

## 導入

命は神からの贈り物です。私たちの体は神への奉仕に使用するために与えられたものであり、私たちがそれらを世話し、大切にすることが神の望みです。私たちは肉体的、精神的な能力に恵まれています。私たちの衝動や情熱は肉体にその基盤があるため、信頼して与えられたこの所有物を汚すようなことをしてはなりません。私たちの才能を最大限に活用できるように、私たちの体は可能な限り最良の物理的状態に維持され、最大の霊的影響下に保たれなければなりません（1コリント6:13）。CS、41. **直接引用はどこから始まりますか？ - 以下の注意事項に従って、「CBV」と同様に「CS」の意味を作品の冒頭に置く必要があります。**

神と人類に対する私たちの第一の義務は、自己啓発です。私たちが可能な限り多くの善を達成できるようにするには、創造主が私たちに与えたあらゆる能力を最高の完成度まで培わなければなりません。したがって、健康の確立と維持に費やす時間は有意義な時間となります。私たちは、身体や心の機能を低下させたり、無効にしたりすることを自身に許してはなりません。確かにこれを行うのと同じくらい、私たちはその結果に苦しまなければなりません。

すべての人には、ある程度までは、自分が選んだものになる機会があります。不滅の状態の祝福と同様に、この世の祝福もあなたの手の届くところにあります。あらゆる段階で新たなエネルギーを獲得し、永続的な価値のあるキャラクターを構築できます。彼は日々知識と知恵を増し、進歩するにつれて新たな喜びを認識し、美德に美德を、恵みに恵みを加えていくかもしれません。あなたの能力は使用することで発達します。より大きな知恵を獲得すればするほど、獲得できる能力も大きくなります。したがって、あなたの知性、知識、美德はより精力的に、より完璧な対称性を持って発展するでしょう。

その一方で、使用の欠如、あるいは悪い習慣、自制心の欠如、道徳的および宗教的活力の欠如によって倒錯することによって、自分の能力が麻痺することを許すかもしれません。その後、あなたの道は下に向かって進みます。彼は神の律法と健康の法則に従わないのです。食欲が彼を支配する。彼を斜面から引き離します。常に活動している悪の勢力と戦って前に進むよりも、悪の勢力があなたを後退させるのを許すほうが簡単です。消散、病気、そして死が続きます。これは、神と人類の大義のために役立つかもしれない多くの命の物語です。

神を求めることが毎日であるのと同じように、理想的な健康の探求も毎日行われなければなりません。神聖さと健康的な生活は密接に関連していなければなりません。「身体は、心と魂が人格形成のために発達する唯一の手段です。したがって、敵は肉体的能力の弱体化と劣化に誘惑を向けます。成果を上げるには、この時点での成功が重要です。全身が悪に向かう。私たちの肉体的性質の傾向は、より高次の力の制御下でない限り、確実に破滅と死をもたらす。」  
良い暮らしの科学、p. 130。  
一日の早い時間に神の言葉に目を向ければ、その日の残りの時間は健康に保たれます。私たちがキリストに近づくほど、自分の体を大切にし、創造主が示した真の治療法を使用することに関心が高まります。

## キャップ。1 神の御前で一日を始める

神との交わりはその日の最初の行動でなければなりません。主の前に行き、主にこう話してください。私の魂は渇いた土地のようにあなたを切望しています。朝、あなたの恵みを聞いてください。私はあなたを信頼しています。私が歩むべき道を教えてください。なぜならあなたに私は私の魂を高めてくれるからです。主よ、敵から私を救い出してください。私はあなたの中に避難しているからです。「あなたのご意志を行うよう教えてください。あなたは私の神だからです。あなたの善良な御霊が私を平地に導いてくださいますように。」（詩篇 143:6,8-10）。

神との交わりした後、あなたは強められ、主の御前で仕事や他の活動に取り組むことができます。キリストの愛があなたに伝染します。「キリストによって全存在に広められた愛は、

活力を与える力。脳、心臓、神経など、あらゆる重要な器官に愛が触れ、癒しを与えます。それを通して、存在たちの最高のエネルギーが活動に目覚めます。生命力を消耗する罪悪感や痛み、不安やケアから魂を解放します。静けさと落ち着きを持ってお越しください。それは、地上の何ものも破壊することのできない喜び、つまり健康と命を伝える喜びを魂に植え付けます。」良い暮らしの科学、p. 115.

## キャップ。2 食欲による誘惑

人間が直面しなければならない最も強い誘惑の1つは、食欲に関するものです。初めに神は人間を正しく造られました。彼は完璧な精神的バランスを持って創造され、すべての器官の大きさと強さが完全かつ調和して発達しています。しかし、狡猾な敵の誘惑により、神の禁止は無視され、自然の法則が完全に罰を及ぼしました。

アダムとイブは、エデンの園にある1本を除いてすべての木の実を食べることを許されました。主は聖なるつがいにこう言われました。「善悪の知識の木の実を食べる日、あなたは必ず死ぬでしょう。」エバは蛇に騙され、神は言うとおりにしないだろうと信じ込まされました。彼女はそれを食べ、新しくより高揚した人生の感覚を感じたと思い、その果物を夫に持って行きました。

蛇は自分は死なないと言いました、そして彼女はその果実を食べても何の悪影響も感じませんでした。死を示唆していると解釈できるものは何もありませんでしたが、それどころか、天使が経験するのと同じような心地よい感覚を彼女は想像しました。彼らは経験しました。彼の経験はエホバの積極的な命令に反抗しました。しかし、アダムは彼女に誘惑されることに同意しました。

このように、宗教の世界でもこのようなことがよく見られます。神の明確な規定に違反しています。そして、「悪の業に対する裁きはすぐには執行されないので、人の子らの心は完全に悪を行ないがちである」(伝道 8:11)。最も積極的な神の戒めに直面して、男性も女性も自分の傾向に従い、その問題についてあえて祈り、自分たちが神の明示された意志に反して歩んでいることを神に認めてもらうように仕向けます。エデンでエバにしたように、サタンはそのような人々の側に来て、彼らに感銘を与えます。彼らは頭の中で練り上げることに耽溺し、それを主が与えてくださった素晴らしい経験だと考えています。しかし、真の経験は自然の法則と神の法則と調和していなければなりません。誤った経験は人生の法則やエホバの戒めに反します。

**食欲とその以前の人々** - 人類が最初に食欲に屈して以来、人類は自分自身に対する寛容さをますます増しており、食欲という祭壇で健康が犠牲になっています。古代世界の住民は飲食に関して節度がありませんでした。神はまだ人間に動物性食品を食べる許可を与えていませんでしたが、彼らは肉を食べました。彼らはその墮落した食欲が際限を失うまで食べたり飲んだりし、神がもはや耐えられないほど墮落してしまいました。彼らの咎の杯は満たされ、神は洪水によって道徳的汚染から地球を清めました。

**洪水後の禁酒** - 洪水の後、人々が地上に増えたとき、彼らは再び神を忘れ、神の前で自分たちのやり方を墮落させました。禁酒はあらゆる形で増大し、ついにはほぼ全世界がその影響に屈してしまいました。都市全体は、神が創造された楽しい業の場に汚点を与えた、品位を傷つける犯罪と反抗的な不法行為のせいで地上から一掃されました。異常な食欲の満足は、ソドムとゴモラの破壊につながる罪を引き起こしました。神はバビロンの滅亡を彼らの暴食と酩酊のせいだとされています。食欲と情欲に耽溺することが、彼のすべての罪の基礎となっていました。

**エサウの経験** - エサウは特定の種類の食べ物に対して強く特別な欲求を持っており、自分を満たすことに慣れていたので、魅力的で誰もが欲しがると感じる料理を避ける必要はないと感じていました。彼は、食欲の力が他のすべての考慮事項を打ち破り、食欲を制御するまで、食欲を抑えるために特別な努力をせずに、それについて考えました。

ああ、もしこの料理を手に入れなかったら、彼は大きな損失、さらには死に至るだろうと想像した。考えれば考えるほど彼の願望は強まり、ついには神聖なものであった生得の権利が彼にとってその価値と神聖さを失ってしまった。彼は、自分の生得の権利を自由に処分し、再び取得できると豪語しました。しかし、それを取り戻そうとしたとき、多大な犠牲を払ってさえもそれはできませんでした。それから彼は自分の軽率さ、愚かさ、狂気を激しく後悔したが、それはすべて無駄だった。彼は祝福を軽蔑していたので、主は彼から永遠に祝福を取り消されました。

イスラエルはエジプトの鍋を望んでいました。イスラエルの神がご自分の民をエジプトから連れ出したとき、神は彼らに肉の食物を大幅に奪いましたが、天からのパンと硬い岩からの水を与えました。彼らはこれに満足していませんでした。彼らは与えられた食べ物を嫌い、エジプトに戻って肉鍋のそばに座ることを望みました。彼らは肉を奪われるよりはむしろ奴隷制、さらには死に耐えることを望んでいます。神は彼らに肉を与えることで彼らの欲望を満たし、彼らの暴食が疫病を引き起こし、その結果多くの人が死ぬまでそれを食べさせました。

食欲をそそることの効果を示すために、次から次へと例が挙げられます。

私たちの最初の両親にとって、そのたった一つの行為、つまり見た目には美しく味にとっても心地よい木の果実を食べるという行為において、神の命令に背くことは些細なことのように思いましたが、それが彼らの神への忠誠を破り、洪水の水門を開いてしまいました。罪悪感と、世界に押し寄せた不幸。

禁酒と犯罪 – 犯罪と病気は世代を重ねるごとに増加しています。飲食の節制と卑劣な情熱の耽溺は、人間の崇高な能力を麻痺させてきました。理性は支配的ではなく、驚くべき程度に食欲の奴隷になっています。非常に充実した食べ物への欲求が高まり、あらゆるごちそうをお腹に詰め込むことが流行するようになりました。

特に快樂の饗宴では、ほとんど自制せずに食欲が満たされます。

スパイシーなソース、ケーキ、パイ、アイスクリーム、紅茶、コーヒーなどを添えた、味付けの濃い料理からなるボリュームたっぷりのランチと遅めのディナーをお楽しみいただけます。このような政権下では、国民が顔面蒼白になり、消化不良で言葉にできない苦しみに苦しむのも不思議ではありません。

自然は生命の法則のあらゆる違反に対して抗議します。彼女はできる限り虐待に耐えます。しかし最終的には報復が起こり、身体的能力と精神的能力の両方に降りかかります。

また、罪を犯した者だけで終わるわけでもありません。彼の寛容の影響は彼の子孫に現れ、悪は世代から世代へと伝わります。

### キャップ。 3 家族と健康

若者には自制心が必要 – 今日の若者は社会の将来を確実に示しています。この若者を見て、私たちは将来に何を期待できるでしょうか？彼らのほとんどは楽しいことが大好きで、仕事を嫌います。彼らには自分自身を否定し、義務の要求に応える道徳的勇気が欠けています。彼らは自制心がほとんどなく、ちょっとしたきっかけで動揺し、怒ってしまいます。人生のあらゆる時代や段階において、多くの人は原則や良心を持っていません。そして、彼らはその習慣と怠惰と散逸によって、私たちの世界が第二のソドムになるまで、悪徳と腐敗した社会に身を委ねます。もし食欲と情熱が理性と宗教の制御下であれば、社会は全く異なる様相を呈することになるだろう。現在の嘆かわしい状況が存在するようになったのは決して神の計画ではありませんでした。それは自然法則の残忍な違反の結果として存在します。

性格はほとんどの場合、幼少期に形成されます。そのとき確立された習慣は、人間を知性において巨人にしたり小人にしたりする上で、どんな生まれながらの才能よりも大きな影響力を持つ。なぜなら、優れた才能が誤った習慣によって歪んだり弱くなったりする可能性があるからです。人は人生の早い段階で有害な習慣に陥るほど、犠牲者をよりしっかりと束縛し、霊性の基準を低下させることがより確実になります。一方、次の場合は、

正しくて高潔な習慣は若い頃に形成され、それらは一般に、存在を通じてその所有者の方向性を示すでしょう。ほとんどの場合、後年神を崇め、正しく敬う人々は、世界が罪のイメージを魂に刻印する前にこの教訓を学んだことがわかります。成熟した年齢の人々は一般に、固まった岩と同じように新しい印象に対して鈍感です。しかし、若さは印象的です。生涯を通じて日々の実践のための知識を獲得する時期です。まっすぐな性格を簡単に形成することができます。良い習慣を身につけ、自制力を身につけ、維持する時期です。青春は種まきの季節であり、蒔かれた種が、現世と来世の収穫を決定します。

**親の責任** - 親は、子供に適切な接し方をして賢くなり、子供に健康な体と健康な精神を確保することを第一の目標とすべきです。家庭生活のあらゆる細部において節制の原則が実践されるべきです。

無私無欲は、一貫した範囲で、幼少期から子供たちに教えられ、課せられなければなりません。

幼い子供たちに、生きるために食べなければならないのではなく、食べるために生きているのだと教えてください。食欲は意志に従って維持されなければならないということ。そして意志は冷静で知的な理性によって管理されなければならないということ。

もし親が子供たちに、厳格に節制することを教え、純粋で高潔な習慣を培うという仕事をより困難にするような傾向を子供たちに伝えているなら、あらゆる手段を使ってこの影響を正すという厳粛な責任が親に課せられることになる。親は、子どもたちの身体的および道徳的体質を維持するという神聖な信頼を託されています。子どもの食欲を甘やかし、その情熱をコントロールすることを教えなかった人は、後になって、タバコの愛好家やアルコール飲料の奴隷、感覚が鈍くなり、嘘や不敬虔なことを言う唇の中に、次のようなものを見ることができるようになるでしょう。犯したひどいエラー。

食欲を自由にコントロールする人がキリスト教の完全性を達成することは不可能です。食べ物の選択に注意しない限り、子供の道徳的感覚は簡単には目覚めません。多くの母親は、家族にとって罨となるようなテーブルセッティングをしています。

肉料理、バター、チーズ、濃厚なペストリー、調味料、調味料などを老若男女が自由に使っています。これらの品物は、胃を乱し、神経を攻撃し、知性を弱める働きをします。造血器官はこれらの物質を良い血液に変換できません。食べ物と一緒に調理された脂肪は消化を困難にします。チーズの影響は有害です。精製小麦粉で作られたパンは、全粒粉パンに含まれる栄養を体に提供しません。常用では身体を最良の状態に保つことはできません。調味料は最初は胃の柔らかい粘膜を刺激しますが、最終的にはこの繊細な胃の本来の敏感さを破壊します。血液は熱くなり、動物的な性癖が目覚め、道徳的および知的能力は弱まり、卑劣な情熱のしもべとなります。

母親は家族にシンプルだが栄養価の高い食事を提供するよう気を配らなければなりません。」 CS、107-114。[直接見積もりはどこから始まりますか？](#)

**キャップ。4 人間に対する神の当初の計画**

人間は創造主の手から生まれ、構造は完璧で、形も美しいものでした。6,000年間、彼が病気と犯罪の負担の絶えず増加に抵抗してきたという事実は、彼が最初に与えられた抵抗力の明らかな証拠です。そして、古代の人々は概して遠慮なく罪に身を委ねていましたが、自然法の違反がはっきりと感じられるようになるまでには2000年以上かかりました。もしアダムが元々人間が現在持っている以上の身体的力を持っていなかったら、現在の種族は絶滅していただろう。

物理法則の違反は、苦しみや早死という結果を伴い、長い間蔓延してきたため、これらの結果は人類の避けられない一部分として受け入れられています。しかし神はそのような弱った状態で種族を創造しませんでした。このような状況は摂理の仕業ではなく、人間の仕業です。それは悪い習慣、つまり神が生命を統治するために定めた法則の違反によって引き起こされました。

人間の。自然法則に違反し続けることは、神の法則に永久に違反することになります。もし人々が常に十戒の律法に従順であり、これらの戒めの原則に従って生きようとしていたなら、現在世界に氾濫している病気の呪いは存在しなかっただろう。

人間が不必要に自分の活力を消耗したり、知性を曇らせたりするような方向に従うとき、人間は神に対して罪を犯していることになります。彼らは神に属する肉体と霊において神の栄光を讃えません。人間が神に対して行った侮辱にもかかわらず、神の愛は依然として種族に及んでいます。そして神は光を輝かせ、人間が完璧な人生を送るためには自分の存在を支配する自然法則に従わなければならないことを理解できるようにしていただきます。したがって、人間がこの光の中を歩み、神の栄光のために体と精神の両方の能力のすべてを発揮することがどれほど重要であるか！」 CS、19-20。[直接見積もりはどこから始まりますか？](#)

### キャップ。58つの自然療法

純粋な空気、日光、禁欲、休息、運動、適切な食事、水の使用、そして神の力への信頼 - これらが真の治療法です。すべての人は自然の治療手段とその応用方法についての知識を持っていない必要ありません。」 CBV、127。[直接見積もりはどこから始まりますか？](#) - 「CBVが『良い暮らしの科学』である場合、またはすべての表示を省略して標準化するかどうか

癒しの技術を実践する方法はたくさんあります。神の救済策は単純な自然の作用者であり、その強力な特性により生体に過負荷をかけたり弱めたりすることはありません。純粋な空気と水、清潔さ、適切な食事、純粋な生活、そして神への強い信頼は薬であり、これらが欠けていると何千人もの人々が命を落としています。しかし、これらの治療法は使われなくなりつつあります。なぜなら、それらを巧みに使用するには、人々が高く評価しない労力が必要だからです。

きれいな空気、運動、きれいな水、清潔で快適な住居は、ほとんど費用をかけずに誰でも手の届くところにあります。しかし、薬はお金の面でも体に与える影響の面でも高価です。」 CS、323。[直接引用はどこから始まりますか？](#)

純粋な空気/日光 - 空気、空気、誰もが持つことができる天からの貴重な贈り物は、その浸透を拒否しなければ、その爽快な影響であなたに恩恵をもたらします。彼を歓迎し、愛情を示してください。そうすれば、彼は貴重な神経を落ち着かせることができるでしょう。空気を清浄に保つためには、空気を常に循環させる必要があります。純粋で新鮮な空気の効果は、血液を体全体に健康に循環させることです。それは体をリフレッシュし、強さと健康を与える傾向がありますが、その影響は心に明らかに感じられ、ある種の静けさと静けさを与えます。食欲を目覚めさせ、食物の消化をより完璧にし、健康で安らかな眠りに導きます。証言、vol. 1、ページ。702。

多くの人は子供の頃から、夜の空気は健康に悪影響を与えるため、部屋から排除されるべきだと信じられてきました。彼らは、健康にとって非常に危険な夜の空気から身を守るために、自分たちの不利益のために寝室の窓やドアを閉めます。この点で彼らは誤解している。夕方の涼しさには、重ね着をして寒さから身を守る必要があるかもしれませんが、肺に空気を提供する必要があります。部屋に純粋な夜の空気を受けることを拒否するために、多くの人が病気に苦しんでいます。天国の開放的で純粋な空気は、私たちが享受できる最も豊かな祝福の一つです。証言、vol. 2、pp. 527-528。

光や空気が当たらない部屋は蒸れやすくなります。ベッドとその物体は湿気を蓄積し、光と空気によって更新されないため、これらの部屋の雰囲気は有毒になります。

特に寝室は換気をよくし、光と空気によって雰囲気を健康に保つ必要があります。毎日数時間はブラインドを閉め、カーテンを閉め、部屋を徹底的に換気する必要があります。たとえ短時間であっても、大気の浄化を妨げるものは何も残るべきではありません。

寝室は広く、昼夜を問わず部屋全体に空気が循環できるように配置する必要があります。寝室から空気を遮断している人は、ただちに手順を修正し始める必要があります。

冬でも夏でも、風邪をひく危険を冒さずに、空気を段階的に取り込み、可能な限り循環を増加させなければなりません。彼らが健康を維持するには、肺にきれいな空気がなければなりません。

夜に部屋に新鮮な空気が循環していない人は、一般的に目が覚めると倦怠感と発熱を感じますが、その原因に気づいていません。それは空気、生命力のある空気であり、生物全体が要求しながらも獲得できなかったものでした。朝起きたとき、ほとんどの人は、スポンジで体をこするか、好みに応じて洗面器に水を入れて手で体をこすると効果が得られます。これにより、肌から不純物が取り除かれます。次に、寝具を一枚一枚取り除き、空気にさらす必要があります。窓を開け、カーテンを閉め、一日中ではなくても数時間、寝室に空気を自由に循環させてください。こうすることで、ベッドと衣類が完全に換気され、部屋から不純物が除去されます。

家の周りに日陰の木や茂みが近づきすぎたり、密集したりすると、健康に有害です。空気の自由な循環を妨げ、太陽光線を遮断するためです。その結果、家の中に湿気が溜まってしまいます。特に雨季には室内は湿気が多くなり、入居者はリウマチ、神経痛、肺疾患（最終的には結核）に悩まされることになる。多数の葉の茂った木々が大量の葉を落としており、すぐに取り除かないと腐敗して大気を汚染してしまいます。家から適切な距離にある木々や低木のある美しい庭園は、家族に幸せで楽しい影響をもたらします。適切に管理していれば、健康に害を及ぼすことはありません。住居は可能な限り、乾燥した高地に建てるべきです。家の周囲で水が止まり、しばらく水が溜まり、完成するまで水が流れ出す場所に家を建てると、毒が放出され、その結果、発熱、マラリア、喉の痛み、肺疾患、その他の病気が発生するでしょう。」 CS、57-59。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

いかなる状況においても、患者は快適な雰囲気条件下で新鮮な空気の完全な供給を奪われるべきではありません。彼らの寝室は、隙間風を直接受けずに窓やドアを開けることができるように常に作られているとは限らず、そのため風邪を引く危険があります。このような場合、隣接する部屋の窓やドアを開けて、患者がいる部屋に新鮮な空気が入るようにする必要があります。

新鮮な空気は病気の人にとって薬よりもはるかに有益であり、食べ物よりもはるかに必要です。空気を与えられない場合よりも、食物を与えられない方が、より良く生き、より早く回復します。

多くの病人は、光や清らかで爽快な外気に触れられず、何週間も、あるいは何か月も密室に閉じ込められており、あたかも空気が不倶戴天の敵であるかのように、まさにそれが彼らを治すために必要な薬なのです。天が無償で提供したこれらの貴重な薬は、脇に置かれ、役に立たないだけでなく、危険な敵とさえみなされましたが、医師が処方した毒は盲目的に服用されました。

生きるための水ときれいな空気の不足により、何千人もの人々が命を落としました。そして、自分自身にとっても他人にとっても負担となっている何千人もの患者たちは、自分の命は医師からの薬の服用に依存していると考えています。彼らは常に空気を遮断し、水の使用を避けています。彼らが善良になるためには、これらの祝福が必要です。もし彼らが啓発されて薬を脇に置き、夏でも冬でも屋外や家に入ってくる空気の中で運動し、飲料水や入浴にきれいな水を使うことに慣れていけば、彼らは人生を導くのではなく、比較的気分が良くなり、より幸せに感じるだろう。嘆かわしい存在だ。」 CS、55-

#### 56. **直接見積もりはどこから始まりますか？**

血液を良くするには、呼吸を良くする必要があります。新鮮な空気をたっぷりと深く吸い込むと、肺が酸素で満たされ、血液が浄化されます。これにより、生き生きとした色が生まれ、活力を与える電流のように体の隅々まで届けられます。良い呼吸は神経を落ち着かせ、食欲を刺激し、消化を促進し、深く回復的な睡眠につながります。

肺には可能な限り自由な状態が与えられるべきです。その能力は行動の自由を通じて発達します。拘束され圧縮されると減少します。したがって、特に座りっぱなしの仕事において、目の前の仕事に腰をかかめると非常に一般的な習慣の悪影響が生じます。

この姿勢では深く呼吸することはできません。浅い呼吸はすぐに習慣になり、肺は拡張する能力を失います。どのような狭窄でも同じ効果が生じます。これでは胸の下部に十分なスペースが得られません。呼吸を補助する腹筋がその役割を十分に発揮できず、肺の動きが制限されます。

したがって、酸素の供給が不足します。血液はゆっくりと動きます。肺から排出されるべき老廃物や有毒物質が滞留し、血液が不純になります。肺だけでなく、胃、肝臓、脳も影響を受けます。皮膚は青白くなり、消化は遅くなります。心が落ち込む。曇った脳。思考が混乱する。それらは精神に影を落とします。生物全体が落ち込んで不活性になり、特に病気にかかりやすくなります。

肺は常に不純物を排出しており、常にきれいな空気を供給する必要があります。汚染された空気は必要な酸素の供給を行わず、血液は生命を活性化する要素なしで脳や他の臓器に送られます。したがって、完全な換気が必要になります。

空気が活気がなく、空気がよどんだ、密閉された換気の悪い部屋で生活すると、生物全体が弱ってしまいます。特に寒さの影響を受けやすくなり、少しでも寒さにさらされると病気につながります。非常に閉鎖的な屋内で生活しているため、多くの女性は青ざめ、衰弱しています。彼らは同じ空気を繰り返し呼吸し、その空気中に有毒成分が肺や毛穴から排出されます。こうして不純物は再び血液中に運ばれます。

**換気と日光** – 建物を建設するときは、公共目的であろうと住宅であろうと、良好な換気と十分な光を確保するように注意する必要があります。教会や教室にはこの点が欠けていることがよくあります。適切な換気を怠ると、だるさや眠気の原因となり、多くの説教の効果が損なわれ、教師の仕事が疲労して効果がなくなってしまいます。

住宅として使用される建物は、できるだけ高くて痩せた土地に建てるべきです。こうすることで乾燥した場所が確保され、湿気や腐敗による病気の危険を防ぎます。このテーマはあまりにも軽く扱われすぎることがよくあります。健康状態の悪化、重篤な病気、そして多くの死は、低地での湿気と腐敗の結果です。

排水が悪い。

家を建てるときは、完璧な換気と十分な日光を確保することが特に重要です。

家の各部屋には空気の流れと光の量があります。寝室は昼夜を問わず十分な空気循環が得られるように配置する必要があります。毎日空気と太陽に完全に開放できる部屋でなければ、寮として使用するのには適していません。

多くの国では、寒くて雨の多い天候でも寝室が完全に暖かく乾燥しているように、暖房を設置する必要があります。

客室は、常時使用するものと同様の配慮が必要です。他の寝室と同様に、乾燥させるためには空気と日光が当たり、暖房手段が装備されている必要があります。

いつも使わない部屋にたまりがちな湿気。日光が当たらない部屋で眠ったり、乾燥や換気が不十分なベッドで寝たりする人は、健康、さらには自分自身の命を危険にさらすことになります。

家を建てる時、多くの人は植物や花に細心の注意を払います。それら専用の温室または窓は暖かく、日当たりが良いです。なぜなら、熱、空気、太陽がなければ、植物は存在し、繁栄することができないからです。これらの条件が植物の生命にとって必要であるならば、それは私たちと私たちの家族やゲストの健康にとってはなおさら必要です。」 CBV, 272-275。引用はどこから始まりますか

[直接？](#)

彼らは、木陰や天蓋の下にテーブルを置き、シンプルで健康的な食べ物、最高の果物やシリアルを自分たちに提供する必要があります。旅、運動、パノラマが食欲をそそり、王様も羨むような食事をお楽しみいただけます。

このような機会に、親も子供も世話や仕事、あらゆる心配事から解放されるべきです。

親は子供たちに対して小さな気持ちを持ち、すべてが子供たちにとってできるだけ楽しいものになるようにする必要があります。

一日中レクリエーションを続けましょう。屋外での運動、屋内で仕事をしている人向け

家でも座りっぱなしでも健康に良い影響を与えます。できる人は誰でも、この手順に従う義務があると感じるべきです。何も失われることはありません。しかし、あなたは多くを得るでしょう。彼らは新たな命と新たなエネルギーを持って仕事に戻り、より熱心にその仕事に再び取り組むことになり、病気に抵抗するためのより良い準備が整います。証言、vol. 1、pp. 514-515。

家を快適で魅力的なものにしたい場合は、空気と太陽の光が差し込む明るい家にしましょう。たとえカーペットの色を犠牲にしても、厚いカーテンを外し、窓を開け、ブラインドを吊り下げ、豊かな日光を楽しみましょう。貴重な日光はカーペットを漂白する可能性があります。しかし、それはあなたの子供の顔に健康的な色を与えます。あなたが神の臨在を持ち、熱意と愛に満ちた心を持っているなら、空気と太陽の光があり、利他的なもてなしによって生かされている質素な家は、あなたの家族と疲れた旅行者のためになるでしょう。地球上の天国。証言、vol. 2、p. 527」。CS、196。直接引用はどこから始まりますか？

**身体的な運動** –もう1つの貴重な祝福は、適切な運動です。疲労するため、肉体労働や運動を嫌う、怠惰で非活動的な人々がたくさんいます。疲れて何が悪いの？

彼らが疲れるのは運動によって筋肉を活性化させていないからであり、そのためわずかな努力さえも嫌がります。病気の女性や少女は、身体活動をするよりも、かぎ針編み、刺繍、レース作りなどの軽作業をするほうが満足感を感じます。

患者が健康を取り戻したいのであれば、運動をやめてはなりません。そうしないと、筋力低下と全身の衰弱が増加します。たとえ数週間であっても、腕を縛り、使用しないままにしておきます。その後、包帯を外すと、同じ期間中適度に使用していたものよりも弱くなっていることがわかります。運動不足は筋肉系全体に同じ影響を与えます。血液は、運動によって活発な循環が生じた場合ほど不純物を排出する能力がありません。

気温が許せば、夏でも冬でも、できる人は毎日屋外を歩くべきです。ただし、服装は運動に適したものでなければならず、足は十分に保護されている必要があります。たとえ冬であっても、散歩は医師が処方するすべての薬よりも健康に有益です。できる人にとっては、車の運転よりも歩くほうがよいでしょう。筋肉と静脈がよりよく機能できるようになります。

健康に必要な活力が高まります。肺は不可欠な活動を実行します。肺を満たさずに冬の朝の爽快な空気の中に出かけることは不可能だからです。

富と怠惰は真の祝福であると考える人もいます。しかし、一部の人が富を獲得したり、予想外にそれを相続したりすると、活動的な習慣が中断され、時間が活用されず、怠惰に暮らし、その有用性が終わったかのように見えます。彼らは落ち着きがなくなり、不安になり、不幸になり、すぐに人生が終わります。いつも忙しく、毎日の仕事を楽しくこなしている人は、最も幸せで最も精力的です。夜の休息と静けさは、疲れた体に途切れることのない休息をもたらします。

運動は消化の働きを助けます。食後に屋外を歩き、頭を上げ、肩を後ろに引き、適度に運動することは大きな効果があります。心は自然の美しさから自分自身を切り離します。食後の胃への注目は少なければ少ないほど良いのです。食べ物が自分に害を及ぼすのではないかと常に恐れているなら、間違いなく害を及ぼします。自分のことは忘れて、楽しいことを考えてください。」CS、52-53。直接見積もりはどこから始まりますか？

非暴力ではありますが、屋外で陽気な精神を持って活発に運動することは刺激になります。循環を促進し、肌に健康的な紅潮を与え、きれいな空気によって活性化された血液を末端まで送ります。胃の調子が悪い場合は、運動することで解消されます。医師はしばしば病人に、健康を取り戻すために外国を訪れたり、水力鉱物リゾートに行ったり、海を渡って旅行したりするよう勧めます。節度を持って食事をし、明るい気持ちで健康的な運動に取り組めば、10人中9人は健康を回復し、時間とお金を節約できるでしょう。運動と、天が私たち全員に無償で与えてくださった恵みである空気と日光を自由にそして豊富に利用することは、弱い病人に命と強さを与えます。



毎日手足を使わなくなった人は、運動しようとする筋力の低下に気づきます。静脈や筋肉は機能できなくなり、体の各器官がその役割を果たし、生体全体を健康な活動に保つことができなくなります。メンバーは使用することで強化されます。毎日適度な運動をすると筋肉にエネルギーが与えられますが、運動をしないと筋肉は弛緩して弱ってしまいます。毎日屋外で積極的に運動することで、肝臓、腎臓、肺の働きも強化されます。寒さに耐え、神経系にエネルギーを与える意志の力を助けてください。すぐに、運動と新鮮な空気の有益な結果に気づき、これらの恩恵なしでは生きたくなくなるでしょう。空気が奪われた肺は、食べ物を欠いた飢えた人に似ています。実際、私たちは、神が肺に与えてくださった食べ物である空気がない場合よりも、食べ物が無いほうが長く生きられます。したがって、それを敵ではなく、貴重な神の祝福として考えてください。』証言、vol. 2、pp. 528 および 533.CS、54. [直接の引用はどこから始まりますか？](#)

**休息**—「過度の仕事が原因で病気になる人もいます。そのような人にとって、健康を回復するには、休息、介護からの解放、食事を減らすことが不可欠です。」（『良い暮らしの科学』、236ページ）。非常に重要なことは、寝る前に食事をしないことです。これにより、胃が重くなり、仕事に時間がかかり、睡眠の質が妨げられます。真夜中までに寝るのが理想的ですが、土曜日には毎週休みもあります。

飲食における節制、仕事における節制、ほとんどすべてのことにおける節制がどこにでも存在します。与えられた時間内にそれだけ多くの仕事を達成するために多大な努力を払い、休んだ方がよいと判断されても働き続ける人は、決して利益を得ることができません。彼らは借りた資本で生計を立てている。彼らは将来必要となる生命エネルギーを無駄にしているのです。そして、無関心に使っていたエネルギーが要求されると、エネルギーが不足して失敗します。体力はなくなり、精神力も衰えます。彼らは損失に直面していることに気づいていますが、それが何なのかはわかりません。必要な時期が到来しましたが、物理的リソースは枯渇しています。健康法に違反する人は、多かれ少なかれ、いつでも苦しむことになります。神は私たちに、人生のさまざまな時期に使用しなければならない不可欠なエネルギーを提供していただきました。継続的な過負荷によってこれらの力を不用意に消耗してしまうと、やがて損失を被ることになります。私たち自身の生活が破壊されないにしても、私たちの有用性は低下するでしょう。

原則として、日中の仕事は夜まで延長されるべきではありません。一日のすべての時間を有効に活用すれば、夜に及ぶ仕事は余分であり、過労状態の生物は負担を強いられることになります。このようなことをする人は、エネルギーを使い果たし、神経質な挑発を受けながら仕事をするため、時には得するものよりもはるかに多くのものを失うことがあるということを私は見せられました。彼らはすぐにはダメージに気づかないかもしれませんが、確実に自分の体質を揺るがしています。CS、99。

連日の仕事や制限された環境で精神的に疲れ、神経質になっている人にとって、自然と触れ合いながら、誰にも気を使わずに質素な暮らしができるこの国を訪れることは、とても有益なことだろう。野原や森を歩き回り、花を摘み、鳥のさえずりを聞くことは、他のどんな手段よりもはるかに回復に役立ちます。」CBV、236-237. [引用はどこから始まりますか](#)

#### 直接？

頭の働きで疲れきっている人は、疲れる考えを休める必要がありますが、いかなる形であれ精神的な能力を使うことが危険であると信じ込まされてはなりません。多くの人は自分の状態が実際よりも悪いと考える傾向があります。このような心の状態は治療に役立たないため、奨励すべきではありません。

牧師、教師、学生、その他の知的労働者は、運動によって軽減されない多大な精神的努力に起因する病気に苦しむことがよくあります。これらの人々が必要としているのは、よりアクティブな生活です。生活における厳格な節制の習慣と便利な運動は、身体と精神の両方の活力を確保し、頭を使って働くすべての労働者に持久力を与えます。

体力を使いすぎている人は、肉体労働を完全に放棄することを奨励されるべきではありません。しかし、最高の結果を生み出すための肉体労働は体系的で楽しいものでなければなりません。屋外での運動が最適です。弱った臓器を使って元気を与えるように整えられなければなりません。心をこれに定めなければなりません。手作業が過剰な労力に墮してはなりません。

障害者は時間や注意をとれるものが何もないと、自分のことばかり考え、病的になってイライラしてしまいます。彼らはしばしば自分の気分がどれほど悪いかを心配し、実際よりもはるかに悪く、まったく何もできないのではないかと感じるほどです。

これらすべての場合において、適切な指導を受けた身体的運動が効果的な治療法であることが証明されます。場合によっては、健康を回復するために不可欠です。意志には手の働きが伴います。そして、これらの病人が必要としているのは、意志の目覚めです。これが休眠状態になると想像力に異常が生じ、病気に抵抗できなくなります。

運動不足は、これらの患者のほとんどに降りかかる可能性のある最大の不幸です。有益な仕事に従事する軽い仕事は、心と体に負担をかけませんが、両方に有益な影響を与えます。それは筋肉を強化し、より良い循環を促進すると同時に、この多忙な世界で自分が全く役に立たないわけではないという満足感を病人に与えます。最初は少ししかできないかもしれませんが、すぐに自分の力が増し、それに比例して仕事の量を増やすことができることに気づきます。

運動は消化器官を強化するため、消化不良患者にとって有益です。食後すぐに難しい勉強や激しい運動をすると、消化の働きが妨げられます。しかし、食後に頭を上げ、肩を後ろに下げて少し歩くことは非常に効果的です。

その重要性についてあらゆることが言われ、書かれているにもかかわらず、依然として身体運動を軽視している人がたくさんいます。多くの人は体に負荷がかかるため太ってしまいます。過剰な食物に対処することで生命力が枯渇し、痩せて弱ってしまう人もいます。肝臓は血液の不純物を浄化するために過剰に働き、病気を引き起こします。

座りっぱなしの習慣がある人は、天気がよければ、夏でも冬でも、毎日屋外で運動する必要があります。より多くの筋肉を動かすため、馬や車に乗るよりも歩く方が好ましいです。肺を拡張させずに速いペースで歩くことは不可能であるため、肺は有益な働きを強制されます。

多くの場合、そのような運動は薬よりも健康に良いでしょう。医師はしばしばクライアントに、気分転換を求めて船旅に出かけたり、ウォーターリゾートに行ったり、さまざまな場所を訪れたりするようアドバイスしますが、その場合、ほとんどの場合、適度に食事をし、活発で健康的な運動をすれば健康は回復します。時間とお金を節約できます。」 CBV、238-240。[直接見積もりはどこから始まりますか？](#)

**水の利用** -健康にも病気にも、清らかな水は天の最も優れた恵みの一つであり、人間や動物の渴きを癒すために神が与えてくださった飲み物でした。たくさん飲むと、体のニーズが満たされ、自然が病気に抵抗するのに役立ちます。水を外部から塗布することは、血液循環を調節する最も簡単で満足のいく手段の1つです。冷たいお風呂または冷たいお風呂は優れた強壮効果があります。熱いシャワーは毛穴を開き、不純物を除去します。温浴と中性浴はどちらも神経を落ち着かせ、循環のバランスを整えます。

しかし、水を適切に使用することの有益な効果を経験的に学んだことがなく、水を恐れている人もたくさんいます。水治療法は本来あるべきものとして評価されておらず、それを適切に適用するには、多くの人がやりたがらない作業が必要です。しかし、この問題に関して無知や無関心を許される人は誰もいません。苦しみを軽減し、病気と闘うために水を活用できる方法はたくさんあります。誰もがその使用方法、簡単な家庭内治療法について知識を習得する必要があります。特に母親は、健康なときも病気のときも、家族の世話をする方法を知らなければなりません。」 CBV、237。[直接引用はどこから始まりますか？](#)

家族に重篤な病気が発生した場合、各メンバーが身の回りの清潔さと食事に細心の注意を払い、健康な状態を保ち、そうすることで病気に対して自分自身を強化することが非常に必要になります。また、患者の部屋が最初から適切な換気を備えていることも非常に重要です。これは患者にとって有益であり、長時間部屋に留まらなければならない人々の正気を保つために非常に必要です。

誰もが健康法を厳密に遵守して病気を避けるよう努めれば、多くの苦しみを救うことができるでしょう。厳格な衛生習慣を遵守する必要があります。多くの人は、自分は元気だと思っても、わざわざ健康を維持しようとは思っていません。彼らは身の回りの清潔さを軽視し、衣服を清潔に保つことに注意を払いません。不純物は常に、気づかれないうちに毛穴から体外に排出されており、皮膚の表面が健康な状態に保たれていないと、生体は不純物で過剰な負荷になってしまいます。使用済みの衣類を頻繁に洗濯せず、頻繁に空気にさらさないと、敏感な汗や鈍感な汗によって体から排出される不純物で汚れてしまいます。また、使用した衣類からこれらの不純物を頻繁に除去しないと、排出された摩耗物が皮膚の毛穴に再吸収されてしまいます。体の不純物は、外に出さないと血液に戻り、内臓に影響を及ぼします。自然は有毒な不純物を排除するために、その生物を排除しようとする努力をしますが、その努力が発熱を引き起こし、それが病気と呼ばれます。」 CS、61. **直接引用はどこから始まりますか？**

細心の注意を払った清潔さは、身体的および精神的健康の両方にとって不可欠です。不純物は常に皮膚を通して体外に排出されます。その何百万もの毛穴は、頻繁にお風呂に入るなどして清潔に保たないとすぐに詰まり、皮膚から出てくるはずの汚れが他の排泄器官にさらなる負担を与えてしまいます。

多くの人は、毎日、朝または夕方に冷水または温水のシャワーを浴びることで恩恵を受けるでしょう。適切にお風呂に入ることによって、血行が良くなり、風邪をひきやすくなるのではなく、風邪に対する抵抗力が高まります。血液が表面に出て、体のさまざまな部分に血液がより簡単かつ規則的に流れるようになります。心も体も同じように活性化されます。筋肉はより柔軟になり、知性はより生き生きとします。入浴は神経を落ち着かせます。腸、胃、肝臓を助け、それぞれに健康とエネルギーを与え、消化を促進します。

衣服を常に清潔にすることも重要です。使用された衣類は、毛穴から排出された老廃物を吸収します。頻繁に交換したり洗ったりしないと、不純物が再吸収されてしまいます。」

CBV、276. **直接引用はどこから始まりますか？**

**離脱** - 覚せい剤や麻薬の名の下に、食べ物や飲み物として使用されているにもかかわらず、胃を刺激し、血液に毒を与え、神経を刺激する多種多様な物品が分類されています。その使用は積極的な悪です。多くの人が覚醒剤の扇動を求めているのは、現時点ではその結果が心地よいからである。ただし、必ず反応はあります。不自然な興奮剤の使用は常に過剰になる傾向があり、退化と破滅を促進する活性物質となります。良い暮らしの科学、p. 325.

