ad una tavola ricca come quella che troverebbero in qualsiasi cerchia di conoscenti. Molto tempo e denaro vengono dedicati a questo obiettivo. Per motivi di apparenza, si preparano cibi ricchi, adatti all'appetito, e anche i sedicenti cristiani fanno un tale chiasso da attirare attorno a sé una classe il cui obiettivo principale, quando li visita, è mangiare le prelibatezze che vengono loro offerte. I cristiani devono riformarsi in questo senso. Anche se dovrebbero accogliere con cortesia i loro visitatori, non dovrebbero essere così grandi schiavi della moda e dell'appetito. Doni spirituali, vol. 4, pagg. 132-133.

**Puntare alla semplicità** – Il cibo deve essere così semplice da non impegnare tutto il tempo della mamma nella sua preparazione. È vero che occorre fare attenzione a fornire alla tavola cibi genuini, preparati in modo sano e invitante. Non pensare che tutto ciò che puoi mescolare con noncuranza per il cibo sia abbastanza buono per i tuoi figli. Ma meno tempo dovrebbe essere dedicato alla preparazione di piatti malsani per soddisfare l'appetito pervertito, e più tempo all'educazione e alla preparazione dei bambini. Lascia che la forza che ora è dedicata alla pianificazione non necessaria di ciò che mangerai, berrai e cosa vestirai, sia diretta a mantenere la loro persona pulita e i loro vestiti ben ordinati. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 141.

Le carni molto condite seguite da una pasta ricca logorano i vitali organi digestivi dei bambini. Se si abituassero al cibo semplice e sano, il loro appetito non richiederebbe prelibatezze innaturali e piatti complicati. La carne data ai bambini non è il modo migliore per garantirne il successo. Educare i propri figli a vivere con una dieta a base di carne sarebbe dannoso per loro. È molto più facile creare un appetito innaturale che correggere e riformare il gusto dopo che è diventato una seconda natura. Lettera 72, 1896.

**Promozione dell'intemperanza** - Molte madri che deplorano l'intemperanza che esiste ovunque, non guardano abbastanza in profondità per vederne la causa. Ogni giorno preparano una varietà di piatti e cibi molto piccanti, che stuzzicano l'appetito e incoraggiano l'eccesso di cibo. La tavola del nostro popolo americano è generalmente così apparecchiata da produrre ubriacconi. Per una classe vasta, l'appetito è la regola dominante. Chi soddisfa il suo appetito mangiando troppo spesso e cibi malsani indebolisce la sua forza per resistere in altri modi alle esigenze dell'appetito e della passione, nella misura in cui rafforza la propensione ad abitudini alimentari scorrette. Le madri devono essere debitamente informate del loro obbligo verso Dio e verso il mondo di fornire alla società figli dal carattere ben formato. Uomini e donne che scenderanno in campo con saldi principi sapranno restare incontaminati nell'inquinamento morale di questo secolo corrotto.

Le tavole di molte donne dichiaratamente cristiane vengono quotidianamente imbandite con una varietà di piatti che irritano lo stomaco e provocano uno stato febbrile nell'organismo. I cibi a base di carne costituiscono l'alimento principale sulla tavola di alcune famiglie, finché il loro sangue non si riempie di umori cancerosi e scrofolosi. Il loro corpo è costituito da ciò che mangiano. Ma quando li colpiscono la sofferenza e la malattia, ciò è considerato un'afflizione della Provvidenza.



Ripetiamo: l'intemperanza comincia alle nostre tavole. Soddisfa il tuo appetito finché non diventa una seconda natura. Con l'uso di tè e caffè si crea il desiderio di fumare e questo stimola il desiderio di bere. Testimonianze, vol. 3, pag. 563.

Lasciamo che i genitori inizino una crociata contro l'intemperanza nelle loro case, basandosi sui principi che hanno insegnato ai loro figli a seguire fin dall'infanzia, e potrebbero avere speranza di successo. Scienza del buon vivere, pag. 334.

I genitori dovrebbero prefiggersi come primo obiettivo di diventare saggi nel modo corretto di trattare i loro figli, per poter assicurare loro una mente sana in un corpo sano. I principi della temperanza dovrebbero essere praticati in ogni dettaglio della vita domestica. L'altruismo deve essere insegnato ai bambini e imposto loro, nella misura coerente, fin dall'infanzia. Temperanza cristiana e igiene biblica, p. 46.

Molti genitori educano i gusti dei propri figli e modellano il loro appetito. Possono mangiare cibi a base di carne e bere tè e caffè. I cibi a base di carne altamente condita, il tè e il caffè che alcune madri incoraggiano i loro figli a consumare aprono loro la strada al desiderio di stimolanti più forti, come il tabacco. L'uso di questo stimola il desiderio di bevande alcoliche e l'uso di tabacco e alcol diminuisce invariabilmente l'energia nervosa.

Se la sensibilità morale dei cristiani fosse risvegliata al tema della temperanza in ogni cosa, essi potrebbero, con il loro esempio, aiutare, cominciando dalla loro tavola, coloro che sono deboli nell'autocontrollo e che sono quasi incapaci di resistere alle brame della gente. Signore, appetito. Se riconoscessimo che le abitudini che formiamo in questa vita influenzeranno i nostri interessi eterni, che il nostro destino eterno dipende da abitudini strettamente temperate, ci sforzeremo di praticare una rigorosa temperanza nel mangiare e nel bere.

Con il nostro esempio e il nostro impegno personale possiamo essere il mezzo per salvare molte persone dal degrado dell'intemperanza, della criminalità e della morte. Le nostre sorelle possono fare molto nella grande opera di salvare gli altri mettendo in tavola solo cibo sano e nutriente. Possono impiegare il loro tempo prezioso nell'educare i gusti e gli appetiti dei loro figli, portandoli ad acquisire abitudini di temperanza in ogni cosa e incoraggiandoli a praticare la rinuncia e la beneficenza in favore degli altri.

Nonostante l'esempio che Cristo ci ha dato nel deserto della tentazione, rinnegando l'appetito e vincendone la potenza, sono tante le mamme cristiane che, con il loro esempio e l'educazione che danno ai figli, li preparano a diventare golosi e ubriaconi. Spesso ai bambini viene tollerato di mangiare ciò che preferiscono e quando vogliono, senza tener conto della loro salute. Sono tanti i bambini che vengono educati come golosi fin dall'infanzia. Grazie al piacere del loro appetito, diventano dispeptici quando sono ancora giovani. L'autoindulgenza e l'intemperanza nel mangiare aumenteranno con la tua crescita e si rafforzeranno con la tua forza. Il vigore fisico e mentale viene sacrificato all'indulgenza dei genitori. In relazione a certi piatti si forma un gusto da cui non possono trarre alcun beneficio, ma solo danno, e poiché l'organismo è sovraccarico, la costituzione si indebolisce. Testimonianze, vol. 3, pagg. 488 e 489.

**Insegna a evitare gli stimolanti** – Insegna ai tuoi figli a evitare gli stimolanti. Quanti, con ignoranza, alimentano in loro l'appetito per queste cose! In Europa ho visto infermiere mettere un bicchiere di vino o di birra sulle labbra di bambini innocenti, coltivando così in loro il gusto per gli stimolanti. Crescendo, imparano a dipendere sempre di più da queste cose, finché, a poco a poco, vengono sopraffatti, trascinati fuori dalla portata degli aiuti, finendo per occupare la tomba di un ubriacone.

Ma non è solo così che l'appetito viene pervertito e trasformato in una trappola. Il cibo è spesso tale da risvegliare il desiderio di bevande stimolanti. Piatti molto complicati vengono messi davanti ai bambini: cibi piccanti, salse ricche, torte e pasta. Questo cibo molto condito irrita lo stomaco e provoca il desiderio di stimolanti più forti. Non solo l'appetito è tentato con cibi inadatti, che i bambini possono mangiare liberamente durante i pasti, ma sono autorizzati a mangiare anche fuori pasto, e quando raggiungono i dodici o i quattordici anni, i dispeptici sono spesso consumati.

Forse hai già visto un'incisione dello stomaco di una persona dedita alle bevande forti. Uno stato simile è prodotto dall'influenza di condimenti forti. Con lo stomaco in questa condizione nasce il desiderio di qualcosa di più per soddisfare le richieste dell'appetito, qualcosa di più forte, e sempre più forte. Allora scoprirai i tuoi figli per strada, mentre imparano a fumare. *Temperanza cristiana e igiene biblica*, p. 17.

**Cibi particolarmente dannosi per i bambini** – È impossibile che chi dà libero sfogo al proprio appetito raggiunga la perfezione cristiana. La sensibilità morale dei vostri figli non può essere facilmente risvegliata se non fate attenzione nella scelta del loro cibo. Molte madri apparecchiavano la tavola in un modo che diventa una trappola per la famiglia. Cibi a base di carne, burro, formaggi, paste ricche, cibi conditi e condimenti sono utilizzati liberamente, da adulti e giovani. Questi articoli agiscono disturbando lo stomaco, stimolando i nervi e indebolendo l'intelletto. Gli organi che producono il sangue non possono convertire questi articoli in buon sangue. Il grasso cotto insieme al cibo ne rende difficile la digestione. L'effetto del formaggio è deleterio. Il pane fatto con farina raffinata non fornisce al corpo il nutrimento presente nel pane integrale. Il suo uso routinario non manterrà il corpo nelle migliori condizioni. I condimenti inizialmente irritano la mucosa sensibile dello stomaco, ma col tempo distruggono la naturale sensibilità di questa delicata membrana. Il sangue diventa febbrile, le propensioni animalesche si risvegliano, mentre le facoltà morali e intellettuali si indeboliscono, divenendo servi delle passioni vili. La madre dovrebbe sforzarsi di introdurre la famiglia ad una dieta semplice ma nutriente. *Temperanza cristiana e igiene biblica*, pp. 46-47.

Le madri di questa generazione non dovrebbero forse sentire quanto sia sacra la loro missione e, invece di competere con i loro vicini ricchi nella loro ostentazione, cercare di superarli nello svolgere fedelmente il compito di educare i loro figli ad una vita migliore? Se i bambini e i giovani fossero educati ed educati all'abnegazione e all'autocontrollo, se si insegnasse loro che mangiano per vivere invece di vivere per mangiare, allora ci sarebbero meno malattie e meno corruzione morale. Ci sarebbe poco bisogno di campagne per la temperanza, che sono già molto piccole, se nei giovani che hanno formato e plasmato la società si potessero attuare principi diretti riguardanti la temperanza. Avrebbero allora valore morale e integrità per resistere, nella forza di Gesù, all'inquinamento di questi ultimi giorni. I genitori possono aver trasmesso ai loro figli tendenze di appetito e di passione, che renderanno più difficile il lavoro di educarli e prepararli ad essere rigorosamente temperati e ad avere abitudini pure e virtuose. Se il desiderio di cibi malsani, di stimolanti e di narcotici è stato loro trasmesso in eredità dai genitori, quale responsabilità terribilmente solenne ricade su di loro nel combattere le cattive tendenze che hanno trasmesso ai loro figli! Con quanta fervore e diligenza devono agire i genitori per adempiere, con fede e speranza, al loro dovere verso la loro infelice prole! I genitori dovrebbero preoccuparsi innanzitutto di comprendere le leggi della vita e della salute, in modo da non fare nulla, nella preparazione del cibo, o attraverso qualsiasi altra abitudine, che sviluppi tendenze sbagliate nei loro figli. Con quanta cura le madri dovrebbero cercare di apparecchiare la tavola con i cibi più semplici e sani, affinché gli organi digestivi non si indeboliscano, le forze nervose non siano squilibrate e, a causa del cibo presentato loro, contraddicano l'istruzione che dovrebbero dare ai loro figli. ! Questo cibo indebolisce o rinforza i tessuti dello stomaco, e ha molto a che fare con il controllo della salute fisica e morale dei bambini, che sono proprietà di Dio, acquisita a prezzo del sangue. Quale sacro compito è affidato ai genitori: custodire la costituzione fisica e morale dei figli, affinché il sistema nervoso sia ben equilibrato e l'anima non sia in pericolo! Coloro che assecondano gli appetiti dei loro figli e non controllano le loro passioni, riconosceranno il terribile errore che hanno commesso, quando vedranno gli schiavi del tabacco e del bere, i cui sensi sono ottusi e le cui labbra pronunciano parole false e profane. *Testimonianze*, vol. 3, pagg. 567 e 568.