聖書は「あなたの節度をすべての人に知らせなさい」（フィリピ 4:5）と報告しています。たとえ良いものであっても、適度に使用する必要があります。私たちは一時的な食べ物についてあまり考えるべきではありません。「私たちは常にみことばについて瞑想し、それを食べ、消化し、日々の実践を通じてそれを生活の流れに導入する必要があります。」

毎日キリストを食べている人は、その模範によって、何を食べるかについて考えることを減らし、自分が心に与える食物についてより不安を感じるように他の人たちに教えるでしょう。」（食事に関するアドバイス、89~90ページ）。

**都合の良い体制** - 「ですから、食べるにも、飲むにも、何をするにも、すべて神の栄光のために行いなさい」（1コリント 10:31）。シリアル、フルーツ、ナッツ、野菜の便利な組み合わせには、あらゆる栄養素が含まれており、適切に調理すれば、肉体的および精神的な強さの両方に優れた養生法を構成します。

**神の力を信頼する** - これが主な薬です。万が一他のものが失敗したとしても、これは間違いなく失敗しません。癒す力は主から来ます。「主よ、私を癒してください。そうすれば私は癒されます。私を救ってください。そうすれば私は救われます。あなたは私の賛美だからです。」（エレミヤ17:14）。祈りを通して私たちは何かを達成することができます

人間や組織が私たちのためにしてくれることはありませんが、神の愛は常に私たちの生命と健康にとって不可欠です。

### キャップ。6 不適切な食事は病気の原因となる

人間は魂の神殿を汚しており、神は人間に目覚め、神から与えられた男らしさを取り戻すために全力で努力するよう求めています。神の恵み以外に心を納得させ、改心させることはできません。習慣の奴隷は彼からのみ、自分たちを縛る束縛を打ち破る力を得ることができます。人間が身体的、精神的、道徳的活力を奪う習慣に耽溺し続ける限り、神に喜ばれる神聖な生きた犠牲として自分の体を差し出すことは不可能です。使徒は再びこう言います。「そして、この世に適応するのではなく、心を新たにしていられなさい。それは、神の善で受け入れられる完全な御心が何であるかを証明するためです。」(ローマ 12:2)。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 7-11。

**生命の法則に対する意図的な無知** – この世代を特徴づける原則が奇妙な欠如しており、生命と健康の法則の無視に見られるのは驚くべきことです。

周囲に光が当たっている間、この問題に関しては無知が蔓延しています。ほとんどの人にとって、主な関心事は「何を食べるか?」ということです。何を飲んで何を着て行こうか?

自分の体をどのように扱うべきかについてあらゆることが言われ、書かれていますが、最も重要なのは食欲です。男性と女性全般を統治する法律。

男性も女性も健康の法則に従って生きておらず、この問題を個人的な義務と考えていないため、道徳的能力が弱まっています。親は自分の倒錯的な習慣を子供に伝え、忌まわしい病気が血液を汚染し、脳を低下させます。

大多数の男性と女性は、自分たちの存在の法則について無知なままであり、知性と道徳を犠牲にして食欲と情熱に耽溺し、自然法則の違反の結果について無知のままにしているようです。彼らは、血液を汚染し、神経力を弱体化させ、その結果、自らに病気と死をもたらす遅い毒の使用による墮落した食欲を容認します。彼の友人たちは、この行為の結果を摂理の摂理と呼んでいます。これによって彼らは天を侮辱し、自然法則に反逆し、この虐待的な行為による罰を受けました。現在、苦しみと死が訪れる場所、特に子供たちの間で蔓延しています。この世代と最初の 2,000 年間に生きた人々との大きな違いは何でしょう。証言、vol. 3、pp. 140-141。

**制御されない食欲の結果** – 自然は生命の法則のあらゆる違反に対して抗議します。彼女はできる限り虐待に耐えます。しかし最終的には報復が起こり、身体的能力と精神的能力の両方に降りかかります。また、罪を犯した者だけで終わるわけでもありません。彼の見下しの影響は彼の子孫に現れ、悪は世代から世代へと伝わります。

**自然の法則と霊的法則の違反** – 癒された多くの苦しんでいる人たちに、キリストはこう言われました。「もっと悪いことがあなたがたに起こらないように、もう罪を犯してはなりません。」(ヨハネ5:14)。このようにして彼は、病気は自然の法則と霊の法則の両方に違反した結果であると教えました。

人間だけが創造主の計画に調和して生きていれば、世界にはこれほど大きな悲惨は存在しないでしょう。

キリストは古代イスラエルの指導者であり教師であり、健康は神の律法への従順の報酬であると彼らに教えました。パレスチナの病人を治した偉大な医師は、雲の柱から民に語りかけ、何をすべきか、そして神が彼らに何をしてくださるか語った。「もしあなたがあなたの神、主の声に注意深く耳を傾け、主の目に正しいことを行い、主の戒めに耳を傾け、主のすべての掟を守るなら、私はどんな病気も負わないでしょう」と彼は言いました。あなたは私がエジプトの上に置いたものです。わたしはあなたを癒す主だからである」(出エジプト記15:26)。キリストはイスラエルに彼らの生活習慣に関して明確な指示を与え、次のように保証されました。

病気です」(申命記 7:15)。条件が満たされたとき、約束は検証されました。「彼らの部族の中に病人は一人もいなかった」(詩 105:37)。CRA.119-121。

「サタンは人類家族に可能な限り害を及ぼすあらゆる方法を考案するために墮天使たちを集めました。引用はどこで終わりますか?次から次へと提案が出され、最終的にはサタン自身が計画を立てました。彼はブドウの木の実や小麦、その他神が食物として与えたものを摂取し、人間の肉体的、精神的、道徳的能力を台無しにする毒に変え、サタンがそのような方法で感覚を支配するでしょう。彼らはそれらを制御しており、完全に制御しています。アルコール飲料の影響下で、男性はあらゆる種類の犯罪を犯すように導かれます。倒錯した食欲によって世界は腐敗してしまう。サタンは人々にアルコールを飲ませて、彼らをますます低く沈めさせようとしてきました。

サタンは世界を神から遠ざけることに成功しました。主の愛と憐れみによって与えられた祝福が、サタンを致命的な呪いへと変えました。それは男を酒と煙草を飲みたいという強い欲求で満たした。自然そのものに基づいていないこの食欲は、何百万もの人々を破壊しました。レビューとヘラルド、1901年4月16日。

敵の戦略の秘密 -いかなる種類の禁酒も知覚器官を鈍らせ、脳のエネルギーを弱め、永遠のものは評価されず、ありふれたものとみなされる。高尚な設計を運命づけられている心の最高の能力は、低次の情熱に隷属するように置かれています。私たちの身体的習慣が正しくなければ、私たちの精神的および道徳的能力は強くなりません。なぜなら、物理的なものと道徳的なもの間には大きな親和性があるからです。証言、vol. 3, pp. 50-51。

生物全体と通信する脳神経は、天が人間と通信し、秘密裏に人間の生活に影響を与えることができる唯一の手段です。神経系の電流の循環を妨げるものはすべて、生命力の抵抗を減少させ、その結果、精神的な感覚が鈍化します。証言、vol. 2, p. 347。

サタンは人類を完全に自分の支配下に置こうと常に警戒しています。あなたの人間に対する最も強力な力は食欲によって発揮され、人間はあらゆる方法で食欲を刺激しようとします。ダイエットに関するアドバイス、p. 150。

### キャップ。7 救いの計画を台無しにするサタンの支配

サタンは反逆を始めて以来、神の政府と戦争を続けていました。エデンの園でアダムとイブを誘惑し、世界に罪を持ち込むという彼の成功により、この宿敵は大胆になった。そして彼は、キリストが人間の本性を持って現れたとき、キリストは自分よりも弱く、その力によってキリストに打ち勝つだろうと、天の天使たちに誇らしげに自慢していた。

彼は、楽園のアダムとイブが食欲をそそる彼のほめかきに抵抗できなかったことを喜んだ。彼は、貪欲な食欲と腐敗した情熱に耽溺することによって、同じ方法で征服した古代世界の住民たちを征服した。食欲を満たすことで、彼はイスラエル人を打ち負かしました。

彼は、モーセやヨシュアと一緒にいた神の御子ご自身が神の力に抵抗することができず、ご自身の選ばれた民をカナンに導くことができなかつたと自慢しました。というのは、エジプトを出た者のほとんど全員が砂漠で死んだからである。また、彼は柔和な人モーセを誘惑して、神が受ける資格のある栄光を自分のものにするようにと誘惑したことも。ダビデとソロモンは特に神に好意を寄せられ、食欲と情熱を貪り、神の不興を招くことになりました。

そして彼は、イエス・キリストを通して人類を救うという彼の計画を阻止することにまだ成功するかもしれないと自慢しました。救い、あるいはキリストの誘惑、p. 32。

現代における最も効果的な誘惑 -サタンは、キリストに來たのと同じように、食欲をそそる抗いがたい誘惑で人間にやっけて来ます。彼はこの時点でその男に勝てる自分の強さをよく知っている。アダムとイブはエデンの園で食欲によってアダムとイブに勝利し、祝福された故郷を失いました。アダムの墮落の結果、何という蓄積された悲惨と犯罪が世界を満たしたのでしょうか!卑劣な犯罪と反乱により都市全体が地球上から消滅した

彼らを宇宙の汚点とした不正行為。食欲の耽溺が彼のすべての罪の基礎でした。

サタンは食欲によって心と存在を支配しました。生きていたかもしれない何千人もの人々が、身体的、精神的、道徳的に弱って、時期尚早に墓に送られました。彼らは優れた能力を持っていましたが、食欲のためにすべてを犠牲にし、それが彼らを食欲の手綱から手放すことにつながりました。証言、vol. 3、pp. 561-562。

人間家族がますます苦しみと悲慘の中に沈んでいくのを見て、サタンは大喜びします。間違った習慣や病気の体を持つ人は、健康なときと同じように断固として、忍耐強く、そして純粋に神に仕えることができないことを神は知っています。体が病気になると脳にも影響が出ます。私たちは心を込めて主に仕えます。頭は体の首都です。サタンは、人類家族を、そして人類同士を破壊するような習慣に耽るよう導くことによって、自分が行う有害な働きに勝利します。なぜなら、この手段によって、彼は神に対する奉仕を奪っているからです。スピリチュアルギフト、vol. 4、p. 146。

**私たちが食べる食べ物と私たちの生活** -食欲の過多は、身体的および精神的な衰弱の最大の原因であり、あらゆる場所で明らかな衰弱の根本にあります。

証言、Vol. 3、p. 487.

私たちの身体の健康は食べるものによって維持されます。私たちの食欲が聖別された心の制御下でない場合、また、飲食するすべてのことに節度がなければ、聖書の言葉を学ぶ目的で御言葉を研究するのに健康な肉体的および精神的な状態にはなりません。「永遠の命を受け継ぐにはどうすればいいのでしょうか？」不健康な習慣は生体に不健康な状態をもたらす、胃の繊細な生体構造が損傷され、正常に機能しなくなります。体制は、進んで誘惑に陥り、罪を犯すかどうかに関係しています。ダイエットに関するアドバイス、p. 52.

**アダムとイブはこの点で失敗しました。**アダムとイブは、食欲をそその誘惑のせいで、最初は崇高で神聖で幸せな状態から落ちました。そして、同じ誘惑によって人種は弱体化しました。それは食欲と情熱が王位を奪い、理性と知性を服従させることを可能にしました。証言、vol. 3、p. 139.

**彼女の子供たちはこう続けました。**イブは禁断の木の実を取ろうと手を伸ばしたとき、自分の欲望を抑えられませんでした。この秋以来、自己満足が男女の心の中でほぼ頂点に君臨している。特に食欲が重視され、理性ではなく食欲に支配されてきました。エバは自分の味覚を満足させるため、神の戒めに違反しました。彼は彼女に必要なものをすべて与えましたが、それでも彼女は満足していませんでした。

それ以来、あなた方の墮落した息子や娘たちは、その目と味覚の欲望に従ってきました。

エバと同じように、彼らは神の禁止を無視して不従順の道を歩み、エバと同じように、その結果は恐れていたほど悲惨なものではないとお世辞を言いました。「どう生きるか」、pg. 51.

**魅力的な罪** -サタンがそれを包む光の衣によって罪は魅力的に見え、異教徒と同じように慣習の圧制のもとでキリスト教世界を日常の習慣に保ち、食欲に支配されると彼は喜ぶ。「時代の兆し」、1874年8月13日。

サタンは、自分の意志を制御しない限り、人間に勝つことができないことを知っています。これは、神を欺いて神に協力させ、飲食において自然法則に違反することによって行うことができ、これは神の律法に違反するものである。写本 3、1897年。

多くの人が、生命と健康の法則に違反する誤った飲食習慣による衰弱の重荷を負ってうめき声を上げています。彼らは異常な食欲に耽ることで消化器官を弱らせています。人間の憲法に対する虐待に抵抗する人間の憲法の力は素晴らしいものです。しかし、間違った習慣を続けたり、過度の飲食を続けると、生体のあらゆる機能が弱まります。クリスチャンでも倒錯した食欲と情熱を満たします

自称人々は仕事で自然を台無しにし、肉体的、精神的、道徳的能力を低下させます。  
聖化、p. 20.

**人格の改善の失敗** - 食欲を制御する能力は、何千人もの人々の破滅を証明するでしょう。この点で彼らが克服していれば、彼らはサタンのあらゆる誘惑に勝利する道徳的強さを持っていたでしょう。しかし、食欲の奴隷はクリスチャンの人格を完成させることができません。人間は六千年にわたり罪を犯し続け、その収穫として病気、痛み、死をもたらしました。医療改革者、1875年8月。

多くの人はあまりにも禁酒に慣れているため、どんなことを考えても暴食に耽溺する態度を変えることはありません。彼らは、無節操な食欲を抑えるよりも、すぐに健康を犠牲にし、早死にするでしょう。スピリチュアルギフト、vol. 4、p. 130.

**墮落の悪循環** - 男性は自分の体に対する評価が低く、それを純粋で神聖なものに保ちたいと思うことが少ないため、倒錯した食欲を満たすことがますます疎かになります。

写本 150、1898年。

サタンはアルコール飲料、タバコ、コーヒー、紅茶の使用を通じて世界を捕虜にしています。神から与えられた心は、明瞭に保たなければなりません、麻薬の使用によって歪められてしまいます。

脳は正しく識別できなくなります。敵が主導権を握っている。人間は、自分を狂わせるその理由を売ってしまったのです。彼には何が正しいのか全く分からない。伝道、p. 529.

### キャップ。8 自然法違反の結果

多くの人は、人類が身体的、精神的、道徳的にこれほどまでに退化したことに驚嘆しています。

彼らは、神の律法への違反と健康に関する法律への違反がこの悲しい墮落を生み出したということを理解していません。神の戒めへの違反により、繁栄する手は遠ざかってしまいました。

飲食を節制し、下等な情熱を満足させることで、繊細な感性が鈍くなっています。

暴食の奴隷になることを許した人は、しばしばさらに進んで、飲食の節制によって引き起こされた腐敗した情熱の満足によって自らを墮落させます。彼らは卑劣な情熱を自由にコントロールし、健康と知性を大きく損ないます。

推論能力は悪い習慣によってかなりの程度まで破壊されます。スピリチュアルギフト、vol. 4、pp. 124-131。

敬虔を公言する人で、体の健康を無関心に考慮する人はいないし、節制は罪ではないし、自分の靈性に影響を与えないとお世辞を言う人はいない。身体的性質と道徳的性質の間には密接な対応関係があります。美徳の基準は、身体的な習慣によって高められたり、低下したりします。人間の組織の健康な機能を促進しないあらゆる習慣は、最も崇高で崇高な能力を低下させます。誤った飲食習慣は、思考や行動の誤りにつながります。食欲が旺盛になると動物の性向が強化され、精神のおよびスピリチュアルな能力よりも優位に立つようになります。レビューとヘラルド、1881年1月25日。

**散り散りに閉ざされた人生の記録** - 多くの人は、真剣な考えが入り込めず、イエスの霊が歓迎されない陽気な場、パーティー、娯楽の場面で最後の貴重な猶予時間を終えています。彼らの心は煙とアルコール飲料によって曇っています。不名誉の洞窟から死の眠りに直接入る人も少なくありません。彼らは散逸と悪徳の連想の中で彼の人生の記録を終えます。不正な者たちの復活において、彼らは何という目覚めを迎えることになるでしょう。

主の目は、卑劣な娯楽と冒瀆的な散逸のあらゆる場面に開かれています。快楽を愛する者の言動は、こうした悪徳の殿堂から直接、最終的な記録の本に伝えられる。この種の人生が世界にとって何の役に立つのか、それが警告灯であることを除けば、

この人たちのように生きてはいけない、愚か者が死ぬのと同じように死ぬように警告されている人々。  
「時代の兆し」、1876年6日。

クリスチャンは自分の食欲を管理します。クリスチャンは、感覚を鈍らせたり、神経系に影響を与えて劣化したり、役に立たなくなったりする食べ物や飲み物を摂取しません。  
神の神殿は絶対に汚されてはなりません。神の栄光のために使われるためには、心と体の力が健康に保たれなければなりません。写本 126、1903年。

人間の自然な食欲は、贅沢によって歪曲されてきました。不浄な耽溺のせいで、彼らは「魂と戦う肉欲」になってしまったのです。クリスチャンが祈りのうちに見守っていない限り、克服しなければならない習慣を自由にコントロールすることになります。継続的な警戒と絶え間ない警戒の必要性を感じない限り、彼の虐待され誤った傾向は神からの背教の手段となるでしょう。写本 47、1896年。

満足した食欲はキリスト教的完全性の敵です。食欲を満たした人がキリスト教的完全性に達することは不可能です。証言、vol. 2、p. 400。  
私たちが食欲をそそって健康を損なっている間、また人生の誇りが支配している間は、神の御霊が私たちに助けに来てクリスチャンとしての人格を完成させるのを助けることはできません。医療改革者、1871年9月。

真の聖化 - 聖化は単なる理論、感情、表現形式ではなく、日々の生活に浸透する生きた活動的な原理です。それは、私たちが自分の体を主に捧げるために、悪い習慣によって墮落した捧げ物ではなく、肉体的、精神的、道徳的健康を確実に保つための食べ、飲み、衣服の習慣をとるべきであることを要求しています。

それは間違いですが、「神に受け入れられる、聖なる生きたいけにえ」（ローマ12:1）です。レビューとヘラルド、1881年1月25日。

不滅に適合する - 健康改善に関して神が憐れみをもって与えてくださった光を喜んで受け入れるなら、人は真理を通して神聖化され、不滅に適合することができます。しかし、もし彼がこの光を無視し、自然法に違反して生きるならば、彼は罰を支払わなければなりません。証言、vol. 3、p. 162。

### キャップ。9 キリストが食欲に勝利したことの重要性

キリストは、救いの計画を成功裏に遂行するには、破滅が始まったまさにその場所から人類の救いの働きを開始する必要があります。あることを知っていた。

アダムは食欲の限界まで落ちました。医療改革者、1875年8月。

彼の最初のテストは、アダムが失敗したのと同じ地点でした。サタンが人類の大部分を征服したのは、食欲に向けられた誘惑によってであり、サタンの成功により、この墮落した惑星の支配権は自分の手にあると確信するようになった。しかし、彼はキリストのうちに自分に抵抗できる者を見つけ、敗北した敵として戦場を去りました。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 16。

彼の苦悩の原因 - 敬虔を公言する人の多くは、キリストが砂漠で長期間断食し苦しみ続けた理由を分析しようとはしません。彼の苦悩は、飢えの苦しみによるものではなく、人類の食欲と情熱の放縦がもたらす恐ろしい結果についての認識によるものでした。彼は、食欲が人間の偶像となり、人間を神を忘れさせ、救いの直接の妨げとなることを知っていました。救い、あるいはキリストの誘惑、p. 50。

種族の利益のための勝利 - サタンは食欲の時点でキリストに勝つという目的を達成できませんでした。そして荒野において、キリストはこの点で種族の勝利を収め、人間はいつの時代でも自分の利益のために神の名において食欲の力に打ち勝つことができるようになりました。救い、あるいはキリストの誘惑、p. 46。



私たちも勝つことができます –そして、エデンを取り戻す唯一の希望は、しっかりとした自制心です。食欲をそそる力が人間に対して非常に強力で、その支配を断ち切るために神聖な神の御子が人間に代わってほぼ6週間の断食に耐えなければならなかったとしたら、クリスチャンはどのような課題に直面するのでしょうか?大きな戦いだ、彼は勝てるだろう。

サタンがでっち上げた最も激しい誘惑に抵抗したその神の力の助けによって、彼も悪との戦いで完全に成功することができ、最終的には勝利者の冠を額に戴くことができるでしょう。神の王国。」ダイエットに関するアドバイス、p. 167. 温度、12-21。

**直接見積もりはどこから始まりますか?**

人類家族は、自らの誤った習慣により、さまざまな種類の病気を引き起こしてきました。彼らは健康に生きる方法を知ろうとせず、法律違反が悲惨な状況を生み出しました。自分の苦しみの本当の原因が自分の悪い行動であると考え人はほとんどいません。彼らは食欲を抑制し、食欲の神を作ります。彼らはあらゆる習慣において、健康と生活に関して不注意を示しています。そしてその結果、彼らが病気に罹ったとき、彼らの邪悪な行為が必然的な結果をもたらしたとき、彼らは神がその病気の作者であると信じようとします。」 「どう生きるか」、pg. 49. CRA、121. **直接引用はどこから始まりますか?**

イエスはあらゆる人の状況をご存知です。罪人の罪が大きければ大きいほど、救い主を必要とします。彼の神の愛と同情の心は、何よりも敵の罠に絶望的に巻き込まれている彼に引き寄せられます。彼は自らの血で人類解放の手紙に署名した。

イエスは、そのような値段で買われた人々がサタンの誘惑から無防備なままであることを望まれません。神は私たちが敗北して滅びることを望んでおられません。穴の中でライオンの口を閉ざし、炉の炎の中を忠実な者たちと一緒に歩まれた方は、私たちに代わって喜んで働き、私たちの本性におけるあらゆる悪を鎮圧しようとされています。今日、イエスは慈悲の祭壇に立ち、神の助けを求める人々の嘆願を神の前に差し出しています。涙を流して悔い改める生き物を撃退することはありません。神は赦しと回復を求めて御自分のもとに来るすべての人を豊かに赦してくださいます。彼は自分が明らかにできるすべてを誰にも話していませんが、震えるすべての魂に勇気を与えるように命じています。望む者は誰でも神の力を握って神と平和を築くことができ、そうすれば神は平和を築いてくださるでしょう。

救いを求めてイエスに頼る人々を、イエスは非難や異言の争いを無視されます。人間も邪悪な天使も彼らを危険にさらすことはできません。キリストは彼らをご自身の神性と人間性とに結びつけます。」良い暮らしの科学、ページ。

89-90。 TEMP、124. **直接の引用はどこから始まりますか?**

「キリストのように勝利した人は、サタンの誘惑から絶えず身を守る必要があります。知性が保たれ、知覚能力が明晰になり、サタンとその策略の管理が神の摂理として解釈されないように、食欲と情熱は制限され、啓発された良心の制御下に置かれる必要がある。多くの人は、勝利者に与えられる究極の報酬と勝利を望んでいますが、救い主がそうしたように、労苦、剥奪、自己放棄に苦しむことを望んでいません。キリストのように私たちが克服できるのは、従順と継続的な努力によってのみです。

食欲の支配的な力は、何千人もの人々の破滅を証明するでしょう。もし彼らがこの点で勝利していたら、彼らはサタンの他の誘惑に勝利する道徳的強さを持っていたでしょう。

しかし、食欲の奴隷はクリスチャンの人格を完成させることができません。人間は六千年にわたり罪を犯し続け、その収穫として病気、痛み、死をもたらしました。そして、終わりが近づくにつれて、食欲をそそるサタンの誘惑はより強力になり、克服するのがより困難になるでしょう。証言、vol. 3、pp. 491-492。

**キリストの克服する力** –キリストは父から力を受け、人間に神聖な恵みと忍耐を与え、御名を通して人間が克服できるようにされました。フォロワーが少ない

キリストだけが、彼が抵抗したようにサタンの誘惑に抵抗し、勝利するという働きに参加することを好む者だけである。

すべての人はキリストが克服した誘惑に個人的にさらされていますが、偉大な征服者の全能の御名によって力が与えられています。そして誰もが個々に自分自身のために勝つ必要があります。「時代の兆し」、1874年8月13日。

何をしたらいいでしょう？主が私たちが飲食におけるあらゆる不摂生、あらゆる不浄で好色な情念、あらゆる不敬虔な行為から救ってくださるよう、私たちは主に近づきませんか。私たちは神の前に謙虚になり、肉と霊を堕落させるすべてのものを私たちから遠ざけ、神を恐れて人格の聖さを完全なものにしようではありませんか。証言、vol. 7、p. 258。温度、21-22。直接見積もりはどこから始まりますか？

## キャップ。10 消化の生理学

「胃を適切に治療することで示される敬意は、思考の明晰さと精神の強さとして報われるでしょう。あなたに対する証言をするためにあなたの消化器官が早まって疲弊することはありません。私たちは、食べたり、勉強したり、賢明に働くことによって、神が私たちに与えてくださった知性を感謝していることを示さなければなりません。快適で純粋な呼吸ができるような状態に体を保つことは、私たちに課せられた神聖な義務です。私たちは、神が健康改革に関して私たちに与えてくださった光を感謝し、この問題に関して他の人たちに明確な光を言葉と実践で反映させるべきです。手紙 274、1908年。

過食による身体への影響 - 過食は胃にどのような影響を与えますか？

これが衰弱し、消化器官が弱くなり、その結果、一連の悪を伴う病気が現れます。人々がすでに病気になっている場合、このようにして困難が増大し、生きるたびに活力が低下します。彼らは、胃に入れた食べ物の世話をするという不必要な活動に生命エネルギーを呼び起こします。証言、vol. 2、p. 364。

この不摂生がすぐに頭痛、消化不良、疝痛の形で感じられることも少なくありません。お腹に耐えられない負担がかかり、圧迫感が生じます。頭は重く、お腹は反抗している。しかし、食べ過ぎると必ずしもこのような結果が続くわけではありません。場合によっては胃が麻痺してしまうこともあります。痛みは感じられませんが、消化器官は生命力を失います。人間の構造の基礎が徐々に損なわれ、人生は非常に不快なものになります。」 Letter 73a、1896。CRA、101。直接引用はどこから始まりますか？

「兄さん、あなたには学ぶべきことがたくさんあります。食欲をそそり、体が良い血液に変わる以上にたくさん食べます。たとえそれが疑いの余地のない質のものであっても、食べる量を節制しないことは罪です。多くの方は、肉や贅沢な食べ物を食べなければ、我慢できなくなるまで素朴な食べ物を自由に食べられると感じています。これは間違いです。健康改革者を公言する人の多くは、まさに大食いです。それらは消化器官に非常に大きな負担をかけるため、生物はそれから解放される努力で生命力を消耗してしまいます。これは知性にも憂鬱な影響を及ぼします。なぜなら、胃の働きを助けるために脳の神経系が必要とされるからです。

たとえ簡単な食べ物であっても、食べすぎると脳の感覚神経が麻痺し、その活力が弱まります。過食は働き過ぎよりも体に悪影響を及ぼします。心のエネルギーは、不摂生な仕事よりも不摂生な食事のほうが確実に弱まります。

消化器官は、体が吸収する必要のある量や質の食物で過負荷になってはなりません。生体が利用して良い血液に変換できる量を超えて胃に導入されるものはすべて、肉や血液に変えることができないため生体の邪魔をし、その存在は肝臓に負担をかけ、生体に不健康な状態を引き起こします。余分なものを処理しようとして胃に過負荷がかかり、その結果、脱力感が生じ、それが空腹感と解釈され、

消化器官がエネルギーを回復するための重労働から休むのに十分な時間、別の過剰な量が胃に取り込まれ、疲れ果てた組織が再び動き始めます。

このような大量の食物からは、たとえ質が良いものであっても、生物が受け取る栄養は、定期的に適度な量を摂取する場合よりも少なくなります。

**適度な運動で消化を助ける** – 兄さん、あなたの頭は鈍いのです。あなたが食べる量を消費する男性は、アクティブに働く男性に違いありません。運動は、消化だけでなく、体と心の健康な状態にも重要です。

運動が必要です。あたかも木でできているかのように、弾力性がないかのように動き、行動します。アクティブで健康的な運動が必要です。これは心を元気づけてくれます。勉強も激しい運動も、重い食事の直後に行ってはなりません。これは生物の法則に違反することになります。食事の直後は神経エネルギーが大量に消費されます。胃の働きを助けるために、活発な運動には脳の強さが必要です。したがって、食後に心や体に大きな負担がかかると、消化プロセスが妨げられます。一方向に仕事をするために必要な生物の活力が、別の方向に転用され、働きます。証言、vol. 2、pp. 412-413。

運動は消化器官に健康な調子を与え、消化不良患者を助けます。食後すぐに深い勉強をしたり、激しい運動をしたりすると、消化の働きを促進するために必要な生物の活力が他の部分に流れてしまうため、消化プロセスが妨げられます。しかし、適度な運動をしながら、食後に頭を直立させ、肩を後ろに向けて短時間散歩することは、非常に有益です。心は自分自身から自然の美しさにそらされます。お腹に注意をそらさないほど良いのです。食べ物が自分に害を及ぼすのではないかと絶えず恐れているなら、間違いなく害を及ぼします。自分の問題を忘れてください。楽しいことについて考えてください。」キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 101. CRA、102-104。[直接見積もりはどこから始まりますか？](#)

**消化中の温度と液体** – 「食べ物は熱すぎても冷たすぎてもいけません。

寒い場合は、消化プロセスが始まる前に胃を温めるために、胃の生命力が必要となります。同じ理由で、冷たい飲み物も有害です。一方で、温かい飲み物の多量摂取は衰弱をもたらします。良い暮らしの科学、p. 305。[引用はどこで終わりますか](#)

**直接？**

多くの人が食事中に冷たい水を飲むという間違いを犯しています。食品を水と混ぜてはいけません。食事と一緒に水を摂取すると、唾液の分泌が減少します。そして水が冷たければ冷たいほど胃へのダメージは大きくなります。冷たいレモネードや水を食事と一緒に摂取すると、微生物が胃に十分な熱を供給して活動を再開できるようになるまで、消化が遅くなります。ゆっくりと噛み、唾液を食べ物と混ぜ合わせます。

食事中に胃に入れる液体が増えるほど、食べ物を消化するのが難しくなります。液体を最初に吸収する必要があるためです。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 51.

CRA、106。

「健康的な消化を確保するには、食べ物をゆっくりと食べる必要があります。[直接の引用はどこで終わりますか？](#)消化不良を避けたい人や、すべての能力を神に最高の奉仕をできる状態に保つ義務を理解している人は、このことを覚えておくといでしょう。食事の時間が限られている場合は、急いで食べずに、食べる量を減らし、ゆっくりと噛んでください。食物から得られる利益は、食物の量よりも消化の完了に大きく依存します。また、味覚の満足度は、食べ物が口の中に残っている時間ほど飲み込んだ量には依存しません。興奮したり、不安になったり、急いでいる人は、静けさまたは休息を見つけるまで食事をしないほうがよいでしょう。なぜなら、生命力はすでに極度に過負荷になっており、必要な消化液を供給できないからです。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 51-52。

食べ物はゆっくりと、完全に噛んで食べる必要があります。これは、唾液が食べ物と適切に混ざり、消化液が活動するために必要です。良い暮らしの科学、p. 305。

繰り返すべき教訓 -健康を回復することに専念するのであれば、食欲を制限し、ゆっくりと、毎食限られた種類のものだけを食えることが必要です。この指示は頻繁に繰り返す必要があります。一度の食事でたくさんの異なる料理を食べることは、健康改革の原則に反します。」手紙 27、1905。CRA、107-108。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「もう一つの深刻な悪は、激しい運動や過剰な運動の後、疲労しているときや熱が高いときなど、不適切な時間に食事をする事です。**直接の引用はどこで終わりますか？** 食事の直後には、神経エネルギーが強く要求されます。また、食事の直前または直後に心や体に過度の負担がかかると、消化が損なわれます。人が興奮したり、不安になったり、急いでいるときは、休むか落ち着くまで食事をしないのが最善です。胃は脳と密接に関係しています。そして病気になると、弱った消化器官を助けるために脳から神経力が呼び出されます。これらの要求が頻繁すぎると、脳が混雑してしまいます。これが常に酷使され、運動不足になっている場合は、たとえ簡単な食事であっても控えめに摂取する必要があります。食事のときは、気遣いや不安な考えを追い払いましょう。急いでいないで、ゆっくりと満足して食事をし、神のすべての祝福に対する神への感謝の気持ちで満たしてください。良い暮らしの科学、p. 306.

### キャップ。11 食べ物の組み合わせ

食べ物の適切な組み合わせに関する知識は非常に価値があり、神からの知恵として受け取るべきです。手紙 213、1902年。

同じ食事のテーブルにあまりにも多様な食べ物を並べすぎないでください。料理は3、4品あれば十分です。次の食事では変化を感じるかもしれません。彼は必ず料理人はテーブルに出す料理を変えるために創意工夫に訴えなければならぬし、胃が同じ種類の食べ物を毎食食べることを強制されるべきではない。」レビューおよびヘラルド、1884年7月29日。CRA、109-110。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「障害は不適切な食べ物の組み合わせによって引き起こされます。発酵がある。血液は汚染され、脳は混乱します。**直接の引用はどこで終わりますか？** 過食の習慣、または同じ食事であまりにも多くの種類の食品を食べる習慣は、消化不良を引き起こすことがよくあります。したがって、繊細な消化器官に深刻な損傷が引き起こされます。胃は無駄に抗議し、原因から結果まで推論するように脳に訴えます。過剰な量の食物の摂取、またはその不適切な組み合わせは、有害な働きをします。不快な警告が警告を発しても無駄です。苦しみはその結果です。病気が健康に取って代わるのです。」厳選された証言、vol. 3、p. 197. CRA、110-111。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「私たちは消化器官を大切にしなければならず、消化器官にさまざまな食べ物を押し付けてはなりません。**直接の引用はどこで終わりますか？** 一度の食事でたくさんの種類の食べ物でお腹を満たす人は、自分自身を傷つけることになります。目の前にある料理をすべて試すよりも、自分に合ったものを食べるのが大切です。私たちの胃には、中にあるものが見える扉はありません。したがって、私たちは原因から結果まで精神と理性を働かさなければなりません。イライラしたり、すべてがうまくいかないように感じたりする場合、それはおそらく、さまざまな食べ物を食べることによる影響に苦しんでいるからです。

消化器官は私たちの生活の幸福に重要な役割を果たしています。神は私たちに知恵を与えて、何を食べ物にすればよいかを知ることができるようにしました。私たちは良識ある男女として、自分の食べるものが安全なのか、それとも害を及ぼすのかを分析すべきではないでしょうか。胸やけをする人は一般に悪い気質を持っています。すべてが自分に不利であるように見え、不機嫌になりイライラしがちです。私たちの間に平和が存在したいのであれば、私たちは腹部を平和にすることにもっと注意を払わなければなりません。写本 41、1908年。

果物と野菜 - 過食を促進し、消化不良につながるため、毎回の食事に多様性を持たせるべきではありません。

野菜と果物を一緒に食べるのは良くありません。消化が不十分な場合、両方を使用するとしばしば障害が発生し、精神的な努力ができなくなります。ある食事では果物を、別の食事では野菜を使用するのが良いでしょう。

メニューは多様でなければなりません。同じ方法で調理された同じ料理が、毎日食後に食卓に並ぶべきではありません。食べ物はより楽しく食べられ、変化があれば体に栄養が行き届きます。良い暮らしの科学、ページ。 299-300。

絶品デザートと野菜 - プリン、クリーム、ケーキ、お菓子、野菜をすべて同じ食事に盛り込むと、胃の不調を引き起こします。手紙 142、1900 年。

食事の準備をする上で、最も適切な援助を家の中に常備しておく必要があります。夜、牧師は体調が悪くなったようで、経験豊富な医師があなたにこう言いました。一度の食事ですべて幅広い種類の食べ物を食べます。同じ食事では果物と野菜と一緒に摂取すると、胃が酸性になります。そのため血液が不純になり、消化が不完全なために心もすっきりしません。」体のあらゆる器官は敬意を持って扱われなければならないことを理解する必要があります。ダイエットに関しては、原因から結果まで論理的に考えなければなりません。手紙 312、1908 年。

砂糖と牛乳 - 一般に、食品には砂糖が多すぎます。ケーキ、プリン、パスタ、ゼリー、甘いものは、消化不良の主な原因となります。特に有害なのは、牛乳、卵、砂糖が主成分であるクリームやプリンです。ミルクと砂糖と一緒に多量に使用することは避けるべきです。良い暮らしの科学、ページ。 301-302。

健康改革を実践していると思って、お粥に砂糖を多量に加えた牛乳を入れる人もいます。しかし、砂糖と牛乳を組み合わせると胃の中で発酵が起こるため、有害です。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 57。

豊かで複雑な混合物 - テーブルに置かれる調味料やデザートが少ないほど、食べ物を食べるすべての人にとってより良いものになります。あらゆる混合物や複雑な食品は人間の健康に有害です。口のきけない動物は、人間の胃によく与えられるような混合物を決して食べません。

絶妙な食べ物や複雑な組み合わせは健康を破壊します。」レター 72、1896。CRA、111-113。[直接引用はどこから始まりますか？](#)

### キャップ。 12 不適切な食品

「現代の刺激的な食事や飲酒は、最高の健康状態にはつながりません。[直接の引用はどこで終わりますか？](#)お茶、コーヒー、タバコはすべて興奮剤であり、毒が含まれています。それらは不必要であるだけでなく有害であり、知識や節度を高めたいのであれば、拒否しなければなりません。レビューとヘラルド、1888 年 2 月 21 日。

お茶は体に毒です。クリスチャンは彼を放っておくべきです。コーヒーの影響はある程度まではお茶と同じですが、体への影響はさらに深刻です。その影響は刺激的であり、通常以上に刺激を与えるのと同じ割合で、疲労し、通常以下の憂鬱を引き起こします。紅茶やコーヒーを飲む人の顔にはその痕跡が残ります。肌は青白くなり、生気のない外観になります。彼らの顔には健康の輝きは見えません。証言、vol. 2、pp. 64と65。

お茶やコーヒー、麻薬、アヘン、タバコの使用によって、あらゆる種類の病気が人類にもたらされてきました。これらの有害な免罪符は、1 つではなくすべて放棄しなければなりません。それらはすべて有害であり、肉体的、精神的、道徳的能力を破壊するものであり、健康の観点からは放棄されるべきです。写本 22、1887 年。

お茶、コーヒー、ビール、ワイン、その他のアルコール飲料は絶対に飲まないでください。水、これは布地の洗浄に最適な液体です。レビューとヘラルド、1884年7月29日。

紅茶、コーヒー、タバコ- アルコール飲料と同様に、これらは人工興奮剤のレベルでは異なります。

これまでに示されているように、紅茶とコーヒーの効果は、ワインやサイダー、酒やタバコの効果と同じ方向に向かう傾向があります。

コーヒーは有害な満足感をもたらします。それは一時的に脳を刺激して不必要な行動をとらせませんが、後遺症として疲労、衰弱、精神的、道徳的、肉体的能力の麻痺が生じます。心は弱くなり、断固とした努力によって習慣を克服しない限り、脳の活動は永久に低下します。これらすべての神経刺激物は生命力を奪い、神経の損傷、焦り、精神的弱さによって引き起こされる落ち着きのなさが争いの要素となり、霊的な進歩に敵対します。節制と改革を主張する人々は、こうした有害な飲み物の害に対抗するよう警戒すべきではないでしょうか。場合によっては、アルコール依存症の人が飲酒をやめると同じくらい、お茶やコーヒーの習慣をやめるのが難しい場合があります。紅茶やコーヒーに費やしたお金は無駄ではありません。それらはそれを使用する人に害を与えるだけであり、これは継続的に発生します。紅茶、コーヒー、アヘン、アルコールを使用する人は、老年まで生きる場合があります。しかし、これはこれらの覚醒剤の使用を支持する議論ではありません。彼らが達成できたかもしれないのに、節度のない習慣のせいでそれができなかったことは、神の偉大な日だけが明らかになります。