**La crudele gentilezza della condiscendenza** – Mi è stato mostrato che una grande causa del deplorabile stato delle cose esistente è che i genitori non si sentono obbligati ad educare i propri figli a conformarsi alla legge fisica. Le madri amano i loro figli con un amore idolatrico e assecondano i loro appetiti quando sanno che ciò danneggerà la loro salute, causando loro malattie e malattie.

infelicità. Questa gentilezza crudele si manifesta in larga misura nella generazione attuale. I desideri dei bambini vengono soddisfatti a scapito della loro salute e del loro carattere felice, perché in questo momento è più facile per la madre soddisfarli che negare loro ciò per cui piangono.

È così che le madri seminano il seme che germoglierà e produrrà frutto. I bambini non vengono educati a negare il loro appetito e a limitare i loro desideri. E diventano egoisti, esigenti, disobbedienti, ingrati e profani. Le mamme che svolgono quest'opera raccoglieranno con amarezza i frutti della semina che hanno seminato. Hanno peccato contro il Cielo e contro i loro figli, e Dio li riterrà responsabili. Testimonianze, vol. 3, pag. 141.

Quando genitori e figli si incontreranno, nel giorno dell'aggiustamento finale, che scena apparirà! Migliaia di bambini schiavi dell'appetito e dei vizi degradanti, le cui vite sono rovine morali, si troveranno faccia a faccia con i genitori che li hanno resi quello che sono. Chi, se non i genitori, deve assumersi questa terribile responsabilità? È stato il Signore a rendere corrotti questi giovani? Oh no! Chi dunque ha perpetrato quest'opera terribile? I peccati dei padri non furono trasmessi ai figli sotto forma di appetiti e passioni pervertite? E l'opera non è stata completata da coloro che hanno trascurato la propria educazione secondo il modello dato da Dio? Per quanto esistano, questi genitori dovranno essere esaminati davanti a Dio. Temperanza cristiana e igiene biblica, pp. 76 e 77.

**Osservazioni fatte durante il viaggio** - Durante il viaggio, ho sentito i genitori dire che l'appetito dei loro figli era delicato e, a meno che non avessero carne e dolci, non avrebbero mangiato. Mentre consumavano il pasto di mezzogiorno, osservavo la qualità del cibo dato a questi bambini. Era pane bianco, fette di prosciutto ricoperte di pepe nero, sottaceti piccanti, torte e conserve. I volti pallidi e malaticci di quei bambini indicavano chiaramente le offese subite dal loro stomaco. Due di questi bambini osservarono i figli di un'altra famiglia mangiare formaggio insieme alla loro pappa, e persero l'appetito per ciò che avevano davanti, finché la madre condiscendente chiese con insistenza un pezzo di quel formaggio da dargli, temendo che i suoi cari figli smettessero di mangiare. mangiare, mangiare il pasto. La mamma osservò: Ai miei figli piace tanto questo o quello, e io do loro quello che vogliono, perché il palato esige gli alimenti che il corpo richiede!

Ciò potrebbe essere corretto se il gusto non fosse mai stato pervertito. C'è appetito naturale e appetito depravato. I genitori che hanno insegnato ai loro figli per tutta la vita a mangiare cibi malsani e stimolanti, fino a quando il loro appetito è pervertito e desiderano mangiare argilla, matite di pietra, caffè bruciato, fondi di tè, cannella, chiodi di garofano e spezie, non saranno in grado di farlo. affermano che l'appetito esige ciò di cui l'organismo ha bisogno. L'appetito fu falsamente educato fino a divenire depravato. I fini tessuti dello stomaco venivano stimolati e infiammati fino a perdere la loro delicata sensibilità. Il cibo semplice e sano sembra loro insapore. Lo stomaco, abusato, non svolge il lavoro che gli viene assegnato, a meno che non sia costretto a farlo dai cibi più stimolanti. Se questi bambini fossero stati educati, fin da piccoli, a mangiare solo cibi sani, preparati nel modo più semplice, preservandone il più possibile le proprietà naturali, e ad evitare cibi a base di carne, grassi e ogni tipo di condimento, il loro gusto e il loro appetito non si subire pregiudizi. Allo stato naturale, potrebbe in gran parte indicare l'alimento più adatto alle esigenze dell'organismo.

Mentre genitori e figli mangiavano le loro prelibatezze, io e mio marito abbiamo consumato il nostro pasto semplice alla consueta ora dell'una del pomeriggio: pane integrale senza burro e una generosa scorta di frutta. Consumammo il nostro pasto con grande piacere, e con il cuore grato per non essere stati obbligati a portare con noi una drogheria per soddisfare un appetito capriccioso. Abbiamo mangiato allegramente e abbiamo avuto voglia di mangiare di nuovo solo la mattina dopo. Il ragazzo che vendeva arance, noci, popcorn e dolci aveva in noi dei cattivi clienti.

La qualità del cibo assunto da quei genitori e figli non poteva essere convertita in buon sangue e temperamenti miti. I bambini erano pallidi. Alcuni avevano ferite scomode sul viso e sulle mani. Altri erano quasi ciechi, con dolori agli occhi, che compromettevano notevolmente la bellezza del loro aspetto. E altri ancora non avevano eruzioni cutanee, ma erano affetti da tosse, catarro o disturbi alla gola e ai polmoni. Ho notato un bambino di tre anni che soffriva di diarrea. Aveva la febbre piuttosto alta, ma sembrava pensare che tutto ciò di cui aveva bisogno fosse il cibo. Ogni pochi minuti ordinava torta, pollo, sottaceti. Sua madre soddisfaceva tutte le sue richieste, come una schiava obbediente; e se il

Il cibo richiesto non arrivava così velocemente come desiderato, e le grida e le richieste diventavano scomode e urgenti, la madre rispondeva: "Sì, sì tesoro, te lo do!" Dopo aver messo il cibo in mano, lo gettò ostinatamente sul pavimento dell'auto, perché non era arrivato così velocemente come avrebbe voluto. Una ragazza stava mangiando il suo prosciutto cotto, con sottaceti piccanti, pane e burro, quando notò il mio piatto. Conteneva qualcosa che non aveva e quindi si rifiutò di continuare a mangiare. Questa bambina di sei anni ha detto che voleva un piatto. Pensavo che quello che voleva era la bella mela rossa che stavo mangiando; e sebbene ne avessimo poche, mi dispiacque tanto per i genitori, che gli regalai una bella mela. Me lo strappò di mano e lo gettò velocemente sul pavimento con disprezzo. Ho pensato: questo bambino, se i suoi desideri saranno soddisfatti, porterà sicuramente vergogna a sua madre.

Questa dimostrazione di testardaggine era il risultato del comportamento condiscendente della madre. La qualità del cibo che forniva a sua figlia rappresentava un peso continuo per gli organi digestivi. Il sangue era impuro e il bambino era malaticcio e irritabile. Il tipo di cibo dato ogni giorno a quel bambino era tale da risvegliare le passioni dell'ordine più basso e da deprimere la morale e l'intelletto. I genitori stavano modellando le abitudini della figlia. L'hanno resa egoista e poco amorevole. Non limitavano i suoi desideri, né controllavano le sue passioni. Cosa possono aspettarsi da un tale germoglio, se raggiunge la maturità? Molti sembrano non comprendere il rapporto che lo spirito ha con il corpo. Se l'organismo è ostacolato da un'alimentazione sbagliata, il cervello e i nervi ne risentono e le passioni si risvegliano facilmente.

Un bambino di circa dieci anni soffriva di brividi e febbre e non aveva appetito. La madre la esortava: "Mangia un po' di questo pan di Spagna. Ecco un bel pezzo di pollo. Non vuoi un po' di questa conserva?" Il bambino finalmente consumò un pasto abbondante, sufficiente per una persona sana. Il cibo che gli veniva chiesto di mangiare non era adatto ad uno stomaco sano, tanto meno doveva essere assunto quando era malato. La madre, circa due ore dopo, ha lavato la testa del bambino, dicendo che non capiva perché avesse la febbre così alta. Aveva aggiunto legna al fuoco e ora era stupita che il fuoco stesse bruciando. Se quella bambina fosse stata lasciata alle cure della natura e il suo stomaco avesse ricevuto il tanto necessario riposo, le sue sofferenze avrebbero potuto essere molto minori. Queste madri non erano disposte a crescere figli. La principale causa della sofferenza umana è l'ignoranza su come trattare il nostro corpo.

Molti si chiedono: cosa dovrei mangiare, e come vivere, per vivere al meglio il tempo presente? Dovere e principio vengono messi da parte in nome della soddisfazione presente. Se vogliamo essere sani, dobbiamo vivere di conseguenza. Se vogliamo perfezionare un carattere cristiano, dobbiamo vivere per questo. I genitori sono in gran parte responsabili della salute fisica e morale dei propri figli. Devono istruirli con insistenza a conformarsi alle leggi della salute, per il loro bene, per risparmiarsi infelicità e sofferenza. Com'è strano che le madri scendano a compromessi con i loro figli fino alla rovina della loro salute fisica, mentale e morale! Quale sarà la qualità di questa delizia esagerata! Queste madri rendono i loro figli inadatti alla felicità in questa vita e rendono molto incerta la prospettiva della vita. Riformatore sanitario, dicembre 1870.

**Causa di irritabilità e nervosismo** – La regolarità dovrebbe essere la regola nelle abitudini di tutti i bambini. Le madri commettono un grosso errore nel permettere loro di mangiare tra i pasti. Questa pratica danneggia lo stomaco e getta le basi per future sofferenze. La sua impertinenza potrebbe essere stata causata da cibo malsano e non digerito; ma la madre sente di non potersi prendere il tempo per ragionare sulla questione e correggere il suo errore. Né può fermarsi per calmare la sua impaziente irrequietezza. Date ai piccoli sofferenti una fetta di torta o qualche altro dolcetto per calmarli, ma questo non fa altro che aumentare il male. Alcune mamme, nell'ansia di fare una grande mole di lavoro, si agitano con tanta fretta e nervosismo che diventano più irritabili dei loro figli, e con rimproveri, e anche colpendo, cercano di spaventare i piccoli, così che li resta tranquillo.