仕事の興奮剤としてお茶やコーヒーに頼る人は、このやり方で神経が不安定になり、コントロールができなくなるという悪影響を経験することになります。疲れた神経には休息と静けさが必要です。自然は消耗したエネルギーを回復するのに時間が必要です。しかし、覚醒剤の使用によって彼らの強さが刺激され続けると、このプロセスが繰り返されると、本当の強さは減少していききます。一時的には、人為的な煽りの下でより多くのことを達成することができますが、徐々にエネルギーを望ましい点まで高めることが難しくなり、最終的には疲れきった自然が反応できなくなります。

他の原因による有害な影響。お茶やコーヒーを飲む習慣は、一般に考えられているよりも有害です。刺激の強い飲み物の使用に慣れてしまった人の多くは、頭痛や神経衰弱に悩まされ、病気の結果、多くの時間を失ってしまいます。彼らはその刺激なしでは生きていけないと想像し、その刺激が健康に及ぼす影響を無視します。それらがさらに危険なのは、その悪影響が他の原因によるものであることが多いということです。

精神と士気への影響。興奮剤の使用により、生物全体が苦しみます。神経のバランスが崩れ、肝臓の活動が不健康になり、血液の質と循環が影響を受け、皮膚が活動しなくなって青白くなります。心もダメージを受けます。これらの興奮剤の直接的な影響は、脳内の過度の活動を目覚めさせ、脳を弱らせ、努力する能力を低下させるだけです。後遺症は、精神的、肉体的だけでなく、道徳的にも衰弱することです。その結果、神経質になり、判断力が低下し、精神のバランスが崩れた男性や女性が見受けられます。

彼らはしばしば性急でせっかちで非難の精神を表し、他人の欠点を虫眼鏡を通して見るように見え、自分自身の欠点をまったく識別することができません。

これらのお茶やコーヒーを飲む人々が社交的な娯楽のために集まると、彼らの有害な習慣の影響が現れます。全員が自分の好きな飲み物を自由に飲み、その刺激的な影響が感じられると舌が緩み、他人を批判するという邪悪な仕事を始めます。彼の言葉は少ないわけでも、よく選ばれているわけでもない。ゴシップの軽食は、多くの場合、まさにスキャンダルの毒となります。これらの思慮のない発言者は、証人がいるということを忘れていました。「目に見えない監視者は天国の本に彼らの言葉を書いている。この残酷な批判、誇張された報告、妬みの感情すべてが、一杯のお茶の刺激のもとで表現されたものであると、イエスはご自身に対するものとして記録されています。」「あなたがわたしの兄弟のうち最も小さい者の一人にしたのは、わたしにしたのと同じことです。」(マタイ 25:40) **直接の引用はどこから始まりますか？**

私たちはすでに両親の誤った習慣のせいで苦しんでいますが、それでもなお、あらゆる点で両親よりも悪い方向に進む人がどれほど多いことでしょうか。アヘン、お茶、コーヒー、タバコ、飲み物は、レースにまだ残っている活力の火花を急速に消し去っています。毎年何百万人もの人々が飲酒しています

何百万リットルもの酪酐性の飲料が消費され、何百万ドルもがタバコに費やされています。そして、食欲の奴隷は、自分の収入を官能的な満足のために使いながら、子供たちから食べ物や衣服、そして教育の恩恵を奪います。このような悪が存在する限り、公正な社会国家などあり得ない。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 34-36。

力ではなく、神経質な刺激を生み出します - あなたは非常に神経質でイライラしやすいです。お茶には神経を刺激する効果があり、コーヒーには脳が曇ります。どちらも非常に有害です。

自分の政権では注意しなければなりません。最も健康的で栄養価の高い食べ物を食べて、自分を刺激して情熱を燃やさないように、穏やかな精神状態を保ちましょう。』証言、vol. 4、p. 365. CRA、420-424。直接見積もりはどこから始まりますか？

「タバコ、お茶、コーヒーを使用する人は、これらの偶像を脇に置き、この価値を主の宝物庫に預けるべきです。神のために犠牲を払ったことがなく、主が自分たちに何を求めておられるかについて眠っている人もいます。最も貧しい人々の中には、これらの覚せい剤をやめるのに苦労する人もいます。神の大義は資源の不足に苦しんでいるので、この個人的な犠牲は必要ありません。しかし、あらゆる心が試され、あらゆる性格が成長します。原則として神の民は行動しなければなりません。生きた原則を生活の中で実践することが必要です。』証言、vol. 1、ページ。 122. CRA、425-426。

「食べるにしても、飲むにしても、あるいは何をするにしても、すべてを神の栄光のために行いなさい」（1コリント4:11）  
10:31）。有害な利権の祭壇に今犠牲にされている多くのお金が主の宝庫に流れ込み、さまざまな言語で出版物が増え、紅葉のように広められるでしょう。他の国々でも宣教が確立されるので、キリストに従う者たちは真に世の光となるでしょう。「時代の兆し」、1874年8月13日。

休日により不謹慎が増加 - 飲酒、乱闘、暴力、犯罪、殺人は、男性が理性を売り込んだ結果として起こります。休日が多いと不摂生の弊害が増大します。休日は道徳や宗教に役立ちません。この日、男性は家族の必要を満たすために使用するべきお金を飲み物に費やします。そして酒売りは収穫を得る。

酒が入ると理性が失われる。これは、あらゆる犯罪が可能になり、肉体と魂が情熱の支配下に置かれるとき、人間の組織全体が下からの力によって支配されるとき、暗闇の時間と力です。そして、何がこの情熱を止めることができるのでしょうか？それを止めることができるものは何でしょうか？これらの魂には固定された足場がありません。休暇は彼らを誘惑に導きます。なぜなら、多くの人は休日には、休日だから好きなことをしてもよい特権があると信じているからです。写本 17、1898年。

悪魔の宝庫に何百万ドル - ワインやビール、そして強いお酒を飲む人たちを見てください。これに費やしたお金を数えさせてください。不敬虔を永続させ、解散、汚職、犯罪を続けるために、何千、何百万という人が悪魔の宝庫に入ったことでしょう。写本 20、1894年。

### キャップ。 13 アルコールと家

適度な飲酒は、男性が飲酒のキャリアのための教育を受ける学校です。レビューとヘラルド、1884年3月25日。

神の祝福は呪いになります。私たちの創造主は人間に惜しみなく祝福を与えてくださいました。これらすべての摂理の賜物が賢明かつ適度に活用されていれば、貧困、病気、苦悩は地球上からほぼ消滅するでしょう。しかしその後、神の祝福が人間の不敬虔によって呪いになってしまうのを私たちはいたるところで目にします。

酪酐させる飲み物の製造に土壌の産物を使用する人々ほど、神の貴重な賜物の倒錯と乱用の罪を犯した階級はない。栄養価の高いシリアル、健康的でおいしい果物が、感覚を混乱させ、脳を狂わせる飲み物になります。これらの毒物の使用の結果、何千もの家族が快適さだけでなく、生活必需品さえも奪われ、暴力行為や犯罪が増加し、病気や死につながります。

酩酊の結果、何千人もの犠牲者を墓に急いだ。  
福音主義労働者、ページ。 385-386。

結婚の誓いは燃える液体に溶けた - 酒飲みの家を見てください。そこに広がる悲惨な貧困、廃墟、言葉では言い表せない不幸を観察してください。かつて幸せだった妻が狂気の夫から逃げ出す姿を見てください。残酷な打撃が彼の縮こまった体に降りかかる中、私は彼の慈悲を求める声を聞きました。結婚の祭壇の前で交わされる神聖な誓いはどこにあるのでしょうか？彼女を守る愛や力は今どこにあるのでしょうか？ああ、これらは燃える液体、忌まわしい杯の中に貴重な真珠のように溶けてしまいました。あの半裸の子供たちを見てください。ある時、彼らは優しく愛撫されました。冬の天候も、世界の軽蔑と嘲笑の冷たい息も、彼らに近づくことを許されませんでした。父親の配慮と母親の愛が彼らの家を楽園にしました。今、すべてが変わりました。来る日も来る日も、大酒飲みの妻と子供たちの口から出る苦悶の叫びが天に昇る。レビューとヘラルド、1881年11月8日。

彼の男らしさは消え去った - 酔っ払いを見てください。アルコール飲料が彼にどんな影響を与えたかを見てください。彼の目は曇っていて、赤い。彼の顔は肥大化して獣姦されています。あなたの歩き方はふらつきます。サタンの働きの刻印が彼の全身に刻印されています。自然そのものは、それを知らないと抗議します。なぜなら、彼は神から与えられた能力を曲解し、酒に耽溺して男らしさを売春したからである。レビューとヘラルド、1894年5月8日。

サタンの暴力の表現 - これは、酒のために魂を売るように人間を扇動するサタンのやり方です。それは体、心、魂を占拠し、それを操作しているのはもはや人間ではなく、サタンです。そして、男が生きている限り愛し守ると約束した妻を殴ろうと手を挙げたとき、サタンの残忍さが表現されています。酔っ払いの行動はサタンの暴力の表現です。医学と救い、p. 114.

酩酊させる飲み物に耽溺すると、人間は完全に悪魔の支配下に置かれます。悪魔は神の道徳的イメージを消し去り、破壊するためにこの興奮剤を発明しました。  
写本 1、1899年。

冷静さと忍耐の喪失 - 節度のない人間が、穏やかでバランスの取れた性格を持つことは不可能であり、もし彼が口のきけない動物を扱う場合、彼が鞭で神の生き物に与える余分な鞭は、彼の生き物の混乱した状態を明らかにします。消化器官。同じ精神が家族の輪にも現れます。手紙 17、1895年。

愚かで野蛮な人類の破滅、つまりキリストがそのために死に、天使たちがそのために涙を流す人々が、どこにでも見られる。それらは私たちの誇る文明の汚点です。それらは地球全体の恥であり、破滅であり、危険です。良い暮らしの科学、p. 331.

盗まれた妻、お腹を空かせた子供たち - 酔っ払いは、狂った飲み物の影響下で自分が何をしているのかまったく知りませんが、それでも、彼を無責任にするものを売る人は、破壊の仕事において法によって保護されます。未亡人の生命を維持するために必要なパンを奪う彼がクールです。彼が被害者の家族を飢えた生活にさせ、子供たちが路上に行きコインを物乞いしたり、一切れのパンを物乞いしたりするのは素晴らしいことだ。毎日、毎月、毎年、このような恥ずべき光景が繰り返され、ついには有毒飲料の売り手の良心が真っ赤に焼けた鉄で焼かれたようになります。苦しむ子供たちの涙や母親の悲痛な叫びは、酒売りを怒らせるだけだ。

酒屋は、苦しんでいる家族の酒に酔った借金を取り立てることをためらわず、亡くなった夫と父親の酒代を支払うために家から最も必要なものを持ち出します。死んだ人の子供たちが飢えてもどうするの？彼は彼らを、虐待され、侮辱され、貶められた卑劣で無知な生き物であると考えています。そしてあなたの幸福には興味がありません。しかし、天に君臨する神は、言葉では言い表せない悲惨さの最初の原因や最終的な結果を見失ってはいません。



そして飲酒者の家族に降りかかった屈辱。天の書には物語のあらゆる詳細が記載されています。

レビューとヘラルド、1894年5月15日。

罪の責任を負う酔っぱらいは、酒を卑下する男が、酒の商人を非難することで自分の汚染を言い訳できるとは考えていない。なぜなら、彼は自分の罪と妻と子供たちの墮落に対して責任を負わなければならないからです。「主を捨てる者は滅ぼされるであろう。」レビューとヘラルド、1894年5月8日。

アルコール飲料の影で、日々、毎月、毎年、仕事は続いています。父親、夫、兄弟たち、国民の支持、希望、そして誇りが、決定的に酒売りの巣窟に渡され、恥をかかされて破滅して返されようとしている。

さらに恐ろしいのは、ペストが家庭の中心部を傷つけていることです。飲酒習慣を持つ女性が増えています。多くの家庭では、生後数日は無邪気で無力であっても、ネグレクト、虐待、酒に酔った母親の卑劣さにより、毎日危険にさらされている子供たちがいます。息子や娘たちはこの恐ろしい悪の影で成長しています。彼らが両親よりもさらに深く沈むことはないとしたら、彼らの将来にはどのような見通しがあるのでしょうか？良い暮らしの科学、p. 339。

**事故の原因** -サタンの支配下にある酔っぱらい。アルコール飲料を使用する人はサタンの奴隷になります。これは、鉄道や船で信頼できる地位に就いている人たち、偶像崇拜の娯楽のために群がる人々でいっぱい船や自動車の責任者たちを誘惑します。そうです、彼は彼らを倒錯した食欲に耽らせるように誘惑し、したがって彼らは神とその律法を忘れま。彼は彼らに誘惑的な誘惑を与え、誤った習慣や食欲に耽ることによって、労働者が自分の道具を扱うときに理性を制御できる場所に彼らを置くようにします。そこで彼は快楽を愛する者たちを滅ぼすべく活動する。

このように人間はサタンの道具としてサタンに協力するのです。彼らには自分たちの目的が見えません。信号の出し間違いや車の衝突事故も発生しています。そして彼らは恐怖、切断、そして死を目にします。この状況はますます顕著になるだろう。毎日の新聞は多くの悲惨な事故を報道するでしょう。ただし、飲料センターも同様に魅力的なものになります。酔わせる飲み物は、立ち上がって言う能力を失った誘惑にかられた哀れな魂に売りつけられ続けるだろう。誘惑に抵抗できません。

これらの人々は皆、神とのつながりを断ち切り、サタンの欺瞞の犠牲者となっています。写本 17、1898年。

**アルコール飲料によって判断力が損なわれる** -酩酊させる飲み物を飲む人は、サタンの破壊的な影響下にあることに気づきます。彼は彼らに誤った考えを提示しており、彼らの判断はまったく信頼できません。レビューとヘラルド、1900年5月1日。

電車内で信号を無視したり、命令を誤解したりする従業員もいます。列車は前進します。衝撃があり、多くの命が失われます。あるいは、船が座礁し、乗客と乗組員が水の中で墓を発見する場合があります。この問題を見てみると、責任ある立場にある人物が飲酒していたことがわかります。良い暮らしの科学、p. 331。

**神は飲酒者に責任があると考えている** -大きな交通手段を指揮する人々は厳格に節制しているのだろうか？あなたの脳は酩酊物の影響を受けていませんか？そうでなければ、彼らの指揮下で起こった事故は、男性と女性が属する天の神によって彼らのせいとされるでしょう。」 Review and Herald、1900年5月1日。TEMP、29-35。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「聖霊の靈感を受けて、この終わりの日に蔓延している悪である賭博と酩酊酒を戒める人材が私たちには必要です。」写本 117、1907年。

**唯一の安全なガイド** -アルコールの影響により、どれほど多くの恐ろしい事故が起きているのでしょうか...この恐ろしい酩酊剤を人間はどのくらい摂取しても、生涯安全でしょうか？

他の人間は？彼は飲酒を控えることによるのみ安全になることができます。アルコールで心を混同してはいけません。いかなる酩酊物も唇を通過してはなりません。そうすれば、災害が起こったとしても、責任ある立場にある人たちは最善を尽くし、結果がどうであれ、満足して自分の記録に向き合うことができるのです。」 Review and Herald、1894年5月29日。TEMP、35-36。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「酒売りはカインと同じ態度をとり、『私は弟の番人ですか？』と言いました。」そして神はカインに言ったように彼にもこう言われる、「あなたの兄弟の血の音が地から私に叫びます。『精神力が弱く、飲酒の誘惑に陥った人々の家庭に不幸をもたらされたことについて、飲み物の売り手は責任を負うことになる。彼らは、酩酊飲料の取引を通じて世界にもたらされた悲惨、苦しみ、絶望に対して有罪となるでしょう。彼らは、希望と喜びがすべて埋もれてしまったのを見て、衣食住の不足で苦しむ母子の不幸、剥奪に責任を負わなければならないだろう。小鳥を世話し、それが地面に落ちるのを見ている人、今日は存在し、明日は火の中に投げ込まれる野の草に服を着せる人は、彼の似姿に形作られ、彼のもので購入された人々の前を通り過ぎることはありません。ご自身の血も、彼らの苦しみの叫びに耳を傾けるために離れることもありません。神は、悲惨さと犯罪を永続させるこの不敬虔な行為すべてを気にかけておられます。彼はこれらすべてを、魂に誘惑への扉を開くのに影響力を持つ人々を犠牲にして置きます。原稿 54。**直接の引用はどこから始まりますか？**

**有毒飲料の販売者に対する神の判決** –主が自分に罪を課しているかどうかを彼は知りませんし、気にも留めません。そして犠牲者が死んだとき、あなたの石の心は無表情になるでしょう。

彼は次のような命令に耳を傾けませんでした。「あなたは未亡人や孤児を苦しめてはならない。もしあなたが何らかの形で彼らを苦しめ、彼らがわたしに叫ぶなら、わたしは必ず彼らの叫びを聞き、わたしの怒りは燃え上がり、剣であなたを殺すだろう。そうすればあなたの妻たちは未亡人となり、あなたの子供たちは孤児になるでしょう。」 Review and Herald、1894年5月15日。TEMP、41歳。

**郵便番号。14 または煙**

タバコはゆっくりと進行する危険な毒であり、その影響を体から取り除くのはアルコールの影響よりも困難です。証言、vol. 3、p. 569.

喫煙は、アルコールよりも神経系に大きな影響を及ぼすことが多い習慣です。それは被害者を酩酊させる杯よりも強い束縛の鎖で縛り付ける。その習慣を断ち切るのはさらに困難です。タバコはより微妙な毒であるため、多くの場合、身体と心はアルコール飲料よりもタバコの使用の方が完全に酔います。

証言、Vol. 3、p. 562.

**喫煙者は神の前で有罪** –タバコは、どのような形で使用されるにせよ、体質に影響を与えます。遅効性の毒です。それは脳に影響を与え、感性を鈍らせ、その結果、心は霊的なもの、特にこの卑劣な満足感を正す傾向にある真実を明確に識別できなくなります。いかなる形であれタバコを使用する人は、自分が神の前に無罪であるとは考えていません。このような卑劣な習慣では、彼らが神に属する体と霊で神の栄光を讃えることは不可能です。そして、彼らが非常にゆっくりではあるが確実に健康を消耗し、精神能力を低下させる毒を使用している限り、主は彼らを承認することができません。彼らがそれが引き起こしている害に気づかずにこの有害な習慣にふけっている間、神は彼らに慈悲深いかもしれませんが、問題の本当の側面が彼らに暴露されたとき、彼らはこれに耽溺し続けるなら神の前に罪があることに気づきます。無礼さ、満足。健康に関するアドバイス、p. 81.

**抵抗力の低下と回復能力の弱体** –神の回復力は自然全体に広がります。人間が身を切ったり、骨折したりすると、自然は直ちにその損傷を修復し始め、このようにして人間の命を守ります。しかし、人間は自分をその中に置くことができる

自然が妨げられ、その働きができなくなるような位置。タバコを吸うと自然の修復力が多かれ少なかれ弱まってしまいます。医学と救い、p. 11.

**種まきと収穫** – 古いも若きも、生命の法則に違反するたびに、自然は抗議を発するというのを忘れないでください。身体的能力と同様に、精神的にもペナルティが科せられることになる。そして無駄遣いの犯人だけでは終わりません。彼らの犯罪の影響は子孫に現れ、悪の世襲は3世代、4世代に受け継がれます。親の皆さん、魂と脳を麻痺させる麻薬であるタバコをふけるときは、このことを考えてみてください。この習慣はあなたをどこへ導くのでしょうか？あなた以外に誰が影響を受けるのでしょうか？『時代の兆し』、1910年12月6日。

子供や若者の間で、タバコの使用は計り知れない害を引き起こしています。過去の世代の不健康な習慣は、今日の子供たちや青少年に影響を与えています。精神的無力、身体的衰弱、制御不能な神経、異常な食欲は、親から子へと遺伝として受け継がれます。そして、同じ習慣が子供たちによって継続され、成長し、悪い結果が永続します。これは少なからず、肉体的、精神的、道徳的衰退が原因であり、非常に憂慮すべき大きな原因となっています。

男の子は非常に若い年齢で喫煙を始めます。このようにして形成された習慣は、身体と精神がその影響を特に受けやすいときに、身体の抵抗力を低下させ、身体の発達を妨げ、精神を鈍らせ、道徳を腐敗させます。良い暮らしの科学、ページ。328-329.

**禁煙の始まり** – 遺伝的なものを除いて、自然の側から喫煙を求める自然な要求はありません。写本9、1893年。

紅茶やコーヒーの使用を通じて、喫煙の要求が形成されます。証言、vol. 3、p. 563.

濃い味付けの肉や、一部の母親が子供に勧めるお茶やコーヒーは、子供がタバコなどのより強力な刺激物に対する大きな欲求を経験する準備をします。タバコの使用はアルコール飲料への欲求を刺激します。証言、vol. 3、p. 488.

調味料や香辛料を使って調理された食べ物は胃を炎症させ、血液を汚し、より強い刺激物が入ってくる準備をします。これは神経衰弱、焦り、自制心の欠如を引き起こします。煙とワインが続きます。「時代の兆し」、1887年10月27日。

**犠牲となる命** – アルコールとタバコは人間の血液を腐敗させ、毎年何千人もの命がこれらの毒物のために犠牲になっています。医療改革者、1871年11月。

自然は煙である有毒物質を追い出すためにあらゆる手を尽くします。しかし、多くの場合、圧倒されてしまいます。彼女は侵入者を排除する戦いを放棄し、紛争で命が犠牲になる。写本3、1897年。

**タバコの使用は自殺です。**神がイスラエルの子らに特別な指示を与えたときのように、今も神は心の純粋さと個人的な清潔さを求めています。もし神が、砂漠を旅する人々、つまりほぼ常に屋外にいる人々に清潔さを勧めるのにそれほど要求が厳しいのであれば、不純物がより多く観察され、より逆の影響を与える屋根付きの家に住んでいる私たちに対して、神はそれ以上の要求をしないでしょう。健康に。タバコは最も欺瞞的で悪性の種類の毒であり、体の神経を刺激し、その後麻痺させる作用があります。体への影響は非常に遅く、最初はほとんど知覚できないため、さらに危険です。多くの人がその有毒な影響の餌食になりました。彼らは確かにこの遅い毒によって自殺したのです。そして私たちは尋ねます、「復活の朝、あなたは何を目覚めますか？」スピリチュアルギフト、vol. 4、p. 128.

テンポ、55-57。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「どこへ行っても、タバコの中毒者がいて、その大切な満足感によって心と体の両方を衰弱させています。人間には創造主と世界から彼らに対する奉仕を奪う権利があるのだろうか？**直接の引用はどこで終わりますか？**

それは嫌な習慣であり、それを実践する人を汚染し、他の人にとっては本当に苦痛です。人混みの中を通るときに、汚染された息を顔に吹きかけられる男性がいないことはほとんどありません。危険ではないにしても、アルコールやタバコの呼気が充満した車内や室内に留まるのは不快です。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 33と34。

廃墟と殺人 -パイプ、タバコ、または喫煙者の臭い息によって汚染された大気を吸わなければならない場合、女性と子供は苦しみます。この雰囲気の中で生きている人は必ず病気になります。証言、vol. 5、p. 440。

喫煙者の汚染された息で汚染された部屋の雰囲気を吸い込むことで、子供の肺は傷つき、病気になります。多くの子供たちは、タバコを吸う親と一緒にベッドで寝ることによって、治癒の可能性を超えた中毒状態に陥ります。肺や皮膚の毛穴から排出される有毒な煙を吸い込むと、子供の体は毒で満たされます。一部の幼児にはゆっくりとした毒のように作用し、脳、心臓、肝臓、肺に影響を及ぼし、徐々に消耗して衰弱していきませんが、他の子供にはより直接的な影響を及ぼし、けいれん、発作、麻痺、死亡を引き起こします。突然。

こうして子どもを奪われた親たちは、愛する人の死を悲しみ、摂理が幼い子どもたちの死を定めなかったにもかかわらず、彼らを残酷に苦しめた神の神秘的な摂理について思いを馳せる。彼らはタバコの卑劣な欲望に殉教して死んだ。タバコ奴隷の肺からの呼気はすべて、彼の周囲の空気を汚染します。』医療改革者、1872年1月。

テンブ、58-59。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「女性が不潔で悪臭を放つ麻薬を使用して自らを墮落させることを神は禁じられます。タバコで息が汚染されている女性という、想像力の中で描くことができる、何と不快な絵でしょう。小さな子供が母親の首に巻きつき、その新鮮で純粋な唇を、不快な液体とタバコの匂いで汚れて汚された母親の唇に押し付けていることを考えると、私たちは身震いします。しかし、この写真は、一家の主である父親が忌まわしい薬草で汚染されているという現実よりも稀であるため、より不快なだけです。愛する父親のキスに背を向ける子供たちがいるのも不思議ではありません。父親にキスするとしても、唇ではなく頬か額にキスをします。そこでは父親の純粋な唇が汚れることはありません。』医療改革者、1877年9月。TEMP、59-60。

「私たちが肉体的および精神的な活力を低下させるような飲食の指示に従うとき、または同じ結果をもたらす傾向のある習慣の餌食になると、私たちは神の名誉を汚すこととなります。神が私たちに要求する奉仕を奪うことになるからです。喫煙したいという不自然な欲求を抱き、それにふける人は、健康を犠牲にして喫煙をしています。それらは神経エネルギーを破壊し、生命力を減少させ、心の抵抗力を犠牲にしています。キリストの追隨者であると公言しながらも、この恐ろしい罪を目の前にしている人々は、贖いを高く評価し、永遠のものを高く評価することができません。麻薬によって心が曇り、部分的に麻痺している人は、誘惑に簡単に負けてしまい、神との交わりを楽しむことができません。」 Signs of the Times、1876年1月6日。温度 62、63。

「キリストの追隨者であると公言しながらも、この恐ろしい罪を目の前にしている人々は、償いを高く評価し、永遠のものを高く評価することはできません。麻薬によって心が曇り、部分的に麻痺している人は、誘惑に簡単に負けてしまい、神との交わりを楽しむことができません。 Signs of the Times、1876年1月6日。**直接の引用はどこで終わりますか？**

もしキリストと使徒たちがここにいたとしたら、上から来る知恵は「何よりも純粋である」(ヤコブ3:17)とヤコブは言います。もし彼が兄弟たちがタバコを吸っているのを見たら、この習慣を世俗的で動物的で極悪非道なものとして非難したのではないだろうか？』聖化、p. 24。テンブ、64。

**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「数百万ドルが覚せい剤や麻薬に費やされている。このすべてのお金は正当に神のものであり、神から託された物品を悪用した者は、いつか主に属するものをどのように使用したかの責任を問われることになるでしょう。レター 243a、1905 年。直接の引用はどこで終わりますか？

喫煙者は自分の記録を確認する必要があります - あなたは自分の手に与えられた手段に関して、神の管理人としての責任を考慮したことがありますか？あなたは主のお金のうちどれくらいをタバコに使っていますか？人生を通じてこのようにして費やした金額を合計してください。あなたがこの汚染された欲望で消費したものと、貧しい人々の救済と福音の普及のためにあなたが与えたものを比較する用語は何ですか？

タバコを必要とする人間はいないが、タバコをそのまま使用すると、無駄にした場合よりも害を及ぼす手段が不足して命を落としている人が大勢いる。あなたは主の財産を悪用していませんか？あなたは神と同胞に対して強盗の罪を犯したことはありませんか？「自分は自分のものではない」ということを知らないのですか？あなたは代償を払って買われたのですから。ですから、神のものであるあなたの体と霊において、神の栄光を讃えなさい」（1コリント6:19,20）。良い暮らしの科学、ページ。 329—330。 67ページ。温度、66。

「8歳の男の子がタバコを吸っているのをよく見かけます。私たちがこのことについて彼らに話すと、彼らはこう言います。「私の父は喫煙者です。それが父にとって良いことであれば、私にとっても良いことでしょう。」彼らは牧師や日曜学校の教育長を指して、「あのような善良な人々がタバコを吸うなら、私もきつと吸えるだろう」と言います。年長者が子供たちにそのような例を示したときに、遺伝的な傾向を持つ子供たちと異なることをどうして期待できるのでしょうか？」キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 18。

喫煙習慣の人気 - 習慣は一度形成されると非常に強力なので、喫煙は人気になります。罪の例は若い人たちに与えられていますが、麻薬の使用は有害ではないという考えによって彼らの心を傷つけられるべきではありません。彼らは、タバコの使用が身体的、精神的、道徳的能力に及ぼす悪影響を示されていません。

もしキリストの追従者が他人の影響によって誤謬に導かれ、世の中の流行に従うなら、その人は自分がサタンの支配下にあることに気づき、その罪は宣言された不信者の罪よりもさらに大きくなります。 - 邪悪な者 - それは偽旗の下に置かれているからです。あなたの人生は支離滅裂です。彼はクリスチャンであると公言しているが、実際には、精神的な優位性のために必要な浄化と高揚と戦う不自然で罪深い性向に屈している。

習慣に従って、彼らは実際に世界と調和しています。自らをクリスチャンと呼ぶすべての人には、その名前を名乗る権利はありません。なぜなら、クリスチャンとはキリストに似た人だからです。裁きが来て、肉体の中でなされた働きに従ってすべての人が裁かれるとき、彼らは自分たちが実際の生活においてキリストを悪く代表し、生から生へではなく、死から死にまで味わうものとなったことを知るだろう。彼らの会社には、利己主義の習慣に従った大規模なグループが存在するでしょう。しかし、その数は彼らの不法行為を許すものではなく、脳神経の強さと身体の健康を破壊したという彼らの非難を軽減するものでもありません。全員が個別に判断されます。

彼らは神の前に立って判決を聞くことになるだろう。」原稿 123、1901 年。TEMP.68-69。直接見積もりはどこから始まりますか？

「多くの人が、タバコや飲酒によって自分自身、心と体を台無しにしながら医療を求めています。医師はその責任を忠実に守り、これらの患者に苦しみの原因を示さなければなりません。しかし、もし彼自身が喫煙者か麻薬中毒者だったら、彼の言葉はどれほどの重みを持つだろうか？このことを軽蔑していることを意識して、彼は患者の生活の中での感染の場所を指摘することをためらわないだろうか？自分がこれらのものを使用している限り、どうやってその有害な影響を若者に納得させることができるでしょうか？

医師は、自分自身が卑劣な習慣に耽っているにもかかわらず、どのようにして純粋さと自治の模範として地域社会の地位を占めることができ、禁酒の大義において有能な働き手となることができるのでしょうか？自分の息が気持ち悪く、酒やタバコの匂いが充満しているとき、どのようにして病人や瀕死の人々に受け入れられるように仕えることができるのでしょうか？

麻薬の使用で神経を混乱させ、脳を曇らせながら、有能な医師としての信頼をどうやって忠実に保つことができるのでしょうか?彼がすぐに識別したり、正確に実行したりすることは、なんと不可能なことでしょう。

もし彼が自分自身の存在を支配する法則を守らないなら、もし彼が精神的および肉体的な正気より利己的な満足を好むなら、それによって彼は自分が人間の命に対する責任を任されるのにふさわしくないと宣言することになるのではないだろうか?」良い暮らしの科学、ページ。133-134。温度、69-70。

「何千人もの人がこのような影響を受けてお酒を学ぶようになりました。多くの場合、その教訓は彼ら自身の親によって無意識のうちに教えられました。社会から不摂生という怪物を排除する上で大きく前進する前に、家族の長が根本的に変わらなければなりません。」医療改革者、1877年9月。

喫煙者は飲酒者を助けません。「喫煙とアルコールは双子の悪です。」レビューとヘラルド、1901年7月9日。TEMP、72歳。

「タバコ中毒者は禁酒の進行を止めるためにどのような力を持っているのでしょうか?斧を木の根元に据える前に、タバコの問題で革命を起こす必要がある。お茶、コーヒー、タバコ、そしてアルコール飲料は、人工興奮剤のレベルが異なります。」キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 34. 温度、72。

#### 郵便番号。肉あたり 15 個

「神は私たちの最初の両親に、人類に食べさせようと意図した食べ物を与えました。あらゆる生き物の命を奪うという神の計画に反していました。エデンには死があってはなりません。庭の木の実には人間の必要とする食物でした。神は洪水が起こるまで人間に動物性食品を食べる許可を与えませんでした。人間の生存に役立つものはすべて破壊され、ノアの必要を考慮して、主は箱舟に入れて連れて行った清い動物をノアに食べる許可を与えました。しかし、動物性食品は人間にとって最も健康的な食品ではありませんでした。

洪水の前に住んでいた人々は、不法行為の杯が満杯になるまで動物性食品を食べて欲望を満たし、神は洪水によって地球の道徳的汚染を浄化しました。

そして、3番目の恐ろしい呪いが地球に降りかかりました。最初の呪いは、不従順のためにアダムの子孫と地球に宣告されました。カインが弟アベルを殺した後、二度目の呪いが地上に降りかかりました。神の三番目で最も恐ろしい呪いは洪水の時に地球に降りかかりました。

洪水の後、人々は動物性食品を好きなだけ食べました。神は、人間の生き方が墮落しており、人間が心の傾向に従って自らの創造者に対して誇らしげに自分を高めようとしているのをご覧になりました。そして神は、その罪深い寿命を縮めるために、長命の種族が動物性食品を食べることを許可されました。洪水の直後、人類は急速に体の大きさと年数が減少し始めた。」スピリチュアルギフト、vol. 4、pp. 121-122。

**古代の墮落** -旧世界の住民は飲食に節度がありませんでした。

神は彼らに動物性食品を食べる許可を与えなかったにもかかわらず、彼らは肉食を望んでいたのです。彼らは食べ過ぎ、飲み過ぎ、その墮落した食欲は際限がありませんでした。

彼らは忌まわしい偶像崇拜に身を委ねました。彼らは暴力的で癡狂になり、神がもはや彼らに耐えられないほど腐敗しました。彼らの咎の杯は満たされ、神は洪水によって地球から道徳的汚染を浄化されました。洪水の後、人類が地上に増えたとき、彼らは神を忘れ、神の前で自分たちの道を墮落させました。あらゆる形態の禁酒が大幅に増加しています。「どう生きるか」、pg. 52.

**イスラエルの失敗と精神的損失** –当初人類に示された政権には動物性食品が含まれていませんでした。人類が肉を食べることが許されたのは、地球上のすべての緑が破壊された洪水の後になってからでした。

エデンで人間の食べ物を選ぶとき、主は何が最善の食事であることを示しました。イスラエルのためになされた選択において、神は同じ教訓を教えられました。神はイスラエル人をエジプトから導き出し、彼らをご自身の所有の民となるよう教育することに尽力されました。彼は彼らを通して全世界を祝福し、教えることを望みました。神は彼らに、ご自身の計画に最も適した食物を提供しました。肉ではなく、マナ、つまり「天からのパン」（ヨハネ6:31）です。彼らが肉料理を与えられたのは、彼らが不満を持ち、エジプトの肉鍋の周りをつぶやいたためだけであり、それはほんの短期間でした。

その使用は何千人もの人々に病気を死をもたらしました。しかし、肉を含まない食事への制限は決して心から受け入れられるものではありませんでした。それは公然か秘密かにかかわらず、不満やつぶやきの原因となり続け、永続的なものではありませんでした。

イスラエル人がカナンに定住したとき、動物性食品の使用は許可されましたが、慎重な制限があり、悪い結果を軽減する傾向がありました。豚肉だけでなく、その肉が不潔であると宣言された他の動物、鳥、魚の使用も禁止された。許可された肉のうち、脂肪と血を食べることは固く禁じられていました。

良好な状態の動物のみが食料として使用できます。引き裂かれた動物、自然に死んだ動物、血を慎重に取り除かれていない動物は、食べ物として使用できません。

神が示した政権計画から逸脱して、イスラエル人は大きな損失を被りました。

彼らは肉食を望み、その結果を享受しました。彼らは性格という点で神の理想に達しておらず、神の計画を成就していませんでした。主は「彼らの願いをかなえましたが、彼らの魂を衰えさせました。」(詩106:15)。彼らは霊的なものよりも地上的なもの、そして神が彼らに与えようと意図された神聖な卓越性を彼らが見ることができなかったと評価しました。良い暮らしの科学、ページ。 311-312.

**性質を変えるための肉抜き食事** –主は民に、もし彼らが神の戒めを守り、私的な民であれば、すべての祝福がもたらされるだろうとはっきりと告げられました。

彼は砂漠のモーセを通して彼らに警告し、健康は従順の報酬であると述べた。心の状態は体の健康、特に消化器官の健康に大きく関係します。一般に、主は荒野でご自分の民に肉を提供しませんでした。そのような体制が病気と不服従を生むことをご存じだったからです。性質を修正し、霊の最高の能力を活発に働かせるために、彼は死んだ動物の肉を彼らから取り出しました。彼は彼らに天使のパン、天からのマナを与えました。写本 38、1898 年。

**反逆とその罰** –神は空から降ったパンでヘブライ人を養い続けました。しかし彼は満足していませんでした。彼の墮落した食欲は肉を切望しましたが、神の知恵によって彼が肉を食べることをほとんど妨げられました。病気と悲惨の創造者であるサタンは、最大の成功を収めることができる時点で神の民に近づくでしょう。彼はイブとの実験が成功し、彼女に禁断の果実を食べさせて以来、食欲をほぼコントロールしてきた。彼はまず、信仰を持ったエジプト人である混成群衆に誘惑を持ってやって来て、扇動的なつぶやきを煽りました。彼らは神が与えてくださった健康的な食べ物に満足していませんでした。彼らの墮落した食欲は、より多様なもの、特に肉料理を切望しました。

このつぶやきはすぐにほぼ全員に広がりました。最初、神は彼らの貪欲な食欲を満たさなかったが、彼らに裁きを下させ、最も罪深い者たちを天からの稲妻で打ち倒した。しかし、これは彼らを辱めるところか、彼らのつぶやきを悪化させるだけだったようです。モーセは、人々が天幕の入り口で泣き叫び、家族があちこちで不平を言っているのを聞いて不快に思いました。彼は自分の状況の困難とイスラエル人の不従順な精神、そして民との関係で神が自分に置かれた立場、つまり民を苦しめる思いやりのある父親の立場を主に示しました。彼自身のもの。

主はモーセに、モーセが民の長老であると知っていた70人の長老たちを集めるように指示されました。彼らは単に高齢者であるだけでなく、品位があり、健全な判断力と経験を備えた男性でなければなりません。

裁判官または役員の資格を有する者。「そして、あなたは彼らを会見の天幕の前に連れて行き、彼らもあなたと一緒にそこに立たなければなりません。

それから私は降りてきて、そこであなたたちと話し、あなたたちの上にある御霊を取り除き、それを彼らの上に置きます。彼らはあなたとともに民の重荷を負うので、あなただけがそれを負うことはありません。」

「そしてあなたは民にこう言うべきである、『明日のために自分を聖別しなさい、そうすればあなたたちは肉を食べなさい。それは、あなたがたが主の御耳で叫んで言ったからだ、「エジプトではうまくいったのに、だれが私たちに食べる肉を与えてくれるだろうか」。それゆえ、主はあなたに肉を与え、あなたは食べるであろう。一日も二日も五日も十日も二十日も食べてはならない。でも丸一ヶ月、鼻の穴から出てくるまで、飽きるまで。なぜなら、あなたがたは自分たちの中におられる主を拒み、主の前で泣きながら、「なぜわたしたちはエジプトから出てきたのか」と言ったからである。

(民数記 11:16-20)。

「モーセは言った、「この民は六十万人いるが、わたしもその中にいる。そしてあなたは言われました、「わたしは彼らに肉を与える、そうすれば彼らは一ヶ月間食べられるだろう」。彼らのために十分な量の羊や牛が屠殺されるだろうか？それとも海の魚だけで十分なのでしょうか？しかし主はモーセに言われた、「主の手を短くすべきでしょうか？」今、わたしの言葉があなたに起こるかどうかが分かるだろう」(民数記 11:21-24)。

「そのとき、主からの風が吹いて、海からウズラを運んできて、陣営の一方側ではほぼ一日かけて、もう一方側ではほぼ一日かけて、陣営の周囲と上空約二キュビトに散らした。」土地。そこで人々はその日も夜もずっと立ち上がり、

次の日ずっと、彼らはウズラを集めました。最も少ない者は10オメルを集めた。そして彼らはそれをキャンプの周りに広げました。」

「肉が噛まれる前に彼らの歯の間にあったとき、主の怒りが民に対して燃え上がり、主は非常に大きな疫病で民を襲われた。」(民数記11:31-33)。

この場合、主は人々がそれを非常に望んでいたため、彼らにとって最善ではないものを与えました。彼らは主に服従して自分たちの益となるものを受け取ることを望みませんでした。彼らは、悪であることを証明する記事を受け取らなかったため、モーセと主に対する扇動的なつぶやきに身を任せました。彼らの墮落した食欲が彼らを支配し、神は彼らが望むままに彼らに肉の食物を与え、彼らがその欲望を満たす結果に苦しむことを放置しました。激しい熱病により多くの人々が絶滅した。

つぶやきの中で最も罪を犯した人々は、望んでいた肉を味わった瞬間に殺されました。もし彼らが主に食べ物を選んでもらうことに服従し、自分を傷つけることなく自由に食べられる食べ物に感謝して満足していたなら、彼らは大いなる死すべき死の時代を通じて神の好意を失うことも、反動的なつぶやきで罰せられることもなかったでしょう。スピリチュアルギフト、vol. 4, pp. 15-18。

イスラエルに対する神の計画 – 神がイスラエルの子供たちをエジプトから連れ出したとき、彼らをカナンの地に純粋で満足した健康な民として確立することが神の計画でした。

神がこれを達成するための手段を見てみましょう。彼は彼らに一定の訓練を課したが、もしそれが進んで従っていれば、彼ら自身と彼らの子孫の両方にとって良い結果をもたらしたであろう。彼は彼らから肉の食物をかなりの範囲で取り上げました。彼らがシナイに到着する直前に、彼らの叫び声に応じて肉を与えましたが、それは一日だけでした。神はマナと同じくらい簡単に肉を提供することもできましたが、人々の利益のために制限が課されました。エジプトで彼らの多くが慣れ親しんでいた刺激的な食事よりも、彼らのニーズに適した食事を提供するのが神の計画でした。倒錯した食欲は、本来人間に与えられた食物、つまり神がエデンの園でアダムとイブに与えた大地の果実を楽しむことができるように、より健全な状態に戻されなければなりません。

もし彼らが主の制限に従って食欲を放棄するつもりであれば、彼らの間に衰弱や病気は知られなかったでしょう。彼らの子孫は肉体的にも精神的にも強かったでしょう。彼らは真実と義務についての明確な認識、鋭い差別意識、そして健全な判断力を持っていたでしょう。しかし、彼らは神の要求に従うことを嫌い、神が定めた基準を満たさず、自分たちが得ていたかもしれない祝福を受けることができずしてました。

彼らは主の制約のためにつぶやき、エジプトの肉鍋を切望した。神は彼らに肉体を与えましたが、それは彼らにとって呪いであることが判明しました。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 118と119。



私たちにとっての姿 – 「今、これらのことは私たちにとって模範となりました。そのため、彼らが切望したように、私たちが邪悪なものを切望することはありません。」 「これらのことは、模範として彼らに与えられたものであり、時代の終わりが来た私たちに対する警告のために書かれたものです」 ( Iコリント10:6,11) 。

CRA,373-378。

「野菜、果物、シリアルは私たちの食事の一部であるべきです。私たちの胃には肉は一オンスも入ってはいけません。肉を食べるのは自然なことではありません。人間を創造したとき、私たちは神の本来の設計に立ち返らなければなりません。」写本 115,1903 年。

誰もが食事から肉を取り除くことを目指す時期ではないでしょうか？天の天使たちとの交わりを楽しむために、純粋で、洗練され、聖なる者になろうとしている人たちが、魂と体にこれほど有害な影響を与えるものを食べ物として使い続けることができるのでしょうか。

彼らはその肉を珍味として食べるために、どうやって神の被造物の命を奪うことができるのでしょうか？

むしろ、最初に人間に与えられた健康的でおいしい食べ物に立ち戻り、自分自身を訓練し、神が私たちの支配下に置かれた愚かな生き物に対する慈悲を子供たちに教えてください。良い暮らしの科学、p. 317.

翻訳の準備をする – 主の到来を待ち望んでいる人々の間では、ついに肉を食べることが放棄されるでしょう。肉はもはや食事の一部ではなくなります。私たちは常にこのことを念頭に置き、着実に取り組んでいく必要があります。肉を食べるとこの習慣において、私たちが神が私たちに与えようとしてくださった光と調和しているとは思えません。全て

特に私たちの医療機関に関係している人は、果物、穀物、野菜を食べて生きるように自分自身を教育しなければなりません。これらの事柄において、もし私たちが原則から進み、キリスト教の改革者として自分自身の好みを教育し、私たちの食生活を神の計画と調和させるなら、私たちはこの問題で他の人たちに影響を与えることができ、それは喜ばしいことでしょう。神。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 119.

人間の主な目的は食欲を満たすことではありません。満たさなければならない物理的なニーズがあります。しかし、これが人間が食欲に支配される必要がある理由なのでしょう？天の天使たちの社会に迎え入れられ、神の被造物の命を奪い、その肉で生き続け、それを珍味として喜び続けるために、神聖で、純粋で、高貴になる準備をしている人々がいます。？主が私に示してくださったことから、この秩序は変わり、神の特異な民は何事においても自制するようになるでしょう。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 48.

肉の食べ物、お茶、コーヒー、そして非常に洗練された不健康な食べ物の使用による有害な影響について教えられており、犠牲によって神と契約を結ぶ決意をしている人は、今後もあなたの食欲を満足させることはできないでしょう。健康に害を及ぼすことが知られている食品を含む。神は食欲を制御し、有害なものを放棄することを求めています。これは神の民が完全な状態で神の前に現れる前に行われなければならない業である。証言、vol. 9, pp. 153-154。CRA,380-381。[直接見積もりはここから始まりますか？](#)

「間もなく現れるキリストを待っていると公言する人々の間には、より大きな改革が見られるだろう。

医療改革は、まだ行われていない取り組みを国民の間で達成しなければなりません。肉を食べることの危険性を認識しなければならない人々がいますが、依然として動物の肉を食べており、身体的、精神的、霊的な健康を危険にさらしています。肉を食べるという点で今半分しか回心していない多くの人は、神の民から離れ、もはや彼らと共に歩むことはないでしょう。

私たちはすべての仕事において、肉体的エネルギーと霊的エネルギーが調和して機能するように、神が与えた法則に従う必要があります。人間はある種の敬虔さを持っているかもしれないし、福音を説いているかもしれないが、それでも清められ、神聖化されていないかもしれない。牧師は、足が曲がった道を作り、足の不自由な人、つまり信仰の弱い人が道から外れないように、飲食を厳しく慎まなければなりません。神がこれまでに与えた中で最も厳粛で重要なメッセージを宣言しながら、人々が間違った飲食習慣に耽溺して真理と戦うとしたら、彼らは彼らが提示するメッセージの力をすべて奪うことになります。

肉を食べたり、お茶を飲んだり、暴食したりする人は、苦しみと死の収穫を蒔いているのです。胃に有害な食べ物が入ると、食欲が増強され、食欲が増進します。

魂に反して、劣った性癖を発達させます。肉食は官能性を発達させる傾向があります。官能性の発達には霊性を低下させ、心は真実を理解できなくなります。

神の言葉は、肉の欲望を抑えなければ、肉体的な性質と霊的な性質とが対立することになると明確に警告しています。食べることへの欲望は健康と平和と戦います。こうして、人間の最高の属性と最低の属性との間で戦争が勃発する。サバルタンの性癖は、強くて活発で、魂を圧迫します。この存在の最高の利益は、天が認めていないこの欲望の耽溺によって危険にさらされています。」

レビューおよびヘラルド、1902年5月27日。CRA、382。

「肉食による道徳的悪影響は、肉体的な悪影響と同様に顕著です。肉食は健康に有害であり、肉食が体に影響を与えるものは何であれ、それに応じて心と魂に影響を与えます。肉食が動物に対してどれほど残酷であるか、また肉食を与える人やそれを観察する人に及ぼす影響について考えてみましょう。これは、私たちが神の被造物に対して持つべき優しさをなんと破壊してしまうことでしょうか！」良い暮らしの科学、p. 315。

死んだ動物の肉の一般的な使用は、体質だけでなく道徳にも悪影響を及ぼしています。さまざまな形での健康不良は、その原因を突き止めれば、肉食の安全な結果であることがわかります。写本 22、1887年。

肉を使用する人は、この問題に関して神が与えた警告をすべて無視します。彼らには安全な道を歩いているという証拠がありません。彼らには死んだ動物の肉を食べる言い訳はありません。神の呪いは動物の創造物にかかっています。多くの場合、肉を食べると胃の中で劣化し、病気を引き起こします。がん、腫瘍、肺疾患は主に肉を食べることによって発生します。パシフィック・ユニオン・レコーダー、1902年10月9日。

おお！今、自分の人格形成にあまりにも無頓着な人々が、私に明らかにされたように、これらの事柄を識別できれば。肉食を懇願する人は、死んだ動物の肉に対する食欲を正当化して口を開くことは決してありません。そのような体制は彼らの静脈内の血液を汚染し、低次の官能的情熱を刺激します。それは、神と真理、そして自分自身についての知識を理解するための、活発な認識と思考の活力を弱めます。写本 3、1897年。

今、肉を食べることは特に危険です - 肉は決して最高の食べ物ではありませんでした。しかし、動物の病気が急速に増加しているため、現在その使用は二重に好ましくありません。

良い暮らしの科学、p. 313。

動物の病気はますます増えており、セブンスデー・アドベンチスト以外の多くの人が肉食を放棄しなければならない日もそう遠くないでしょう。男性も女性も肉を食べなくても済むように、健康的で栄養価の高い食事を用意しなければなりません。

証言、Vol. 7、p. 124。

真実を知っている人はいつ、永遠に正しい原則に基づいて行動を起こすのでしょうか？彼らはいつ医療改革の原則に忠実になるのでしょうか？彼らはいつ肉食を食べることが危険であると知るのでしょうか？かつて肉を食べるのは安全だったが、今は安全ではない、と言うように指導されています。写本 133、1902年。

私に与えられた光は、動物性食品の使用を放棄しなければならない日も遠くないということです。

牛乳さえも廃棄しなければなりません。病気はすぐに蓄積します。人間が地球を破壊したため、神の呪いが地球上にあります。人間の習慣と習慣により、地球は、人類家族のために肉の代わりに他の食物が必要となるような状態になりました。肉食は絶対に必要ありません。神は私たちに何か他のものを与えることができます。組合会議記録（オーストラリア語）、1899年7月28日。

もし兄弟たちが、自分たちが食べている肉の性質を正確に知ることができ、死んだときに肉を採取する動物を生きのまま見ることができたら、兄弟たちは嫌悪感を持って肉食から背を向けるだろう。彼らとその肉を食べるまさにその動物は、多くの場合非常に病気で、もし彼らが彼らから離れたら彼ら自身で死んでしまうでしょう。しかし、生命の息吹が彼らの中にある間に、彼らは殺され、奪われてしまう

市場へ。兄弟たちは最悪の種類体液と毒を直接体に受けますが、彼らはそれを理解していません。証言、vol. 2、pp. 404-405。

**動物の苦しみとその影響** -非常に病気になった動物は、飼主がこれ以上飼うことを恐れて、市場に連れて行かれ、食料として売られることがよくあります。そして、販売されている肥育プロセスの中には病気を引き起こすものもあります。明るく純粋な空気から排除され、不潔な馬小屋の雰囲気呼吸し、おそらく腐った食べ物で太り、生物全体が不潔な物質で汚染されていることに気づきます。

動物は長距離輸送されることが多く、市場に届くまでに多大な苦痛を強いられます。緑の牧草地から連れ出され、暑くて埃っぽい道を何キロにもわたって疲れるほど移動したり、汚れた車に詰め込まれ、熱を出して疲れ果て、しばしば何時間も食べ物と水を与えられなかったこの哀れな生き物たちは、人間がその死体を食べるように死に導かれます。『良い暮らしの科学』、p. 314。

肉を食べることによって引き起こされる病気で多くの人々が亡くなります。しかし、だからといって世界が賢くなったようには見えません。屠殺場まで長距離を運ばれた動物が犠牲になることがよくあります。彼の血は熱くなった。彼らは太っており、健康的な運動をすることができず、たくさんの旅行をした後、疲れ果てて疲れ果てており、そのような状態で市場のために屠殺されるのです。その血液は非常に炎症を起こしており、その肉を食べた者は毒を摂取します。すぐには症状が出ない人もいますが、激しい痛みで襲われ、発熱やコレラ、または未知の病気で死亡する人もいます。

市の市場には非常に多くの動物が販売されていますが、それらを売る人は病気であることを知っていますが、それらを買う人は必ずしも病気に気づいていないわけではありません。特に大都市ではこれが大規模に行われており、肉を食べる人たちは病気の動物の肉を食べていることに気づいていません。

屠殺場に運ばれた動物の中には、これから何が起きるかを本能的に理解しているようで、文字通り狂って激怒する人もいます。この状態で彼らは殺され、その肉は市場に向けて準備されます。この肉には毒性があり、消費者にけいれん、けいれん、脳卒中、突然死を引き起こす原因となっています。しかし、このすべての苦しみの原因は肉にあるわけではありません。

屠殺場に運ばれる動物の中には、非人道的に扱われる動物もいます。彼らは文字通り拷問を受け、長時間にわたる極度の苦痛に耐えた後、屠殺されます。豚は害虫に襲われても市場に向けて準備されており、その有毒な肉が伝染病を蔓延させ、大量の死をもたらしている。スピリチュアルギフト、vol. 4、pp. 147と148。

肉食による身体的影響は、病気や突然死の確率を高めます。  
肉を食べると病気にかかる可能性が10倍になります。証言、vol. 2、p. 64。

世の医師たちは、人類家族の間で病気が急速に増加していることを説明できません。

しかし、この苦しみの多くは死んだ動物の肉を食べることによって引き起こされていることを私たちは知っています。手紙 83、1901 年。

動物は病気であり、私たちはその肉を食べることによって、私たちの組織や血液に病気の種を植え付けることになります。次に、不健康な環境の変化にさらされると、これはより敏感になります。また、私たちが流行病や蔓延する伝染病にさらされているとき、その生物は悪に抵抗できる状態ではありません。未公開の証言、p. 8。

脂肪はついていますが、良い素材ではありません。その太りっぷりのせいで見た目はさらに悪くなります。もし二人とも、脂肪を 12 キロか 15 キロ減らすような、もっと節約的な食事をとっていれば、病気にかかりにくくなるでしょう。肉食品は、品質の悪い血液と肉を生成しました。あなたの体は炎症状態にあり、病気にかかりやすい状態です。あなたは病気と闘い、克服することができる体質的抵抗力を持っていないため、急性の病気の発作や突然死の危険にさらされます。あなたがお世辞にも持っている強さや健康が弱くなる時が来ます。証言、vol. 2、p. 61。

**病んだ血** -私は、彼らの苦しみと不健康は、彼らに与えられた光を無視したことが原因であるという事実を多くの人の前に伝えるよう、神の御霊によって促されていると感じました。

医療改革のこと。私は彼らに、必須であると考えられている肉食は必要ではないこと、そして彼らは食べたもので構成されているが、死んだ動物の肉を食べて生きているため、脳、骨、筋肉は不健康な状態にあることを示しました。彼の血はこの不適切な政権によって腐敗しつつあるということ。彼らが食べた肉は病気になり、体全体が重く腐敗しつつあったのです。未公開の証言、p. 4.

肉食は血液を悪くします。肉をスパイスで調理し、絶品ケーキやパイと一緒に食べると、血液の質が悪くなります。この種の食物を吸収しようとする、生物は過負荷になります。ミートパイやピクルスは人間の胃の中に入れるべきではありませんが、血液の質を低下させます。また、質の悪い食べ物、不適切に調理された食べ物、量が不十分な食べ物では、良い血液を作ることができません。肉食や高度に改良された食品、そして偏った食事と同じ結果をもたらします。厳選された証言、vol. 1、ページ。 190.

がん、腫瘍、およびすべての炎症性疾患は主に肉食によって引き起こされます。

神が私に与えてくださった光によれば、癌や腫瘍の蔓延は主に、死んだ動物の肉が大量に使用されたことが原因であることがわかります。未公開の証言、p. 7.

**ガン、結核、腫瘍** –肉食は深刻な問題です。人間は死んだ動物の肉を食べて生きるべきでしょうか？神が与えた光によると、答えは次のとおりです。いいえ、明らかにいいえです。医療改革機関はこの意味で教育しなければなりません。人間という組織を理解しようとする医師は、患者に動物の死骸を食べて生きるよう勧めるべきではありません。これらは動物界における病気の増加を示しているはずですが。検査官らの証言によると、病気にかかっていない動物はほとんどなく、肉を頻繁に食べる習慣が癌、腫瘍、陰囊炎、結核、その他多くの同様の症状など、あらゆる種類の病気に罹患しているという。写本 3、1897 年。

肉料理を食べる人は、自分が何を食べているのかほとんど知りません。多くの場合、動物がまだ生きているのを見て、どのような肉を食べているかを知ることができたら、彼らは嫌悪感を持って反発するでしょう。人々は結核菌や癌菌がいっぱいの肉を食べ続けています。これが、これらの病気や他の病気がどのようにして伝染するのかを示しています。良い暮らしの科学、p. 313.

多くの自称クリスチアンの食卓には、胃を刺激し、体に熱をもたらすさまざまな料理が毎日並べられます。一部の家族の食卓では、肉食が主食となり、血液が癌性の悪性体液でいっぱいになるまで続きます。彼らの体は摂取したもので作られています。しかし、苦しみや病気が彼らに襲いかかるとき、それは摂理から来る苦しみであると考えられます。証言、vol. 3、p. 563.

**精神的活力の低下** –肉食を自由に摂取する人は、必ずしも明晰な頭脳と活発な知性を持っているわけではありません。動物の肉を使用すると、体に負担がかかり、精神の繊細な感受性が鈍る傾向があるためです。健康に関するアドバイス、p. 115.

神は、ご自分の民の知覚力が明晰で、勤勉に働けることを望んでおられます。しかし、もし兄弟たちが肉食で暮らしているなら、彼らの精神が生産的になることを期待すべきではありません。思考は浄化される必要があります。そうすれば神の祝福は神の民の上に宿るでしょう。総大会報、1901 年 4 月 12 日。

肉を多用する人が明晰な頭脳、活発な知性を持つことは不可能である。

厳選された証言、vol. 1、ページ。 194.

無意識の官能主義の問題に関しては、驚くべき無関心が見られます。死んだ動物の肉を食べるのが習慣です。これは人間の有機体の低次の情熱を刺激します。未公開の証言、p. 4.

肉食は気質を変え、動物性を強めます。私たちは食べたものでできており、肉を食べすぎると知的活動が低下します。肉を一度も食べなければ、学生はもっと多くのことを学べたでしょう。人間という道具の動物的な部分が肉の使用によって強化されると、知的能力は比例して弱体化します。肉を廃棄すると、宗教的生活がよりうまく得られ、維持できるようになります。

貪欲な傾向があり、道徳的および精神的な性質を弱めます。「肉は御霊に欲情し、御霊は肉に欲情する」(ガラテヤ 5:17)。未公開の証言、p. 7。

劣った情熱を強化する - 食事が最も質の高いものでなければならない時代があったとしたら、その時は今です。

私たちは子供たちの前に肉を出してはいけません。その影響は最低の情熱を復活させ強化し、道徳的能力を鈍らせる傾向があります。厳選された証言、vol. 1、ページ。 262.

肉食の使用は自然を動物化する傾向があり、男女が互いに感じるべき愛や共感を奪う傾向があると教えられました。私たちは摂取したもので構成されており、食事の大部分が動物性食品で構成されている人々は、サルバタンの情熱が存在の最高の能力を引き継ぐことを可能にする状態に持ち込まれます。

私たちはダイエットにおいて従うべき正確な線引きはしません。健康食品にはたくさんの種類があります。しかし、私たちは肉食は神の民にはふさわしくないと言います。それは人間を動物化します。果物、穀物、ナッツ類が豊富にあるこのような国で、動物の死骸を食べる必要があるとどうして考えることができるでしょうか。写本 50、1904 年。

もし物事が本来であれば、私たちの教会を構成する家庭で、私たちは主のために二重の奉仕をすることができます。私に伝わってきた光は、医療改革に関してより決定的なメッセージを提示する必要があるということです。肉食を食べる人は、下位の性癖を強化し、病気が定着する準備をします。手紙 200、1903 年。

あなたの家族は主に肉食を食べており、官能的な傾向が強化され、知性が弱まっています。私たちは食べたものでできている、主に死んだ動物の肉を食べて生きていますのであれば、その性質を共有しなければなりません。あなたは自分の生物の低等な性質を好み、より洗練された性質は弱められました。」

証言、vol. 2、pp. 60-61。 CR、382-390。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「このテーマはさまざまな側面から私に提示されます。肉の使用によって引き起こされる死亡率は確認されていません。もしそうなら、死んだ動物の肉を食べることに賛成する議論や言い訳はもう聞かれないでしょう。テーブルに死体を並べてメニューを構成しなくても、空腹を満たすための良いものがたくさんあります。」未公開の証言、p. 8。

「多くの人が肉を食べることだけが原因で病気で亡くなりますが、その原因が本人にも他人にもほとんど疑われていません。すぐに効果を感じない人もいますが、これは害がないことを証明するものではありません。それは確かに体の中で働いているかもしれませんが、現時点では被害者はそれについて何も理解していないかもしれません。健康に関するアドバイス、p. 115。 CRA、391。

「あなたは、肉の使用に寛容であることを支持して、『それが他の人にとってどれほど有害であっても、私には害がありません。私はこれまでずっと肉を使ってきたのですから』と繰り返し述べてきました。しかし、肉食を控えていたらどれだけ健康になれるかはわかりません。」

証言、Vol. 2、p. 61.

特別に有罪とされた豚 - 神はあなたに光と知識を与え、あなたはそれを神から直接得たと信じていると公言し、食欲を放棄するように指示しました。あなたもご存知のように、豚肉の使用は神の明示的な命令に反しており、神が特に権威を示したかったからではなく、それを食べる人に害を及ぼすためでした。これを使用すると血液が不純になり、その結果、スクフラや他の体液が生体を腐敗させ、生体全体が苦しむことになる。特に、脳の柔らかく敏感な神経は弱くなり、非常に鈍くなり、神聖なものは識別されず、一般的なものの低レベルに置かれるようになります。証言、vol. 2、p. 96。

豚の組織には寄生虫が群がっています。このことについて神はこう言われました。彼の肉を食べたり、死体に触れたりしてはならない」(申命記14:8)。豚の肉は食用に適さないため、この命令が下された。豚は公共の清掃員であり、これが彼らに与えられた唯一の仕事です。いかなる状況であっても、彼の肉を人間が食べてはなりません。

良い暮らしの科学、p. 314.

豚は最も一般的な食材の1つですが、最も有害な食材の1つです。神はヘブライ人が神の権威を示すためだけに豚肉を食べることを禁じたのではなく、豚肉が人間の消費には適さないからでした。それは体をスクロフラで満たし、特にその暑い気候ではハンセン病やさまざまな種類の病気を引き起こすでしょう。その気候における身体への影響は、寒い気候よりもはるかに有害でした。しかし神は、どんな状況であっても豚が食べられることを意図したわけではありません。異教徒は豚を食料品として利用し、アメリカ人は食生活の重要な部分として豚を豊富に利用してきました。豚肉は自然な状態では美味しくありません。濃いめの味付けで食欲をそそり、まずいものをさらに悪化させます。豚肉は他の何よりも血液の状態を悪くします。それを勝手に摂取した者は病気にならざるを得ません。屋外でよく運動する人は、屋内で生活し、座りっぱなしで頭脳労働が多い人ほど、豚肉を食べることの悪影響を認識していません。

しかし、豚肉を食べると害を受けるのは体の健康だけではありません。この重い食べ物の使用により、精神は影響を受け、繊細な感覚が鈍くなります。自然の要素として汚れがあり、忌まわしいものすべてを食べている生き物の肉が健康であることは不可能です。豚肉は彼が食べたものでできています。人間がこの肉を食べると、その血や肉が不純物によって腐敗してしまいます。

豚肉を食べると、陰囊炎、ハンセン病、癌性体液が発生します。この動物の肉を食べることは今でも人類に最も激しい苦しみを引き起こしています。「どう生きるか」、pg. 58.

**動物性脂肪と血液** - 家族として、あなたは病気から逃れることはできません。あなたは動物性脂肪を使用しましたが、これは神が御言葉の中で明示的に禁じているものです。「それはあなたの世代を通じて、あなたのすべての住居において永遠の掟となるでしょう。脂肪も血も食べてはならない。」

(レビ記 3:17)。「また、あなたがたの住居では、鳥であれ牛であれ、いかなる血も食べてはならない。血を食べる者は皆、その者は自分の民から切り離されるであろう。」  
7:27) 。証言、Vol. 2、p. 61.

肉は脂の匂いを漂わせて提供されるが、これは変態的な好みによるものである。動物の血と脂肪は両方とも珍味として消費されます。しかし、主はそれらを食べてはならないと特別な指示を与えられました。なぜ？それを使用すると人体の血流に異常を引き起こす可能性があるためです。主の特別な導きを無視したことが人類に多くの困難と病気をもたらしました。もし彼らが、良質の血肉を形成できないものを自らの組織に導入した場合、彼らは神の言葉を無視した結果を負わなければなりません。手紙 102、1896 年。

**魚はしばしば汚染される** - 多くの場所で、魚は餌となる泥で汚染され、病気の原因となります。これは、魚が大都市の下水道に接触している場合に特に当てはまります。これらの物質を食べる魚は、水がきれいで良い場所で捕獲され、長距離を移動することができます。そのため、それらが食品として使用されると、危険性をまったく疑っていない人々に病気や死を引き起こすのです。」良い暮らしの科学、ページ。 314-315。 CRA、391-394。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「肉は健康と持久力にとって必須ではありません。そうでなければ、主はアダムとイブが墮落する前に彼らに食物を与えるという間違いを犯したでしょう。すべての栄養成分は果物、野菜、シリアルに含まれています。レビューとヘラルド、1883年5月8日。

筋力が動物性食品の摂取に依存すると考えるのは間違いです。使用をやめることで、体のニーズがより良く供給され、より活発な健康を楽しむことができます。シリアル、フルーツ、ナッツ、野菜には、良好な血液の形成に必要な栄養特性がすべて含まれています。これらの要素は、肉食によって十分に、または完全に供給されるわけではありません。もし肉の使用が健康と体力にとって不可欠であったなら、動物性食品は最初から人間の食事に含まれていたでしょう。良い暮らしの科学、p. 316.

なぜ中古食品を使うのでしょうか？—動物の食事は野菜と穀物です。私たちが摂取する前に、野菜を動物化して動物の体内に取り込む必要があるのでしょうか？

私たちは死体の肉を食べることで野菜を摂取しなければならないのでしょうか？神は私たちの最初の両親に自然な状態で果物を与えました。イエスはアダムに園を耕し、手入れする責任を与え、「それはあなたの食べ物になります」(創世記1:29)と言いました。動物は自分の維持のために他の動物を破壊してはならない。手紙 72、1896 年。

肉を食べる人は中古の穀物と野菜だけを食べているだけです。なぜなら、動物はこれらのものから成長をもたらす栄養を受け取るからです。穀物や野菜に宿った命は、それを食べる人の手に渡ります。私たちは動物の肉を食べることによってそれを受け取ります。神が私たちのために用意してくださったものを食べることによって、それを直接手に入れられない方が、どれほど良いことでしょうか。」良い暮らしの科学、p.

313. CRA、395-396。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「肉をやめたら、栄養価が高く、同時に食欲をそそるさまざまなシリアル、ナッツ、野菜、果物に置き換えるべきです。これは、体の弱い人や継続的な仕事の負担が大きい人の場合に特に必要です。**直接の引用はどこで終わりますか？**

貧困が蔓延している一部の国では、肉が最も安価な食べ物です。このような状況では、変化はより大きな困難の下で起こることになるでしょう。ただし、操作することは可能です。

しかし、私たちは人々の状況と生涯にわたる習慣の力を考慮し、たとえ公正な考えであっても不当に主張しないよう注意しなければなりません。誰も突然の変更を求められるべきではありません。肉の場所は、健康的で安価な食べ物で満たされなければなりません。この点に関しては、料理人に大きく依存します。注意と技術を駆使すれば、肉料理に代わる、栄養価が高く、同時においしい料理を作ることができます。

いずれの場合も、自分の良心を教育し、すべての意志を結集し、良質で健康的な食べ物を供給すれば、変化はすぐに起こり、肉の必要性はすぐになくなるでしょう。良い暮らしの科学、ページ。 316-317。

食事を適切に準備することは非常に重要な成果です。特に肉が主食ではない場合には、上手に調理することが必須の要件となります。肉の代わりとなるものを準備することが重要であり、肉が望まれないように、これらの代替品は十分に準備されている必要があります。」レター 60a、1896 年。CRA、397-398。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「私たちの食欲が死んだ動物の肉を求めて叫ぶなら、断食して、魂と戦う肉欲を自分自身に否定するために主の恵みを与えてくださるよう祈ることが必要です。」レター 73、1896。CRA、400。

「ホットビスケットと肉は、医療改革の原則とはまったく調和しません。

官能的な満足のために衝動や愛に代わって理性が働くことを許すなら、私たちは死んだ動物の肉を味わうことはないでしょう。肉を売る精肉店よりも嗅覚にとって不快なものは何でしょうか？生の肉の匂いは、不自然な食欲の醸成によって感覚が損なわれていないすべての人にとって不快なものです。思慮深い精神にとって、むさぼり食われるために殺される動物ほど見るのが不快なものがあるだろうか？健康改革に関して神が与えた光が無視されるなら、神は病気になる方向に進み続ける人々の健康を維持する奇跡を起こすことはないだろう。」未公開の証言、p. 2. CRA、401。

## キャップ。 16 チーズの悪

「肉料理を食べる人は、自分が何を食べているのかほとんど知りません。多くの場合、動物がまだ生きているのを見て、どのような肉を食べているかを知ることができたら、彼らは嫌悪感を持って反発するでしょう。人々は結核菌や癌菌がいっぱいの肉を食べ続けています。これが、これらの病気や他の病気がどのようにして伝染するのかを示しています。良い暮らしの科学、p. 313。

多くの自称クリスチャンの食卓には、胃を刺激し、体に熱をもたらすさまざまな料理が毎日並べられます。一部の家庭では、肉食が食卓の主要な品目となり、ついには血液が癌性体液でいっぱいになり、

ひどい。彼らの体は摂取したもので作られています。しかし、苦しみや病気が彼らに降りかかると、それは摂理による災いと考えられます。」証言、vol. 3、p. 563. CRA、368.

「チーズに関して言えば、私たちはもう何年もチーズを買ったり、食卓に並べたりしていないと確信しています。私たちはチーズを食品にすることなど考えたこともありませんし、ましてやチーズを購入することなど考えたこともありませんでした。」レター 1、1875。CRA、370。

### キャップ。17 脂肪は中毒と死をもたらす

「食品改革は進歩的でなければなりません。直接の引用はどこで終わりますか？牛乳やバターを使わずに料理を作る方法を人々に教えましょう。人間の邪悪な増加に比例して動物の病気も増加しているため、卵、牛乳、クリーム、バターの使用に安全性がなくなる時代が間もなく来ることを彼らに伝えてください。

墮落した種族の咎により、すべての動物が地球を呪う病気にうめき声をあげる時が近づいています。

神はご自分の民に、これらのものを使わずに健康的な食事を準備する能力と機転を与えてくださるでしょう。国民はあらゆる不健康なレンプを拒否しましょう。証言、vol. 7、p. 135.

バターは、キッチンで使用するよりもパンに塗って食べる方が害が少ないです。しかし、原則として、それを完全に省略する方が良いでしょう。良い暮らしの科学、p. 302.

オリーブ、クリーム、ナッツなどの健康食品に置き換えましょう - オリーブは、毎回の食事で良い結果が得られるように調理することができます。バターを適切に調理されたオリーブに置き換えることで、バターを使用することで得られる利点を得ることができます。オリーブオイルは便秘を改善し、結核患者や胃の炎症や炎症に苦しむ人にとっては、どんな薬よりも優れています。食品としては、動物由来の中古脂肪よりも優れています。証言、vol. 7、p. 134.

適切に調理すれば、オリーブはナッツと同様にバターや肉料理の代わりになります。オリーブから食べるオリーブオイルは、動物性脂肪よりもはるかに優れています。下剤として作用します。その使用は結核患者にとって有益であり、炎症を起こして炎症を起こした胃にも薬用です。良い暮らしの科学、p. 298.

健康食品業界は、やるべき仕事を遂行するために、リソースと従業員の積極的な協力を必要としています。彼の計画は、肉に代わる食料と、牛の病気のせいでもますます好ましくないものになっている牛乳とバターを人々に供給することです。組合会議記録（オーストラリア語）、1900年1月1日。

子供にとっては最善ではありません - 子供たちは肉、調味料、バター、チーズ、豚肉、絶品パスタ、調味料全般を食べることが許可されています。また、不健康な食べ物を不規則に食べたり、間食を食べたりすることも許可されています。これらのものは、胃を痛めたり、不自然な動作によって神経を刺激したり、知性を弱めたりする働きをします。親は、自分たちが病気と死を生み出す種を蒔いていることを理解していません。

証言、Vol. 3、p. 136.

テーブルの上にバターを置くべきではありません。なぜなら、これが行われると、一部の人がそれを意のままに使用し、消化に悪影響を与えるからです。しかし兄弟は、食べ物をもっと食欲をそそるなら、冷たいパンにバターを少し塗ることもありました。そうすれば、美味しくなく食べ物を準備することに制限するよりもはるかに害が少なくなります。手紙 37、1901年。

最も純粋なバターが手に入らないとき、私は1日2食しか食べませんが、35年前に伝えられた光を今も追いつけています。私は肉を食べません。私としては、バターの問題は解決しました。使いません。この疑問は、最も純粋な記事が入手できない場合でも、簡単に解決されるはずで、我が家にはジャージーとホルスタインという2頭の優秀な乳牛がいます。

クリームを使用していますが、みんな満足しています。手紙 45、1903年。



肉食品として分類すべきではありません -牛乳、卵、バターは肉食品として分類すべきではありません。場合によっては、卵の使用が有益です。牛乳と卵の使用を完全に拒否しなければならないという時期はまだ来ていません。食事の大部分がパンと牛乳である貧しい家庭があります。彼らには果物がほとんどなく、肉の代替品を買う余裕がありません。他のすべての伝道活動と同様に、医療改革を教える際にも、私たちは人々がいる場所で会う必要があります。食欲をそそり、栄養価が高く、しかも安価な健康改善食品の作り方を彼らに教えることができるまで、私たちは医療改革体制に関する最先端の提案を提示する自由はありません。証言、vol. 7、p. 135。

他の人が自分の信念を持つことを許可する -世界にはあまりにも多くの種類の考え方があり、すべての人が食に関するすべての問題について私たちとまったく同じ見方をするのを期待することはできないことを覚えておく必要があります。心はまったく同じ方向を向いているわけではありません。私はバターを食べませんが、家族にバターを食べる人がいます。私のテーブルには置かれていません。しかし、私は時々それを食べることを好む家族の何人かを嫌がらせはしません。」 CRA、349-351。

#### 直接見積もりはどこから始まりますか？

「牛乳が得られる動物は必ずしも健康であるとは限りません。彼らは病気かもしれません。牛は朝には元気そうに見えても、夜になる前に死んでしまうことがあります。それで、彼女は朝すでに具合が悪かったのですが、彼女の牛乳は汚染されていました、あなたはそれを知りませんでした。動物の創造は病気だ。」厳選された証言、vol. 1、ページ。 190。 CRA、356-357。

「医療改革の原則を提示する際、利益よりも有害な変化の導入に賛成する人がいる危険性があります。医療改革は過激な方法で推奨されるべきではありません。現状では牛乳、卵、バターを完全に拒否すべきとは言えません。極端な教えの影響で、必ず極端な方向に進んでしまう良心的な人々が存在するため、私たちはイノベーションを起こさないように注意しなければなりません。あなたの外見は健康改革の大義を損なうものです。なぜなら、拒否した食品を適切に置き換える方法を知っている人はほとんどいないからです。」手紙 98、1901 年。

私たちは、バターの使用によって病気にかかる危険性や、子供による卵の多量使用から生じる悪について警告されてきましたが、十分に処理され、適切に飼育された卵を使用するという原則に違反するとは考えるべきではありません。鶏卵には、特定の毒を中和する薬効成分が含まれています。

牛乳、卵、バターを控えることで、体に必要な食物を供給できなくなり、その結果、衰弱して働くことができなくなった人もいました。こうして、医療改革はその威信を失うことになる。私たちがしっかりと築き上げようとしてきた働きは、神が望まなかった奇妙なものと同化され、教会のエネルギーは麻痺してしまいます。しかし、神はそのような極端な考えの結果を防ぐために介入して下さいます。福音は罪深い人種を調和させることを目指しています。その目的は、富める者も貧しい者も共にイエスの足もとに立たせることです。証言、vol. 9、p. 162。

貧しい人々は、医療改革が提示されると、「何を食べようか？代替肉を買う余裕はない」と言います。貧しい人々に福音を伝えるとき、私は彼らに最も栄養価の高い食べ物を食べるように指示するように指示されます。私は彼らに「卵や牛乳やクリームを食べてはいけません。食事を準備するときにバターを使用すべきではありません。」福音は貧しい人々に宣べ伝えられなければならないが、最も厳しい体制を定める時期はまだ来ていない。」 CRA、352-

#### 353.直接引用はどこから始まりますか？

##### キャップ。 18 過剰な調味料: 血液の毒

「世俗的な人々が頻繁に使用する調味料は消化に悪影響を及ぼします。」手紙 142、1900 年。

覚せい剤や麻薬という名前の下には、食べ物や飲み物として使用されているにもかかわらず、胃を刺激し、血液に毒を与え、神経を刺激する多種多様な物品が分類されています。その使用は積極的な悪です。多くの人が覚醒剤のスリルを求めているのは、現時点では

結果は満足です。ただし、必ず反応はあります。不自然な興奮剤の使用は常に過剰になる傾向があり、退化と破滅を促進する活性物質となります。

忙しいこの時期、食べ物は刺激が少ないほど良いです。調味料は本質的に有害です。マスタード、コショウ、スパイス、ピクルスなどは胃を刺激し、血液を熱っぽく不純なものにします。酔っぱらいの胃の炎症の状態

アルコール飲料の効果を説明するために描かれることがよくあります。刺激性の調味料を使用すると、同様の炎症状態が発生します。やがて、普通の食べ物では食欲が満たされなくなります。生物は、より刺激的なものに対する必要性、つまり強い欲求を感じます。

良い暮らしの科学、p. 325.

テーブルに運ばれる食べ物の準備に使用される調味料やスパイスは、お茶、コーヒー、飲み物が労働者の仕事の遂行を助けるのと同じくらい消化を助けます。

直接的な影響が消えると、人々の生産性は、これらの物質によって刺激されたときのレベルである通常を上回ったのと同じ割合で通常を下回ります。生体が弱ってしまうのです。血液は汚れており、炎症が確実に起きています。未公開の証言、p. 6.

調味料は胃を刺激し、不健康な欲求を引き起こします。私たちのテーブルには、刺激物を一切含まない、最も健康的な食べ物だけを置くべきです。アルコールを飲みたいという強い欲求は、スパイシーでスパイシーな食べ物を準備することによって刺激されます。これらは体内に発熱状態を生み出し、そのイライラを鎮めるために飲み物が求められるようです。大陸を何度も旅する中で、私はレストラン、食堂車、ホテルには頻繁に行きません。その理由は、そこで出されるものが食べられないという単純な理由です。料理は塩とコショウで味付けされており、耐えられないほどの喉の渴きを引き起こします。これらの料理は胃の繊細な膜を刺激し、炎症を引き起こす可能性があります。おしゃれなテーブルによく並べられたり、子供たちに与えられたりする食べ物です。

その効果は神経過敏を引き起こし、水では癒すことのできない喉の渴きを引き起こすことです。食品は、調味料や香料、さらには過度の塩分を使用せず、可能な限りシンプルな方法で調理する必要があります。レビューとヘラルド、1883年11月6日。

多くの人はその味に夢中になり、必要な食べ物だけを手に入れられない限り、味に楽しみを感じられません。辛い食べ物が目の前に置かれると、彼らはこの灼熱の鞭を当てて胃を働かせます。この胃は、刺激のない食べ物を認識しないように処理されているからです。」レター 53、1898。CRA、339-

#### 340. 直接引用はどこから始まりますか？

「私は塩を少し使いますが、いつも持っています。なぜなら、神から与えられた指示によると、この品物は有害ではなく、実際には血液にとって不可欠だからです。」理由や理由は分かりませんが、私に与えられた指示をそのままお伝えします。」手紙 37、1901年。

ソースと酢 - 慌ただしいこの時期、食べ物は刺激が少ないほど良いです。調味料は本質的に有害です。マスタード、コショウ、スパイス、ピクルスなどは胃を刺激し、血液を熱っぽく不純なものにします。」良い暮らしの科学、p. 325. CRA、344-345。直接見積もりはどこから始まりますか？

「ミートパイやピクルスは人間の胃の中に入れるべきではありませんが、血液の質を低下させます。」証言、vol. 2、p. 268.

血液を生成する器官は、調味料、ミートパイ、ピクルス、病気の肉を良い血液に変えることができません。証言、vol. 2、p. 383.

塩分を摂りすぎず、漬物や辛いものを避け、果物をたくさん食べると、食事中に飲みすぎてイライラすることはほとんどなくなります。良い暮らしの科学、p. 305.