Spesso le madri si lamentano della salute delicata dei loro figli, e consultano il medico, quando, se usassero solo un po' di buon senso, vedrebbero che il danno è causato da errori nella dieta.

Viviamo in un'epoca di golosità e le abitudini in cui vengono educati i giovani, anche da parte di molti avventisti del settimo giorno, sono in diretta opposizione alle leggi della natura. Una volta ero seduto a un tavolo con diversi bambini sotto i dodici anni. La carne fu servita in abbondanza e poi una ragazza delicata e nervosa chiese dei sottaceti. Le porsero un barattolo di sottaceti misti, brucianti con senape e brucianti con altri condimenti, e lei si servì liberamente. Il bambino era proverbiale per il suo nervosismo e il suo carattere irritabile, e quelle spezie infuocate erano sulla buona strada per produrre un tale stato. Il figlio maggiore sentiva che non poteva fare un pasto senza carne e mostrava grande scontento, e perfino mancanza di rispetto, quando non gli veniva data. Sua madre aveva assecondato le sue simpatie e antipatie al punto da diventare poco meno che schiava dei suoi capricci. Al ragazzo non veniva fornito lavoro, e passava la maggior parte del tempo a leggere cose inutili o peggio di cose inutili. Si lamentava quasi costantemente di mal di testa e non traeva alcun piacere dal cibo semplice.

I genitori devono fornire lavoro ai propri figli. Niente sarà una fonte di male più grande dell'indolenza. Il lavoro fisico che produce una sana fatica nei muscoli darà appetito al cibo semplice e sano, ed il giovane che ha un lavoro adeguato non si alzerà da tavola mormorando perché non vede davanti a sé un piatto di carne e varie prelibatezze che stuzzicano il suo appetito.

Gesù, il Figlio di Dio, lavorando con le sue mani al banco del falegname, è stato un esempio per tutti i giovani. Coloro che si fanno beffe di assumere i doveri comuni della vita, ricordino che Gesù era sottomesso ai suoi genitori e contribuiva con la sua parte al sostentamento della famiglia. Poche prelibatezze si vedevano sulla tavola di Giuseppe e Maria, così come erano tra i poveri e gli umili. *Temperanza cristiana e igiene biblica*, pp. 61 e 62.

## CAP. 25 RAPPORTO DEL REGIME CON LO SVILUPPO MORALE

Il potere di Satana sui giovani in questo secolo è enorme. A meno che le menti dei nostri figli non siano fermamente equilibrate dai principi religiosi, la loro morale verrà corrotta dagli esempi viziosi con cui entrano in contatto. Il pericolo più grande per i giovani deriva dalla mancanza di autocontrollo. I genitori condiscendenti non insegnano ai propri figli l'altruismo. È probabile che lo stesso cibo che mettono davanti a loro irriti il loro stomaco. L'agitazione così prodotta viene comunicata al cervello e di conseguenza le passioni vengono risvegliate. Non si ripeterà mai abbastanza che qualunque cosa venga introdotta nello stomaco non influisce solo sul corpo, ma in ultima analisi anche sulla mente. Il cibo grasso e stimolante rende febbricitante il sangue, stimola il sistema nervoso e spesso offusca le percezioni morali, tanto che la ragione e la coscienza sono sopraffatte dagli impulsi sensuali. È difficile, e spesso quasi impossibile, per gli intemperanti del regime esercitare pazienza e autocontrollo.

Da qui la particolare importanza di consentire solo ai bambini il cui carattere non è ancora formato un'alimentazione sana e non stimolante. È stato per amore che il Padre celeste ha inviato la luce della riforma sanitaria per proteggerci dai mali che derivano dall'indulgenza sfrenata dell'appetito.

“Dunque, sia che mangiate, sia che beviate, o qualunque cosa facciate, fate ogni cosa per la gloria di Dio”.

(1 Cor. 10:31). I genitori fanno così quando preparano il cibo per la tavola e riuniscono la famiglia per mangiarlo? Mettono davanti ai loro figli solo quello che sanno produrrà il miglior sangue, quello che manterrà l'organismo nello stato meno febbrile, mantenendolo nel miglior rapporto possibile con la vita e la salute? O forse, ignari del futuro benessere dei propri figli, forniscono loro alimenti poco sani, stimolanti o irritanti? *Temperanza cristiana e igiene biblica*, p. 134.

Ma anche i riformatori sanitari possono sbagliare sulla quantità di cibo. Possono mangiare in quantità eccessiva un tipo di cibo sano. Alcuni, in questa casa, commettono errori di qualità. Non hanno mai definito il loro atteggiamento sulla questione della riforma sanitaria. Preferiscono mangiare e bere quello che vogliono e quando gli piace. In questo modo danneggiano il corpo. Non solo, ma danneggiano la famiglia mettendo sulla tavola cibi incitanti che aumentano le passioni sensuali dei bambini e li portano a dare poca importanza alle cose celesti. I genitori rafforzano così le passioni sensuali dei loro figli e diminuiscono quelle spirituali. Dopotutto, che dura pena dovranno pagare! E si stupiscono che i loro figli siano così moralmente deboli! *Testimonianze*, vol. 2, pag. 365.

**Corruzione tra i bambini** – Viviamo in un'epoca di corruzione. È un momento in cui Satana sembra avere un controllo quasi completo sulle menti che non sono completamente consacrate a Dio. C'è quindi una grande responsabilità sui genitori e sui responsabili dell'educazione dei figli. I genitori si sono assunti la responsabilità di far nascere questi bambini; e ora, qual è il tuo dovere? Lasciarli crescere il più possibile e secondo i loro desideri? Lasciatemelo dire: la responsabilità che ricade su questi genitori è pesante.

Ho detto che alcuni di voi sono egoisti. Non hai capito cosa volevo dirti. Hai provato a scoprire quale cibo era più gustoso. Gusto e soddisfazione, invece della gloria di Dio e del desiderio di progredire nella vita spirituale, e della perfetta santità nel timore del Signore, questo è ciò che ha dominato. Hai consultato il tuo piacere, il tuo appetito; e mentre facevi questo, Satana prendeva l'iniziativa e, come generalmente accade, ogni volta vanificava i tuoi sforzi.

Alcuni di voi genitori hanno portato i vostri figli dal medico per vedere cosa avevano che non andava. In due minuti avrei potuto dirti qual è il problema. I tuoi figli sono corrotti. Satana prese il controllo su di loro. Ti è passato davanti, mentre tu, che sei per loro come Dio, a custodirli, eri tranquillo, insensibile e addormentato. Dio ti ha comandato di allevarli nel timore e nell'ammonizione del Signore. Ma Satana è penetrato, anche in tua presenza, tessendo forti legami intorno a loro. Eppure continui a dormire. Il Cielo abbia pietà di voi e dei vostri figli, perché ognuno di voi ha bisogno della Sua misericordia.

**Le cose sarebbero potute andare diversamente** – Se lei avesse preso posizione sul tema della riforma sanitaria; se avessi associato “la virtù alla tua fede; con virtù, conoscenza; con la conoscenza e la padronanza di sé” (2 Pt 1,5), le cose avrebbero potuto andare diversamente. Ma vi siete trovati risvegliati solo in parte, dall'iniquità e dalla corruzione che si diffondono nelle vostre case.

Dovresti insegnare ai tuoi figli. Dovreste istruirli su come sfuggire ai vizi e alla corruzione di questo secolo. Molti invece si chiedono come procurarsi qualcosa di buono da mangiare.

Metti burro, uova e carne sulla tua tavola e i tuoi figli partecipano a questo. Si nutrono proprio degli articoli che risvegliano le loro passioni sensuali, e poi vai all'incontro e chiedi a Dio di benedire e salvare i tuoi figli. Quanto in alto raggiungeranno le tue preghiere? Hai un lavoro da fare prima. Dopo che avrete fatto per i vostri figli tutto ciò che Dio ha lasciato nelle vostre cure, potrete allora, con fiducia, chiedere l'aiuto speciale che Dio ha promesso di darvi.

Devi lottare per la temperanza in tutte le cose. Devi considerarlo in ciò che mangi e in ciò che bevi. Voi però dite: “Non è affare di nessuno quello che mangio, o quello che bevo, o quello che metto in tavola”. Sono affari di qualcuno, a meno che tu non prenda i tuoi figli e li rinchiuda, o vada nel deserto, dove non sei un peso per gli altri, e dove i tuoi figli turbolenti e malvagi non corrompono la società in cui vivono. Testimonianze, vol. 2, pagg. 359-362.

**Insegna ai bambini a resistere alla tentazione** – Metti in guardia il tuo appetito; Insegnate ai vostri figli, sia con l'esempio che con i precetti, ad usare un regime semplice. Insegnate loro ad essere operosi, non semplicemente occupati, ma impegnati in un lavoro utile. Cerca di risvegliare la loro sensibilità morale. Insegnare loro che Dio ha dei diritti su di loro, fin dai primi anni della loro infanzia. Dite loro che ovunque c'è corruzione morale alla quale devono resistere, che hanno bisogno di venire a Gesù e donarsi a Lui, corpo e spirito, e che in Lui troveranno la forza per resistere a tutte le tentazioni. Tieni presente che non sono stati creati semplicemente per compiacere se stessi, ma per essere strumenti del Signore per scopi nobili.

Quando le tentazioni li spingono a intraprendere vie di indulgenza egoistica, quando Satana cerca di escludere Dio dalla loro vista, insegna loro a guardare Gesù, supplicandolo: “Salvami, Signore, affinché non sia vinto!” Gli angeli si raduneranno intorno a te in risposta alla tua preghiera, guidandoti lungo sentieri sicuri.

Cristo pregò per i Suoi discepoli, non perché fossero tolti dal mondo, ma perché fossero preservati dal male, impediti di cedere alle tentazioni che li avrebbero confrontati da ogni parte. Questa è una preghiera che dovrebbe essere detta da ogni padre e madre. Ma devono così intercedere presso Dio a nome di

i bambini e poi lasciarli fare come vogliono? Dovrebbero nutrire il loro appetito finché non diventi padrone assoluto, e poi sperare di frenare i propri figli? - NO; la temperanza e l'autocontrollo devono essere insegnati fin dalla culla. La responsabilità di questo lavoro deve in gran parte ricadere sulla madre. Il legame terreno più tenero è quello tra madre e figlio. Il bambino si lascia impressionare più facilmente dalla vita e dall'esempio della madre che da quello del padre, poiché il legame che li unisce è più forte e tenero. Le madri hanno una responsabilità pesante e devono avere un aiuto costante da parte del padre. Temperanza cristiana e igiene biblica, pp. 63-64.

Varrà la pena, mamme, di impiegare le ore preziose che Dio vi ha donato, per formare il carattere dei vostri figli e insegnare loro ad aderire fermamente ai principi della temperanza nel mangiare e nel bere. Satana vede che non può avere sulla mente un potere maggiore quando l'appetito è tenuto sotto controllo rispetto a quando è assecondato, e lavora costantemente per indurre gli uomini a indulgere. Sotto l'influenza di cibi malsani, la coscienza diventa addormentata, la mente si oscura e la sua suscettibilità alle impressioni è compromessa. Ma la colpa del trasgressore non è mitigata dal fatto che la sua coscienza è stata violata al punto da diventare insensibile. Temperanza cristiana e igiene biblica, pp. 79 e 80.

Padri e madri, vegliate in preghiera. Mettetevi in guardia contro ogni forma di intemperanza. Insegnate ai vostri figli i principi della vera riforma sanitaria. Insegna loro cosa dovrebbero evitare per preservare la loro salute. Già l'ira di Dio comincia a manifestarsi sui figli della disobbedienza. Quanti peccati e pratiche malvagie si manifestano da ogni parte! Come popolo, dobbiamo prestare molta attenzione a proteggere i nostri figli dalle aziende depravate". Testimonianze, vol. 9, pagg. 160 e 161. CRA, 225-247. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE**

**DIRETTO?**

## **CAP. 26 SALUTE E MENTE**

"È dovere di ogni persona, per amore di se stessa e per amore dell'umanità, educarsi alle leggi della vita e prestare ad esse un'obbedienza coscienziosa. Tutti hanno bisogno di familiarizzare con questo organismo, il più meraviglioso di tutti, che è il corpo umano. Devono comprendere le funzioni dei vari organi e la loro dipendenza reciproca per il sano funzionamento di tutti.

Spetta a loro studiare l'influenza della mente sul corpo, e della mente sul corpo, e le leggi dalle quali sono governati". Scienza del buon vivere, pag. 128. MCP 1, 3,

"Il lavoro è una benedizione. È impossibile essere sani senza lavorare. Bisogna mettere a frutto tutte le facoltà, affinché possano svilupparsi adeguatamente e gli uomini e le donne abbiano una mentalità equilibrata».

Testimonianze, vol. 3, pagg. 154-155. MCP 1, 16.

"Il futuro della società è indicato dai giovani di oggi. In essi vediamo i futuri insegnanti, legislatori e giudici, i leader e le persone che determinano il carattere e il destino della nazione. Quanto è importante, allora, la missione di coloro che devono formare le abitudini e influenzare la vita delle nuove generazioni!" MCP 1, 4.

"È necessaria una grande saggezza nel trattamento delle malattie prodotte dalla mente. Un cuore doloroso e malato, uno spirito scoraggiato richiedono un trattamento gentile. La simpatia e il tatto si riveleranno spesso di maggior beneficio per il paziente rispetto al trattamento più abile effettuato in modo freddo e indifferente. Scienza del buon vivere, pag. 244. MCP 1, 8.

"Se solo credessimo davvero a questo, tutte le ansie inutili scomparirebbero. La nostra vita non sarebbe così piena di delusioni come lo è adesso; perché tutto, grande o piccolo, sarebbe affidato alle mani di Dio, che non si vergogna della molteplicità delle preoccupazioni, né si lascia dominare dal loro peso. Godremmo allora di un riposo dell'anima al quale molti sono estranei da molto tempo". Passi verso Cristo, pag. 86. MCP 1, 12-13.

"La continua applicazione allo studio, come avviene nelle scuole attuali [1872], rende i giovani inabili alla vita pratica. La mente umana vuole avere azione. Se non è attivo, in direzione rettilinea, sarà attivo per errore. Per mantenere l'equilibrio mentale, nelle scuole è necessario combinare lavoro e studio". Testimonianze, vol. 3, pagg. 152-153. MCP 1, 50-51.

"La vera educazione comprende l'intero essere. Insegna il corretto uso di sé stessi. Ci consente di utilizzare al meglio cervello, ossa e muscoli; di corpo, mente e cuore. Le facoltà dello spirito

sono le potenze più alte; devono governare il regno del corpo. Gli appetiti e le passioni naturali devono essere sottoposti al controllo della coscienza e degli affetti spirituali. Cristo è a capo dell'umanità e il suo disegno è condurci, al suo servizio, su sentieri alti e santi di purezza.

Attraverso la straordinaria operazione della Sua grazia, dobbiamo diventare completi in Lui". Scienza del buon vivere, pagg. 398-399. MCP 1, 51.

"L'educazione, così come viene condotta nelle scuole dei nostri giorni, [1897], è unilaterale e quindi sbagliata. In quanto acquisto del Figlio di Dio, siamo Sua proprietà e ciascuno deve ricevere un'istruzione nelle scuole di Cristo. Nelle nostre scuole devono essere scelti insegnanti saggi. Gli insegnanti hanno a che fare con le menti umane e sono responsabili davanti a Dio di imprimere in queste menti il bisogno di conoscere Cristo come Salvatore personale. Ma nessuno può veramente educare i beni acquisiti da Dio se non ha egli stesso imparato ad insegnare alla scuola di Cristo. **DOVE FINISCE IL PREVENTIVO DIRETTO?**

Devo dirvi, sulla base della luce che mi è stata data da Dio: so che gli studenti spendono molto tempo e molto denaro per acquisire conoscenze che per loro sono come pila, poiché non permettono loro di aiutare i loro simili a formarsi una conoscenza carattere che consente loro di unirsi ai santi e agli angeli nella scuola superiore. Invece di ingombrare le loro giovani menti con un sacco di cose noiose che in molti casi non serviranno loro a nulla, si dovrebbe impartire loro un'educazione pratica.

Tempo e denaro vengono sprecati per acquisire conoscenze inutili. La mente deve essere insegnata con attenzione e saggezza a soffermarsi sulle verità bibliche. Lo scopo principale dell'educazione dovrebbe essere quello di acquisire la conoscenza su come possiamo glorificare Dio, al quale apparteniamo attraverso la creazione e la redenzione. Il risultato dell'educazione deve essere quello di permetterci di comprendere la voce di Dio". MCP 1, 52. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

"Si presta troppa poca attenzione alle cause che sono alla base della mortalità, delle malattie e delle degenerazioni che esistono oggi, anche nei Paesi più civili e favoriti. La specie umana si sta deteriorando". Scienza del buon vivere, pag. 380.

**Nove decimi delle malattie hanno origine nella mente** – Le malattie mentali sono diffuse ovunque.

Nove decimi delle malattie di cui soffrono gli uomini hanno qui la loro origine. Forse c'è un problema domestico vivo, come un cancro che rode l'anima e indebolisce le forze vitali. Il rimorso per i peccati a volte offusca la costituzione e sbilancia la mente. Esistono anche dottrine errate, come quella di un inferno sempre ardente e del tormento eterno dei malvagi, che, dando una visione esagerata e distorta del carattere di Dio, hanno prodotto gli stessi risultati su menti sensibili.

Testimonianze, vol. 5, pag. 444.

**La mente influenza il corpo** – Il rapporto tra mente e corpo è molto intimo. Quando uno è colpito, l'altro se ne risente.

Lo stato d'animo influisce sulla salute molto più di quanto molti pensino. Se la mente si ritrova spensierata e felice, in virtù della consapevolezza di agire correttamente e del senso di soddisfazione nel promuovere la felicità altrui, si crea una disposizione che agirà sull'intero organismo, producendo una più libera circolazione della mente. sangue e dare tono a tutto. il corpo. La benedizione di Dio è un potere salutare, e coloro che sono copiosi nel fare del bene agli altri realizzeranno questa meravigliosa benedizione sia nel loro cuore che nella loro vita. Consigli sulla salute, pag. 28.

**Cervello ben nutrito e sano** – Il cervello è l'organo e lo strumento della mente e controlla l'intero corpo.

Affinché altre parti dell'organismo siano sane, il cervello deve essere sano. E affinché il cervello sia sano, il sangue deve essere puro. Se, attraverso corrette abitudini nel mangiare e nel bere, il sangue viene mantenuto puro, il cervello sarà adeguatamente nutrito. Medicina e salvezza, pag. 291.

**Vasta influenza dell'immaginazione** – La malattia è spesso prodotta, e spesso notevolmente aggravata, dall'immaginazione. Molti di coloro che vivono come invalidi potrebbero essere sani, se solo lo pensassero. Molti credono che la minima esposizione causerà malattie e



Gli effetti negativi si verificano proprio perché sono attesi. Molti muoiono per malattie di origini del tutto immaginarie. Scienza del buon vivere, pag. 241.

**La forza elettrica del cervello vivifica l'organismo** – Bisogna porre l'accento sull'influsso dello spirito sul corpo, così come su quest'ultimo. L'energia elettrica del cervello, suscitata dall'attività mentale, vivifica l'intero organismo ed è quindi di inestimabile aiuto per resistere alle malattie. L'effetto deprimente e perfino distruttivo della rabbia, del malcontento, dell'egoismo, dell'impurità; e d'altra parte deve essere presentata anche la meravigliosa forza vivificante che si trova nel buon umore, nell'altruismo, nella gratitudine. Istruzione, pag. 197.

**Malati per mancanza di forza di volontà** – Viaggiando ho incontrato molti che erano malati davvero immaginari. Mancava loro la forza di volontà per superare la malattia del corpo e della mente e combatterla; e, perciò, furono detenuti nella schiavitù della sofferenza. Ritorno spesso dal capezzale di questi infermi volontari, dicendomi: Morire a poco a poco, morire di indolenza, malattia che nessuno può curare se non la persona stessa. Medicina e Salvezza, pagg. 106 e 107.

**Importanza di una mente sana in un corpo sano** – Le facoltà mentali e morali dipendono dalla salute fisica. Bisogna insegnare ai bambini che tutti i piaceri e le indulgenze che interferiscono con la loro salute devono essere sacrificati. Se ai bambini viene insegnata la rinuncia e l'autocontrollo, si sentiranno molto più felici che se fosse loro permesso di assecondare desideri di piacere e di vestire stravaganti.

La buona salute, una mente sana e un cuore puro non sono considerati di primaria importanza in casa. Molti genitori non educano i propri figli a essere utili e a compiere il proprio dovere. Sono favoriti e viziati, finché l'abnegazione diventa per loro quasi impossibile. Non viene loro insegnato che, per avere successo nella vita cristiana, la perfezione di una mente sana in un corpo sano sia della massima importanza. Review e Herald, 31 ottobre 1871.

**Bambini troppo sotto pressione e troppo presto** – Sicuramente la classe sta gettando le basi per malattie di varia natura. Soprattutto, però, il più delicato di tutti gli organi, il cervello, è stato spesso danneggiato in modo permanente da un eccessivo esercizio fisico. E la vita di molti è stata sacrificata da madri ambiziose. Dei bambini che, a quanto pare, avevano forza di costituzione sufficiente per sopravvivere a questo trattamento, ce ne sono molti che ne portano gli effetti per tutta la vita. L'energia nervosa del cervello diventa così debole che, una volta raggiunta la maturità, è impossibile per loro resistere a grandi sforzi mentali. La forza di alcuni delicati organi del cervello sembra essere esaurita. E non solo la salute fisica e mentale dei bambini è stata messa a rischio mandandoli a scuola troppo presto, ma essi hanno perso anche il loro senso morale. Messaggi selezionati, vol. 2, pag. 436.

**Malattia a volte causata dall'egolatria** – Molti sono fisicamente, mentalmente e moralmente malati perché la loro attenzione è focalizzata quasi esclusivamente su se stessi. Potrebbero essere salvati dall'inattività dalla sana vitalità delle menti più giovani e variegata, e dall'energia inquieta dei bambini. Testimonianze, vol. 2, pag. 647.