サラダは油と酢で作られ、胃の中で発酵が起こり、食べ物は消化されずに分解または腐敗します。その結果、血液は栄養を与えられず、不純物が多くなり、肝臓や腎臓に障害が発生します。」 Letter 9、1887。CRA、345。直接引用はどこから始まりますか？

## キャップ。 19 体内での砂糖の作用

「砂糖は胃に良くありません。発酵を引き起こし、脳が曇って機嫌が悪くなるのです。」写本93、1901年。

一般に、食品には砂糖が過剰に使用されます。ケーキ、プリン、パイ生地、ゼリー、お菓子は消化不良の主な原因となります。特に有害なのは、牛乳、卵、砂糖が主成分であるクリームやプリンです。ミルクと砂糖と一緒に多量に使用することは避けるべきです。良い暮らしの科学、ページ。 301と302。

砂糖は体に負担をかけすぎます。内臓の働きが影響してきたのです。

ミシガン州モントカーム郡で事件がありました。それはある貴族に関するものでした。彼は身長が6フィート以上あり、ハンサムな外見をしていました。私は病気の彼を見舞いに呼ばれた。私は以前、彼の生き方について話をしたことがあります。「あなたの目の表情が気に入らない」と私は言いました。彼は大量の砂糖を使用していました。彼の食べ物は彼を満足させませんでした。それは単に彼の妻が料理の仕方を知らなかったからです。

皆さんの中には、もうすぐ成人する娘さんを学校に通わせて、料理の仕方を学ぶ前に科学を学ばせている人もいますが、これは最も重要なことだと考えられています。ここには料理の仕方を知らない女性がいました。私は健康的な食べ物を準備する方法を学んでいませんでした。妻と母親はこの重要な教育分野での教育が不十分であり、その結果、不十分に調理された食事では身体の要求を満たすのに十分ではなかったため、砂糖を過剰に摂取し、それが生物全体に不健康な状態を引き起こしました。あの男の命はまずい料理によって不必要に犠牲にされていた。

病人の見舞いに行ったとき、私は彼にどのように振る舞うべきかをできる限り伝えようとして、そしてすぐに彼はゆっくりと改善し始めました。しかし、それができずに無謀に力を使い、質の悪い食べ物を少量食べて、再び退行しました。今回は彼に薬はありませんでした。彼の体は腐敗した生きた塊のように見えた。彼はひどい料理の犠牲者として亡くなった。私はよく兄弟姉妹とテーブルに座りますが、彼らが大量のミルクと砂糖を使用しているのを見ます。これは体を詰まり、消化器官を刺激し、脳に影響を与えます。生きている機械の活発な機能を妨げるものはすべて、脳に直接影響を与えます。そして、私に与えられた光によると、砂糖は多量に使用すると肉よりも有害です。これらの変更は慎重に行う必要があります。教えたい、助けたいと思う人々の側で動揺したり偏見を引き起こしたりしないような方法で主題を扱わなければなりません。証言、vol. 2、pp. 369と370。

たとえそれがどれほど好きであっても、病的な状態を引き起こす食べ物を口に入れるように私たちは支配されるべきではありません。なぜ？ - 私たちは神の所有物だからです。あなたには征服すべき王冠、獲得すべき天国、避けるべき地獄があります。そこで、キリストのために、私はあなたに尋ねます。あなたは、あなたの前に、はっきりとした光で輝く光を持っていますか。そして、あなたは、「私はこれが好き、あれも好き」と言って、その光から目を背けますか？神はあなた方一人一人に、私たちが神とともに働く者となるために、神の細心の配慮と愛をもって神に協力し、すべての魂、体、霊を高め、高貴にし、聖化するための計画を立て始めるよう求めています。

甘いものは放っておくのが一番です。テーブルに置かれた甘いデザートは放っておいてください。それらは必要ありません。神の御心に従って考えるには、明晰な心が必要です。」

Review and Herald, 1902年1月7日。CRA.327-328。直接見積もりはどこから始まりますか？

「さて、ミルクと砂糖についてですが、私は医療改革を恐れ、これらのものの多用を非難するものであるため、医療改革とは関わりたくないと言った人々を知っています。変更は細心の注意を払って行う必要があります。そして私たちは慎重かつ賢明に進まなければなりません。

私たちは、地球上の知的な男女に推奨されるような方向性に従わなければなりません。大量の牛乳と砂糖と一緒に食べると有害です。彼らは不純物を体に伝えます。ミルクが得られる動物は必ずしも健康であるとは限りません。彼らは病気かもしれませぬ。牛は朝には元気そうに見えても、夜になる前に死んでしまうことがあります。それで、彼女は朝すでに具合が悪かったのですが、彼女の牛乳は汚染されていました。あなたはそれを知りませんでした。畜産は病気だ。肉は汚染されています。動物たちが完全に健康であることを私たちが知っていたら

健康のために、私は砂糖入りの牛乳を大量に飲むよりも肉を食べることをお勧めします。

砂糖入りのミルクが引き起こす害はありません。砂糖は体に詰まります。内臓の働きが影響してきたのです。証言、vol. 2、pp. 368と369。

健康改革を実践していると信じて、お粥に牛乳と大量の砂糖を使用する人もいます。しかし、砂糖と牛乳と一緒に摂取すると胃の中で発酵が起こりやすく、有害です。」健康に関するアドバイス、p. 154. CRA、330-331。

「甘いものはやめたほうがいいよ。甘いデザートは皿はテーブルの上に置いておきます。兄弟たちには必要ありません。彼らには神の指示に従って考えるための明晰な心が必要です。医療改革の原則に従うかどうかは、今私たちにかかっています。」レビューおよびヘラルド、1902年1月7日。CRA、335。

## キャップ。20 料理の芸術

「健康的な食べ物を準備する方法を知るとは、料理人にとって神聖な義務です。間違った調理方法で道に迷ってしまう人も少なくありません。おいしいパンを作るには思考と注意が必要です。しかし、よくできたパンには、多くの人が思っているよりも多くの宗教が含まれています。実際、料理が上手な人はほとんどいません。若い女性は、料理やその他の家事が面倒なものであることを理解しています。そしてそれが、結婚して家族の世話をしなければならない多くの少女たちが、妻や母親に重くのしかかる義務についてほとんど理解していない理由です。

それは取るに足らない科学ではありません - 「料理は取るに足らない科学ではありませんが、実際の生活において最も不可欠な科学の1つです。それはすべての女性が学ぶべき芸術であり、貧しい階級に利益をもたらす方法で教えらるべきです。シンプルでありながら栄養価が高く、同時に食欲をそそる料理を作るには熟練が必要です。しかしそれは可能です。料理人は、シンプルな料理を、シンプルかつ健康的な方法で、そしてまさにそのシンプルさゆえに、より食欲をそそる健康的な方法で調理する方法を知らなければなりません。」 CRA、257。

「キッチンでの知識と技術が不足しているため、多くの妻や母親が毎日、不十分に調理された食事を家族の前に置いています。そのため、確実に消化器官のバランスが崩れ、血液の質が低下しています。その結果、炎症性疾患が頻繁に発生し、場合によっては死亡することもあります。

私たちは、誰にとってもおいしい、健康的な方法で調理された、さまざまな良質で健康的な食品を食べることができ、上手に料理する方法を知るとは非常に重要です。下手な料理は病気や機嫌の悪さを引き起こします。生物は無秩序になり、天上のものが識別できなくなります。

おいしい料理には想像以上に宗教が含まれています。時々家を空けると、テーブルの上にあるパンや他のほとんどの食べ物が私に害を及ぼすだろうということを私は知っていました。しかし、私は自分を養うために少し食べなければなりません。この種の食べ物を作ることは神の目に罪です。」キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 156-158。 CRA、256-257。

「食べ物の問題は生物全体の健康に関わるので、不十分に調理された食べ物をテーブルに置くことは罪です。主はご自分の民が、胃を酸性化させて気分を悪くしないように準備された食事の必要性を認識することを望んでおられます。よく作られたパンには実際的な宗教があることを思い出しましょう。**直接の引用はどこで終わりますか？**

料理の知識は 10 タラントの価値があります。料理の仕事を一時的な奉仕だと考えないでください。キッチンで働く人全員が、「十分に名誉ではない」という軽薄な言い訳をして仕事を放棄したら、世界の住民はどうなるでしょうか？料理は他のサービス分野に比べてあまり望ましくないものと見なされているかもしれませんが、実際には他のすべての分野よりも価値のある科学です。神は健康的な食事の準備をこのように考えています。彼は、健康的で食欲をそそる料理を忠実に調理する人々を高く評価しています。食事を適切に準備する技術を理解し、それを活用する人は、他の職業に従事する人よりも賞賛に値します。このタラントは10タラントの価値があると考えられなければなりません。なぜなら、その公正な使用は保全と大きく関係しているからです

健康な状態にある人間の組織。それは生命と健康と切っても切り離せない関係にあるため、あらゆる贈り物の中で最も価値のあるものです。写本 95、1901 年。

**料理人に対する敬意** -私はお針子を大切に、秘書を大切にします。しかし、私の料理人は、生命を維持し、脳、骨、筋肉に栄養を与えるための食事を準備する方法を熟知しており、家族のヘルパーの中で最も重要な位置を占めています。証言、vol. 2、p. 370.

裁縫、作曲、校正、会計、教育などの技術を学ぶ人の中には、自分は料理人と付き合いにはあまりにも貴族的だと考える人もいます。これらの考えは社会のほぼすべての階級に浸透しています。料理人は、自分の職業が社会的地位を下げるようなものであり、家族と対等に付き合いを期待すべきではないと感じさせられる。では、知的な女の子が別の仕事を探したら驚くでしょうか？教育を受けた女性の料理人がこれほど少ないのは驚くべきことでしょうか？驚くのは、この治療を受けている人が非常に多いということです。

料理人は家庭生活の中で重要な位置を占めています。胃に入れる食物を準備し、脳、骨、筋肉を形成します。家族全員の健康は、彼らのスキルと知性に大きく依存します。家事を忠実に遂行する者が正当な配慮を受けない限り、家事は決して正当な注目を集めることはありません。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 74.

結婚して家族を持っているが、妻や母親に課せられる義務について実際的な知識をほとんど持たない少女たちがたくさんいます。彼らは楽譜の読み方と演奏方法を知っています。しかし彼らは料理の仕方を知りません。彼らは家族の健康に欠かせない美味しいパンの作り方を知りません。上手に料理をし、健康的な食べ物を魅力的な方法でテーブルに並べるには、知性と経験が必要です。私たちの胃に導入され、体に栄養を与える血液に変換される食べ物を準備する人は、非常に重要で高い地位を占めています。写本師、洋裁師、音楽教師の立場は、料理人ほど重要ではありません。証言、vol. 3、pp. 156-158。

**有能な料理人になるのはすべての女性の義務です** -多くの場合、私たちの姉妹たちは知りません

料理すること。これらに対して、私はこう言います。「私はその地域で一番の料理人のところに行き、この技術の達人、つまり知的で有能な料理人になるまで、必要であれば何週間も滞在するつもりです。」私が40歳だったら、このコースをたどるでしょう。料理の仕方を知るのはあなたの義務であり、娘たちに料理の仕方を教えるのもあなたの義務です。あなたが彼らに料理の技術を教えている間、あなたは彼らの周りに、彼らが陥りがちな軽薄さや悪徳から守る障壁を築いているのです。証言、vol. 2、p. 370.

女性が料理の仕方を学ぶには、勉強し、学んだことを辛抱強く実践しなければなりません。国民は、わざわざそうしなかったために苦しんでいるのです。私はこれらの人々に言います：あなたの眠っているエネルギーを目覚めさせ、情報を求める時が来ました。健康的で食欲をそそる料理を準備するための完全な知識と経験を得るのに費やした時間が無駄だとは思わないでください。キッチンでの経験がどれだけ長くても、まだ家族の責任があるのであれば、適切な世話の仕方を学ぶのはあなたの義務です。

キリスト教の節制と聖書の衛生、ページ。 49.

**男性も女性も料理を学ぶ** -食事改革を取り入れた人の多くは、食事がうまくいかないと不満を漏らしています。しかし、彼のテーブルに座ってから、原因は改装ではなく、調理が不十分な食事のせいだという結論に達しました。神が知性を与えてくださった男女に、私は料理を学びなさいと訴えます。「男性」と言っても間違いではありません。女性と同じように、彼らも簡単に健康的な食事の準備を理解する必要があるからです。彼らは職業柄、健康的な食べ物を手に入れることができない場所に連れて行かれることがよくあります。彼らは、この問題についてまったく知らない家族の中で数日、さらには数週間を過ごすよう求められるかもしれません。したがって、知識があれば、それをうまく活用できます。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 56-57.

**健康雑誌を研究する** –健康的な料理の仕方がわからない人は、食欲をそそる料理を準備するために、良質で栄養価の高い食品を組み合わせる方法を学ぶ必要があります。

このような意味での知識を習得したい方は、健康雑誌を定期購読してください。これに関する情報はそれらの中で見つかります。

継続的な創意工夫がなければ、誰も健康的な料理で優れることはできませんが、偉大なマスターからの印象や提案に心を開いている人は多くのことを学び、他の人に教えることもできます。神は彼らに技術と理解を与えてくださるからです。手紙 135、1902 年。

**個人の才能の発達を刺激する** –どこにいても男性も女性も、国内の自分の地域で生まれた天然物から健康的な食品を準備することで、自分の才能を伸ばすことが奨励されるのは、神聖な計画です。もし彼らが神に立ち返り、神の御霊の導きの下で技術と技術を行使すれば、天然物を健康食品に変える方法を学ぶでしょう。このようにして、彼らは貧しい人々に肉食に代わる食べ物を自分で用意するように教えることができるでしょう。こうして助けられた人は、今度は他の人に教えることができるようになります。同様の仕事も献身的な熱意とエネルギーを持って行われます。もしそれがもっと早く行われていたら、今日は実際にもっと多くの人が出て、指示を与えることができる人がもっとたくさんいたでしょう。私たちの義務が何であるかを学び、それを実行しましょう。私たちは神から託された働きを他者に依存し、無力なままではなりません。」厳選された証言、vol. 3、pp. 136 および 137。CRA、251-254。**引用はどこから始まりますか**

**直接？**

「多くの人が健康改革の実践に意欲を失っている理由の一つは、料理の仕方を学んでいないため、これまで慣れ親しんだ食事の代わりに、便利で簡単に調理できる食べ物が食べられるようになったことです。彼らは、粗末な料理にうんざりしており、その後、医療改革を試みたが、そのような生活はできないと言うのを聞きます。多くの人が、この改革に関する不十分な指示に従おうとして、消化器官を損傷し、その試みに携わるすべての人々を落胆させる結果となるような不十分な作業を行おうとしています。あなたは健康に関して改革者であると公言していますが、だからこそ、料理上手にならなければなりません。便利に開催される健康的な料理の学校の利点を活用できる人は、これが自分自身の使用と他の人への指導の両方で非常に有益であることがわかります。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 119。**直接の引用はどこで終わりますか？**

**肉食を変える** –ライフスタイル習慣を変えることをお勧めします。ただし、これを行う際は、賢明に行うよう警告します。肉食から粗食に切り替えた家族を知っています。彼らの食事は胃が受け付けられないほど下準備されており、その後、医療改革がうまくいっていないと私に言いました。それは弱まっていた。

食事を簡素化する取り組みがうまくいかない人がいるのには、理由が 1 つあります。彼らは栄養のない食事をとります。食事は無造作に作られ、同じものを何度も食べます。同じ食事に多くの種類があってはなりません、すべての食事が変化なく同じ料理で構成されてはなりません。食事はシンプルでありながら、食欲をそそるほど完璧に調理されなければなりません。脂肪を避けなければなりません。

それはあなたが作るどんな種類の料理にも害を及ぼします。果物や野菜をたくさん食べましょう。

証言、Vol. 2、p. 63.

食事の適切な準備は非常に重要です。特に肉が主食ではない場合には、適切な食事の準備が必須の要件となります。肉の代わりとなるものを準備することが重要であり、肉が望ましくないように、これらの代替品は十分に準備されている必要があります。レター 60a、1896 年。

食卓に食べ物を用意する責任のあるすべての人々を、ペンと声を通して、教育し、教育し、教育することは、医師の積極的な義務です。手紙 73a、1896 年。

私たちは健康的な食事の準備について自ら教育する人材を必要としています。肉や野菜のさまざまな調理方法を知っていても、簡単な準備をまだ理解していない人はたくさんいます。

食欲をそそる料理の数々。」 『The Youth's Instructor』、1894年5月31日。CRA、256。[直接の引用はどこから始まりますか？](#)

自分が家族の長であることに気づきながらも、健康的な料理の技術をまだ理解していないすべての女性は、家庭の幸福にとって何が非常に重要であるかを学ぶことを決心する必要があります。多くの場所で、健康的な料理学校が次のような機会を提供しています。

この点に関して自分自身を教育する人。そのような施設の助けが得られない人は、優れた料理人から指導を受け、料理の達人になるまで粘り強く努力して自分を向上させなければなりません。良い暮らしの科学、ページ。302と303。

[経済学を学ぶ](#) -料理のあらゆる分野で考慮すべき問題は、「最も自然で最も安価な方法で食品を調理するにはどうすればよいか?」ということです。また、テーブルの上に残った食べ物が無駄にならないように注意する必要があります。これらの残り物を失わないようにするにはどうすればよいかを考えました。このスキル、節約、機転は財産に相当します。季節の最も暑い時期には、準備する食事の量を減らしてください。より多くの乾燥物質を使用してください。ほとんど食べるものがないにもかかわらず、なぜ自分たちが貧しいのかについて理解できる貧しい家族がたくさんいます。無駄な雑談やタイトルがたくさんあります。写本 3、1897年。

[流行に合わせた食事で犠牲になる命](#) -多くの人にとって、すべての労力を費やすことを正当化する人生の夢中になれる目標は、最新のスタイルを追い続けることです。教育、健康、快適さはファッションの祭壇で犠牲にされます。テーブルセッティングにおいても、ファッションやディスプレイは悪影響を及ぼします。健康的な食事の準備は二次の問題になります。たくさんの料理を提供するのは、時間もお金もかかり、労力もかかりますが、何のメリットもありません。食事に6品も盛り付けるのは流行かもしれませんが、この習慣は健康を損ないます。これは良識ある男女が戒律と模範の両面から非難すべき習慣である。料理人の人生について少し考えてみましょう。「命は食べ物以上のものであり、身体は衣服以上のものではないでしょうか？」（マタイ 6:25）。

現代では、主婦の時間のほとんどすべてが家事に費やされています。食卓の準備がもっと簡単になれば、家族の健康にとってどんなに良いことでしょうか。

毎年、何千人もの命がこの祭壇で犠牲にされていますが、この終わりのない義務のルーティンが作られていなければ、命は延ばされたかもしれません。多くの母親が墓に降り立ちますが、もし単純な習慣を維持していれば、家庭、教会、そして世界の祝福となるまで生きていたかもしれません。

キリスト教の節制と聖書の衛生、ページ。73。

[食べ物の選択と準備は重要ですが、必ずしもたくさんの料理を作る必要はありません。](#) また、質的にも量的にも不備な体制があってはなりません。手紙 72、1896年。

食欲が異常でない場合でも、それを味わうことができるように、食べ物が注意深く調理されることが重要です。私たちは原則として、肉、バター、ミートパイ、スパイス、ラード、その他胃を刺激して健康を損なうものを一切拒否するため、何を食べるかはそれほど重要ではないという考えを決して与えてはいけません。証言、vol. 2、p. 367。

食欲を満たすためだけに食べるのは間違いですが、食べ物の品質や調理方法に無関心であってはなりません。食べ物が美味しくないと、体に十分な栄養が届きません。食べ物は注意深く選ばれ、知性と技術を持って調理されなければなりません。良い暮らしの科学、p. 300。

[標準化された朝食](#) -私なら、他の仕事よりも料理人にもっとお金を払います。その人が健康でなく、料理する能力がない場合、私たちに起こったように、トウモロコシのお粥、パン、そしてある種のソースという標準化された朝食が見られるでしょう。少量のミルク。さて、これを何ヶ月も食べている人は、毎回の食事では何が提供されるかを知っていて、一日の恐ろしい時間のように、彼らにとって興味深いはずの時間を恐れるようになります。これは実際に体験してみないと理解できないと思います。しかし、私はこれについて本当に困惑しています。の準備を繰り返したほうがいいでしょうか

この場所に来たら、私はこう言います。「創造力があり、食欲をそそらないシンプルで健康的な料理を作ってくれる、経験豊富な料理人を教えてください。」手紙 19c、1892 年。

勉強して実践する - 多くの人は、この[料理]が義務であるとは考えていないため、食事を適切に準備しようとはしません。これは、ラード、バター、肉を使わずに、シンプルで健康的で簡単な方法で行うことができます。スキルはシンプルさと組み合わせる必要があります。そのためには、女性は本を読み、忍耐強く読んだ内容を実践する必要があります。多くの人はそうすることができずに苦しんでいます。これらの人々に対して、私はこう言います。今こそ、眠っているエネルギーを目覚めさせて本を読む時です。シンプルでありながら、最も美味しく健康的な食べ物を得る方法で料理することを学びましょう。

単に味覚を喜ばせたり、食欲を満たすために料理をするのは間違いであるため、質の悪い食事が正しいという考えを抱く人は誰もいません。多くの人が病気で衰弱しており、栄養価が高く、豊富でよく準備された食事を必要としています。

楽しく食べられるように、さまざまな方法で健康的な食べ物を調理する方法を学ぶことは、料理をする人の宗教的義務です。母親は子供たちに料理を教えなければなりません。少女の教育のどの部門がこれほど重要でしょうか？食は命と関係があります。不足し、貧しく、不十分に調理された食べ物は、血液を合成する器官を弱め、血液を継続的に貧弱にさせます。料理芸術が教育において最も重要な科目の 1 つとみなされることは非常に重要です。料理が上手な人は少ない。若い女性は、料理人になるということは、低い職業に落ちることを意味すると考えています。こんなことはありません。彼らは問題を正しい視点から見せていません。健康的な食品、特にパンの調理に関する知識は科学的に劣るものではありません。

母親は娘のこの分野の教育を無視します。彼らは世話と労働の重荷を自ら引き受け、すぐに疲れ果ててしまうが、娘は訪問したり、かぎ針編みをしたり、娘の楽しみを考えたりすることが許される。これは誤解された愛、誤解された優しさです。母親は娘に書を与えており、その書はしばしば生涯続くものです。人生の責任の一部を引き受けるべき年齢であるにもかかわらず、彼女は自分がその責任にふさわしくないことに気づいた。これらは世話や料金を請求しません。彼らは自分の責任を無視して怠惰に歩き回りますが、母親は重い荷物を積んだ車のように、自分の重荷と世話の重みで身をかがめます。娘は愛情を持たないつもりはありませんが、不注意で思慮が浅いのです。そうでないと、母親の疲れた様子に気づき、母親の顔に苦痛の表情が現れ、自分の役割を果たそうとし、より大きな責任を負おうとするでしょう。母親を救い出すためには、母親を世話から解放する必要があります。そうでなければ、彼は苦しみの床に落ち、おそらくは死に至るでしょう。

なぜ母親は娘の教育にこれほど盲目で無関心なのでしょう？さまざまな家族を訪問したとき、母親たちが重い荷物を背負っているのに、元気な精神を示し、健康で元気な娘が何の気遣いも心配も感じていないのを見て、私は心を痛めました。大規模な集まりがあり、家族が訪問者で圧倒されているとき、娘たちが社交的な交流の中で若い友人たちと座っておしゃべりしている間、母親が重荷を背負ってすべての世話をしているのを私は見ました。これらのことは私にとって非常に間違っているように思えるので、無思慮な女の子たちに話しかけたり、仕事に行くように言ったりするのをかろうじて抑えることができません。疲れたお母さんを癒してください。私は彼女をリビングルームの場所に案内し、休んで友達との付き合いを楽しむように促しました。

しかし、この件に関して娘たちに全面的な責任があるわけではない。母親が行方不明だ。彼は娘たちに料理の仕方を根気強く教えませんでした。料理の知識が無いのは分かっているので、仕事に安心感を感じないのです。注意、反省、注意が必要なことすべてに注意を払う必要があります。女の子にはキッチンでの十分な指導を受けなければなりません。

人生のどのような状況であっても、実際に活用できる知識があります。人間の生活、特に私たちにとって最も大切な人々の生活に最も直接的な影響を与えるのは教育分野です。

適切な教育を受けておらず、料理の技術も欠如している多くの妻や母親は、毎日、家族に粗末な料理を提供しており、着実かつ確実に家族の生活を破壊しています。



消化器官の機能を低下させ、血液の質を低下させ、しばしば炎症性疾患の急性発作を引き起こし、早期死亡を引き起こします。

学ぶ人たちを励ます - すべての若いクリスチャン女性と女性にとって、全粒粉から酸っぱくなく軽い美味しいパンを作る方法をすぐに学ぶことは宗教上の義務です。母親は、娘がまだ幼いうちにキッチンに連れて行き、料理の技術を教えるべきです。彼らは、教育を受けずに娘たちが家事の謎を理解することを期待することはできません。彼らは愛を持って辛抱強く教え、彼らの明るい表情と励ましの承認の言葉によって可能な限り楽しい奉仕をしなければなりません。たとえ一度、二度、あるいは三度失敗したとしても、彼らを責めないでください。落胆はすでにその効果を発揮しており、次のように言いたくなります。こんなことはできないよ。」今は検閲の時ではありません。意志が弱くなってしまうのです。それには、次のような励まし、励まし、希望を抱かせる言葉で励ますことが必要です。始めたばかりなので、間違いを犯すのは当然です。もう一度やり直してください。自分がやっていることに常に気を配り、細心の注意を払えば、必ず成功します。」

多くの母親は、この分野の知識の重要性を理解しておらず、娘に指導したり、娘が学んでいる間間違いや間違いを我慢したりするという手間と世話をするよりも、すべて自分で行くことを好みます。そして、娘が努力でミスをする、「だめだ、これもダメ、これもダメ」と突き放してしまうのです。それは私を助けるというよりも、当惑させ、混乱させるだけです。」

こうして、見習いの最初の努力ははね返され、最初の失敗で彼女の興味と学ぶ熱意が冷めてしまい、次の経験をするのを恐れて、裁縫、編み物、家事、料理以外の何かを提案するようになる。そうすると、母親の責任が大きくなります。彼は彼女に忍耐強く指導し、練習を通じて彼女が恥ずかしさを取り除き、経験の浅い作業員の未熟な動きを直す経験を得ることができるようにすべきでした。証言、vol. 1、pp. 681-685。

料理のレッスンは音楽よりも重要です。謙虚と考えられている任務、おそらく料理に召される人もいます。しかし、料理科学も少なからず重要です。食事の上手な準備は最も重要な芸術の1つであり、音楽や裁縫を教えることよりも高い地位を占めています。このことによって、私は音楽や裁縫の教育を軽視するつもりはありません。それらは不可欠なものだからです。しかし、さらに重要なのは、健康的でおいしい方法で食事を準備する技術です。この芸術は生活と密接に結びついているため、すべての芸術の中で最も価値があると考えられています。彼女はもっと注目されるべきだ。良い血液を形成するには、体に良い食べ物が必要だからです。人々の健康を維持するすべての基盤は、おいしい料理による医療の伝道です。

医療改革は、食べられない食品の準備によって歪められることがよくあります。健康改革を成功させる前に、健康的な料理に関する知識の欠如を改善する必要があります。

料理が上手な人は少ない。非常に多くの母親が、よく準備された見栄えの良い料理を家族の前に提供できるようにするために、料理のレッスンを受ける必要があります。

子供たちはオルガンやピアノのレッスンを受ける前に、キッチンでレッスンを受ける必要があります。料理を学ぶという作業で音楽を排除する必要はありませんが、健康的で食欲をそそる料理の準備を学ぶことほど重要ではありません。原稿 95、1901 年。あなたの娘たちは音楽が大好きかもしれませんが、それはとても良いことであり、家族の幸福度を高めるかもしれません。しかし、料理の知識がなければ音楽の知識はあまり価値がありません。

あなたの娘たちが家族を持ったとき、音楽や裁縫の知識がある程度あったとしても、最も尊敬する友人の前で恥ずかしがることなく、丁寧に作られたきちんとした食事を保証するものではありません。お母さんたち、あなたの仕事は神聖なものです。

あなたが神の栄光を心に留め、神の栄光だけを目指して、子供たちの現在と将来の利益のために熱心に、忍耐強く、愛情を持って働き、それに取り組むことができるように、神が助けけてくださいますように。

証言、Vol. 2、ページ538-539。

料理芸術の奥義を教える - 子供たちに料理を教えることを怠ってはいけません。そうすることで、宗教教育において必要な原則を彼らに伝えることができます。子どもたちに生理学を教え、簡単かつ上手に料理を教えることで、最も役立つ教育分野の基礎を築くことになります。軽くて美味しいパンを作るには技術が必要です。上手な料理には宗教がありますが、あまりにも無知で不注意で料理の仕方を学べない人の宗教は疑わしいと思います。

劣悪なキッチン、何千人もの人々の生命力を徐々に弱めています。重くて酸っぱいパンや、同じように調理された他の食品を特定のテーブルで食べることは、健康と生命にとって危険です。母親は娘たちに音楽教育を与える代わりに、健康と人生に最も密接な関係がある有益な分野を教えてください。彼らにキッチンの謎をすべて教えてください。

これが教育の一部であり、クリスチャンになるために不可欠であることを彼らに示してください。食品が健康的でおいしい方法で調理されない限り、良い血液に変えたり、疲れた組織を再構築したりすることはできません。』証言、vol. 2、pp. 537 および 538。CRA、257-264。直接見積もりはどこから始まりますか？

## キャップ。 21 食べ物と適切な食事の数

「胃には細心の注意が必要です。継続的に作業を続けるべきではありません。虐待され酷使されたこの臓器に、安らぎ、静寂、そして休息を与えてください。胃が食事に関連した働きを終えた後は、胃が休む機会があり、より多くの食物を処理するのに十分な胃液が自然に供給されるまで、それ以上仕事を重ねてはなりません。一回の食事と次の食事の間は少なくとも5時間は空ける必要があります、実験をしたい場合は3回の食事より2回の食事の方が望ましいことがわかるだろうということを常に念頭に置いてください。」レター 73a、1896。CRA、173。

「一般に、1日2回だけ食事をするという習慣は健康に有益であることが証明されています。ただし、状況によっては、3回目の食事が必要になる人もいます。ただし、これは非常に軽くて消化しやすい食べ物である必要があります。クラッカー、トーストしたパンとフルーツ、シリアルドリンク、これらは夕食に最も適した食べ物です。」CBV、321。

「前の食事の消化作業から胃が休む前に、2回目の食事を取ってはいけません。3回目の食事が必要な場合は、就寝時間の数時間前に軽く済ませてください。」CRA、158。

「体制の問題に関しては、この問題は押しつけの印象を与えないように慎重に扱われなければならない。3食より2食の方が健康に良いことを証明しなければなりません。ただし、権威主義的な押しつけがあってはなりません。病院関係者は、二食制の採用を強制されるべきではありません。力づくよりも説得の方が適切だ。」CRA、177。

「多くの人が、寝る直前に食事をするという有害な習慣にふけています。直接の引用はどこで終わりますか？ 彼らは通常の食事を3回食べていたかもしれませんが、しかし、お腹が空いたかのように気分が悪くなるため、間食、つまり4回目の食事を摂ります。

この間違っただけの習慣を続けてきたため、それが習慣となり、退職直前には間食をとらないと眠れないという印象を持っています。多くの場合、この失神の原因は、あまりにも頻繁に過剰な量で胃に押し込まれた不十分な食べ物の処理のために、消化器官が一日中過剰な負荷を受けていることです。過剰な負荷がかかった消化器官は疲労し、消耗したエネルギーを回復するために一定期間仕事を休む必要があります。胃が前の食事を消化する作業を休ませる時間がないまま、次の食事を摂ってはいけません。3回目の食事を取る場合は、就寝の数時間前に軽く済ませてください。

しかし、多くの場合、貧しく疲れた胃がその疲れを無駄に抗議します。より多くの食物で満たされ、消化器官が動き始め、何時間もの休息を経て同じ作業ルーチンを再び実行できるようになります。このような人々は一般に不快な夢によって睡眠を妨げられ、朝起きると気分が悪くなります。脱力感と食欲不振があります。•

生物全体がエネルギー不足を感じます。消化器官は休む時間がないため、短期間で疲弊してしまいます。このような人々は不幸な消化不良患者になり、何が自分をそうさせたのだろうと不思議に思います。原因は確実な結果をもたらした。このような習慣を長期間続けると、健康状態が著しく悪化します。血液は不純になり、顔は青くなり、発疹が頻繁に現れます。このような人々からは、胃の領域に頻繁な痛みや刺激があり、仕事をするとうが非常に疲れて仕事を放棄して休まざるを得なくなるという訴えをよく聞きます。彼らはこの事態の原因を理解していないようです。なぜなら、そうでなければ彼らは明らかに健康だからです。

1日3食から2食に変更した人は、特に3食目を食べるのが習慣だった時期には、最初は多かれ少なかれ衰弱に悩まされるでしょう。しかし、しばらく耐えれば、この衰弱は消えます。

私たちが寝るために横になるとき、胃は体の他の部分と同じように、休息を楽しむためにすべての仕事を終えているはずですが、消化の働きは睡眠中ずっと続けるべきではありません。過剰な負荷がかかり、その役割を果たした後、胃は疲れ果てて疲労感を引き起こします。非常に多くの人がこの感覚を引き起こすのは食べ物の不足であると誤解しており、胃を休ませる時間を与えずにさらに食べ物を摂取し、その瞬間に衰弱が解消されます。そして、食欲を満たせば味わうほど、満足を求めて叫びます。この失神は一般に、肉を食べること、およびそれを頻繁に、そして大量に食べることによって起こります。胃は常に活動し続け、必ずしも健康に良いとは限らない食べ物に注意を払うと疲れます。休む時間がないと消化器官が弱くなり、疲労感を感じたり、頻繁に食べたくなくなります。彼らに必要な薬は、食べる頻度を減らし、量を減らし、シンプルで自然な食べ物で満足し、1日に2回、多くても3回食べることです。胃には定期的な働きと休息が必要です。したがって、不規則な食事や間食は、最も有害な健康法違反の1つです。規則正しい生活と適切な食事では胃は徐々に回復します。」 「生き方」のページ。 55-57。 CRA,174-

#### 175. 直接引用はどこから始まりますか？

「軽めの朝食をとるのが社会の習慣であり標準です。しかし、これは胃を治療する最良の方法ではありません。朝食時は、その日の2回目や3回目の食事よりも胃がより多くの食べ物を摂取しやすい状態になっています。朝食を十分にとらず、昼食をたっぷり食べる習慣は間違っています。朝食をその日の最もボリュームのある食事に近づけてください。」手紙 3、1884年。CRA,173。

#### キャップ。 22 何を食べる？

「新鮮な果物の恵み」アダムがエデンのような家を失ったとき、主が彼から果物の供給を奪われなかったことに、私は神にとっても感謝しています。手紙 157,1900年。

主は、一年の大半を果物で過ごす国に住んでいる人たちに、これらの実がもたらす祝福を実感してほしいと願っておられます。木から採れた新鮮な果物を活用すればするほど、祝福は大きくなります。証言、vol. 7, p. 126.

私たちは調理を減らし、より多くの自然の果物を食べることで恩恵を受けるでしょう。ブドウ、リンゴ、桃、梨、ブラックベリー、その他手に入るあらゆる種類の果物をたくさん食べるように人々に教えましょう。缶の代わりにできるだけガラスを使用し、冬に使用できるように準備して保存してください。証言、vol. 7, p. 134.

消化不良の胃の場合は、さまざまな種類の果物をテーブルに置くことができますが、一度の食事にあまり多くの種類を入れないでください。証言、vol. 2, p. 373.

健康食品として特におすすめしたいのが果物です。しかし、たとえ果物であっても、他の食べ物を十分に食べた後に食べるべきではありません。写本 43,1908年。

季節に応じて適切に調理された野菜や果物は、最高の品質で、腐敗の兆候がまったく見られず、健康で病気や腐敗の影響を受けていない限り、有益です。私たちが思っているよりも多くの人々が、胃の中で発酵して有毒な血液を生成する腐った果物や野菜を食べることで亡くなっています。手紙 12,1887年。

シンプルだが惜しみなく与えられる果物は、神の働きに向けて準備をしている人々の前に置かれる最高の食べ物である。手紙 103、1896 年。

**適切な食事の一部** –シリアル、果物、ナッツ、野菜は、創造主が選んだ食事療法を構成します。可能な限りシンプルかつ自然な方法で調理されたこれらの食品は、最も健康的で栄養価が高いです。これらは、より複雑で刺激的な食事によって促進されない、強さ、抵抗力、知的活力を提供します。良い暮らしの科学、p. 296.

シリアル、果物、野菜、ナッツには、必要な要素がすべて含まれています。私たちが素朴な精神で主のもとに来るなら、主は肉の汚れのない健康的な食べ物を準備する方法を教えてください。写本 27、1906 年。

**暫定的な節約体制** –食事の不摂生が病気の原因となることがよくあり、自然が最も必要としているのは、自然に課せられている不当な負担から解放されることです。病気の多くの場合、最善の治療法は患者が 1 ~ 2 食絶食し、働きすぎた消化器官を休ませる機会を与えることです。数日間の果物の摂取は、脳を使って働く人々に大きな利益をもたらすことがよくあります。多くの場合、短期間完全に食事を控えた後、簡単かつ適度な食事を摂ることで、自然自身の回復努力によって治癒することができます。1、2か月間禁欲を続ければ、多くの患者は自己否定の道が健康への道であると確信するだろう。良い暮らしの科学、p. 235.

**野菜** –新鮮な野菜をシンプルに調理しました。それらはすべて、果樹園や菜園で採れた新鮮な果物や野菜の特別な価値に関連しているに違いありません。写本 13、1911 年。

果物、シリアル、野菜をシンプルに調理し、いかなる種類の調味料や脂肪も含まず、牛乳やクリームと組み合わせることで、最も健康的な食事になります。それらは生体に栄養を伝え、刺激的な養生法では生み出されない抵抗力と知的活力を与えます。健康に関するアドバイス、p. 115.

それらを利用できる人にとって、健康的な方法で調理された良質の野菜はおかゆやおかゆよりも優れた食品です。写本 3、1897 年。

野菜には少量の牛乳やクリーム、またはそれに相当するものを加えて食欲をそそる必要があります。

証言、Vol. 9、p. 162.

**完全な食事の一部** –シンプルなシリアル、果物、野菜には、良好な血液を形成するために必要な栄養特性がすべて含まれています。これは肉食では達成できません。手紙 70、1896 年。

私たちは食べたものでできています。動物性食品を食べると官能的な情熱が強化されるのでしょうか？粗末な食事の好みを教育するのではなく、果物、シリアル、野菜を食べて生きるように自分自身を教育する時期が来ています。肉と一緒に、シンプルで完全に健康的で栄養価の高いさまざまな料理を提供できます。食欲旺盛な男性は、野菜、果物、シリアルをたくさん摂取する必要があります。手紙 3、1884 年。

主の民を、単純な果物、野菜、穀物だけで暮らす生活に戻すように導くことが主の意図です。手紙 72、1896 年。

**野菜を使用できない人もいます** –医療機関では、満たすべきさまざまな食欲が存在します。

特有の欲求を満たすためによく調理された野菜を必要とする個体もいます。影響を受けずに野菜を使用できない人もいます。手紙 45、1903 年。

**イングリッシュポテトとサツマイモ** –フライドポテトの調理には多かれ少なかれ脂肪やバターが含まれるため、私たちはフライドポテトが健康的であるとは考えていません。茹でたりローストしたジャガイモにクリームと少量の塩を添えて食べるのが最も健康的です。残ったジャガイモとサツマイモは少量のクリームと塩で調理され、揚げずに再びローストされます。彼らは優秀だ。手紙 322、1905 年。

**健康的な豆の料理** -もう 1 つの非常にシンプルですが健康的な料理は、茹でたりローストした豆です。その一部を水で粉碎し、牛乳またはクリームを加えてスープを作ります。証言、vol. 2、p. 603.

多くの人は、耕作する土地を持ち、果物や野菜を生産して食卓にそれらを提供することの重要性を理解していません。私はすべての家族とすべての教会にこう言うよう命じられています。「あなたが体の扱いにおける知恵の欠如によって、あなたのための神の計画が台無しになるのではないかと恐れ、恐れおののきながら自分の救いを達成するなら、神はあなたを祝福してください。」手紙 5、1904 年。  
乾燥スイートコーンの供給を手配する必要があります。カボチャは乾燥させて、冬の間パイを作るのにうまく利用できます。手紙 195、1905 年。

**エレン・G・ホワイト政権における野菜とトマト** -あなたは私の政権について話しています。何かに執着しすぎて他のものが食べられなくなったことはありません。しかし、野菜に関しては心配する必要はありません。なぜなら、私が住んでいる地域には、葉物野菜として使用できる野菜製品がたくさんあることを確信しているからです。黄色いラバカの葉、柔らかいタンポポ、そしてカラシを手に入れることができるでしょう。そこではオーストラリアで可能であったよりもはるかに多くの、より優れた品質の供給が行われるでしょう。他に何もなかったとしても、穀物の生産があります。

論文 31、1901 年。

東に向かう少し前に食欲を失いました。しかし今、彼は戻ってきました。そして食事の時間が来るととてもお腹が空いてきます。私のアザミはとても食欲をそそるため、滅菌クリームとレモン汁でよく調理されています。ある食事ではトマトの入った極細麺のスープを食べ、次の食事では葉物野菜を食べます。またジャガイモ料理を始めました。私にとって食べ物はどれも美味しそうに見えます。私は半分飢えた発熱患者のようなもので、過食の危険にさらされています。手紙 10、1902 年。

送っていただいたトマトはとても美味しく美味しかったです。私にとってトマトは最高の食材だと思います。手紙 70、1900 年。

私たちは自分自身と隣人のために十分な量のトウモロコシとエンドウ豆を栽培しています。スイートコーンを乾燥させて冬に使用します。それから、必要なときにミルで粉にして調理します。これにより、最もおいしいスープやその他の料理が提供されます。

ブドウの時期には、ブドウが豊富にあり、プラムやリンゴ、一定量のサクランボ、モモ、ナシ、オリーブも自分たちで準備します。トマトも大量に栽培しています。私はテーブルにある食べ物について決して言い訳をしません。私たちがこんなことをするのを神が喜ばれるとは思えません。訪問者も私たちが食べるのと同じように食事をし、メニューを楽しんでいるように見えます。」レター 363、1907。CRA、309-324。[引用はどこから始まりますか](#)

**直接？**

**有害な物品の交換** -私たちの医療機関では、禁酒に関する明確な指示が与えられなければなりません。患者には、酩酊させる飲み物の害と完全な禁酒の祝福を理解させるべきである。彼らは健康を損なうものをやめるよう求められるべきであり、その代わりに豊富な果物が与えられるべきです。オレンジ、レモン、プラム、桃、その他多くの品種が入手できます。なぜなら、神の世界は、ひとたび骨の折れる努力をすれば生産的なものだからである。手紙 145、1904 年。

塩分を摂りすぎず、漬物や辛いものを避け、果物をたくさん食べると、食事中に飲みすぎてイライラすることはほとんどなくなります。良い暮らしの科学、p. 305.