Pochissimi riconoscono i benefici della cura, della responsabilità e dell'esperienza che i bambini forniscono alla famiglia. Ma una casa senza figli è un luogo desolato. I cuori degli abitanti corrono il pericolo di diventare egoisti, di coltivare l'amore per la propria situazione e di consultare i propri desideri e convenienze. Attirano compassione verso se stessi, ma hanno poco da donare agli altri. La cura e l'affetto per i figli a carico rimuovono la durezza della nostra natura, ci rendono gentili e compassionevoli e influenzano lo sviluppo degli elementi più nobili del nostro carattere. Testimonianze, vol. 2, pag. 647.

**Le emozioni deprimenti sono dannose per la salute** – È dovere di tutti coltivare uno spirito piacevole, invece di incubare tristezza e difficoltà. Sono molti coloro che, in questo modo, non solo si rendono infelici, ma sacrificano anche la propria salute e felicità a un'immaginazione malsana. Ci sono cose nel suo ambiente che non sono piacevoli, e il suo volto ha continuamente un'espressione accigliata che, più chiaramente di quanto potrebbero fare le parole, esprime malcontento.

Queste emozioni deprimenti causano gravi danni alla salute poiché, ostacolando il processo di digestione, interferiscono con l'alimentazione. Anche se il dolore e l'ansia non possono rimediare a un singolo male, possono causare grandi danni; ma l'indole allegra e la speranza, mentre illuminano il cammino degli altri, "sono vita per coloro che li trovano e salute per il loro corpo" (Proverbi 4:22). Segni dei tempi, 12 febbraio 1885.

**Quando si curano i pazienti, studiare la mente** – Quando si curano i malati, non bisogna dimenticare l'effetto dell'influenza mentale. Se usato correttamente, questo transito costituisce uno dei mezzi più efficaci per combattere le malattie. Scienza del buon vivere, pag. 241.

**La malattia ha origine nella mente** – La maggior parte delle malattie che affliggono l'umanità hanno origine nella mente e possono essere curate solo ripristinando la salute della mente. Ci sono molte più persone di quanto pensiamo che sono malate di mente. La depressione produce molti dispeptici, poiché il problema mentale ha un effetto paralizzante sugli organi digestivi. Testimonianze, vol. 3, pag. 184.

**Cristo guarisce** – C'è una malattia dell'anima che nessun balsamo può raggiungere, nessuna medicina può curare. Pregate per questi e portateli a Gesù Cristo. Beneficio sociale, pag. 71.

Soprattutto i genitori dovrebbero circondare i propri figli con un clima di gioia, cortesia e amore. La casa dove vive l'amore e dove trova espressione negli sguardi, nelle parole e nelle azioni, è un luogo dove gli angeli si diletano a soffermarsi. Genitori, possa la luce dell'amore, della gioia e della felice contentezza entrare nel vostro cuore e la sua dolce influenza invadere la casa. Manifestare uno spirito gentile e paziente; incoraggiate i vostri figli, coltivando tutte le grazie che illumineranno la vita domestica. L'atmosfera così creata sarà per i bambini ciò che l'aria e la luce del sole sono per il mondo vegetale, favorendo la salute e il vigore dello spirito e del corpo". Consigli per genitori, insegnanti e studenti, pag. 115. MCP 1, 59-64. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

"L'unico rimedio per i peccati e le sofferenze degli uomini è Cristo. Solo il vangelo della Sua grazia può guarire i mali che maledicono la società. L'ingiustizia dei ricchi verso i poveri e l'odio dei poveri verso i ricchi hanno entrambi la loro radice nell'egoismo; e questo può essere sradicato solo mediante la sottomissione a Cristo. Lui solo sostituisce il cuore avido del peccato con il cuore nuovo dell'amore. Lasciamo che i servi di Cristo predichino il vangelo con lo Spirito inviato dal Cielo e, come Lui, operino a beneficio degli uomini. Allora si manifesteranno beneducendo ed elevando l'umanità, risultati il cui raggiungimento sarebbe totalmente impossibile da parte del potere umano". Parabole di Gesù, pag. 254. MCP 1, 66-67.

"Ogni organo del corpo è stato creato per essere al servizio della mente. La mente è il capitale del corpo". Testimonianze, vol. 3, pag. 136.

La mente controlla tutto l'uomo. Tutte le nostre azioni, buone o cattive, hanno la loro origine nella mente. È la mente che adora Dio e ci mette in contatto con gli esseri celesti. Tuttavia, molti trascorrono tutta la vita senza comprendere il tesoro che contiene questo tesoro. Fondamenti dell'educazione cristiana, p. 426.

**Il cervello controlla il corpo** – Ci sono molte persone disabili oggi che rimarranno sempre tali, perché non sono convinte che il loro modo di vivere non sia degno di fiducia. Il cervello è la capitale del corpo, la sede di tutte le forze nervose e dell'azione mentale. I nervi provenienti dal cervello controllano il corpo. Attraverso i nervi del cervello le impressioni mentali vengono trasmesse a tutte le membra del corpo, come se fossero fili telegrafici, e controllano l'azione vitale di tutte le parti dell'organismo. Tutto

gli organi del movimento sono governati dalle comunicazioni che ricevono dal cervello. Testimonianze, vol. 3, pag. 69.

I nervi del cervello, che comunicano con l'intero organismo, sono l'unico mezzo attraverso il quale il Cielo può comunicare con l'uomo e incidere sulla sua vita intima". Testimonianze, vol. 2, pag. 347. MCP 1, 72-73.

**DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

**Influenze negative sulla mente** – Dobbiamo sradicare tutte le cattive erbe del mormorio e della critica dai nostri pensieri. Non continuiamo a guardare ogni difetto che vediamo.

Se vogliamo aggrapparci adeguatamente a Dio, dobbiamo continuare a guardare le cose grandi e preziose: la purezza, la gloria, il potere, la bontà, l'affetto, l'amore che Dio ci dà. E contemplando così, la nostra mente sarà così fissa su queste cose di eterno interesse che non avremo alcun desiderio di trovare da ridire sugli altri. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 230.

**Siamo inclini a ricordare gli aspetti negativi:** dobbiamo imparare a dare la migliore interpretazione possibile alla dubbia condotta degli altri. Se sospettiamo sempre male, corriamo il rischio di creare ciò che ci permettiamo di sospettare. Non possiamo fare a meno che i nostri sentimenti vengano feriti e il nostro umore a volte messo alla prova, ma come cristiani dobbiamo essere altrettanto pazienti, tolleranti, umili e gentili come vogliamo che lo siano gli altri.

Oh, quante migliaia di atti e di bontà che abbiamo ricevuto passano dalla nostra memoria come la rugiada scompare davanti al sole, mentre le offese immaginarie o reali lasciano un'impressione quasi impossibile da cancellare! Il miglior esempio da dare agli altri è essere giusti noi stessi, e poi lasciare noi stessi e la nostra reputazione davanti a Dio, e non mostrare un'ansia eccessiva nel giustificare ogni impressione errata e presentare il nostro caso in una luce favorevole. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 235.

**L'immagine che studiamo cambia la nostra vita** – Tutto ciò che ci porta a vedere le debolezze dell'umanità è nel disegno del Signore per aiutarci a guardare a Lui, e in nessun caso riporre la nostra fiducia nell'uomo, né fare della carne il nostro braccio. Diventiamo l'immagine di qualunque cosa guardiamo. Quanto è importante quindi aprire il cuore a cose vere, amabili e di buona reputazione! La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 246.

**Ricorda la fragilità umana** – Quando abbiamo a che fare con i nostri simili, dobbiamo tutti considerare che hanno le nostre stesse passioni, provano le stesse debolezze e soffrono le stesse tentazioni.

Come noi, devono lottare con la vita se vogliono mantenere la propria integrità. La vera cortesia cristiana unisce e perfeziona sia la giustizia che la delicatezza, e la misericordia e l'amore, conferendo al carattere i tocchi più fini e le attrazioni più aggraziate. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 234.

**Non erigere barriere** – Il Signore vuole che il Suo popolo segua metodi diversi dalla condanna dell'errore, anche se la condanna è giusta. Vuole che facciamo qualcosa di più che lanciare accuse ai nostri avversari che li allontanano solo dalla verità. L'opera che Cristo è venuto a compiere nel nostro mondo non è stata quella di erigere barriere e ricordare costantemente alle persone il fatto che erano in errore. Chi spera di illuminare un popolo illuso deve avvicinarsi a lui e lavorare per lui con amore. Deve diventare un centro di santa influenza. Operai evangelici, pag. 373.

**Superamento della sensibilità** – Molti hanno una sensibilità viva, non santificata, che è sempre attenta a qualche parola, qualche sguardo o atto che potrebbe dare l'impressione di una mancanza di rispetto e di apprezzamento. Tutto questo deve essere superato. Ogni uomo deve andare avanti nel timore di Dio, facendo del suo meglio, senza lasciarsi turbare dalle lodi o offendersi dal biasimo, servendo Dio con fervore e imparando a dare l'interpretazione più favorevole a tutto ciò che appare offensivo da parte degli altri. . La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 238.

**Non cercare il risentimento** – Giudicare i nostri fratelli, permettere che si nutrano sentimenti contro di loro, anche se pensiamo che non abbiano fatto la cosa giusta nei nostri confronti, non porterà benedizione ai nostri cuori e non aiuterà assolutamente il caso. Non oso permettere ai miei sentimenti di scatenarsi e di andare alla ricerca di tutti i miei risentimenti e di parlarne ancora e ancora, indulgiando in un'atmosfera di sfiducia, inimicizia e dissenso. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 237.

**Perdita di integrità cosciente** – Quando perdi la tua integrità cosciente, la tua anima diventa un campo di battaglia per il nemico; hai abbastanza dubbi e paure da paralizzare le tue energie e portarti allo scoraggiamento. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 92.

**L'opera speciale di Satana: causare dissenso** – La negligenza nel coltivare tenera considerazione e tolleranza reciproca ha causato dissenso, sfiducia, censura e disunità generale; Dio ci invita a voltare le spalle a questo grande peccato e a sforzarci di rispondere alla preghiera di Cristo affinché i Suoi discepoli siano uno come Lui è Uno con il Padre. È compito speciale di Satana provocare dissensi, affinché il mondo possa essere privato della testimonianza più potente che i cristiani possono dare, che Dio ha mandato il suo Figlio per mettere in armonia gli spiriti turbolenti, orgogliosi, invidiosi, gelosi, fanatici. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 235.

**Le forze emotive negative disturbano l'intero essere** – L'invidia e la gelosia sono malattie che disturbano tutte le facoltà dell'essere. Hanno avuto origine con Satana nel Paradiso. Coloro che ascoltano la sua voce sminuiranno gli altri e distorceranno e falsificheranno per presentarsi bene.

Ma nulla di ciò che contamina può entrare nel Cielo, e se coloro che nutrono questo spirito non cambiano, non potranno mai entrarvi, poiché criticerebbero gli angeli. Invidierebbero le corone degli altri. Non saprebbero di cosa parlare se non evidenziassero le imperfezioni e gli errori degli altri. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 232.

**Temperamento profano: pericolo per l'evangelista** – La tua manifestazione di temperamento profano, anche nelle riunioni del popolo di Dio, mette in pericolo la tua mente e la tua vita. Chiediti: vale la pena per me continuare come sono stato, nella lotta e nella contesa? Lettera 21, 1901.

**Quando si perde la potenza di Dio** – Uomini e donne sono stati comprati a prezzo, e che prezzo!

La vita stessa del Figlio di Dio. Che cosa terribile è per loro mettersi in una posizione in cui il loro potere fisico, mentale e morale è corrotto, dove perdono vigore e purezza! Uomini e donne del genere non possono offrire a Dio un sacrificio accettabile.

Attraverso la perversione degli appetiti e delle passioni, l'uomo ha perso il potere di Dio ed è diventato strumento di ingiustizia. L'intero essere è malato: corpo, anima e spirito. Tuttavia è stato previsto un rimedio per la santificazione dell'umanità. La mente e il corpo empi vengono purificati. È stato preso un provvedimento meraviglioso grazie al quale possiamo ricevere il perdono e la salvezza. Lettera 139, 1898.

Chi osserva la semplicità in tutte le sue abitudini, limitando il suo appetito e controllando le sue passioni, saprà mantenere le sue facoltà mentali robuste, attive e vigorose, pronte a percepire tutto ciò che richiede pensiero o azione, vive per discernere tra il sacro e il profano ..., e pronti ad impegnarsi in ogni impresa per la gloria di Dio e il bene dell'umanità. Figli e Figlie di Dio (Meditazioni del mattino, 1956), p. 86.

**Coloro che cadono mancano di un atteggiamento mentale sano** – Coloro che cadono nelle trappole di Satana non hanno ancora raggiunto un atteggiamento mentale sano. Vengono messi in ombra, sono pieni di sé, sono presuntuosi. Oh, con quanta tristezza il Signore li guarda e ascolta le loro parole artificiose! Sono gonfiati di orgoglio. Il nemico li guarda con sorpresa nel vederli fatti prigionieri così facilmente. Lettera 126, 1906.

**Eccesso di fiducia, trappola del nemico** – Quanto è vano l'aiuto dell'uomo quando il potere di Satana si esercita su un essere umano che si è autoesaltato e che non sa di partecipare alla scienza di Satana! Abbandonato alla propria fiducia, cade dritto nella trappola del nemico e viene arrestato. Non prese sul serio gli avvertimenti dati e Satana lo prese come sua preda. Se avesse camminato umilmente con Dio, sarebbe corso direttamente al luogo di incontro che Dio gli aveva fornito. Così, nei momenti di pericolo sarebbe stato al sicuro, poiché Dio avrebbe alzato per lui uno stendardo contro il nemico. Lettera 126, 1906.

**Il cuore è per natura perverso** – Dobbiamo ricordare che il nostro cuore è per natura depravato e siamo incapaci di seguire la giusta direzione. È solo grazie alla grazia di Dio combinata con gli sforzi più diligenti da parte nostra che possiamo ottenere la vittoria. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 109.

**Le cattive abitudini ostacolano lo sviluppo** - Qualsiasi abitudine o pratica che indebolisce l'energia dei nervi e del cervello, o la resistenza fisica, impedisce l'esercizio della grazia successiva alla temperanza: la pazienza. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 67.

**Menti pigre e indisciplinate** – Dio non vuole che ci accontentiamo di una mente pigra e indisciplinata, di pensieri confusi e di memoria vaga. Consigli per genitori, insegnanti e studenti, pag. 506.

La maggior parte di queste persone indisciplinate attraversano la vita con una disposizione contraria al mondo, consegnando il fallimento laddove avrebbero dovuto avere successo. Crescono pensando che il mondo abbia cattiva volontà nei loro confronti perché non li lusinga né li accarezza, e si vendicano nutrendo cattiva volontà verso il mondo e sfidandolo. Talvolta le circostanze li costringono a ostentare un'umiltà che non provano; ma non li prepara con una grazia naturale, e il loro vero carattere sarà certamente svelato prima o poi. Testimonianze, vol. 4, pag. 202.

**Esaminare ogni abitudine e pratica** - Agli uomini e alle donne dovrebbe essere insegnato a esaminare attentamente ogni abitudine e pratica, e ad accantonare una volta per tutte tutto ciò che, producendo una condizione malsana del corpo, getta un'ombra oscura sulla mente. Beneficenza sociale, pagg. 127 e 128.

**Cosa fare con il dubbio** – Anche i cristiani di lunga esperienza sono spesso assaliti dai dubbi e dalle esitazioni più terribili. Non devi considerare che a causa di queste tentazioni il tuo caso è senza speranza. Aspetta in Dio, confida in Lui e riposa nelle Sue promesse. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 84.

Quando il nemico arriva con i suoi dubbi e la sua incredulità, chiudi la porta del tuo cuore. Chiudi gli occhi per non indugiare nella sua ombra infernale. Sollevali fin dove possano contemplare le cose eterne e avrai forza ogni ora. La prova della tua fede è molto più preziosa dell'oro.

Ti rende coraggioso combattere le battaglie del Signore.

Non puoi permettere a te stesso di lasciare che alcun dubbio penetri nel tuo spirito. Non dare a Satana il piacere di parlare dei terribili fardelli che stai sopportando. Ogni volta che lo fai, ride dicendo che può controllarti e che hai perso di vista Gesù Cristo, il tuo Redentore. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 84.

Nessun uomo può, nemmeno una volta, consacrare le facoltà donategli da Dio al servizio della mondanità o dell'orgoglio, senza mettersi sul terreno del nemico. Ogni ripetizione del peccato indebolisce la sua forza di resistenza, acceca i suoi occhi e soffoca la sua convinzione. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 158.

**Incoraggiare gli scoraggiati** – Quando si lavora a favore delle vittime delle cattive abitudini, invece di indirizzarli verso la disperazione e la rovina verso cui stanno correndo, far sì che rivolgano lo sguardo a Gesù. Fateli concentrare sulle glorie del celeste. Questo farà più di tutto per la salvezza del corpo e dell'anima

i terrori della tomba quando vengono posti davanti a coloro privi di forza e, apparentemente, di speranza. Scienza del buon vivere, pagg. 62 e 63.

**Argomenti inutili e dispendiosi in termini di tempo** – Dobbiamo allontanarci da mille argomenti che attirano la nostra attenzione. Ci sono questioni che consumano il nostro tempo e sollevano domande, ma non finiscono in niente. Gli interessi più elevati richiedono la grande attenzione e l'energia che così spesso vengono dedicate a cose relativamente insignificanti.

Accettare nuove teorie non porta di per sé nuova vita all'anima. Anche riferirsi a fatti e teorie importanti di per sé ha poco valore a meno che non vengano messi in pratica. Dobbiamo sentire la nostra responsabilità di fornire alla nostra anima il cibo che nutre e incoraggia la vita spirituale. Scienza del buon vivere, pag. 456.

## CAP. 27 VIVERE CON UNO SCOPO

Dobbiamo vivere per il mondo che verrà. È così indegno vivere una vita casuale, priva di scopo!

Ci manca uno scopo nella vita: vivere con uno scopo. Dio aiuta tutti noi ad essere abnegati, meno attenti a noi stessi, più dimentichi del nostro io e dei nostri interessi egoistici; e fare bene, non per l'onore che speriamo di ricevere qui, ma perché questo è lo scopo della nostra vita e corrisponderà al fine della nostra esistenza. Lasciamo che le nostre preghiere si alzino quotidianamente a Dio affinché Egli ci spogli dell'egoismo. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 240.

**Influssi positivi sulla mente** – Niente tende a promuovere la salute del corpo e dell'anima più di uno spirito di gratitudine e lode. Resistere alla malinconia, alle idee e ai sentimenti di scontento è un dovere positivo, un dovere altrettanto grande quanto la preghiera. Scienza del buon vivere, pag. 251.

Quanto è naturale considerarci completi proprietari di noi stessi! Ma la Parola Ispirata dichiara: "Tu non appartieni a te stesso. Sei stato comprato a caro prezzo". I Corinzi 6,19 e 20. Nei rapporti con gli altri siamo proprietari delle facoltà fisiche e mentali che ci sono affidate. Nei nostri rapporti con Dio riceviamo in prestito, siamo amministratori della sua grazia. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 40.

**Mirare a raggiungere uno stato di unità** – È volontà di Dio che esistano unità e amore fraterno tra il Suo popolo. La preghiera di Cristo poco prima della Sua crocifissione era che i Suoi discepoli fossero uno come Lui è Uno con il Padre, così che il mondo potesse credere che Dio Lo aveva mandato. Questa preghiera davvero toccante e meravigliosa attraversa i secoli, fino ai nostri giorni; poiché le Sue parole furono: "Non prego solo per questi, ma anche per quelli che crederanno in me per mezzo della loro parola" (Giovanni 17:20).

Anche se non dobbiamo sacrificare un singolo principio di verità, il nostro obiettivo costante dovrebbe essere il raggiungimento di questo stato di unità. Questa è la prova del nostro discepolato. Gesù ha detto: "Da questo conosceranno tutti che siete miei discepoli, se avrete amore gli uni per gli altri" (Gv 13,35). **DA DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?** L'apostolo Pietro esorta la chiesa: "Siate tutti d'un solo pensiero, compassionevole, amante dei fratelli" (1 Pt 3,8) Patriarchi e Profeti, pagina 520.

**Approfittare degli aspetti positivi dell'ambiente** – Tutti voi avete visto il bellissimo giglio bianco sulla superficie del lago. Quanto siamo in ansia, quanto desideriamo quel fiore e come ci sforziamo di ottenerlo! Non importa quanta schiuma, detriti e sporcizia ci siano intorno, ciò non distrugge il nostro desiderio di possedere il giglio. Ci meravigliamo che il giglio possa essere così bello e bianco dove c'è tanta sporcizia.

Ebbene, c'è uno stelo che tocca le sabbie dorate sottostanti, e non assorbe altro che la sostanza più pura che nutre il giglio finché non diventa il fiore puro e immacolato come lo vediamo. Questo non dovrebbe darci una lezione? Giusto! Dimostra che, nonostante ci sia iniquità intorno a noi, non dovremmo avvicinarci ad essa. Non parlare dell'iniquità e dell'empietà che c'è nel mondo, ma eleva la tua mente e parla del tuo Salvatore. Quando vedi l'iniquità ovunque, sei molto più felice di sapere che Lui è il tuo Salvatore e noi siamo Suoi figli.

Quindi, dovremmo guardare all'iniquità che ci circonda e soffermarci sul lato oscuro? Non puoi guarirlo; poi parlare di qualcosa di più alto, migliore e più nobile. Parla di cose che facciano buona impressione nella mente, e questo innalzerà ogni anima da questa iniquità alla luce dell'aldilà. Manoscritto 7, 1888.

**Contare le benedizioni** - Se tutta l'energia sprecata fosse consacrata all'oggetto supremo - le ricche disposizioni della grazia di Dio in questa vita - quali testimonianze potremmo appendere nelle sale della memoria per ricordare le misericordie e i favori di Dio!

Allora porteremo con noi come principio stabile l'abitudine di accumulare tesori spirituali con lo stesso zelo e perseveranza con cui coloro che aspirano alle cose mondane lavorano per le cose terrene e temporali.

Potresti essere scontento del presente provvedimento, poiché il Signore ha un cielo di beatitudine e un tesoro di cose buone e piacevoli per soddisfare i bisogni dell'anima.