**保存して乾燥させる** -果物が豊富にある場所では、冬に向けて豊富に用意し、調理するか乾燥させて保存する必要があります。イチゴ、ブラックベリー、スグリなどの小さな果物は、ほとんど利用されず、栽培が無視されている多くの場所で利点をもたらします。

家庭で缶詰にする場合は、可能な限りガラスを使用し、できれば缶を使用しないでください。特に注意すべきは、保存する果物の状態が良好であることです。

砂糖はほとんど使用せず、果物を保存するために必要な場合にのみ調理してください。このように調理すると、新鮮な果物の優れた代替品になります。

レーズン、プラム、リンゴ、梨、桃、アプリコットなどのドライフルーツが手頃な価格で入手できる場合はどこでも、それらを主な食事の品目として、通常よりもはるかに豊富に使用できることがわかります。すべてのクラスの健康上の成果。良い暮らしの科学、p. 299.

瓶に保存されたリンゴのピューレは健康的でおいしいです。梨やサクランボがあれば、冬にぴったりのピューレが作れます。手紙 195、1905 年。

リンゴを手に入れることができれば、他に何も手に入らなくても、果物に関しては良い状態になります。果物の種類はそれほど多くは必要ないと思います。しかし、リンゴが手に入らないときに使うために、慎重に集めて旬の時期に保存しなければなりません。

成長期の人にとって、リンゴはどんな果物よりも優れています。手紙 5、1870 年。

果樹園や庭から採れたての新鮮な果物 – 病院と連携して果物を栽培することで得られるもう一つの利点があります。まったく腐敗していない、木から摘み取られたばかりの果物をテーブルに置くことができます。写本 114、1902 年。

家族や施設は、土地の耕作と改善についてもっと学ぶ必要があります。もし人々が、その季節に大地が生み出す農産物の価値を知っていたら、もっと熱心に土を耕す努力がなされるはずだ。果樹園や菜園で収穫された新鮮な果物や野菜の特別な価値は、誰もが感じているはずだ。患者や学生が増えると、より多くの土地が必要になります。ブドウの木を植えることができるため、施設はブドウを生産することが可能になります。適切な場所にオレンジ畑があれば祝福されるでしょう。写本 13、1911 年。

創造主が選んだ食事におけるシリアル – シリアル、フルーツ、ナッツ、野菜は、創造主が選んだ食事療法を構成します。可能な限りシンプルかつ自然な方法で調理されたこれらの食品は、最も健康的で栄養価が高いです。これらは、より複雑で刺激的な食事によって促進されない、強さ、抵抗力、知的活力を提供します。良い暮らしの科学、p. 296.

肉を食べる人は中古の穀物と野菜だけを食べているだけです。なぜなら、動物はこれらのものから成長をもたらす栄養を受け取るからです。穀物や野菜に宿った命は、それを食べる人の手に渡ります。私たちは動物の肉を食べることによってそれを受け取ります。神が私たちのために備えてくださったものを食べることによって、直接それを得ることができれば、どんなに良いことでしょう。良い暮らしの科学、p.

313. 肉を放棄したら、栄養価が高く、同時に食欲をそそるさまざまなシリアル、ナッツ、野菜、果物に置き換えるべきです。肉の場所は、健康的で安価な食べ物で満たされなければなりません。良い暮らしの科学、ページ。 316-317。

筋力が動物性食品の摂取に依存すると考えるのは間違いです。使用をやめることで、体のニーズがより良く供給され、より活発な健康を楽しむことができます。

フルーツ、ナッツ、野菜を含むシリアルには、良好な血液を形成するために必要な栄養特性がすべて含まれています。良い暮らしの科学、p. 316.

シリアル、果物、野菜、ナッツには、私たちが必要とするすべての食品要素が含まれています。私たちが素朴な精神で主のもとに来るなら、主は肉の汚染を避けて健康的な食事を準備する方法を教えてください。写本 27、1906 年。

自然の恵みである果物、ナッツ、穀物は豊富にあります。そして年々、輸送手段のおかげで、すべての土地の産物がすべての人に広く分配されるようになりました。その結果、ほんの数年前までは高価な贅沢品とされていた多くの食品が、今では日用品として誰もが入手できるようになりました。良い暮らしの科学、p. 297.

賢明に計画を立てれば、健康に役立つ物品はほとんどすべての土地で入手できます。米、小麦、トウモロコシ、オーツ麦のほか、豆、エンドウ豆、レンズ豆などのさまざまな加工品が遠くまで送られます。これらは国産または輸入の果物と合わせて、

どの場所でも野菜が豊富に含まれているため、肉食を使用せずに完全な食事療法を選択する機会が得られます。良い暮らしの科学、p. 299.

**適切に調理** – 果物、シリアル、野菜をシンプルな方法で調理し、いかなる種類の香辛料や動物性脂肪も含まず、牛乳やクリームを使って最も健康的な食事療法を作ります。それらは体に栄養を与え、刺激的な養生法では生み出されない持久力と知性の活力を与えます。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 47.

脂肪分を含まず、できるだけ自然な状態で調理されたシリアルや果物は、天国への移行の準備をしていると公言するすべての人の食卓に並ぶべきです。 2、p. 352.

**お粥** – お粥に使用されるシリアルは数時間調理する必要があります。しかし、柔らかい食べ物や液体の食べ物は、十分に噛む必要がある乾燥した食べ物に比べて健康的ではありません。良い暮らしの科学、p. 301.

正しい食事は特にお粥から成ると心から信じている人もいます。おかゆをたくさん食べても、消化器官の健康状態は変わりません。それは液体に非常に似ているからです。

果物や野菜、パンを食べることを奨励します。『青少年の教官』、1894年5月31日。

全粒粉のお粥が作れます。小麦粉が非常に粗い場合は、ふるいにかけ、お粥が熱いうちに牛乳を加えます。とても美味しく健康的なキャンプ料理になります。証言、vol. 2、p. 603.

**人生のキャッチフレーズはパン** – 宗教は母親たちを最高品質のパンを作るよう導きます。パンは中も外も完璧に焼き上げられなければなりません。胃の健康には、軽くて乾燥していることが必要です。パンは人生の真のキャッチフレーズであるため、すべての料理人はパンを作るのが上手でなければなりません。

写本 34、1899年。

**よく作られたパンに込められた宗教** – 食べ物を適切に準備することは宗教上の義務ではないと信じている人もいます。したがって、彼らはその方法を学ぼうとはしません。

焼く前にパンを酸っぱくするのですが、調理師の不注意を補うために添加された重炭酸塩が、パンを人間の胃にはまったく適さないものにしてしまったのです。おいしいパンを作るには、考えと配慮が必要です。しかし、おいしいパンには多くの人が思っているよりも多くの宗教が含まれています。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 47.

すべての若いクリスチャンとすべての女性の宗教上の義務は、できるだけ早く全粒小麦粉から酸っぱさと軽さのないおいしいパンを作る方法を学ぶことです。証言、vol. 1、ページ。 684.

パンに重炭酸塩やベーキングパウダーを使用するのは有害であり、不必要です。重炭酸塩は胃の炎症を引き起こし、多くの場合、全身に中毒を引き起こします。重炭酸を使わないと美味しいパンは作れないと思っている主婦が多いですが、それは間違いです。より良い方法を学ぶために苦勞すれば、あなたのパンはより健康的で、自然な味でより快適になります。

発酵パンに牛乳を使用。発酵パンや発酵パンを作るときは、水の代わりに牛乳を使用しないでください。これは追加の費用を意味し、パンの健康を損ないます。牛乳で作ったパンは、水で作ったパンに比べて焼き上がりの日持ちが悪く、胃の中で発酵しやすくなります。

温かいサワー種のパン。パンは軽くて心地よいものでなければなりません。ほんのわずかな酸味さえも許容すべきではありません。パンは小さく、酵母菌ができる限り死滅するように完全に焼き上げる必要があります。熱いときや新鮮なときは、どんな種類の発酵パンでも消化が難しくなります。彼は決してテーブルに現れるべきではない。ただし、種なしパンの場合はこの限りではありません。

酵母や酵母を使わず、高温のオーブンで焼き上げた新鮮な小麦のパンは、おいしいと同時に健康的です。

トーストは最も消化に良く、美味しい食べ物の一つです。一般的なパンをスライスに切り、水分がなくなるまでオーブンに入れます。その後、軽く均等に焼き色をつけます。このパンは、通常のパンよりも乾燥した場所に長期間保存できます。

食べる前にオーブンで少し温めると、まるで焼きたてのトーストのような味わいになります。良い暮らしの科学、ページ。300-302。

新しいパンよりも古いパンが好ましい - 2 ~ 3 日経過したパンは、新しいパンよりも健康的です。オーブンで乾燥させたパンは最も健康的な食品の 1 つです。手紙 142, 1900 年。

全粒粉パンは重くて酸っぱくて、部分的にしか焼けていないことがよくあります。これは、学習に対する関心の欠如と、料理という重要な義務を遂行する際の注意の欠如によって起こります。時々、柔らかくて乾いた、調理されていない夢やビスケット、その他の同様のものを見つけることがあります。そして、料理人たちは、昔ながらの調理法でもうまくいくが、実を言うと、彼らの家族は全粒粉パンが好きではない、と言うでしょう。このまま生きていたら飢えて死んでしまうだろう、と。

私は自分自身にこう言い続けてきました。「これには不思議ではありません」。食べ物を不味くしてしまうのは、あなたの調理方法のせいです。そのようなものを食べると、人々は間違いなく消化不良になります。これらの貧しい料理人や、自分の食事を食べなければならぬ人々は、医療改革は自分たちにとって良くないと本気で言うでしょう。

胃には、粗悪で重くて酸っぱいパンをおいしい食べ物に変える能力はありません。しかし、このまずいパンは健康な胃を病気の臓器に変えてしまいます。そのような食べ物を食べる人は、自分が抵抗力を失っていることを知っています。これには理由がないのでしょうか？こうした人々の中には、自らを医療改革者と呼ぶ人もいますが、そうではありません。彼らは料理の仕方を知りません。彼らはケーキ、ジャガイモ、全粒粉パンを用意しますが、変化がほとんどなく同じルーチンがあり、生体が強化されることはありません。健康的でおいしい料理を作るために十分な経験を積むのに費やした時間が無駄だと考えているようです。

消化不良患者は多くの家庭で見られますが、その原因はパン不足であることがよくあります。家の女性は、それを捨ててはいけなそうと思ひ、それを食べます。これが出来の悪いパンの処分方法なのでしょうか？お腹の中に入れて血液に変えますか？この器官には酸っぱいパンをおいしく作る能力があるのでしょうか？重いパンから軽いパンまで？新しいパンにカビの生えたパン？

適切な教育を受けておらず、料理部門の技術に欠けている多くの妻や母親は、毎日家族に不十分な調理済みの食事を提供しており、確実に消化器官を破壊し、血液の質を低下させ、頻繁に急性疾患を引き起こしています。炎症性疾患の発作を引き起こし、早期死亡を引き起こします。多くの人々が重くて酸っぱいパンを食べて死に追いやられました。酸っぱくて重いパンを大量に作った雇われの少女の事例が私に報告されました。彼を追い払い、事件を隠すために、彼は彼らを数頭の大きな豚に投げました。翌朝、家の主人は動物たちが死んでいるのを発見し、飼料桶を調べると、あの分厚いパンのかけらを見つけました。彼が取り調べを行ったところ、若い女性は自分がしたことを自白した。彼はそのようなパンが豚に与える影響については考えていませんでした。酸っぱくて重いパンが豚を殺し、ガラガラヘビやその他ほとんどすべての忌まわしいものを食べてしまうとしたら、それは人間の胃という繊細な器官にどのような影響を与えるのでしょうか？証言、vol. 1, pp. 681-684。

パンやその他の固形食品を使用する利点 - 肉食からベジタリアン食に変更するときは、賢明に調理されたよく調理された食品をテーブルに提供するために、細心の注意を払う必要があります。

そんなにお粥を食べるのは間違いです。噛む必要があるドライフードがより好ましいです。この点において、健康的な食品の準備は祝福です。おいしい全粒粉のパンやロールパンは、シンプルに、しかし勤勉に調理して作られ、健康的になります。パンには少しでも酸味があってはなりません。完全に火が通るまで焼く必要があります。こうすることで柔らかさやべたつきを避けることができます。

それらを使用できる人にとって、健康的な方法で調理された良い野菜はおかゆやおかゆよりも優れています。焼きたてのパンよりも、2,3日経過した完璧に焼き上げたパンと一緒に果物を使用すると、より効果的です。ゆっくりと十分に噛むことで、体に必要なものがすべて提供されます。写本 3, 1897 年。

ホットビスケットや肉料理は健康改革の原則に完全に反しています。  
未公開の証言、p.二。



温かい重曹ビスケットはバターと一緒に使用されることが多く、選択された食事として食べられます。しかし、弱い消化器官は、自分たちに与えられた虐待を感じずにはられません。

論文 72、1896 年。

私たちはカナンには進まず、エジプトに戻りました。順序を逆にしてみませんか？シンプルで健康的な食べ物を食卓に並べませんか？消化不良を引き起こすだけのホットビスケットはやめましょうか？手紙 3、1884 年。

重曹やベーキングパウダーを加えて発酵させた熱いクッキーは、決して私たちのテーブルに登場すべきではありません。このような物品は胃に入れるのには適さない。どの種類のパンであっても、熱い発酵パンは消化が困難です。美味しく健康的な全粒粉パンは、全粒粉を純粋な冷水と牛乳と混ぜて作ることができます。しかし、国民に単純さを教えるのは難しい。全粒粉パンを勧めると、友達は「そうそう、作り方知ってるよ！」と言います。ベーキングパウダーやサワーミルクと重炭酸塩を加えて膨らませたように見えると、私たちは非常にかっかりします。これは改革を証明するものではありません。全粒粉を純粋な軽い水と牛乳と混ぜると、これまで食べた中で最高のパンができます。水が汽水の場合は、より天然の牛乳を使用するか、生地を卵を加えてください。コーンブレッドは、十分に加熱したオーブンで一定の熱を保ちながら完全に焼く必要があります。

ロールパンを作るには、軽い水と牛乳、または少量のクリームを使用します。塩せんべいのような硬めのよく練った生地を作ります。オーブングリルで焼きます。おいしいよ。十分に噛む必要があるため、歯と胃の両方にとって有益です。良い血液を与え、力を与えます。このようなパンと、わが国が豊富に生産する果物、野菜、穀物があるのですから、これ以上のごちそうを望むべきではありません。レビューとヘラルド、1883 年 5 月 8 日。

全粒粉パンは白パンよりも優れています - 白粉パンは、全粒粉パンに含まれる栄養を体に提供することができません。加工小麦粉パンの常用では体を健康な状態に保つことはできません。あなたは肝臓が不活性です。白い小麦粉を使用すると、作業の困難がさらに悪化します。証言、vol. 2、p. 68.

パンの場合は、極細の白い小麦粉が最適ではありません。その使用は健康的でも経済的でもありません。上質な白粉には、全粒小麦から作られたパンに含まれる栄養成分が欠けています。便秘やその他の不健康な状態の原因となることがよくあります。良い暮らしの科学、p. 300。

パンに混ぜるシリアルを変えてみましょう - 小麦粉だけでは継続的なダイエットに最適ではありません。小麦、オート麦、ライ麦の混合物は、栄養特性を持たない小麦よりも栄養価が高くなります。手紙 91、1898 年。

甘いパンやクッキーが食卓に並ぶことはほとんどありません。私たちが食べる甘い食べ物は少ないほど良いです。それらは胃の不調を引き起こし、それを使用する人に焦りやイライラを引き起こします。手紙 363、1907 年。

作るクッキーには砂糖を入れない方が良いでしょう。甘いクッキーを好む人もいますが、これらは消化器官に有害です。手紙 37、1901 年。

食べ過ぎへの誘惑 - 「準備に時間がかかるデザートは多くは、健康に有害です。」キリスト教教育の基礎、p. 227.

多くのテーブルがあり、胃が微生物に適切に栄養を与える働きを行うために必要なものをすべて受け取ると、パイ、プリン、豪華に装飾されたシロップからなる別のシリーズが到着します。多くの人は、すでに十分な量を食べているにもかかわらず、限界を超えて誘惑的なデザートを食べてしまいがちですが、それは体に良いとは程遠いものです。デザートに提供される余分なものが完全に省略されたら、それは利点になるでしょう。

カルタ 73a、1896 年。

おしゃれだからという理由で、不健康な食欲に従って、改良されたケーキ、パイ、プリンなど、有害なものがお腹の中に山盛りになってしまいます。食卓はバラエティに富んだものでなければなりません。そうしないと、食欲は満たされません。朝になると、食欲の奴隷たちはたいいてい

時々口臭があり、舌がコーティングされていることがあります。彼らは健康を享受できず、なぜ自分が痛み、苦しめ、頭が痛くなり、さまざまな病気に苦しむのか疑問に思います。スピリチュアルギフト、vol. 4, p. 130.

人類家族は絶品の食べ物への欲求をますます高めてきましたが、ついにはあらゆるごちそうを胃の中にため込むことが流行しました。特にパーティーでは、ほとんど無制限に食欲をそそります。濃厚な味付けの肉に濃いめのソースを添えた絶品ランチや遅めのディナー、デコレーションケーキやパイ、アイスクリームなどをご用意しております。「どう生きるか」、pg. 53.

それはファッションブルであるため、貧しく日々の仕事に依存している多くの人は、訪問のためにさまざまな種類のケーキ、ジャム、パイ、さまざまなファッションブルな食べ物を準備するのに費用を費やしますが、それらは参加する人に害を及ぼすだけです。同時に、自分や子供たちの服を買うためにその金額が必要なときも同様です。胃を犠牲にして味を満たすために食べ物を準備するのに費やされる時間は、子供たちの道徳的および宗教的指導に充てられるべきです。「どう生きるか」、pg. 54.

健康的で栄養価の高い食事の一部ではありません - さまざまな種類のケーキの作り方を多くの人が理解していますが、これはテーブルに置くのに最高品質の食品ではありません。甘いケーキ、プリン、クリームは消化器官に障害を引き起こす可能性があります。そしてなぜ私たちはそのような品物を彼らの前に置いてテーブルの周りの人々を誘惑する必要があるのでしょうか? 『青少年の教官』、1894年5月31日。

CRA.331-333。直接見積もりはどこから始まりますか?

「医療改革を主張する人々は、公言しているとおりのことを実現するために熱心に努力しましょう。健康に有害なものはすべて拒否してください。シンプルで健康的な食事をしましょう。果物は素晴らしく、キッチンの労力を大幅に節約します。食欲をそそるために用意されたケーキ、デザート、その他の料理などの絶品パスタは拒否してください。1回の食事で食べ物の質を減らして、感謝の気持ちを持って食べましょう。」レター 135、1902。CRA、334。

### キャップ。23 妊娠中および小児用の食事

「出生前からの影響は、多くの親にとってそれほど重要ではないと考えられています。しかし、天はそうには考えません。直接の引用はどこで終わりますか? 神の天使によって送られ、最も厳粛な態度で二度与えられたメッセージは、これが私たちの最も注意深い検討に値することを示しています。

ヘブライ人の母親に宛てた言葉の中で、神はあらゆる時代のすべての母親に語りかけます。「わたしが女に言ったすべてを、彼女は守ります」(土師記13:13)。子どもの幸福は母親の習慣に影響されます。あなたの食欲と情熱は原則に従って管理されなければなりません。あなたに子供を授けることで神の計画を達成したいのであれば、避けるべきこと、戦わなければならないことがあります。子どもが生まれる前に、彼女がわがままで、利己的で、せっかちで、要求が厳しい場合、これらの特徴は子どもの気質に反映されます。したがって、多くの子供たちは悪に対するほぼ無敵の傾向を受け継いでいます。

しかし、もし母親が正しい原則を忠実に守り、節度があり、無私で、親切で愛情深く、自分を忘れる性格であれば、同じ性格特性が子供に伝わる可能性があります。母親にワインを飲むことを禁止するという命令は非常に明確でした。彼女が食欲を満たすために飲む強い飲み物の一滴一滴は、息子の身体的、精神的、道徳的健康を危険にさらし、息子の創造者に対する直接の罪です。

多くの人は、すべての母親の欲求が満たされるように執拗にアドバイスします。したがって、たとえ有害であっても、食べ物が欲しいなら、それは彼の食欲を完全に満たさなければなりません。そのような方法は誤りであり、有害です。母親の身体的ニーズは決して無視されるべきではありません。

彼女には2つの人生がかかっており、彼女の欲求は親切に考慮され、必要なものは惜しみなく満たされなければなりません。しかし現時点では、食事面でもその他すべての面でも、体力や精神力を弱める可能性のあるものは何よりも避けるべきです。神ご自身の戒めにより、彼女は自分自身を自制するという最も厳粛な義務を負っています。良い暮らしの科学、ページ。372と373。

主は民を解放するためにサムソンを育てようとしたとき、息子が生まれる前に母親に正しい生活習慣を教えられました。そして、同じ禁止事項が最初から少年にも課されなければならなかった。なぜなら、彼は生まれたときからナジル人として神に聖別されなければならなかったからです。

主の天使がマノアの妻に現れ、彼女に息子が生まれることを告げました。そしてこのことを考慮して、彼は彼に重要な指針を与えました。「だから、ぶどう酒や強い飲み物を飲むこと、汚れたものを食べることをないように気をつけなさい」（士師記 13:4）。

神はマノアの約束の息子が果たすべき重要な仕事を持っており、その仕事に必要な資格を彼に確保することであり、母親と息子の両方の習慣が非常に注意深く規制されるべきでした。「彼はぶどう酒も強い酒も飲んではいけません」（士師記 13:14）というのが天使のマノアの妻への指示でした。私が彼に命じたことはすべて彼は守るだろう。」

（裁き人 13:14）。子供は良くも悪くも母親の習慣の影響を受けます。子供の福祉を望むなら、彼女自身も原則に従って制御され、節制と放棄を実践しなければなりません。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 37と38。

**妻を守ってください** – マノアの妻に宛てた言葉には、今日の母親が学ぶべき真実が含まれています。主はその母親に語りかけ、当時の不安で悲しんでいるすべての母親たち、そしてその後の世代のすべての母親たちに語りかけられました。はい、母親なら誰でも自分の義務を理解できます。彼女は、子供たちの性格は、長所や短所よりも、生まれる前の彼女の習慣と、生まれた後の彼女の個人的な努力に大きく左右されることを理解できますか？

外部の。

「その女の世話をしなさい」（士師記 13:13）と天使は言いました。誘惑に抵抗する準備をしてください。彼らの食欲と情熱は原則に従って制御されなければなりません。すべての母親について、「女性の世話をしなさい」（士師記 13:13）とすることができます。子供を授けたという神の目的を達成するために、彼女には避けなければならない何か、戦わなければならない何かがある。

子供たちを巧みに教える母親は、子供たちが生まれる前に、自己否定と自制の習慣を身につけなければなりません。なぜなら、それは彼ら自身の資質、彼ら自身の性格特性、強いか弱いかを伝えるからです。国民の敵は、多くの親たちよりもこの問題をよく理解しています。彼は母親が抵抗しなければ、母親を通じて息子に影響を与える可能性があることを知っていて、母親に誘惑をもたらすでしょう。母親の唯一の希望は神にあります。彼女は恵みと強さを求めて神に頼ることができます。あなたは神を無駄に求めることはないでしょう。それによって彼女は、この世で成功を収め、永遠の命を得るのに役立つ特質を子孫に伝えることができるでしょう。『時代の兆し』、1902年2月26日。

**食欲に主導権を握られるべきではない** – 子どもが生まれる前に女性の生活に変化をもたらさないというのは、広く知られた間違いです。この大切な時期に、母親の仕事を軽減しなければなりません。

あなたの体には大きな変化が起きています。これには、血液に変換するためにより多くの血液が必要となり、したがって最も栄養価の高い食物がより多く必要になります。栄養のある食べ物を豊富に与えないと体力を保つことができず、胎児は活力を奪われてしまいます。服装にも注意が必要です。寒さから体を守るために注意が必要です。十分な衣服の不足を補うために、不必要に活力を表面に引き出してはいけません。母親が健康で栄養価の高い食物を豊富に摂取しないと、血液の質と量の両方が不足します。血液循環が不足し、胎児にも同じ要素が不足します。子どもたちは、生体に栄養を与えるための善血に変換できる食物を吸収できなくなります。母親と子供の健康は、良質で暖かい衣服と栄養価の高い食事の供給に大きく依存します。母親の余分な活力の消費を考慮し、注意を払う必要があります。

しかしその一方で、女性は特別な状態にあるため、食欲を自由にコントロールできるという考えは、健全な理論に基づいたものではなく、慣習に基づいた誤りです。この状態の女性の食欲は不安定で、気まぐれで、満足させるのが難しい場合があります。そして習慣は、その食べ物が子供の体と成長に栄養を与えるかどうかについての理由を考慮することなく、彼女が想像したものを何でも許可します。食事は栄養価が高く、刺激的なものであってはなりません。習慣によれば、彼女が肉料理、ピクルス、スパイスな料理、またはミートパイを食べたい場合は、それらを食べる必要があります。相談しなければならないのは食欲だけです。そしてこれは大きな間違いであり、多大な損害を引き起こします。

このダメージは計算できません。食生活を簡素にし、摂取する食品の品質に特別な注意が必要な場合があるとすれば、それはこの重要な時期です。

原則に従って指導され、十分に指導された女性は、特に現時点では、食生活の簡素化から逸脱することはありません。彼らは自分にかかっている別の人生があると考え、あらゆる習慣、特に食事に注意するようになるでしょう。刺激物や栄養価のないものは、美味しいからといって食べるべきではありません。理性がやるべきではないと判断したことを、彼らにやるよう説得しようとするカウンセラーが多すぎます。

病気の子供は親の食欲を満たすために生まれます。この生物は、思考が宿るさまざまな食物を必要としませんでした。心の中にあるからお腹にもあるに違いないと考えるのは、クリスチャンの女性が拒否しなければならない大きな間違いです。

想像力が生物のニーズをコントロールすることを許してはなりません。自分の好みに支配されることを許す者は、自らの存在の法則に違反するという罰を受けることになる。そして問題はそこで終わりません。彼らの罪のない子供たちも苦しむことになるでしょう。

造血器官は、調味料、ミートパイ、ピクルス、不健康な肉料理を良い血液に変えることができません。そして、あまりに多くの食べ物が胃に入れられると、消化器官がそれを処理し、刺激物質を生体から除去するために無理を強いられると、母親は自分自身を不当にし、病気の原因を子供に移すことになります。もし彼女が、結果に関係なく、自分の好きなように、自分の想像したとおりに食べることを好むのであれば、彼女は罰を受けることになるでしょうが、それは一人ではありません。あなたの無分別なせいで、あなたの罪のない息子が苦しむことになるでしょう。

証言、Vol. 2、ページ381-383。

**過度の仕事と不十分な食事の影響** - 多くの場合、母親は子供が生まれる前に、一日中働き続けて血液を刺激します。彼の強さはきっと優しく扱われたに違いない。彼の重荷が軽減されることはめったになく、他のどの時期よりも休息すべき時期であるこの時期は、疲労と悲しみと悲しみに満ちた時期です。母親はあまりにも頑張りすぎたために、自然が与えてくれる栄養を赤ちゃんから奪い、血液を加熱することでその質の悪さを子供に伝えてしまいます。赤ちゃんは生命力を奪われ、体力も精神力も奪われます。「生き方」のページ。 33-34。

Bさんの家族の施術を見せてもらいました。彼は厳しくて要求が厳しい人でした。彼は兄弟Cが提唱した医療改革を採用し、彼と同様にこの問題について極端な見解を受け入れました。そしてバランスの取れた精神を持たず、ひどい愚行を犯し、その結果は時間が経っても消えないのです。本から抜粋したものを参考にし、彼は兄弟Cが擁護するのを聞いた理論を実践し始め、彼と同じように、自分が作ったルールを全員に採用させることに努めました。彼は家族を自分の厳しい規則に従わせましたが、自分自身の官能的な性癖をコントロールすることができませんでした。彼は標的の高さに身を置くのをやめ、体を抑えた。もし彼が医療改革制度について正しい知識を持っていたら、妻が健康な子供を産む立場にないことを知っていたら。原因から結果まで理屈をこねることなく、抑えられない情熱そのものが支配していた。

子供が生まれる前、彼は妻を、自分の病気が治療されるべき女性として扱っていませんでした。

それは、一人の命ではなく二人の命を養うのに必要な食料の質と量を提供しませんでした。別の人生が彼女にかかっていたが、彼女の体は体力を維持するための健康的で栄養価の高い食べ物を摂取できませんでした。量も質も不足していました。彼の体は、より栄養価の高い食べ物の変化、多様性、そして質を必要としていました。彼から生まれた子供たちは、消化器系が弱く、血液が乏しい状態でした。母親は強制的に与えられた食物からは良質の血液を提供できず、そのため悲惨な子供を産んだのです。」証言、vol. 2、pp. 378 および 379。CRA、217-222。**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「父親と母親の疑問は、『これから生まれてくる子供をどうするのか』ということでしょう。』私たちは、子供が生まれる前の母親の行動について神が言われたことを読者に提示しました。ただし、これがすべてではありません。天使ガブリエルは、両親が自分たちの義務を十分に理解できるように、子供が生まれたときに子供の世話について指示を与えるために天の宮廷から遣わされました。直接の引用はどこで終わりますか？

キリストの初臨の頃、天使ガブリエルがゼカリヤのもとにやって来て、マノアに与えられたのと同様のメッセージを伝えました。年老いた司祭は、妻に息子が生まれ、名前はヨハネになるだろうと告げられました。主よ、ぶどう酒も強い酒も飲まないでしょう、そうすれば彼は聖霊に満たされるでしょう」（ルカ1:14-15）。この約束の子は、厳格に節制された習慣に従って育てられることになっていました。キリストのために道を備えるという重要な改革の仕事が彼に託されることになる。

あらゆる形態の禁欲が人々の間に蔓延していました。ワインと絶品料理の耽溺は体力を低下させ、道徳を著しく低下させたので、最も忌まわしい犯罪が罪深いとは思えなくなった。ヨハネの声は、民の罪深い放縦を厳しく叱責する荒野から響き渡ることになっており、また彼自身の禁欲的な習慣も当時の行き過ぎを戒めることになっていた。

**改革の真の原則** - 禁酒部門の職員の努力は、我が国の土地から禁酒の呪いを追放するには十分ではありません。一度形成された習慣を変えるのは困難です。改革は子供が生まれる前に母親から始めなければなりません。そして神の指示に忠実に従えば、禁酒は存在しないでしょう。

すべての母親は、健康と命を破壊する現代の悪徳から子供たちを守るために、自分の習慣を神のご意志に一致させ、神と調和して働くことができるように絶えず努力しなければなりません。母親は遅滞なく、創造主とのしかるべき関係を築き、創造主の恵みの助けを受けて、子供の周りに散逸や禁欲に対する障壁を築くことができるようにしましょう。母親がこの手順に従うだけであれば、幼いダニエルのように、子供たちが道徳のおよび知的達成において高い基準に達し、社会の祝福となり、創造者への名誉となるのを見ることができるようでしょう。『時代の兆し』、1910年9月13日。

**赤ちゃん** - 赤ちゃんにとって最高の食べ物は、自然が提供するものです。必然的にそれを剥奪されるべきではありません。慰めや社交的な楽しみを理由に、赤ちゃんに母乳を与えるという繊細な仕事から母親を免除するのは非情です。

自分の子供が他人に母乳で育てられることに同意する母親は、それがもたらす可能性のある結果を慎重に考慮しなければなりません。多かれ少なかれ、看護師は自分の気質を授乳している子供に伝えます。良い暮らしの科学、p. 383.

流行に追いつくために、自然を利用するのではなく、自然を乱用してきました。母親は時々使用人に頼ったり、母親の乳房を哺乳瓶に置き換えなければならないことがあります。そして、母親が依存している赤ん坊のために果たせる最もデリケートで感謝に満ちた義務の一つ、自分の人生と自分の人生を結びつける義務であり、女性の心の中の最も神聖な感情を目覚めさせる義務が、人間の残忍な愚かさの犠牲となっている。ファッション。。

自分の生命体の果実である授乳に制限するのが不快すぎるという理由だけで、子供に母乳を与えるという母親としての義務を犠牲にする母親がいます。社交場や挑発的な快楽の場面は、魂の繊細な感性を鈍らせる影響を及ぼしました。ファッションを愛する母親にとって、子供たちに対する母親としての義務よりも、それらのほうが魅力的でした。おそらく彼女は、自分だけに課せられるべき子供たちに対する義務を果たせるように、子供たちを使用人に預けているのでしょう。彼の間違った習慣は、子供たちの世話が優雅な生活の要求を妨げるため、彼にとって必要な義務を不快なものにしています。見知らぬ人が母親の義務を果たし、命を守るために胸から食べ物を与えます。

これだけではまだ終わりません。彼女はまた、自分の気分や気質を授乳中の子供に伝えます。その子の人生は彼女の人生とつながっている。使用者が失礼なタイプの女性で、情熱的で理不尽な場合は、もし彼が道徳に注意していなければ、その子供はおそらく同じか似たタイプになるでしょう。

看護師の静脈を循環しているのと同じ総質の血液が子供の静脈にも流れています。このように子供を腕から引き離し、容易には支えられない重荷であるという理由で母親としての義務を拒否し、ファッションに人生を捧げる母親、このような母親はその名に値しません。彼らは高貴な本能と神聖な女性の特質を貶め、ファッションナブルな快樂の蛾になることを好み、物言わぬ動物よりも子孫に対する責任をあまり意識していません。多くの母親がおっぱいを哺乳瓶に置き換えています。これは子供たちに食べ物がないときに必要です。しかし、十中八九、若い頃からの服装や食事の間違った習慣のせいで、自然から与えられた義務を果たすことができなくなっています。

私にはいつも、母乳で育てることができる母親が、子どもを乳房から哺乳瓶に移すのは、愛が欠けていて残酷であるように思えました。この場合、牛乳が健康な牛から採取されたものであり、牛乳だけでなくボトルも完全に清潔であることを確認するために細心の注意が必要です。これはしばしば見落とされ、その結果、赤ちゃんは不必要に苦しみます。胃や腸の病気が発生する可能性があり、たとえ健康に生まれたとしても、非常に可哀想に値する赤ちゃんが病気になる可能性があります。医療改革者、1871年9月。

赤ちゃんが母親から食べ物を受け取る期間は非常に重要です。多くの母親は、子供を授乳している間、料理で血液を温めるなど働きすぎを許しており、母親の乳房から受け取った熱のある食べ物だけでなく、赤ちゃんの血液が毒物になったため、赤ちゃんに深刻な影響を与えています。不健康な食事 - 体全体が発熱状態に陥り、幼児の栄養に影響を与えるような食事療法。これは母親の心の状態にも影響されます。母親が機嫌が悪かったり、興奮しやすくイライラしたりして感情が爆発すると、子供が母親から受け取る食物が炎症を起こし、しばしば疝痛やけいれんを引き起こし、場合によってはけいれんや失神を引き起こします。

また、子供の性格は母親からもらった食べ物の性質に多かれ少なかれ影響を受けます。

ですから、母親が赤ん坊を授乳している間、自分の精神を完全にコントロールして幸せな精神状態を維持することが、どれほど重要であるかということです。そうすることで、子どもの栄養は損なわれず、母親が子どもの世話をする際に従う冷静で制御された手順は、子どもの精神の型と大きく関係しています。幼い子供が神経質で興奮しやすい場合、母親の注意深く穏やかな態度は心を落ち着かせ、正す影響を及ぼし、子供の健康状態は大きく改善する可能性があります。

不適切な治療によって子供たちに大きな被害がもたらされました。子どもが生意気なように見える場合、通常は子どもを落ち着かせるために食べ物を与えますが、ほとんどの場合、子どものイライラの原因は、母親の誤った習慣によって有害になった食べ物を過剰に受け取りすぎたことにあります。

すでに胃に負担がかかっているため、食べ物を追加すると状況はさらに悪化するだけです。「生き方」のページ。39と40。

**規則正しい食事** - 子供が幼少期に母親から受けるべき最初の教育は、身体の健康に関するものであるべきです。最高の健康状態を維持できる品質の簡単な食事のみを許可されるべきであり、これは定期的のみに摂取されるべきであり、1日3回までであり、3回の食事よりも2回の食事のほうがよいでしょう。もし子供たちが適切にしつけられていれば、泣いたり怒ったりしても何も達成できないことをすぐに学びます。賢明な母親は、子供たちを教育する際に、単に自分の現在の快適さだけを考慮するのではなく、子供たちの将来の利益を考慮して行動します。そのために、彼女は子供たちに、食欲をコントロールすることと自分自身を否定すること、そして健康を念頭に置いて食べ、飲み、服装をするべきであるという重要な教訓を教えるつもりです。「どう生きるか」、pg. 47.

食事の合間に、子供たちにお菓子、果物、ナッツ、その他食品関連のものを食べさせてはいけません。1日3回の食事よりも2回の食事の方が彼らにとって良いでしょう。親が模範を示し、原則に基づいて行動すれば、子供もすぐに模範を示すようになるでしょう。

食事が不規則だと消化器官の健康な状態が損なわれ、子供たちが食卓に着くと健康的な食べ物を欲しがりません。彼らの食欲は最も大切なものを求めます

有害。お子様が屋内での食事のせいで発熱や悪寒に悩まされたことは何度もあります。

自分の病気の責任が親にあるというのは不適切です。子どもたちに健康に役立つ習慣を身につけさせ、多くの手間を省くのは親の義務です。証言、vol. 4、p. 502.

また、子供たちはあまりにも頻繁に食事を与えられるため、発熱性の病気やさまざまな種類の苦しみを引き起こします。胃は常に働かされるべきではなく、休息期間を持つべきです。これがなければ、子供たちはやんちゃでイライラしやすくなり、頻繁に病気になります。医療改革者、1866年9月。

**幼児期の食欲の教育** -健康的な食事について子供たちに教えることの重要性は、ほとんど正しく理解されていません。子どもたちは、食べるために生きているのではなく、生きるために食べなければならないことを学ばなければなりません。これらの習慣は幼い子供たちから実践し始める必要があります。

食事は一定の間隔でのみ摂取するようにし、年齢が上がるにつれて食事の頻度を減らしてください。消化できない甘いものや成人向けの食べ物を与えることはお勧めできません。小さな子どもたちへの配慮と規則正しい食事は、健康を増進し、おとなしくおとなしくさせる傾向があるだけでなく、後々子どもたちにとって祝福となる習慣の基礎を築くことにもなります。

子どもが乳児期から成長するときは、味覚と食欲を教育することに細心の注意を払わなければなりません。彼らは多くの場合、健康を考慮することなく、好きなものを好きなときに食べることが許可されています。おやつに労力とお金が浪費されることが多いため、子供たちは人生の最初の目標、そして最大の幸福をもたらすのは食欲を満たすことだと考えるようになります。その結果、暴食が起こり、その後病気が発生し、その後は通常、中毒薬物の使用が続きます。

親は子供の食欲を教育し、健康を害するものを食べさせてはなりません。しかし、子どもたちの食事を調整するためには、子どもたちに不快なものや必要以上のものを食べさせないように注意しなければなりません。子どもには権利があり、好みがあり、それらが合理的な場合には尊重されなければなりません。

自分の健康や幸福な性質を犠牲にして子どもの欲望を満たす母親は、発芽して実を結ぶ有害な種を蒔いていることになります。子どもが成長するにつれ、わがママが増え、身体的、精神的な活力が犠牲になります。このようなことをする母親は、自分が蒔いた種を苦々しく刈り取ることになります。彼らは、自分の子供たちが精神的にも人格的にも成長し、家族や社会において崇高で有用な役割を果たすことができないのを見ています。不健康な食事の影響で、霊的、精神的、肉体的な機能が損なわれます。良心が麻痺し、良い印象を受けにくくなります。

子どもたちは食欲をコントロールし、健康法に従って食べるように教えられますが、それは自分にとって有害なものを自分から奪っているだけであることを理解させることが重要です。

彼らは有害なものを拒否して、より良いものを求めます。神が惜しみなく私たちに与えてくださった良いものを備えた食卓が、魅力的で魅力的なものになりますように。食事の時間を楽しく幸せな時間にしましょう。そして私たちに与えられた賜物を享受しながら、与えてくださった方に感謝の賛美をもってお返ししましょう。良い暮らしの科学、ページ。

383-385。

多くの親は、子供たちに放棄の習慣を忍耐強く訓練し、神のすべての祝福を正しく活用するように教えるという仕事を避けるために、子供たちが好きなものを食べたり飲んだりすることを許可します。食欲と利己的な耽溺は、積極的に抑制しない限り、成長とともに増加し、体力とともに強化されます。このような子供たちが自分自身のために生き始め、社会の中で自分の地位を確立し始めると、誘惑に抵抗することができなくなります。道徳的不純物と不法行為はどこにでも溢れています。味覚を満喫し、性癖を満足させたいという誘惑は、年月が経っても衰えず、若者は概して衝動に支配され、食欲の奴隷になってしまいます。大食いの人、タバコの愛好家、ワインを飲む人、そしてアルコール依存症の人には、欠陥のある教育の悪い結果が見られます。証言、vol. 3、p. 564.