Abbiamo bisogno di più grazia oggi, abbiamo bisogno oggi di un rinnovamento dell'amore di Dio e di segni della sua bontà, ed Egli non negherà questi tesori buoni e celesti a coloro che li cercano sinceramente. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 186.

**La retribuzione corrisponde ai doni** – Ogni servitore ha un'eredità di cui è responsabile, e le varie eredità sono proporzionate alle nostre varie capacità. Nel dispensare i Suoi doni, Dio non ha agito con parzialità. Ha distribuito i talenti secondo le capacità conosciute dei Suoi servitori e si aspetta un ritorno corrispondente. Testimonianze, vol. 2, pag. 282.

**Comprendere il corretto uso delle capacità mentali e fisiche** – Il tempo deve essere speso con prudenza, diligenza e sotto la santificazione dello Spirito Santo. Dobbiamo capire esattamente cosa è giusto e cosa è sbagliato fare con la proprietà e con le capacità fisiche e mentali. Dio ha un diritto di proprietà positivo su ogni facoltà che ha affidato allo strumento umano. Con la Sua sapienza Egli stabilisce le condizioni dell'impiego da parte dell'uomo di ogni dono divino. Egli benedirà il dovuto uso di ogni facoltà impiegata per la Sua gloria

nome.

Il talento della parola, della memoria, del possesso, tutto deve convergere alla gloria di Dio, al progresso del suo regno. Dio ci ha lasciato responsabili dei Suoi beni in Sua assenza. Ogni amministratore ha il suo lavoro speciale da svolgere per far avanzare il regno di Dio. Nessuno ha una scusa. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 38.

**Dio dà i talenti, l'uomo coltiva la mente** – Dobbiamo coltivare i talenti donati da Dio. Sono doni della Sua mano e devono essere usati nella giusta relazione l'uno con l'altro, in modo da formare un tutto perfetto. Dio dà talenti, facoltà mentali; l'uomo forma il carattere. La mente è il giardino del Signore e l'uomo deve coltivarla diligentemente per formare un carattere a somiglianza divina. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 104.

**Incapacità prodotta dall'inattività** – Molti di coloro che si esonerano dal lavorare per Cristo affermano la propria incapacità di svolgere il lavoro. Ma Dio li ha resi incapaci? No, mai. Questa incapacità è il prodotto della tua inerzia e perpetuata dalla tua scelta deliberata. Già nel loro carattere riconoscono l'effetto della frase: «Toglietegli il talento» (Mt 25,28).

Il continuo abuso dei loro talenti spegnerà definitivamente lo Spirito Santo, che è l'unica luce. La frase: «Gettate dunque il servo inutile nelle tenebre di fuori» (Mt 25,30), imprime il sigillo del Cielo sulla scelta da loro stessi fatta per l'eternità. Parabole di Gesù, pag. 365.

**Unione di elementi diversi** – L'unità nella diversità è il progetto di Dio. Tra i seguaci di Cristo deve esserci l'unione di diversi elementi, gli uni adattati agli altri, ognuno dei quali svolge il proprio lavoro speciale per Dio. Ciascuno ha il suo posto nel portare a compimento un grande disegno che porta l'impronta dell'immagine di Cristo. Uno è capace di compiere un certo lavoro, un altro ha un lavoro diverso per il quale ha attitudini, e un altro ancora un ramo diverso; ma ciascuno deve essere il complemento degli altri. O

Lo Spirito di Dio, operando nei e attraverso i vari elementi, produrrà l'armonia dell'azione. Deve esserci un solo spirito dominante: lo Spirito di Colui che è infinito nella saggezza e nel quale tutti i vari elementi si uniscono in una unità meravigliosa e incomparabile. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 167.

**Il cuore rivelato nel carattere** – Qualunque cosa siamo nel cuore si manifesterà nel carattere e avrà un'influenza su tutti coloro con cui ci associamo. Le nostre parole, le nostre azioni, sono il profumo della vita nella vita, o della morte nella morte. E nel giudizio ci troveremo di fronte a coloro che avremmo potuto aiutare a percorrere vie diritte e sicure, con la parola scelta, con il consiglio, se avessimo avuto la comunione quotidiana con Dio e un interesse vivo e permanente per la salvezza degli uomini. Le loro anime... La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 239.

**Consiglio a un uomo apatico** – Devi coltivare l'energia del carattere, poiché l'esempio di un uomo attivo è di vasta portata e incoraggia l'imitazione. Si direbbe che abbia un potere elettrico sulle altre menti. Gli uomini ferventi sono pochi nel nostro mondo. Ostacoli e barriere si troveranno di fronte a ogni lavoratore per Dio. Ma gli uomini devono avere iniziativa. Il lavoratore energico e fervente non permetterà che il suo cammino sia ostacolato. Supererà i confini.

Ti manca un'energia costante, uniforme, tenace. Devi disciplinarti. Apporta un cambiamento completo. Agisci vigorosamente e supera tutti i sentimenti infantili. Ti senti troppo dispiaciuto per te stesso. Devi prendere la ferma decisione che la vita non passa mentre ti occupi di sciocchezze.

Devi decidere di realizzare qualcosa e poi metterti al lavoro. Hai dei buoni propositi. Vuoi sempre fare qualcosa, ma non hai l'intenzione di farlo. Gran parte della tua azione si riduce a parole e non ad azioni. Avresti una salute molto migliore se esercitassi un'energia più vigorosa e realizzassi qualcosa nonostante gli ostacoli. Lettera 33, 1886.

## CAP. 28 L'AMORE DI DIO È OLTRE LA DEFINIZIONE

L'amore di Cristo è una catena d'oro che unisce il Dio infinito e gli esseri umani finiti che credono in Gesù Cristo. L'amore che il Signore ha per i Suoi figli supera la comprensione. Nessuna scienza può definirlo o spiegarlo. Nessuna saggezza umana può capirlo. Più sentiamo l'influenza di questo amore, più saremo miti e umili. Lettera 43, 1896.

**La religione modella l'intero essere** – La vera religione ha la sua sede nel cuore, ed essendo lì un principio permanente, agisce esternamente, modellando la condotta esterna, finché l'intero essere non è conformato all'immagine di Cristo; anche i pensieri sono prigionieri della mente di Cristo. Se il principio costante non è nel cuore, la mente sarà modellata secondo l'ingannevole somiglianza della mente di Satana, operando con la sua volontà alla rovina dell'anima. L'atmosfera che circonda queste persone è dannosa per tutti coloro che li circondano, siano essi credenti o non credenti. Lettera 8, 1891.

**La familiarità con la natura porta salute** – Le cose della natura sono benedizioni di Dio, fornite per impartire salute al corpo, alla mente e all'anima. Vengono dati ai sani per mantenerli in buona salute e ai malati per renderli sani. Associati al trattamento dell'acqua, sono più efficaci nel ripristinare la salute di tutti i farmaci del mondo. Consigli sulla salute, pag. 169.

**L'obbedienza produce riposo** – Ci sarà pace, una pace costante che fluisce verso la persona, perché il riposo si trova nella perfetta sottomissione a Gesù Cristo. L'obbedienza alla volontà di Dio trova riposo. Il discepolo che segue le orme miti e umili del Redentore trova il riposo che il mondo non può dare, né può togliere. "Tu manterrai in pace colui la cui mente è fissa in te" (Isaia 26:3).  
La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 98.



**La mitezza tende a dare pace** - L'umiltà e la dolcezza di spirito, che hanno sempre caratterizzato il divino Figlio di Dio, un tempo posseduto dai Suoi fedeli seguaci, portano contentezza, pace e felicità che li elevano al di sopra della schiavitù della vita artificiale. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 96.

**Il perdono significa riposo per l'anima** – Qual è il “riposo” promesso? È la consapevolezza che Dio è vero, che non delude mai chi si avvicina a Lui. Il Suo perdono è pieno e gratuito, e la Sua accettazione significa riposo per l'anima, riposo nel Suo amore. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 95.

Il riposo è il risultato dell'abbandono di sé stessi, il riposo si trova quando si abbandona ogni autogiustificazione, ogni ragionamento proveniente da un contesto egoistico. L'abbandono totale, l'accettazione della Sua volontà, questo è il segreto del perfetto riposo nel Suo amore. Fai esattamente quello che ti ha detto di fare e sii sicuro che Dio farà tutto ciò che ha detto che avrebbe fatto. Sei venuto a Lui, rinunciando a tutti i tuoi meschini interessi, a tutta la tua incredulità, a tutta la tua ipocrisia? Vieni così come sei, debole, indifeso e pronto a morire. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 95.

**Interessi vitali nella tua protezione** – Ricorda che la tentazione non è un peccato. Ricorda che non importa quanto siano difficili le circostanze in cui si trova un uomo, nulla può veramente indebolire la sua anima finché non cede alla tentazione ma mantiene la propria integrità. Gli interessi più vitali per te individualmente sono sotto la tua custodia.

Nessuno può farti del male senza il tuo consenso. Tutte le legioni sataniche non saranno in grado di farti del male a meno che tu non apra la tua anima alle arti e alle frecce di Satana. La tua rovina non potrà mai verificarsi finché la tua volontà non acconsentirà. Se non c'è corruzione nella tua mente, tutta la contaminazione ambientale non potrà macchiarti o corromperti. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 92.

**Controllare i sentimenti** – Ci rallegriamo della speranza, non dei sentimenti. Nella speranza della gloria di Dio sappiamo che la tribolazione produce pazienza e sperimentiamo la speranza. Cosa significa questo? Se non ci sentiamo esattamente come vorremmo, dovremmo diventare impazienti, pronunciando parole che dimostrino che abbiamo gli attributi di Satana? Non possiamo correre il rischio di pronunciare una parola dura o poco caritatevole, perché siamo al cospetto degli esseri celesti e stiamo combattendo la battaglia con l'intero universo celeste che ci osserva; e come addoloriamo il cuore di Dio quando Lo neghiamo in qualsiasi modo! I segni della crocifissione sulle mani di Cristo mostrano che Egli ci ha incisi nel palmo delle Sue mani. Manoscritto 16, 1894.

**L'animazione ristora corpo e anima** – Parla ai sofferenti, di un Salvatore compassionevole. Guarda con compassione coloro che considerano il loro caso disperato. Mentre l'anima è piena di paura e terrore, la mente non può vedere la tenera compassione di Cristo. I nostri ospedali devono essere uno strumento per portare pace e riposo alle menti inquiete.

Se riesci a ispirare gli scoraggiati con una fede piena di speranza e di salvezza, la contentezza e l'indole allegra prenderanno il posto dello scoraggiamento e dell'irrequietezza. Cambiamenti meravigliosi possono quindi essere apportati al tuo stato fisico. Cristo ripristinerà sia il corpo che l'anima e, riconoscendo la Sua compassione e il Suo amore, riposeranno in Lui. Egli è la luminosa stella del mattino, che risplende in mezzo all'oscurità morale di questo mondo peccaminoso e corrotto. Egli è la luce del mondo e tutti coloro che Gli donano il proprio cuore troveranno pace, riposo e gioia. Medicina e Salvezza, pagg. 109-110.

**Il cristiano non è passivo, ma attivo** – Un cristiano sano, che si sviluppa, non sarà un destinatario passivo tra i suoi compagni. Devi dare così come ricevere. Le nostre grazie aumentano con l'esercizio. La comunione cristiana ci fornirà aria fresca da respirare e, nel respirarla, dobbiamo essere attivi. Il lavoro cristiano svolto, le simpatie, l'incoraggiamento e le istruzioni da noi fornite a coloro che ne hanno bisogno, il

L'autocontrollo, l'amore, la pazienza e la tolleranza necessari esercitati nel lavoro cristiano, creeranno in noi la fede, l'obbedienza, la speranza e l'amore per Dio.

Per i muscoli e la forza spirituale è essenziale che l'anima abbia esercizio. È necessario lavorare esercitando attività spirituale e approfittando delle occasioni per fare il bene. Quanto più una persona è fedele nell'adempimento dei doveri cristiani, tanto più vigore svilupperà. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 258.

**Il potere sociale deve essere sfruttato** – È attraverso le relazioni sociali che la religione cristiana entra in contatto con il mondo. Ogni uomo o donna che ha ricevuto l'illuminazione divina deve far luce sul sentiero oscuro di coloro che non conoscono la strada migliore. L'influenza sociale, santificata dallo Spirito di Cristo, deve svilupparsi nel condurre le anime al Salvatore. Cristo non va nascosto nel cuore come un tesoro ambito, sacro e dolce, di cui può godere esclusivamente chi lo possiede. Dobbiamo avere Cristo dentro di noi come una fontana d'acqua, che scorre nella vita eterna, rinfrescando tutti coloro che entrano in contatto con noi. Scienza del buon vivere, pag. 496.

**Potenziale del cristianesimo** – Ci sono, nelle comuni occupazioni della vita, molti uomini che seguono la routine dei servizi quotidiani, ignari di possedere facoltà che, se esercitate, li eleverebbero all'altezza degli uomini più onorevoli del mondo. Per risvegliare queste facoltà dormienti è necessario il tocco di una mano esperta. Questi furono gli uomini che Gesù chiamò come collaboratori, e diede loro il vantaggio della convivenza con Lui. I grandi uomini del mondo non hanno mai avuto un maestro come questo. Quando i discepoli abbandonarono la preparazione data dal Salvatore, non erano più ignoranti e incolti. Erano diventati come Lui nello spirito e nel carattere, e gli uomini sapevano che erano stati con Gesù. Il desiderio dei secoli, p. 250.

**Bisogno di scopi e obiettivi** – Abbi un obiettivo nella vita mentre vivi. Raccogli la luce del sole intorno a te invece delle nuvole. Cerca di essere un fiore rigoglioso e bello nel giardino di Dio, diffondendo profumo intorno a te. Fa' questo e non morirai un istante prima; ma certamente accorcerai i tuoi giorni con mormorii infelici, facendo oggetto di conversazione i tuoi dolori e le tue indisposizioni. Riformatore sanitario, giugno 1871.

**Vivere per uno scopo** – Coloro che vivono per uno scopo cercando di beneficiare ed essere una benedizione per i loro simili e per onorare e glorificare il loro Redentore sono le persone veramente felici sulla Terra, mentre l'uomo irrequieto e scontento che cerca questo e sperimenta quello, sperando di trovare la felicità, si lamenta sempre delle delusioni. È sempre carente, mai soddisfatto, perché vive solo per se stesso. Lascia che il tuo obiettivo sia fare il bene, svolgere fedelmente la tua parte nella vita. La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 240.

**Metti in tensione ogni nervo** – Dobbiamo mettere in tensione ogni nervo e muscolo spirituale. Dio non vuole che tu rimanga inesperto. Vuole che tu raggiunga la rampa più alta della scala, passando di lì al Cielo di nostro Signore e Salvatore Gesù Cristo". La nostra alta vocazione (Meditazioni del mattino, 1962), p. 215. MCP 2, 789-806. **DOVE INIZIA LA CITAZIONE DIRETTA?**

## **CAP. 29 FIDUCIA NELLA POTENZA DI DIO**

### **Testo della dispensa**

Il Signore ci chiama al risveglio e alla riforma. Egli ha fornito una guida e fornirà i mezzi affinché ciò diventi realtà nella tua vita. In questo momento arrivano le domande: come cambiare? Dove iniziare?

"I cambiamenti devono essere apportati con grande attenzione... con cautela e saggezza." Consigli sulla dieta, pag. 330.

Innanzitutto dobbiamo avere fede e fiducia in Dio, poi possiamo partire dai grandi principi come: mangiare con moderazione, negli orari giusti, fare attività fisica, dormire a sufficienza

e liberarsi della droga. Oltre a correggere i principali errori come: superlavoro e alimentazione inadeguata.

Prega Dio che ti conceda il frutto dello Spirito, che è l'autocontrollo. Dio ti aiuterà a mangiare a orari regolari e in quantità adeguate per mantenere il tuo corpo in modo che tu possa lavorare entro limiti sani.

È importante ricordare ciò che fece Daniele, il quale per dieci giorni mangiò solo verdure e bevve acqua (Dn 1,12-15 e 20). Di conseguenza, Dio lo benedisse con salute, bell'aspetto, saggezza e intelligenza dieci volte superiori ai suoi concorrenti alla corte di Babilonia.

“Dobbiamo avere meno fiducia in ciò che possiamo fare per noi stessi, e più fiducia in ciò che il Signore può fare per noi e per noi. Non sei impegnato nel tuo lavoro, ma in quello di Dio. Sottoponete a Lui la vostra volontà e i vostri disegni. Non fate una sola riserva, un solo compromesso con voi stessi. Scopri cosa significa essere liberi in Cristo. Quando chiedi al Signore di aiutarti, onora il Salvatore credendo che riceverai la Sua benedizione. Tutto il potere e la saggezza sono a nostra disposizione. Cammina continuamente nella luce di Dio, medita sul suo carattere e vedrai la sua bellezza, bontà e amore”. Scienza del buon vivere, pag. 232.

## RICAVI

### ARROSTO - IMPASTO AL FRULLATORE

Mettere nel frullatore:

1 tazza di olio

2 uova

sale a piacere

1 cipolla media tagliata

1 tazza di latte (può essere latte di soia o di noci, ecc.)

Modo di fare:

Sbattere bene e infine aggiungere la farina di frumento (circa 2 tazze).

Per arricchire aggiungere: 3 cucchiaini colmi di avena/ o integrale/ o mais verde/ o carote crude (2 medie, sbucciate e tritate).

Aggiungere 1 cucchiaino di lievito chimico.

Mettete metà di questo impasto su un piattino:

Il ripieno ed infine il resto dell'impasto sopra.

Cuocere in forno caldo preriscaldato, fino a doratura.

Nota: questo impasto può avere molte varianti a seconda della farina e del ripieno che utilizzate.

Ripieni:

Pts (Textured Soy Protein) idratate e saltate con cipolla, aglio, pomodoro, oliva, peperoncino verde, prezzemolo, ecc.

Funghi (freschi o conservati), far rosolare l'aglio e poi aggiungere il pomodoro tagliato a pezzetti ed infine il fungo a fettine.

Piselli freschi o conservati saltati con abbondante condimento.

Mais verde brasato fresco o in scatola.

Spinaci saltati, conditi e scolati.

Carota brasata grattugiata grossolanamente e ben condita.

Soffritto di verdure.

Cipolla tagliata a fettine scottata con acqua bollente e poi condita con origano.

E sale e olio d'oliva, ecc.

### ARROSTO DI PALMITERA

Mettere nel frullatore:

1 bicchiere di olio di mais o di girasole, 1  
cucchiaino da dessert di sale o q.b. 2 uova 1  
bicchiere  
di latte di soia o acqua 1/2 bicchiere  
di farina integrale (3 cucchiaini)

Modo di fare:

Sbattere per circa 3 minuti e aggiungere:  
Circa 1 tazza e mezza di farina di grano bianco 1 cucchiaino di lievito  
chimico 1 cipolla media sbucciata cruda.

Metterne la metà in una pirofila unta, poi il ripieno e il resto dell'impasto.  
Mettere in forno a cuocere (circa 40 minuti)

Riempimento:

Soffriggere la cipolla (media) e uno spicchio d'aglio. 1 lattina di mais o 2 spighe; 2 pomodori  
maturi, 1 bicchiere di cuori di palma tritati, 10 olive tritate e aggiungere al ripieno del brasato.  
Puoi addensarlo con amido di mais (1 cucchiaino di amido di mais per ogni 1/2 tazza di latte di soia o acqua) o patate  
bollite e schiacciate.

### POLPETTE FRITTE

250 grammi di bulgur (ammollato in acqua calda per 15 minuti) 150 grammi di  
PTS (proteine testurizzate della soia) finemente idratate con acqua calda 2 cucchiaini di semi di lino.  
1/2 tazza di olio di mais o di girasole.

Sale; spezie; menta; alloro macinato; noce moscata; eccetera.

Modo di fare:

Mescolare tutto molto bene; disporre su un vassoio, strizzando e strizzando bene, tagliare a quadretti della forma stessa;  
Condire con olio d'oliva e infornare. Per circa quaranta minuti. a) Potete sostituire il PTS con ceci cotti e strizzati o  
schiacciati. b) potete  
sostituire il PTS anche con patate lesse e schiacciate.

### CROSTA PER TORTA I

1/2 tazza di grano integrale  
bianco 1 tazza  
di olio di girasole o di mais 1 cucchiaino da dessert di sale  
1/2 tazza di acqua tiepida.

Modo di fare:

Mettete in una ciotola l'olio, l'acqua tiepida, il sale, la farina integrale e aggiungete la farina bianca fino a raggiungere la consistenza da foderare una teglia.

### CROSTA PER TORTA II

1 tazza di amido di mais  
1 tazza di grano integrale  
1 tazza di grano bianco  
1 bicchiere di olio  
1/2 bicchiere di latte di soia o di noci.  
1 cucchiaino da dessert di sale.

Modo di fare:

Come sopra.

### PANE INTEGRALE

2 bicchieri (200 ml) di acqua tiepida  
1/2 tazza di olio  
2 cucchiaini di lievito biologico  
2 cucchiaini di zucchero di canna  
1 cucchiaino raso di sale marino  
1/2 kg di farina fine integrale

Modo di fare:

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e lasciare lievitare fino a formare una spugna.

Aggiungere la farina bianca e impastare bene, dividere in due parti, formare dei filoncini e disporli negli stampini; lasciate lievitare fino al raddoppio del suo volume, poi mettetela in forno preriscaldato per circa 30 minuti, molto caldo e poi altri 30 minuti a fuoco basso.

Puoi aggiungere: semi di sesamo o di girasole oppure arachidi macinate e semi di lino all'impasto mentre sta impastando. Mezza tazza di uno di loro.

Sformare prima che si raffreddi e lasciarlo raffreddare su un canovaccio pulito.

**RIFERIMENTI...**

**COPERTINA POSTERIORE...**

[Lorenzo ed Emilia](#)

[Vi invio il lavoro sanitario revisionato. Nel corso dell'opera si trovano alcune osservazioni, riguardanti soprattutto le citazioni dirette. L'autore deve inserire le virgolette o toglierle, come meglio crede, poiché ci sono passaggi in cui c'è solo il](#)

all'inizio o alla fine delle citazioni.

Per eventuali modifiche necessarie, sono a vostra disposizione.

Un abbraccio.

Josmar Boiko