**見下しと墮落** -不適切に食事をする子供たちは、多くの場合、衰弱し、顔色が悪く、発育が鈍く、神経質で、興奮し、イライラします。高貴なものはすべて犠牲になる

食欲と官能的な情熱が優勢です。5歳から10歳、15歳までの多くの子供たちの人生は、墮落によって特徴付けられているように見えます。彼らはほぼすべての悪徳についての知識を持っています。この問題に関しては、ほとんどの場合、親に過失があり、親の不適切な行為が間接的に子供たちを犯させた罪の責任を負わされることになる。彼らは、官能的な情熱を刺激する肉料理やスパイスを使った料理をテーブルに並べて、子供たちの食欲をそそります。彼らは彼らの模範によって、子供たちに食事の節度を教えます。それらのおかげで、私たちは一日中ほぼいつでも食事をするができるようになります。消化器官に常に負荷がかかり続けます。母親たちは子供たちに教える時間がほとんどありませんでした。あなたの貴重な時間は、食卓のためにさまざまな種類の不健康な食べ物を準備するために費やされています。

多くの親は、流行に自分の生活を適応させようとして、子供たちに自分自身を台無しにさせてきました。訪問者が到着したら、知人の輪の中で見つけるのと同じくらい豊かなテーブルに座ってもらいたいと考えています。この目標には多くの時間と費用が費やされます。見栄えのために、食欲に合わせて豪華な料理が用意され、クリスチャンと自称する人たちさえも、出されるごちそうを食べることを主な目的として訪問する階級を周囲に引き寄せるほどの大騒ぎをする。クリスチャンはこの意味で自らを改革しなければなりません。彼らは訪問者を礼儀正しくもてなす必要がありますが、ファッションや食欲にあまり支配されるべきではありません。スピリチュアルギフト、vol. 4, pp. 132-133。

**シンプルさを目指す** -母親の準備に時間がかからないように、食事はシンプルでなければなりません。確かに、健康的で魅力的な方法で調理された健康的な食べ物をテーブルに提供するには注意が必要です。食べ物に不用意に混ぜることができるものは、子供にとって十分であるとは考えないでください。しかし、変態的な食欲を満足させるために不健康な料理を準備することに費やす時間を減らし、子供たちの教育と準備にもっと時間を費やすべきです。今、何を食べるか、何を飲むか、何を着るかについて不必要な計画を立てることに費やされている力を、相手を清潔に保ち、服装を整えておくことに向けましょう。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 141.

濃い味付けの肉とそれに続く濃厚なパスタは、子供たちの重要な消化器官を疲弊させます。シンプルで健康的な食べ物に慣れていれば、彼らの食欲は不自然なおやつや複雑な料理を要求しなくなります。子どもたちに肉を与えることは、子どもたちの成功を保証する最良の方法ではありません。肉食で生きるように子供たちを教育することは子供たちにとって有害です。不自然な食欲を生み出すことは、味覚が第二の性質になってしまった後で矯正したり改革したりするよりもはるかに簡単です。手紙 72、1896 年。

**禁酒を促進する** -どこにでも存在する禁酒を嘆く母親の多くは、その原因を理解するほど深く調べていません。彼らは毎日、食欲をそそり過食を促すさまざまな激辛料理や食べ物を用意します。私たちアメリカ国民の食卓は、一般に大酒飲みを生み出すように備えられています。広大なクラスでは、食欲が支配的なルールです。不健康な食べ物を頻繁に食べて食欲を満たしている人は、間違った食習慣の傾向を強めるのと比例して、他の方法で食欲や情熱の要求に抵抗する力を弱めています。母親は、人格の整った子供を社会に提供するという神と世界に対する義務を正しく認識する必要があります。確固たる原則を持って行動の場に臨む男女は、この腐敗した世紀の道徳的汚染の中でも汚染されずにいられるでしょう。

クリスチャンを自称する多くの女性の食卓には、胃を刺激し、微生物の発熱状態を引き起こすさまざまな料理が毎日並べられています。一部の家族では、肉食が食卓の主要な品目となり、血液が癌性の悪性体液で満たされるまで続きます。彼らの体は食べたもので作られています。しかし、苦しみや病気が彼らに降りかかると、それは摂理による災いと考えられます。



繰り返しますが、不摂生はテーブルから始まります。それが自然になるまで、食欲を満喫してください。紅茶やコーヒーを使用すると、喫煙したいという欲求が生まれ、飲酒の欲求が刺激されます。証言、vol. 3、p. 563。

親が子供の頃から子供たちに従うように教えてきた原則に基づいて、自分の家庭で禁酒運動を始めましょう。そうすれば、成功の希望が持てるかもしれません。良い暮らしの科学、p. 334。

親は、子供たちに適切な接し方で賢くなり、健全な体と健全な精神を確保することを第一の目標とすべきである。家庭生活のあらゆる細部において節制の原則が実践されるべきです。無私無欲は、一貫した範囲で、幼少期から子供たちに教えられ、課せられなければなりません。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 46。

多くの親は、子供の好みを教育し、食欲を形作ります。彼らは肉料理を食べたり、お茶やコーヒーを飲んだりすることが許可されています。一部の母親が子供たちに勧める、味付けの濃い肉料理やお茶やコーヒーは、子供たちがタバコなどのより強い刺激物を欲しがらざるがきっかけになります。これを使用するとアルコール飲料への欲求が刺激され、タバコとアルコールの使用は常に神経エネルギーを低下させます。

もしキリスト教徒の道徳的感性があらゆることにおける節制の主題に目覚めたなら、彼らは食卓から模範として、自制心が弱く、宗教的欲求に抵抗するのがほとんど無力な人々を助けるかもしれない。主よ、食欲です。もし私たちが、この世で形成する習慣が私たちの永遠の利益に影響を与えること、私たちの永遠の運命が厳格な節制習慣に依存していることを認識していれば、私たちは飲食において厳格な節制を実践するよう努めるでしょう。

私たちの模範と個人的な努力によって、私たちは多くの人々を禁酒、犯罪、死による墮落から救う手段となることができます。私たちの姉妹たちは、健康で栄養価の高い食べ物だけを食卓に並べることで、他の人を救うという素晴らしい仕事で多くのことができます。子どもたちの味覚や食欲を教育し、何事においても節制する習慣を身につけさせ、他者のために放棄と慈善を実践するよう奨励するために、貴重な時間を費やすことができます。

キリストが誘惑の荒野で食欲を否定し、その力に打ち勝つという模範を私たちに与えたにもかかわらず、その模範と子供たちに与える教育によって、子供たちが大食いや大酒飲みになる準備をしているクリスチャンの母親はたくさんいます。子どもたちは、自分の健康を考慮することなく、好きなものを好きなときに食べることを容認されることがよくあります。子供の頃から食いしん坊として教育されてきた子供が多いです。食欲が旺盛なため、幼いうちから消化不良になります。食べることにわたしがまよや不摂生は成長とともに増し、体力とともにさらに強くなります。肉体的および精神的な活力は親の甘やかさのために犠牲にされます。味覚は特定の料理に関して形成され、その料理からは何の利益も得られず、ただ害を及ぼすだけであり、生体に過剰な負荷がかかると体質が弱まります。証言、vol. 3、pp. 488と489。

**覚せい剤を避けるように教える** -子供たちに覚せい剤を避けるように教えてください。知らず知らずのうちにこれらのものへの欲求を育てている人がどれほど多いことでしょうか。ヨーロッパでは、看護師たちが罪のない幼児の唇にワインやビールのグラスを当て、彼らに覚醒剤に対する味覚を植え付けているのを見ました。彼らは成長するにつれて、ますますこれらのものに依存することを学び、ついには少しずつ克服され、助けの届かないところに引きずり込まれ、最終的には大酒飲みの墓を占領することになります。

しかし、食欲が倒錯し、罖と化すのはこのような方法だけではありません。食べ物は刺激的な飲み物への欲求を呼び覚ますようなものであることがよくあります。スパイシーな食べ物、濃厚なソース、ケーキ、パスタなど、非常に複雑な料理が子供たちの前に置かれます。この味付けの濃い食べ物は胃を刺激し、より強い刺激物を欲しがります。子どもたちは食事時間に自由に食べることが許されているが、不適切な食べ物で食欲をそそられるだけでなく、間食も許されており、12歳か14歳になると消化不良が完成することが多い。

おそらく、あなたはすでに、強い酒に酔った人の胃の彫刻を見たことがあるでしょう。濃い味付けの影響でも同様の状態が生じます。胃がこの状態になると、食欲の要求を満たすためにもっと何か、より強いもの、そして常により強いものを求める欲求が生じます。そして、路上で喫煙を学んでいる子供たちを発見するでしょう。キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 17.

特に子供にとって有害な食べ物 - 食欲を自由にコントロールする人がキリスト教の完全性を達成することは不可能です。食べ物の選択に注意しない限り、子供の道徳的感覚は簡単には目覚めません。多くの母親は、家族にとって罠となるようなテーブルセッティングをしています。肉料理、バター、チーズ、濃厚パスタ、調味料や調味料を大人から若者まで自由に使いこなします。これらの品物は胃を乱し、神経を刺激し、知性を弱める働きをします。造血器官はこれらの物質を良い血液に変換できません。食べ物と一緒に調理された脂肪は消化を困難にします。チーズの影響は有害です。精製小麦粉で作られたパンは、全粒粉パンに含まれる栄養を体に提供しません。日常的に使用するだけでは身体を最良の状態に保つことはできません。調味料は最初は敏感な胃の内壁を刺激しますが、最終的にはこの繊細な胃膜の本来の感受性を破壊します。血液は熱くなり、動物的な性癖が目覚め、道徳的および知的能力は弱まり、卑劣な情熱のしもべとなります。母親は家族にシンプルだが栄養価の高い食事を紹介するよう努めるべきです。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 46-47。

この世代の母親たちは、自分たちの使命がどれほど神聖なものであるかを感じ、見栄を張ることで裕福な隣人と競争するのではなく、子供たちにより良い人生を教えるという任務を忠実に実行するという点で彼らを超えようと努めるべきではないでしょうか。もし子供たちや若者が自己否定と自製の習慣を訓練され教育され、食べるために生きるのではなく生きるために食べると教えられれば、病気も道徳の墮落も減るだろう。社会を形成し形づくる若者たちの間で、禁酒に関するまっすぐな原則が実践できるのであれば、すでに非常に小規模になっている禁酒キャンペーンの必要性はほとんどないだろう。そうすれば、彼らはイエスの力でこの終わりの日の汚染に抵抗する道徳的価値と誠実さを備えることになるでしょう。親は食欲と情熱の傾向を子供たちに伝えている可能性があり、そのことが子供たちを厳しく節制し、純粋で高潔な習慣を身につけさせる教育と準備をより困難にするでしょう。不健康な食べ物や覚せい剤や麻薬への欲望が両親からの遺産として彼らに受け継がれたものであるならば、彼らが子供たちに伝えた邪悪な傾向と闘うという非常に厳粛な責任が彼らに課せられているのでしょうか。親は信仰と希望を持って、不幸な子孫に対する義務を果たすために、どれほど熱心に、熱心に行動しなければならないのでしょうか。

親は、生命と健康の法則を理解することを第一に考え、食事の準備やその他の習慣を通じて、子どもに間違っただけの傾向を身につけるようなことをしないようにすべきです。母親は、消化器官が弱ったり、神経の力がアンバランスになったり、母親が子供たちに与えるべき指示と矛盾したりすることのないように、最もシンプルで最も健康的な食べ物で食卓を整えるようどれほど注意深く努めるべきでしょうか。！この食べ物は胃の組織を弱めたり強化したりするもので、血の代償として獲得された神の財産である子供の身体的および道徳的健康を制御することに大きく関係しています。神経系のバランスが整い、魂が危険にさらされないように、子どもたちの身体的および道徳的体質を守ることは、親にとって何と神聖な信頼を託されているのでしょうか。子供の食欲を甘やかす、自分の情熱を制御しない人は、タバコと酒の奴隷となり、感覚が鈍くなり、その唇が偽りの冒流的な言葉を発するのを見るとき、自分が犯した恐ろしい間違いに気づくでしょう。証言、vol. 3、pp. 567と568。

見下しの残酷な優しさ - 現在の悲惨な状況の大きな原因は、親が子供たちを物理法則に従うように育てる義務を感じていないことであることが分かりました。母親は偶像崇拜の愛で子供を愛し、それが子供の健康を害し、病気を引き起こすと知っているときでも、子供たちの食欲を満たします。

不幸。この残酷な優しさは現代にも大いに現れています。子どもの欲望は、子どもの健康と幸せな気質を犠牲にして満たされます。現時点では、母親が子どもの泣き声を否定するよりも、子どもを満足させるほうが簡単だからです。

このようにして、母親は発芽して実を結ぶ種を蒔くのです。子どもたちは自分の食欲を否定したり、欲望を制限したりするように教育されていません。そして彼らは利己的で、要求が厳しく、不従順で、恩知らずで、冒瀆的になります。この仕事を行う母親たちは、自分が蒔いた種の実を苦い思いで刈り取ることになる。彼らは天に対して、そして子供たちに対して罪を犯したので、神は彼らに責任を負わせるでしょう。証言、vol. 3、p. 141.

最終調整の日、親子が出会うと、どんな光景が現れるのか！食欲と品位を傷つける悪徳の奴隷となり、人生を道徳的に破滅させてきた何千人もの子供たちが、自分たちを今の人間に育てた親と対峙することになる。親ではないとしたら、誰がこの恐ろしい責任を負わなければならないのでしょうか？これらの若者たちを墮落させたのは主でしょうか？なんてこった！では、この恐ろしい仕事を行ったのは誰でしょうか？父親たちの罪は、倒錯した食欲や情熱という形で子供たちに伝わったのではないだろうか？そしてその働きは、神が与えた型に従って教育を怠った人々によって完成されたのではなかったのか？彼らが存在するのは確かですが、これらの両親は神の前で見直される必要があります。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 76と77。

**旅行中の観察** -旅行中、親たちが、子供の食欲はデリケートで、肉やケーキがなければ食べないと言ったのを聞きました。昼の食事をとりながら、私は子供たちに与えられる食事の質を観察しました。それは白い小麦パン、黒胡椒をまぶしたハムのスライス、スパイシーなピクルス、ケーキ、ジャムでした。それらの子供たちの青白く病んだ顔は、彼らの胃が受けた侮辱を明らかに示していました。これらの子供のうち2人は、別の家族の子供たちが食べ物と一緒にチーズを食べているのを観察し、目の前にあったものへの食欲を失いました。しかし、見下した母親は、愛する子供たちがやめてしまうのではないかと心配して、急いでそのチーズを一切れ与えてほしいと頼みました。食べる、食事を食べる。母親はこう言いました。「私の子供たちはあれやこれやがとても好きなので、私は子供たちが望むものを与えます。なぜなら、味覚は体が必要とする食べ物の種類を要求するからです。」

味覚が一度も歪曲されていなければ、これは正しいかもしれませんが。食欲には自然な食欲と墮落した食欲があります。食欲が異常になり、粘土、石鉛筆、焦げたコーヒー、茶殻、シナモン、クローブ、スパイスなどを食べたがるまで、不健康で刺激的な食べ物を食べるように生涯を通じて子供たちに教えてきた親は、それを食べることはできません。食欲は生物が要求するものを要求すると主張します。食欲は墮落するまで誤って教育されてきました。胃の細かい組織は、その繊細な感受性を失うまで刺激され、炎症を起こしました。シンプルで健康的な食べ物は彼らにとって味が無いと思われ、酷使された胃は、最も刺激的な食べ物によって強制されない限り、与えられた仕事を遂行できなくなります。もしこれらの子供たちが子供の頃から、自然の特性をできるだけ保ち、最もシンプルな方法で調理された健康的な食べ物だけを食べ、肉料理、脂肪、あらゆる種類の調味料を避けるように教育されていたとしたら、彼らの味覚と食欲は損なわれるでしょう。苦しみ、偏見を抱きます。自然な状態では、体のニーズに最も適した食品を示すことができます。

両親と子供たちがおいしいものを食べている間、私と夫はいつもの午後1時に、バターを使わない全粒粉パンとたっぷりの果物という簡単な食事をとりました。私たちは、気まぐれな食欲を満たすために食料品店を持っていく義務がなかったことに感謝しながら、とても喜んで食事を食べました。私たちは楽しく食べましたが、翌朝また食べたくなってきました。オレンジ、ナッツ、ポップコーン、お菓子を売っていた少年には、悪い客が何人かいました。

その親子が摂取した食事の質を良血や温和な気質に変えることはできなかった。子どもたちは青ざめていました。顔や手に不快な傷を負った人もいた。ほとんど目が見えず、目に痛みがあり、外見の美しさが著しく損なわれている人もいました。さらに、発疹はなかったものの、咳や痰、喉や肺の疾患に悩まされていた人もいた。下痢に苦しんでいる3歳の男の子に気づきました。かなりの高熱を出していましたが、必要なのは食べ物だけだと思っていたようです。彼は数分おきにケーキ、チキン、ピクルスを注文した。彼の母親は従順な奴隷のように彼の要求をすべて満たしました。そしてもし

必要な食べ物は思ったほど早く来ず、泣き声や要求が不快で切迫したものになったので、母親は「はい、はい、ダーリン、あげますよ！」と答えました。食べ物を手に持った後、彼はそれを頑固に車の床に投げつけた。思ったほど早く来なかったからだ。女の子が、スパイシーなピクルス、パン、バターと一緒に調理したハムを食べていたとき、私の皿に気づきました。その中には彼女が持っていないものが含まれていたため、彼女は食事を続けることを拒否しました。この6歳の女の子は、皿が欲しいと言った。彼女が欲しがっているのは、私が食べているきれいな赤いリンゴだと思いました。そして、私たちはほとんど持っていないのですが、両親にとっても申し訳なく思ったので、彼に美しいリンゴをあげました。彼女はそれを私の手から奪い、軽蔑的に素早く床に投げました。私はこう思いました。「この子は、もし自分の願いがかなえられたら、間違いなく母親に恥をかかせるだろう」。

この頑固さの表れは、母親の見下した態度の結果でした。彼女が娘に提供した食事の質の高さは、消化器官に継続的な負担を与えていました。血は不純で、子供は病弱でイライラしていました。その子供に毎日与えられる種類の食べ物は、最も低次の情熱を目覚めさせ、道徳と知性を低下させる性質のものでした。両親は娘の習慣を形作っていました。彼らは彼女を利己的で愛情のないものにしました。彼らは彼の欲望を制限しませんでしたし、彼の情熱を制御することでもありませんでした。そのような新芽が成熟した場合、彼らはそこから何を期待できるのでしょうか？多くの人は霊と肉体の関係を理解していないようです。不適切な食事によって生体の活動が妨げられると、脳と神経が影響を受け、情熱が呼び起こされやすくなります。

約10歳の子供は悪寒と発熱に悩まされ、食欲がありませんでした。母親は彼女に、「このスポンジケーキを食べなさい。おいしい鶏肉があるよ。このジャムも食べない？」と勧めました。その子はついに、健康な人に十分な量の食事を食べました。彼に食べさせられた食べ物は健康な胃には適しておらず、ましてや病気のときに食べるべきではありませんでした。約2時間後、母親は子供の頭を洗い、なぜこれほど高熱が出たのか分からないと述べた。彼女は火に薪を加えましたが、今、火が燃えているのに驚きました。もしその子が自然の世話に任せて、お腹に必要な休息を与えていたら、彼女の苦しみはもっと軽くなったかもしれない。これらの母親には子供を育てる準備ができていませんでした。人間の苦しみの最大の原因は、自分の体をどのように扱うかについての無知です。

今をより楽しむためには何を食べるべきか、どのように生きるべきか、多くの人々が尋ねます。義務と原則は現在の満足のために脇に置かれます。健康になりたいなら、それに応じて生活しなければなりません。もし私たちがクリスチャンとしての人格を完成させたいのであれば、そのために生きなければなりません。親は子供の身体的および精神的な健康に対して主に責任があります。彼らは、不幸や苦しみを避けるために、自分自身の利益のために、健康法に従うよう執拗に指導しなければなりません。母親が子どもの肉体的、精神的、道徳的健康を損なうまで妥協するというのは、なんと奇妙なことでしょう。この大袈裟なご馳走のクオリティは一体どうなるのでしょうか！このような母親は、子供たちをこの世の幸福にふさわしくないものにし、将来の人生の見通しを非常に不確かなものにします。

医療改革者、1870年12月。

**イライラと緊張の原因** - すべての子どもの習慣には規則性がなければなりません。母親は子供に間食を許可するのは大きな間違いです。この習慣は胃を傷つけ、将来の苦しみの基礎を築きます。彼の生意気な態度は、不健康で未消化の食べ物が原因だったのかもしれない。しかし母親は、この問題について理由を説明し、自分の間違っただけで方向性を正す時間が取れないと感じています。また、せっかちな落ち着きのなさを落ち着かせるために立ち止まることもできません。小さな患者たちを落ち着かせるためにケーキやその他のおやつを与えますが、これは悪を増大させるだけです。母親の中には、大量の仕事をするへの不安から、非常に急いで緊張して興奮し、子供よりもイライラし、叱ったり、さらには叩いたりして、幼い子供たちを怖がらせようとする人もいます。静かにしてください。

母親は、子どものデリケートな健康状態について不平を言い、ほんの少し常識を働かせるだけで、食事の誤りが害を引き起こしていることがわかると医師に相談することがよくあります。

私たちは飽食の時代に生きており、多くのセブンスデー・アドベンチスト信者でさえ、若者が育てられた習慣は自然法則に真っ向から反しています。私はかつて、12歳未満の数人の子供たちと一緒にテーブルに座っていました。肉がたっぷりと出されましたが、繊細で神経質な女の子がピクルスを要求しました。彼らは彼女に、マスタードと他の調味料を混ぜたピクルスを混ぜた瓶を渡し、彼女は自由に手伝いました。この子は神経質で短気なことで有名ですが、そのような激しいスパイスがそのような状態を生み出す途中にありました。長男は肉なしでは食事ができないと感じ、肉を与えられなかったときは大きな不満を示し、さらには無礼な態度を示しました。彼女の母親は、彼女の気まぐれの奴隷と同然になるまで、彼女の好き嫌いを甘やかしていました。少年は仕事を与えられず、ほとんどの時間を無駄なもの、あるいは無駄以上のものを読んで過ごしました。彼はほぼ常に頭痛を訴え、簡単な食事でも好まなかった。

親は子供に雇用を提供しなければなりません。怠惰ほど悪の根源となるものではありません。筋肉に健康的な疲労をもたらす肉体労働は、シンプルで健康的な食べ物への食欲を与え、適切な仕事をしている若者は、目の前に肉の皿やさまざまな料理が見えないため、テーブルから立ち上がろうとせず、ぶつぶつ言います。彼の食欲をそそる珍味。

神の子イエスは、大工の作業台で手を動かしながら、すべての若者に模範を示しました。人生における共通の義務を引き受けることを嘲笑する人々は、イエスが両親に服従し、家族を養うために自分の分を寄付したことを思い出してください。ヨセフとマリアの食卓には、貧しい貧しい人々がいたため、珍味はほとんどありませんでした。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 61と62。

### キャップ。25 体制と道徳の発達との関係

今世紀の若者に対するサタンのは力は絶大です。子どもたちの心のバランスが宗教的原則によってしっかりと保たれていない限り、子どもたちが接触する悪質な例によって道徳が腐敗してしまいます。若者の最大の危険は自制心の欠如から来ます。見下す親は子供たちに無私の心を教えません。彼らの目の前に置かれた食べ物自体が彼らの胃を刺激する可能性があります。こうして生じた興奮は脳に伝わり、その結果、情熱が目覚めます。胃に入るものは何であれ、体だけでなく最終的には心にも影響を与えるということは、何度も繰り返すことはできません。脂肪分が多く刺激的な食べ物は血液を熱し、神経系を刺激し、道徳的認識を鈍らせることが多いため、理性と良心が官能的な衝動に駆られてしまいます。政権内の節度のない人々が忍耐と自制心を働かせることは困難であり、ほとんど不可能である。

したがって、人格がまだ形成されていない子供たちには、健康的で刺激の少ない食べ物だけを与えることが特に重要です。天の父が、抑えられない食欲から生じる悪から私たちを守るために、健康改革の光を送ったのは、愛からでした。

「ですから、食べるにしても飲むにしても、何をやるにしても、すべてを神の栄光のために行いなさい。」  
(1コリント10:31)。親は、食卓に食べ物を用意し、家族を集めてそれを食べるときに、このようなことをしているのでしょうか。彼らは、最良の種類を生成することがわかっているもの、つまり生体を最も熱を持たない状態に保ち、生命と健康との最良の関係を保つことがわかっているものだけを子供たちの前に置くのでしょうか？それとも、子供たちの将来の幸福を知らずに、不健康で刺激的、または刺激的な食べ物を子供たちに与えているのでしょうか？キリスト教の節制と聖書の衛生、p. 134.

しかし、健康改革者でも食事の量を間違えることはあります。彼らは健康的な種類の食べ物を節度なく食べることができません。この家には、品質に関してミスをする人もいます。彼らは医療改革の問題に対する自らの態度を決して明確にしなかった。彼らは、好きなものを好きなときに食べたり飲んだりすることを好みます。このようにして、それらは体に害を与えます。それだけでなく、子供たちの官能的な情熱を高め、天的な事柄をあまり重視しないように導く食べ物をテーブルに置くことで、家族に害を及ぼします。したがって、親は子供の官能的な情熱を強化し、精神的な情熱を減少させています。結局のところ、彼らは何という厳しい罰を支払わなければならないのでしょうか。そして彼らは自分たちの子供たちが道徳的に非常に弱いことに驚いています。証言、vol. 2、p. 365。

子どもたちの腐敗 – 私たちは腐敗の時代に生きています。今は、神に完全に奉献されていない心をサタンがほぼ完全に支配しているように見える時代です。したがって、親や子どもの教育責任者には大きな責任があります。親はこれらの子供たちをこの世に生む責任を負った。そして今、あなたの義務は何ですか？彼らの希望に沿って、可能な限り成長させているでしょうか？言うておきますが、この親に課せられた責任は重いです。

あなた方の中には利己的な人もいますと言いました。あなたは私が何を言いたかったのか理解できませんでした。あなたはどの食べ物が一番おいしいかを調べようとしました。神の栄光と霊的生活において進歩したいという願望、そして主への畏れにおける完全な聖さの代わりに、味覚と満足感が支配してきたのです。あなたは自分自身の喜び、自分の食欲を考慮しました。そして、あなたがこれを行っている間、サタンが先導し、よくあることですが、毎回あなたの努力を挫折させました。

親の中には、何が問題なのかを見てもらうために子供を医者連れて行った人もいます。2分もあれば、何が問題なのかを説明できたでしょう。あなたの子供たちは腐敗しています。サタンは彼らを支配するようになりました。神として彼らのために彼らを守っているあなたが安心して鈍感で眠っている間、彼はあなたの目の前を通り過ぎました。神はあなたに、主への畏れと戒めをもって彼らを育てるように命じられました。しかし、サタンはあなたの前であっても侵入し、彼らの周りに強い絆を織り交ぜました。それでもあなたは眠り続けます。あなた方一人一人が神の慈悲を必要としているので、天があなたとあなたの子供たちに慈悲を与えてくださいますように。

もしあなたが医療改革の問題に対して自分の立場をとっていたら、状況は違っていたかもしれません。もしあなたが「徳」を自分の信仰と結び付けていたら。美德と知識を持って。知識と自制心を持って」（IIペテロ1:5）という言葉があれば、状況は違っていたかもしれません。しかし、家庭内に蔓延する不正と腐敗のせいで、あなた方はまだ部分的にしか目覚めていないことに気づきました。

あなたは子供たちに教えるべきです。今世紀の悪徳と腐敗から逃れる方法を彼らに教えるべきです。代わりに、多くの人は、どうすればおいしいものを食べられるかを考えています。

あなたはバター、卵、肉をテーブルに置き、子供たちはこれに参加します。彼らは官能的な情熱を呼び覚ますまさにこの記事を食べます、そしてあなたは集会に行き、子供たちを祝福して救ってくださいと神に願います。あなたの祈りはどこまで届くでしょうか？まずやるべき仕事があります。神があなたに任せてくださったことをすべて子供たちのために行った後、あなたは自信を持って、神があなたに与えると約束された特別な助けを求めることができるでしょう。

何事においても節度を保つように努めなければなりません。何を食べるか、何を飲むかについて考慮する必要があります。しかし、あなたはこう言います。「私が何を食べるか、何を飲むか、何をテーブルに置くかは、誰にも関係ありません。」あなたが子供たちを連れて閉じ込めたり、砂漠に行ったりしない限り、それは誰かの仕事です。そこではあなたは他人の負担にならず、あなたの乱暴で邪悪な子供たちが彼らが住んでいる社会を腐敗させません。証言、vol. 2、pp. 359-362。

誘惑に抵抗するように子供たちに教えてください – 食欲に気をつけてください。教訓だけでなく模範によっても、簡単な養生法を子供たちに教えてください。単に忙しいだけでなく、有益な仕事に従事する勤勉さを教えてください。彼らの道徳的感覚を目覚めさせるように努めてください。幼少期からでも、神は彼らに対して権利を持っていることを教えてください。どこにでも道徳的墮落があり、抵抗しなければならぬこと、イエスのもとに来て体も霊もイエスに捧げる必要があること、そしてイエスのうちにどんな誘惑にも抵抗する強さを見つけることができることを伝えてください。それらは単に自分自身を喜ばせるためだけに創造されたのではなく、崇高な目的のための主の道具として創造されたということを心に留めておいてください。

誘惑が彼らに利己的な放縦の道を歩むように促したとき、サタンが神を彼らの目から排除しようとしたとき、イエスに目を向け、「主よ、私が負けないように、私を救ってください！」と神に懇願するように彼らに教えてください。天使たちはあなたの祈りに応えてあなたの周りに集まり、あなたを安全な道に導いてくれるでしょう。

キリストは弟子たちのために、彼らが世から取り除かれるのではなく、彼らが悪から守られるように、つまりあらゆる面で直面するであろう誘惑に屈しないようにと祈りました。これはすべての父親と母親が唱えるべき祈りです。しかし、彼らはこうして神に代わって嘆願しなければならない

子供たちを、その後は彼らの好きなようにさせておくのですか？絶対的な支配者になるまで食欲を与え、その後は子供たちを抑制することを望むべきでしょうか？ - いいえ、節制と自制心はゆりかごからでも教えられなければなりません。この仕事に対する責任は主に母親にあるはずで、この世で最も優しい絆は母と子の絆です。二人を結び付ける絆はより強く、より優しいため、子供は父親よりも母親の人生と模範に容易に感銘を受けます。母親には重大な責任があり、父親からの絶え間ない援助が必要です。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 63-64。

母親の皆さん、神があなたに与えてくださった貴重な時間を、子どもたちの人格を形成し、飲食における節制の原則をしっかり守るよう教えることに使う価値はあるでしょう。

サタンは、食欲が抑制されているときは、食欲が耽溺しているときよりも、精神に対して大きな力を及ぼすことはできないと考えており、常に人間を耽溺させるように仕向けています。不健康な食べ物の影響下で、良心は休眠状態になり、心は暗くなり、印象に対する感受性が損なわれます。しかし、違反者の罪は、彼の良心が感覚を失うまで侵害されたという事実によって軽減されるわけではありません。キリスト教の節制と聖書の衛生、pp. 79と80。

お父さんとお母さん、祈りながら見守ってください。いかなる形であれ、不法行為に対して厳重に警戒してください。真の医療改革の原則を子供たちに教えてください。健康を保つために何を避けるべきかを教えてください。すでに神の怒りは不従順の子供たちに現れ始めています。なんと多くの罪と邪悪な習慣が四方八方に現れていることでしょうか。私たちは国民として、悪徳企業から子供たちを守るために細心の注意を払わなければなりません。」証言、vol. 9、pp. 160 および 161。CRA、225-247。引用はどこから始まりますか

直接？

キャップ。26 健康と心

「自分自身を愛するため、そして人類を愛するために、人生の法則について学び、それに良心的に服従することはすべての人の義務です。誰もがこの有機体、最も素晴らしいものである人体についてよく知る必要があります。彼らは、さまざまな臓器の機能と、すべての臓器が健康に機能するために相互に依存していることを理解する必要があります。」

心が身体に与える影響、心が身体に与える影響、そしてそれらが支配される法則を研究するのは彼ら次第です。」良い暮らしの科学、p. 128。MCP1、3、

「仕事は祝福です。働かずに健康でいることは不可能です。すべての能力が適切に発達し、男性と女性がバランスのとれた精神を持つためには、すべての能力が発揮されなければなりません。」証言、vol. 3、pp. 154-155。MCP1、16。

「社会の未来は今の若者が示す。彼らの中に、私たちは将来の教師、立法者、裁判官、国家の性格と運命を決定する指導者と人々を見ることが出来ます。ですから、習慣を形成し、次世代の生活に影響を与えなければならない人々の使命は、どれほど重要なのでしょうか。」MCP1、4。

「心が引き起こす病気の治療には偉大な知恵が必要です。痛くて病んだ心、落胆した精神には、優しい治療が必要です。同情と機転は、冷淡で無関心な方法で行われる最も熟練した治療よりも患者にとって大きな利益となることがよくあります。」良い暮らしの科学、p. 244。MCP 1、8。

「これを心から信じれば、無駄な不安はすべて消えるでしょう。私たちの人生は今ほど失望に満ちたものではなかったでしょう。なぜなら、大小を問わず、すべては神の手に委ねられるからです。神は、煩悩の多さに戸惑うことも、その重みに支配されることもありません。そうすれば、私たちは多くの人が長い間疎遠だった魂の休息を楽しむことになるでしょう。」キリストへの歩み、p. 86。MCP 1、12-13。

「[1872年]に現在運営されている学校で行われているように、絶え間なく勉強に取り組むことにより、若者は実際の生活に支障をきたしています。人間の心は行動を起こしたいと考えています。直線方向でアクティブでない場合は、誤ってアクティブになります。精神的なバランスを保つために、学校では仕事と勉強を組み合わせる必要があります。」証言、vol. 3、pp. 152-153。MCP 1、50-51。

「真の教育には全存在が含まれます。自分自身の正しい使い方を教えてください。脳、骨、筋肉を最大限に活用できるようになります。体、心、心のこと。霊の能力

彼らは最高権力者です。彼らは肉体の王国を統治しなければなりません。自然な食欲と情熱は、良心と精神的な愛情の制御に従わなければなりません。キリストは人類の先頭に立っておられ、キリストの計画は、キリストへの奉仕において私たちを高く聖なる純粋な道に導くことです。

神の恵みの驚くべき働きを通して、私たちは神の中で完全にならなければなりません。」良い暮らしの科学、ページ。398-399。MCP 1.51。

「今日[1897年]の学校で行われている教育は一方的であり、したがって間違っています。

神の御子を購入されたものとして、私たちは神の所有物であり、各人はキリストの学校で教育を受けなければなりません。私たちの学校には賢明な教師が選ばれなければなりません。教師は人間の心に向き合わなければならず、個人の救い主としてキリストを知る必要性を人間の心に刻み込む責任が神に対してあります。しかし、神自身がキリストの学校で教え方を学ばない限り、神が獲得した財産を真に教育することは誰にもできません。直接の引用はどこで終わりますか？

神が私に与えた光に基づいて、私はあなたに言わなければなりません。私は、学生たちが、彼らにとってもみがらのような知識を得るために多くの時間とお金を費やしていることを知っています。これにより、彼らは高校で聖人や天使に加わることができます。多くの場合何の役にも立たない退屈な事柄で若い心を乱雑にする代わりに、実践的な教育を与えるべきです。

役に立たない知識を得るために時間とお金が無駄になります。聖書の真理を心に留めるよう、注意深く賢明に教えられなければなりません。教育の主な目的は、創造と救いを通して私たちが属する神にどのように栄光を帰せるかについての知識を獲得することであるべきです。教育の成果は、私たちが神の声を理解できるようにすることでなければなりません。」 MCP 1.52。直接の引用はどこから始まりますか？

「最も文明的で恵まれた国においてさえ、今日存在する死亡、病気、退化の基礎となる原因にはあまりにも注意が払われていません。人類は衰退しています。」良い暮らしの科学、p. 380。

病気の 10 分の 9 は心に由来しており、精神疾患はどこにでも蔓延しています。

人間が罹患する病気の10分の9はそこに原因がある。おそらく、ガンが魂を蝕み、生命力を弱めるような、活発な家庭内の問題があるのかもしれませんが。罪に対する悔い改めは時々体質を曇らせ、心のバランスを崩します。燃え続ける地獄や悪人の永遠の責め苦など、誤った教義もありますが、それらは神の性質を誇張して歪めた見方をすることで、敏感な心に同じ結果をもたらしています。

証言、Vol. 5、p. 444.

心は体に影響を与える -心と体の関係は非常に密接です。一方が影響を受けると、もう一方はそれに憤慨します。

心の状態は、多くの人が思っている以上に健康に影響を与えます。自分が正しく行動しているという意識と、他人の幸福を促進する満足感のおかげで、心が自分自身が気ままで幸せであると感じた場合、これが有機体全体に作用する性質を生み出し、体のより自由な循環を生み出します。血が流れ、あらゆるものにトーンを与えます。体。神の祝福は有益な力であり、他者に善行を惜しまない人は、心と生活の両方でこの素晴らしい祝福を実感するでしょう。健康に関するアドバイス、p. 28.

栄養が行き届いた健康な脳 -脳は心の器官であり道具であり、体全体を制御します。

生物の他の部分が健康であるためには、脳が健康でなければなりません。そして、脳が健康であるためには、血液が純粋でなければなりません。正しい飲食習慣によって血液がきれいに保たれていれば、脳にも適切な栄養が行き届きます。医学と救い、p. 291.

想像力の多大な影響 -病気は想像力によって引き起こされることが多く、大きく悪化することもよくあります。障害者として人生を歩む多く人は、そう思っていれば健康になれるかもしれない。多く人は、わずかな暴露でも病気を引き起こすと信じています。



悪影響は、まさに期待されているからこそ発生します。多くの人が全く想像上の原因による病気で亡くなります。良い暮らしの科学、p. 241.

脳の電気の力が生体を活性化します。身体に対する精神の影響だけでなく、精神の影響にも重点を置く必要があります。精神活動によって呼び覚まされた脳の電気エネルギーは生物全体を活性化し、したがって病気に抵抗する上で非常に貴重な助けとなります。怒り、不満、利己主義、不純さの憂鬱な、さらには破壊的な影響。そしてその一方で、元気、利己心、感謝の中に見られる素晴らしい命を与える力も提示されなければなりません。教育、pg. 197.

意志力の欠如による病気 –旅行中、私は実際に想像上の病気に苦しんでいる人たちにたくさん出会いました。彼らには、体と心の病気を克服し、それと戦う意志力がありませんでした。したがって、彼らは苦しみの奴隷状態に拘束されました。

私はしばしばボランティアの病人たちのベッドサイドから戻ってきて、こう自分に言い聞かせます。「少しずつ死んでいく、怠惰で死んでいく、この病気は本人以外には誰も治すことができない」。医学と救い、ページ。 106と107。

健康な体に健康な精神が宿ることの重要性 –精神的および道徳的能力は身体健康に依存します。子どもたちには、健康を妨げるすべての楽しみや贅沢は犠牲にしなければならないことを教えなければなりません。もし子供たちが放棄と自制心を教えられれば、快楽や贅沢な服装への欲望にふけることを許されるよりもずっと幸せに感じるでしょう。

健康、健全な心、純粋な心は家庭では最重要とは考えられていません。多くの親は、子供が役に立ち、義務を果たせるように教育していません。彼らは好意を寄せられ、甘やかされ、ついには自己否定がほとんど不可能になります。彼らは、クリスチャン生活で成功するには、健康な体に健康な精神が完全に備わっていることが最も重要であるとは教えられていません。レビューとヘラルド、1871年10月31日。

子どもたちは過大なプレッシャーにさらされており、あまりにも早すぎる –教室は間違いなくさまざまな種類の病気の基礎を築いています。しかし、特にすべての器官の中で最も繊細な脳は、過度の運動によって永久的な損傷を受けることがよくあります。そして、野心的な母親によって多くの命が犠牲になりました。この治療に耐えるだけの十分な体力を持っていたと思われる子供たちの中には、生涯その影響を引きずっている人も少なくありません。脳の神経エネルギーは非常に弱くなるため、成熟に達すると、多くの精神的努力に抵抗することが不可能になります。脳の一部の繊細な器官の体力が消耗しているようです。そして、子どもたちをあまりにも早く学校に行かせることによって、子どもたちの身体的および精神的健康が危険にさらされるだけでなく、道徳心を失ってしまいます。選択されたメッセージ、vol. 2、p. 436.

病気はエゴラトリーによって引き起こされることもあります –多くの人は、注意がほぼ自分自身だけに集中しているため、身体的、精神的、道徳的に病気になる。彼らは、より若く、より多様な精神を持つ健康な活力と、子供たちの休むことのないエネルギーによって、不活発な状態から救われる可能性があります。証言、vol. 2、p. 647。

子どもが家族に与える配慮、責任、経験の恩恵を認識している人はほとんどいません。しかし、子供のいない家は寂しい場所です。住民の心は利己的になり、自分の境遇を愛する心を育み、自分の欲望や都合に従う危険にさらされています。彼らは自分自身に慈悲を引き寄せますが、他人に与えるものはほとんどありません。依存している子供たちへの配慮と愛情は、私たちの性質の厳しさを取り除き、私たちを優しく思いやり深くし、私たちの性格の最も高貴な要素の発達に影響を与えます。証言、vol. 2、p. 647。

**憂鬱な感情は健康に有害** – 悲しみや困難を植え付けるのではなく、楽しい精神を養うことはすべての人の義務です。このようにして、自分自身を不幸にするだけでなく、不健全な想像力のために自分の健康と幸福を犠牲にする人がたくさんいます。彼の環境には不快なものがあり、彼の顔には絶えずしかめっ面があり、それは言葉で表すよりも明らかに不満を表しています。

これらの憂鬱な感情は、消化プロセスを妨げて栄養を妨げるため、健康に大きな害を及ぼします。悲しみや不安は、単一の悪を解決することはできませんが、大きな害を引き起こす可能性があります。しかし、陽気な気質と希望は、他の人の道を照らしながら、「それを見つける人にとっては命であり、その体の健康です」（箴言 4:22）。『時代の兆し』、1885年2月12日。

**患者を治療するときは心を研究する** – 病人を治療するときは精神的な影響を忘れてはなりません。この影響を適切に利用すれば、病気と闘う最も効果的な手段の1つとなります。良い暮らしの科学、p. 241.

**病気の原因は心にある** – 人類を苦しめる病気のほとんどは、その起源が心であり、心の健康を回復することによってのみ治すことができます。私たちが思っている以上に精神を病む人はたくさんいます。精神的な問題が消化器官に麻痺的な影響を与えるため、うつ病は多くの消化不良を引き起こします。証言、vol. 3、p. 184.

**キリストが治す** – 香油も届かず、薬も治すことのできない魂の病気があります。これらのために祈り、イエス・キリストのところに連れて行ってください。社会的利益、pg. 71.

何よりも、親は子供たちを喜び、礼儀正しさ、愛に満ちた雰囲気の中で困る必要があります。愛が住み、見た目、言葉、行動で表現される家は、天使たちが喜んで長居する場所です。親の皆さん、愛、喜び、幸せな満足の光があなた自身の心に入り、その甘い影響が家庭に侵入しますように。親切で忍耐強い精神を表します。家庭生活を輝かせるあらゆる恵みを培いながら、子供たちを励ましましょう。このようにして生み出される雰囲気は、子供たちにとっては植物界にとっての空気と日光のようなものであり、精神と体の健康と活力を促進するでしょう。『保護者、教師、生徒へのアドバイス』、p. 115. MCP 1、59-64.

**直接見積もりはどこから始まりますか？**

「人間の罪と苦しみに対する唯一の救済策はキリストです。社会を呪う悪を癒すことができるのは、神の恵みの福音だけです。金持ちの貧しい人に対する不正義と、貧しい人の金持ちに対する憎しみは、どちらも利己主義に根ざしています。そしてこれはキリストへの服従によってのみ根こそぎにできます。神だけが、貪欲な罪の心を新しい愛の心に置き換えます。キリストの僕たちは、天から遣わされた御霊によって福音を宣べ伝え、キリストのように人々の利益のために働きましょう。そうすれば、それらは人類を祝福し高揚させる形で現れ、その達成は人間の力ではまったく不可能でしょう。」イエスのたとえ話、p. 254. MCP 1、66-67。

「体のあらゆる器官は心の奉仕者として作られています。心は体の資本です。」証言、vol. 3、p. 136.

心は人間全体を支配します。私たちのすべての行動は、良いことも悪いことも、その起源は心にあります。それは神を崇拜し、私たちが天の存在と接触させる心です。しかし、多くの人はこの宝物が含まれているものを理解できないまま生涯を終えます。キリスト教教育の基礎、p. 426.

**脳が身体を制御する** – 今日、自分たちの生き方が信頼に値しないと確信していないため、今後もそのままの状態にいる障害者がたくさんいます。脳は体の首都であり、すべての神経力と精神的活動の中心です。脳から出ている神経が身体をコントロールしています。脳の神経によって、精神的な印象はあたかも電信線のように身体のすべての部分に伝達され、生体のあらゆる部分の生命活動を制御します。全て

運動器官は、脳から受け取る通信によって制御されます。証言、vol. 3、p. 69.

生物全体と通信する脳の神経は、天が人間と通信し、人間の親密な生活に影響を与えることができる唯一の手段です。」  
証言、vol. 2、p. 347. MCP 1、72-73。

直接見積もりはどこから始まりますか？

心に悪影響を与える - 私たちは、つぶやきや批判といった悪い草をすべて自分の思考から根こそぎにしなくてはなりません。目に見える欠陥をそのまま見続けるのはやめましょう。

私たちが正しく神にしがみつきたいなら、神が私たちに与えてくださる純粹さ、栄光、力、善良さ、愛情、愛といった、偉大で貴重なものに目を向け続ける必要があります。そしてこのように熟考することで、私たちの心は永遠の関心のある事柄にしっかりと固定され、他人のあら探しをしなくなります。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 230.

私たちは否定的なことを覚えておく傾向があります。私たちは、他人の疑わしい行為に対して可能な限り最善の解釈を与えることを学ぶ必要があります。私たちがいつも下手に疑っていると、自分自身に疑うことを許してしまうものを作り出してしまふ危険があります。私たちは、時には感情を傷つけられ、短気を試されることなしにはやっていけません。クリスチャンとして、他の人たちに望むのと同じように、忍耐強く、寛容で、謙虚で、優しくなければなりません。

ああ、私たちが受けた何千もの親切な行為や行為が、太陽の前で露が消えるように私たちの記憶から消え去る一方で、想像上の、あるいは実際の犯罪は、ほとんど消すのが不可能な印象を残すのです。他の人たちに与えるべき最良の例は、自分自身が義であること、そして自分自身と自分の評判を神に委ねることであり、あらゆる誤った印象を正当化し、自分のケースを好意的に示すためにあまりにも大きな不安を示さないことです。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 235.

私たちが研究するイメージは、私たちの人生を変えます。私たちに人間の弱さを理解させるすべてのものは、私たちが主に目を向けられるように主の計画の中にあり、決して人間に信頼を置いたり、肉を腕にししたりすることはありません。私たちは見ているものすべてのイメージになります。ですから、真実なこと、愛すべきこと、良い報告に心を開くことがどれほど大切かということです。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 246.

人間の脆弱性を忘れないでください - 私たちの仲間の人間と接するとき、私たちは皆、彼らが私たちと同じ情熱を持ち、同じ弱さを感じ、同じ誘惑に苦しんでいることを考慮する必要があります。

私たちと同じように、彼らも誠実さを維持したいのであれば、人生で苦勞することになります。真のキリスト教の礼儀は、正義と繊細さの両方を統合して完成させ、慈悲と愛を完成させ、キャラクターに最高のタッチと最も優雅な魅力を与えます。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 234.

障壁を建てないでください - たとえ非難が公正であっても、主はご自分の民が間違いを非難する以外の方法に従うことを望んでおられます。彼は私たちに、敵対者を真実から遠ざけるだけの非難を投げつける以上のことをするよう望んでいます。キリストが私たちの世界で行うために来られた働きは、障壁を築き、人々に自分たちが間違っているという事実を絶えず思い出させることではありませんでした。惑わされた人々を啓発したいと願う者は、彼らに近づき、愛を持って彼らのために働かなければなりません。彼は聖なる影響力の中心にならなければなりません。福音主義労働者、p. 373.

感受性を克服する - 多くの人は活発で神聖化されていない感受性を持っており、敬意や感謝の欠如という印象を与える可能性のある言葉、見た目、行為に常に警戒しています。これらすべてを克服しなければなりません。人は皆、神への畏れの中で前進し、賞賛に心を乱されたり、非難に腹を立てたりすることなく、できる限りの最善を尽くし、熱心に神に仕え、他の人にとって攻撃的に見えるすべてのものに対して最も有利な解釈を与えることを学ばなければなりません。。

私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 238.

憤りを感じないでください -兄弟たちが私たちに対して正しいことをしていないと思っても、兄弟たちを批判したり、兄弟たちに対して感情を抱くことを放置したりすることは、私たちの心に祝福をもたらすことはなく、兄弟たちを助けることは絶対にありません。場合。私は自分の感情を暴走させて、すべての恨みを探し出し、それについて何度も何度も話し、不信、敵意、意見の相違の雰囲気の中で長引くことをあえて許しません。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 237.

意識的な完全性の喪失 -意識的な完全性を失うと、あなたの魂は敵の戦場となります。あなたは自分のエネルギーを麻痺させて落胆させるほどの疑いと恐怖を抱えています。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 92.

サタンの特別な仕事: 不和を引き起こす -お互いに対する優しい配慮と寛容を育むことを怠ったことが、不和、不信、非難、そして全体的な不和を引き起こしました。神は私たちに、この大きな罪から立ち直り、御父と一つであるように弟子たちも一つになるようにとのキリストの祈りに応えるよう努めるよう招いておられます。世界から最も強力な証しを剥奪するのは、不和を引き起こすサタンの特別な働きです。それは、クリスチャンが与えることができるものであり、神が御子を遣わして、動揺、高慢、妬み、嫉妬、狂信的な精神を調和させるために与えられたものである。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 235.

否定的な感情の力は存在全体を乱します。羨望と嫉妬は存在のすべての能力を乱す病気です。それらは楽園のサタンから始まりました。彼の声に耳を傾ける人は、他人を軽視し、自分をよく見せるために曲解したり、偽ったりします。

しかし、汚れたものは何も天国に入ることができず、この精神を養う人々が変わらない限り、彼らは天使を批判するように、決して天国に入ることができません。彼らは他人の王冠を羨むだろう。他人の不完全さや間違いを強調しない限り、何を話せばいいのかわからないでしょう。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 232.

不敬な気質: 伝道者への危険 -神の民の集会であっても、あなたの不敬な気質の表れは、あなたの心と命を危険にさらしています。自問してみてください: 私にとって、闘争と争いの中でこれまでのやり方を続ける価値はあるのでしょうか?手紙 21、1901 年。

神の力が失われるとき -男性と女性は代償を払って買われました、そして何という代償を支払ったのでしょうか。まさに神の子の命です。彼らにとって、肉体的、精神的、道徳的力が損なわれ、活力と純粋さを失う状況に身を置くことは、何と恐ろしいことでしょうか。そのような男性や女性は、神に受け入れられる犠牲を捧げることはできません。

食欲と情熱の倒錯によって、人間は神の力を失い、不正の道具となった。身体、魂、精神といった存在全体が病気になっています。しかし、人類を聖化するための救済策が提供されました。汚れた心と体が浄化されます。私たちが赦しと救いを受けることができる素晴らしい備えが設けられています。手紙 139、1898 年。

すべての習慣を簡素にし、食欲を制限し、情熱を制御する人は、精神的能力を堅牢、活動的、活力に保ち、思考や行動を必要とするあらゆるものを知覚する準備ができており、聖と俗を区別するために生き生きとしているでしょう。そして神の栄光と人類の利益のためにあらゆる事業に取り組む用意ができています。神の息子と娘たち (朝の瞑想、1956 年)、p. 86.

陥る人は健全な精神的態度を欠いている -サタンの罠に陥る人はまだ健全な精神的態度に達していません。彼らは影が薄くなり、自分自身のことでいっぱいになり、うぬぼれます。ああ、主は何と悲しげに彼らを見つめ、彼らの高慢な言葉に耳を傾けてくださるのでしょう。彼らは誇りを持って膨らんでいます。敵は、彼らがいとも簡単に捕らえられたのを見て驚きの目で見ています。手紙 126、1906 年。

**自信過剰、敵の罠** – 自尊心が高まり、自分がサタンの科学に参加していることを知らない人間に対してサタンの力が行使されるとき、人間の助けは何と無駄なことでしょう。自分の自信に負けた彼は、そのまま敵の罠に足を踏み入れ、逮捕されてしまいます。彼は与えられた警告を真剣に受け止めず、サタンは彼を餌食にしました。もし彼が神と共に謙虚に歩いていたら、彼は神が用意してくれた出会いの場所に真っ直ぐ走っていったら。したがって、危険なときでも、神が敵に対して彼のために基準を設けてくださったので、彼は安全だったでしょう。手紙 126、1906 年。

**心は本質的に曲がったものです** – 私たちの心は本質的に墮落しており、正しい方向に従うことができないことを覚えておく必要があります。私たちが勝利を得ることができるのは、神の恵みと私たちの最も熱心な努力とが組み合わさっているのみです。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 109.

**悪い習慣は発達を妨げます** – 神経や脳のエネルギー、または身体的抵抗力を弱める習慣や習慣は、節制の次の恵みである忍耐の行使を妨げます。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 67.

**怠惰で規律のない心** – 神は私たちが怠け者で規律のない心、混乱した思考、記憶力の低下に甘んじることを望んでいません。保護者、教師、生徒へのアドバイス、p. 506.

こうした規律のない人々のほとんどは、成功すべきところで失敗を許して、世間とは相反する性質で人生を歩んでいます。彼らは、世界が自分たちにお世辞や愛撫をしないから自分たちに悪意を持っていると考えて成長し、世界に悪意を持ってそれに挑戦することで復讐します。状況によっては、自分たちが感じていない謙虚さを強いられることもあります。しかし、それは彼らに自然な恵みをもたらすものではなく、遅かれ早かれ彼らの本当の性格が明らかになるでしょう。証言、vol. 4、p. 202.

**あらゆる習慣や習慣を精査する** – 男性も女性も、あらゆる習慣や習慣を注意深く検討し、体の不健康な状態を生み出し、心に暗い影を落としているものをすべて完全に排除しよう教えられるべきです。社会的利益、ページ。 127

そして128。

**疑いをどうするか** – 長い経験を持つクリスチャンでさえ、しばしば最もひどい疑いやためらいに襲われることがあります。これらの誘惑のせいで、自分の場合は絶望的だと考えてはなりません。神を待ち望み、神を信頼し、神の約束に安らぎましょう。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 84.

敵が疑いと不信仰を持ってやって来たら、心の扉を閉めてください。その地獄の影に留まらないように目を閉じてください。彼らを永遠のことを熟考できる場所まで引き上げてください。そうすれば、あなたは毎時間力を得るでしょう。あなたの信仰の証は金よりもはるかに貴重です。

それはあなたを主の戦いと戦う勇気にさせます。

いかなる疑いも自分の精神に浸透させることはできません。あなたが負っているひどい重荷についてサタンに話す喜びを与えてはなりません。あなたがそうするたびに、彼はあなたをコントロールできると言って、あなたは救い主であるイエス・キリストを見失ったと笑います。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 84.

誰も、敵の立場に立つことなく、神から与えられた能力を世俗性や誇りのために神聖化することは、たとえ一度でもできません。罪を繰り返すたびに、彼の抵抗力は弱まり、彼の目は見えなくなり、彼の信念は抑圧されます。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 158.

**落胆した人々を励ます** – 悪い習慣の被害者のために活動するときは、彼らが突き進んでいる絶望と破滅を指し示すのではなく、彼らの目をイエスに向けるようにしてください。彼らに天の栄光に焦点を当てさせてください。これは何よりも体と魂の救いに役立ちます

力のない、そして明らかに希望のない人々の前に置かれたときの墓の恐怖。良い暮らしの科学、ページ。 62と63。

**無駄で時間のかかる主題** - 私たちは、私たちの注意を引く千の主題から目を背けなければなりません。時間を費やし、疑問を投げかけても、何も起こらずに終わる事柄もあります。最高の利益には細心の注意とエネルギーが要求されますが、比較的取るに足らないものに注がれることがよくあります。

新しい理論を受け入れること自体は、魂に新しい命をもたらすわけではありません。重要な事実や理論に関連したものであっても、それ自体は実際に活用されなければ意味がありません。私たちは、自分自身の魂に栄養を与え、霊的生活を促進する食べ物を提供する責任を感じる必要があります。良い暮らしの科学、p. 456.

### キャップ。 27 目的を持って生きる

私たちは来るべき世界のために生きなければなりません。目的もなく、行き当たりばったりの人生を送るのは本当に価値がありません。私たちに人生の目的、つまり目的を持って生きるという目的が欠けています。神は私たち全員が自己否定をし、自分自身にあまり注意せず、自分自身や利己的な利益を忘れるように助けてください。そして良い行いをする、それは私たちがここで受け取りたい名誉のためではなく、それが私たちの人生の目的であり、私たちの存在の終わりに相当するからです。神が私たちから利己心を取り除いてくださるよう、毎日神に祈りを捧げましょう。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962年)、p. 240.

**心にポジティブな影響を与える** - 感謝と賞賛の精神ほど、体と魂の健康を促進するものではありません。憂鬱、考え、不満の感情に抵抗することは積極的な義務であり、祈ることと同じくらい重要な義務です。良い暮らしの科学、p. 251.

自分自身を自分自身の完全な所有者であると考えるのは、なんと自然なことでしょう。しかし、靈感による御言葉は、「あなたは自分のものではありません。あなたは代償を払って買われたのです。」と宣言しています。 Iコリント 6:19 と 20. 他者との関係において、私たちは自分に託された肉体的および精神的能力の所有者です。私たちは貸し出された神との関係において、神の恵みの管理人です。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962年)、p. 40.

**統一状態の達成を目指す** - 神の民の間に統一と兄弟愛が存在することは神のご意志です。十字架につけられる直前のキリストの祈りは、神がキリストを遣わされたことを世界が信じることができるよう、キリストが父と一つであるように、弟子たちも一つになるようにというものでした。この非常に感動的で素晴らしい祈りは、何世紀にもわたって、私たちの現代に至るまで続いています。なぜなら、イエスの言葉は、「わたしは彼らのためだけではなく、彼らの言葉によってわたしを信じる人々のためにも祈ります」(ヨハネ17:20)だったからです。

私たちは真理の原則を 1 つも犠牲にはしてはなりませんが、この統一状態を達成することが私たちの継続的な目標であるべきです。これは私たちが弟子であることの証拠です。イエスはこう言われました、「もしあなたがたが互いに愛し合うなら、これによって、すべての人は、あなたがたがわたしの弟子であることを知るでしょう。」 (ヨハネ 13:35) **直接の引用はどこから始まるのでしょうか?**使徒ペテロは教会に次のように勧めています。「同情心が深く、兄弟たちを愛している」(ペテロ第一 3:8) 『族長と預言者』、520ページ。

**環境の良い面を活かす** - 皆さんも湖面に咲く美しい白いユリを見たことがあるでしょう。

私たちはどれほど不安で、その花をどれほど望み、それを手に入れようとどれほど努力していることでしょうか。周囲にどれだけの泡、破片、汚物があっても、ユリを所有したいという私たちの欲望が損なわれることはありません。私たちは、汚れがたくさんある場所でユリがこれほど美しく白くなれることに驚きます。

さて、下の金色の砂に触れている莖があり、ユリに栄養を与える最も純粋な物質だけを吸収し、それが私たちが見ているような純粋で汚れない花になるまでです。これは私たちに教訓を与えるべきではないでしょうか？そうですよ！これは、私たちの周囲に不法行為が存在するとしても、私たちはそれに近づくべきではないことを示しています。世にある不正や不敬虔について語らず、心を高めて救い主について語ってください。周囲の不正を見ると、イエスがあなたの救い主であり、私たちが神の子供であることがとても嬉しくなります。

それでは、私たちは周囲の不法行為に目を向け、暗い側に住むべきなのでしょうか？それを治すことはできません。それから、より高く、より良く、より高貴なものについて話します。心に良い印象を与える物事について話しましょう。そうすれば、すべての魂がこの不法行為から光の彼方へ引き上げられるでしょう。写本 7、1888 年。

**祝福を数える** -もしすべての無駄なエネルギーが最高の目的物 - この世における神の恵みの豊かな備え - に捧げられたとしたら、神の慈悲と恩恵を思い出すために、私たちはどんな証しを記憶のホールに飾ることができるでしょうか。

そうすれば、私たちは、世俗的な事柄を志す人が地上の事柄やこの世の事柄のために働くのと同じ熱意と忍耐力で霊的な宝を蓄える習慣を、安定した原則として持ち続けることになるでしょう。

主は至福の天国と、魂の必要を満たす良いものと楽しいものの宝を備えておられるので、あなたが現在の規定に不満を抱くのも当然かもしれません。

今日、私たちはさらなる恵みを必要としています。今日、神の愛と神の善のしるしを新たにすることが必要です。そして神は、これらの善い天の宝を心から求める者たちに否定することはありません。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 186.

**報復は贈り物と一致します** -各使用人には責任を負う何らかの遺産があり、さまざまな遺産は私たちのさまざまな能力に比例します。神は賜物を分配する際に、不公平に行動しませんでした。神は、その僕たちの既知の能力に応じて才能を分配し、それに見合った見返りを期待しています。証言、vol. 2、p. 282.

**精神的および身体的能力の適切な使い方を理解する** -時間は聖霊の聖化の下で慎重に、勤勉に費やされなければなりません。私たちは、財産や身体的、精神的能力に関して何が正しくて何が間違っているのかを正確に理解する必要があります。神は人間という道具に託されたあらゆる能力に対する積極的な所有権を持っています。神はご自身の知恵によって、あらゆる神の賜物を人間が利用する条件を確立されます。主は、主の栄光のために採用されたすべての能力が適切に活用されることを祝福されるでしょう。

名前。

スピーチの才能、記憶力、財産の才能はすべて神の栄光と神の国の進歩に集中しなければなりません。神は、ご自分が不在の間、私たちに神の財産の管理を任せました。それぞれの執事には、神の王国を前進させるために特別な仕事をする必要があります。誰も言い訳はできません。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 38.

**神は才能を与え、人は心を育む** -私たちは神から与えられた才能を育まなければなりません。それらは神の手からの贈り物であり、完全な全体を形成するために、相互に適切な関係で使用されなければなりません。神は才能や知力を与えます。人間は人格を形成します。心は主の庭であり、人はそれを熱心に育てて、神に似た人格を形成しなければなりません。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 104.

**活動しないことによって生じる無力さ** -キリストのために働くことを免除する人の多くは、自分にはその仕事をする能力がないと主張します。しかし、神は彼らを無能にしたのでしょうか？いいえ、決してありません。この無力さはあなた自身の惰性の産物であり、あなたの意図的な選択によって永続化されます。彼らはすでに自分たちの性格の中で、「彼の才能を奪い去れ」(マタイ 25:28)という言葉の効果を認識しています。

彼らの才能を誤用し続けると、唯一の光である聖霊が決定的に消えてしまいます。「したがって、利益のない僕を外の暗闇に放り込みなさい」(マタイ 25:30)という文は、彼ら自身が下した選択に永遠の天の刻印を刻みます。イエスのたとえ話、p. 365.

**多様な要素の結合** -多様性における結合は神の計画です。キリストに従う者の中には、異なる要素が結合し、一方が他方に適応し、それぞれが神のために特別な働きをしている人がなければなりません。キリストの面影を残す壮大な計画を完成させる上で、各個人にはそれぞれの役割があります。ある人は特定の仕事をこなすことができ、ある人は適性のある別の仕事をし、さらに別の人は別の分野に就く。しかし、それぞれが他のものを補うものでなければなりません。•

神の霊は、さまざまな要素の中で、そしてそれを通して働き、行動の調和を生み出します。支配する霊はただ一つでなければなりません。それは無限の知恵であり、その中であらゆるさまざまな要素が美しく比類のない統一性を持って一つになる神の霊です。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 167.

**性格に現れる心** - 私たちの心の中にあるものは何であれ、性格として現れ、私たちが関わるすべての人に影響を与えます。私たちの言葉、行動は、生と生、あるいは死と死の香りです。そして裁きの際に、もし私たちが毎日神との交わりを持ち、人の救いに生き生きとした永続的な関心を持っていたら、選んだ言葉やアドバイスを通して、まっすぐで安全な道を歩むよう助けられたであろう人々と対面することになるだろう。彼らの魂。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 239.

**無関心な男性へのアドバイス** - 活動的な男性の例は広範囲に及び、模倣を奨励するため、性格のエネルギーを培わなければなりません。彼は他の心を支配する電氣的な力を持っていると言われるでしょう。私たちの世界には熱心な男性はほとんどいません。神のために働くすべての人には障害や障壁が立ちはだかります。しかし、男性には主導権が必要です。精力的で熱心な仕事人は、自分の道を妨げられることを許しません。彼は限界を押し広げてくれるだろう。

あなたには、一定の、均一で、粘り強いエネルギーが欠けています。自分を律しなければなりません。完全に変化を起こします。積極的に行動して、子供っぽい感情をすべて克服してください。あなたは自分自身をあまりにも残念に感じています。些細なことで人生が過ぎ去ることはない、しっかりと決心しなければなりません。何かを達成すると決めてから仕事に取り掛からなければなりません。良い決意をお持ちですね。あなたはいつも何かをしたいと思っていますが、それをしようとしているわけではありません。あなたの行動の多くは、行動ではなく言葉に還元されます。もっと精力的にエネルギーを発揮し、障害にもかかわらず何かを達成できれば、健康状態はさらに良くなるでしょう。手紙 33、1886 年。

### キャップ。 28 神の愛は定義を超えている

キリストの愛は、無限の神とイエス・キリストを信じる有限な人間を結びつける黄金の鎖です。主がご自分の子供たちに対して抱いておられる愛は理解を超えています。いかなる科学もそれを定義したり説明したりすることはできません。人間の知恵ではそれを理解することはできません。この愛の影響を感じれば感じるほど、私たちはより柔和で謙虚になります。手紙 43、1896 年。

**宗教は存在全体を形作る** - 真の宗教は心に本部があり、そこに永続的な原則があるため、存在全体がキリストの似姿に一致するまで、外側に作用して外側の行動を形成します。思考さえもキリストの心に捕らえられてしまうのです。もし心に不変の原則がなければ、心はサタンの心の欺瞞的な似姿に倣って形作られ、サタンの意志を魂の破滅に向けて働かせることになります。これらの人々を取り巻く雰囲気は、信者が非信者かにかかわらず、周囲にいるすべての人々にとって有害です。手紙 8、1891 年。

**自然との親しみは健康をもたらします** - 自然のものは神からの恵みであり、体、心、魂に健康を与えるために提供されます。健康な人には健康を保つために与えられ、病人には健康にするために与えられます。水処理と関連して、それらは世界中のすべての薬物療法よりも健康を回復する効果があります。健康に関するアドバイス、p. 169.

**従順は休息を生みます** - 安息はイエス・キリストへの完全な服従の中に見出されるので、平安があり、常に平和がその人に流れ込みます。神の意志に従うことによって安息が得られます。

救い主の柔和で謙虚な足跡をたどる弟子は、世が与えることも奪うこともできない安息を見つけます。「あなたに思いを留めている人を、あなたは平安に保ってくださいます」(イザヤ書 26:3)。

私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 98.



柔和さは平和を与える傾向がある -謙虚さと精神の優しさは、常に神聖な神の子を特徴づけており、かつてその忠実な追隨者たちが持っていたものは、満足感、平和、幸福をもたらし、彼らを人工的な生命の束縛から解放します。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 96.

赦しは魂の休息を意味する —約束された「休息」とは何でしょうか？それは、神は真実であり、神のもとに来る人々を決して失望させないという認識です。神の許しは完全かつ無償であり、神の受け入れは魂の休息、神の愛の中での休息を意味します。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 95.

休息は自己を放棄した結果であり、休息は自己正当化や利己的な背景からの推論をすべて放棄したときに見出されます。完全な降伏、神の意志の受け入れ、これが神の愛における完全な休息の秘密です。神があなたにしなさいと言われたことを正確に実行し、神が行うと言われたことはすべて実行してくださいと確信してください。あなたは、つまらない興味、不信仰、独善をすべて捨てて、主のもとに来ましたか？弱く、無力で、死ぬ覚悟ができていないままのあなたで来てください。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 95.

あなたを守るための重要な利益 -誘惑は罪ではないことを忘れないでください。人が置かれている状況がどれほど困難であっても、誘惑に負けずに自分自身の誠実さを維持する限り、人の魂を本当に弱めることはできないということを忘れないでください。あなた個人にとって最も重要な利益はあなた自身の管理下にあります。

あなたの同意なしに誰もあなたを傷つけることはできません。あなたがサタンの芸術と矢に対して魂を開かない限り、悪魔の軍団はすべてあなたに危害を加えることができません。あなたの意志が同意するまで、あなたの破滅は決して起こりません。あなたの心に腐敗がなければ、あらゆる環境汚染があなたを汚したり腐敗させたりすることはありません。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962 年)、p. 92.

感情をコントロールする -私たちは感情ではなく希望を喜びます。神の栄光を願う私たちは、艱難が忍耐を生み出し、希望を経験することを知っています。これはどういう意味ですか？思い通りにならない場合、私たちはサタンの特質を持っていることを示す言葉を口にして、焦りを感じるべきでしょうか。私たちは、天上の存在たちの目の前にいて、天上の宇宙全体が私たちを見守っている状態で戦っているのですから、厳しい言葉や慈しみのない言葉を発する危険を冒すことはできません。そして、私たちが何らかの形で神を否定するとき、神の御心はどれほど悲しむことでしょうか。キリストの手にある十字架のしるしは、キリストが私たちをその手のひらに刻まれていることを示しています。写本 16、1894 年。

アニメーションは体と魂を回復します -慈悲深い救い主の苦しみに語りかけます。彼は自分たちの事件に絶望的だと考える人々を同情の目で見ています。魂が恐れと恐怖で満たされている間、心はキリストの優しい憐れみを見ることはできません。私たちの病院は、悩める心に安らぎと休息をもたらす手段でなければなりません。

希望と救いの信仰で落胆した人々を鼓舞することができれば、満足感と明るい気質が落胆や落ち着きのなさに取って代わるでしょう。そうすれば、あなたの身体状態に素晴らしい変化をもたらされるでしょう。キリストは体と魂の両方を回復し、キリストの憐れみと愛を認識して、キリストのうちに休むでしょう。彼は明るい明けの明星であり、この罪深く腐敗した世界の道徳的な暗闇の中で輝いています。神は世の光であり、神に心を捧げる者は皆、平和、休息、喜びを得るでしょう。医学と救い、ページ。 109-110。

クリスチャンは受動的ではなく、積極的です。成長する健康なクリスチャンは、仲間の中で受け身で受け身になることはありません。受け取るだけでなく与えることも必要です。私たちの恵みは運動によって増大します。クリスチャンの交わりは私たちに新鮮な空気を与えてくれます。そして、それを吸うためには、私たちは活動的になる必要があります。実行されたキリスト教の働き、私たちが必要とする人々に与えた同情、励まし、指示、

クリスチャンの働きに必要な自制心、つまり愛、忍耐、寛容は、私たちの中に信仰、従順、希望、そして神への愛を生み出します。

筋肉と精神的な強さのためには、魂が運動することが不可欠です。霊的な活動を行い、善を行う機会を利用して仕事をすることが必要です。人はクリスチャンとしての義務を忠実に果たすほど、精力が増していきます。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962年)、p. 258.

**社会的な力を活用する必要があります** -キリスト教の宗教が世界と接触するのは、社会的な関係を通じてです。神の啓示を受けた男女は誰でも、最善の道を知らない人々の暗い道に光を当てなければなりません。キリストの御霊によって聖化された社会的影響力は、魂を救い主に導く上で発展しなければなりません。キリストは、所有者だけが享受する、切望される神聖で甘美な宝物として心の中に隠されるべきではありません。私たちは、永遠の命に流れ込み、私たちに関わるすべての人を元気づける水の泉として、キリストを私たちの内に持たなければなりません。良い暮らしの科学、p. 496.

**キリスト教の可能性** -日常生活の一般的な職業の中で、行使すれば世界で最も名誉ある人の高みにまで引き上げられる能力を持っていることに気づかずに、日々の奉仕の日課に従っている多くの男性がいます。これらの眠っている能力を目覚めさせるには、熟練した手のタッチが必要です。これらはイエスが協力者として召し、イエスと共存する利点を与えた人々であり、世界の偉人にはこのような教師はいなかった。弟子たちが救い主によって与えられた備えを離れたとき、彼らはもはや無知でも教育を受けていませんでした。彼らは霊的にも性格的にもイエスのようになり、人々は自分たちがイエスと共にいたことを知りました。『時代の欲望』、p. 250.

**目標と目的の必要性** -生きている間、人生の目標を持ちましょう。雲の代わりに太陽光を周囲に集めます。神の園で青々とした美しい花となり、周囲に香りをまき散らすように努めてください。そうすれば、あなたは一瞬でも早く死ぬことはありません。しかし、不幸なつづきやきをしたり、自分の痛みや体調不良を話題にしたりすることで、確実にあなたの一日は短くなります。医療改革者、1871年6月。

**目的のために生きる** -同胞に利益をもたらす祝福となること、そして救い主を讃え讃美することを求めて目的のために生きる人は、地球上で真に幸福な人々ですが、これを求め、次のことを経験する落ち着きのない不満のある人は、幸せになることを望んでいるのに、いつも失望を訴えています。彼は自分のためだけに生きているので、常に不足しており、決して満足しません。善を行い、人生における自分の役割を忠実に果たすことを目標にしてください。私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962年)、p. 240.

**すべての神経を緊張させる** -私たちはすべての霊的な神経と筋肉を緊張させる必要があります。神はあなたが未熟なままであることを望んでいません。神はあなたが階段の一番高い階に到達し、そこから私たちの主であり救い主であるイエス・キリストの天国に行くことを望んでおられます。『私たちの高い使命 (朝の瞑想、1962年)、p. 215. MCP 2、789-806。直接見積もりはどこから始まりますか？

### キャップ。29 神の力を信頼する 配布資料の本文

主は私たちにリバイバルと改革を呼びかけておられます。神は導きを与えてくださり、それがあなたの人生で現実になるための手段を提供してくださるでしょう。このとき、どうやって変えるのかという疑問が生じます。どこから始めれば？

「変更は細心の注意を払って行われなければなりません…慎重かつ賢明に。」ダイエットに関するアドバイス、p. 330.

まず第一に、私たちは神への信仰と信頼を持たなければなりません。それから、適切な時間に適度に食事をする、身体活動をする、十分な睡眠をとるなどの重要な原則から始めることができます。

そして麻薬をやめてください。過労や不適切な栄養などの主な間違いを修正することに加えて。

御霊の実、つまり自制心を与えてくださるよう神に祈ってください。神は、あなたが健康な範囲内で働けるように、規則正しい時間に適切な量で食事をして体を維持できるように助けてくださいます。

10日間野菜だけを食べて水を飲んだダニエルの行動を思い出すことが重要です(ダニエル1:12-15および20)。その結果、神は彼に、バビロンの宮廷で競争相手よりも10倍も優れた健康、美貌、知恵、知性を与えました。

「私たちは自分自身に何ができるかということにあまり自信を持たず、主が私たちと私たちのためにして下さることにものと自信を持たなければなりません。あなたは自分自身の仕事に従事しているのではなく、神の仕事に従事しているのです。あなたの意志とあなたの計画を神に提出してください。自分自身に対して、一点の留保も妥協もしないでください。キリストにあって自由になるとはどういうことかを学びましょう。主に助けを求めるときは、救い主の祝福を受けられると信じて救い主に敬意を表してください。私たちはあらゆる力と知恵を自由に使うことができます。神の光の中を絶えず歩み、神の性格について瞑想すれば、神の美しさ、善良さ、そして愛が分かるでしょう。」良い暮らしの科学、p. 232.

## 収益

### ロースト - ブレンダー生地

---

ブレンダーに入れます：

油 1カップ

卵 2個

塩で味わう

玉ねぎ中切り 1個

牛乳 1カップ (豆乳やナッツミルクなどでも可)

やり方：

よく混ぜて、最後に小麦粉 (約2カップ)を加えます。

栄養を豊富にするには、オーツ麦/または全粒小麦/またはグリーンコーン/または生のニンジン(皮をむいて刻んだ中くらいのもの2本)を大さじ3杯加えます。

化学酵母をスプーン1杯加えます。

この生地を半分を受け皿に置きます。

餡を詰め、最後に残りの生地をその上に置きます。

予熱した熱いオーブンで黄金色になるまで焼きます。

注: この生地は、使用する小麦粉と詰め物に応じてさまざまなバリエーションがあります。

詰め物:

PTS (テクスチャードソイプロテイン)を水と和し、タマネギ、ニンニク、トマト、オリーブ、青唐辛子、パセリなどと一緒に炒めたもの。

キノコ (新鮮または保存済み) 、ニンニクを炒め、刻んだトマトを加え、最後にスライスしたキノコを加えます。

新鮮または保存したエンドウ豆をたっぷりの調味料でソテーします。

新鮮または缶詰のグリーンコーンの煮込み。

ほうれん草をソテーし、味付けして水を切ります。

人参を粗くすりおろし、味付けをして煮込んだもの。

野菜炒め。

玉ねぎをスライスして熱湯で加熱し、オレガノで味付けします。

あとは塩やオリーブオイルなど。

### パルミットのロースト

ブレンダーに入れます：

コーン油またはひまわり油 1 カップ、塩またはお好みのデザートスプーン 1 杯 卵 2 個 豆乳または水 1 カップ  
全粒小麦 1/2 カップ (大さじ 3)

やり方：

約3分間混ぜて、以下を加えます： 白小麦粉 約 1.5カップ 化学酵母大さじ1 生の皮をむいた玉ねぎ中1個。

油を塗ったパイレックス皿に半分を置き、続いてフィリングと残りの生地を置きます。  
オーブンに入れて焼きます (約40分)

充填：

玉ねぎ (中くらい)とニンニク一片を炒めます。トウモロコシ缶 1 つまたは穂 2 つ。熟した トマト 2 個、刻んだヤシの芯 1 カップ、刻んだオリーブ 10 個を煮込みフィリングに加えます。コーンスターチ (豆乳または水1/2カップに対してコーンスターチ大さじ1杯)または茹でてマッシュしたジャガイモでとろみをつけることができます。

### ミントボールのフライ

ブルグル 250 グラム (熱湯に 15 分間浸したものを) 熱湯で細かく水化した PTS (テクスチャー大豆タンパク質) 150 グラム 亜麻仁 大さじ 2 杯。コーン油またはひまわり油 1/2 カップ。

塩;スパイス;ミント;地面の月桂樹の葉。私たちはナツメグ。等

やり方：

すべてをよく混ぜます。トレイに並べ、よく絞って絞って、形自体を小さな正方形に切ります。オリーブオイルをかけて焼きます。約40分間。 a) PTS の代わりに、調理して絞った、またはマッシュしたひよこ豆を使用できます。 b) PTS を茹でてマッシュしたジャガイモに置き換えることもできます。

### パイ生地 I

全粒小麦 1/2カップ 白小麦 ひまわり油またはコーン油 1カップ デザートスプーン1杯 塩 1/2カップの温水。

やり方：

ボウルに油、温水、塩、全粒小麦を入れ、トレイに並べる粘稠度に達するまで白小麦を加えます。

### パイクラストII

コーンスターチ 1カップ  
全粒小麦 1カップ  
白小麦 1カップ  
オイル 1杯  
豆乳またはナッツミルク 1/2 カップ。  
デザートスプーン1杯の塩。

やり方：

同上。

### 全粒粉パン

ぬるま湯 グラス2杯 (200ml)  
油 1/2カップ  
有機酵母 大さじ2  
ブラウンシュガー 大さじ2  
海塩 スプーン一杯  
上質全粒粉 1/2kg

やり方：

すべての材料をボウルに入れて混ぜ、スポンジ状になるまで発酵させます。  
小麦粉を加えてよくこね、2つに分けてパン状にし、型に入れます。 2倍の大きさになるまで発酵させ、予熱したオーブンに入れて非常に高温で約30分間、さらに低温でさらに30分間置きます。

生地を捏ねている間に、ゴマやヒマワリの種、または挽いたピーナッツや亜麻仁を生地に加えることができます。そのうちの1つを半カップ。

冷める前に型から外し、清潔な布の上で冷まします。

[参考資料...](#)

[レイヤーに対して...](#)

## ロレンスとエミリア

改訂版の保健書をお送りします。作品全体を通して、主に直接の引用に関していくつかの観察があります。のみの箇所があるため、著者は必要に応じて引用符を付けるか削除する必要があります。

引用の最初または最後に。

必要な変更がございましたら、いつでも承ります。

ハグ。

ジョスマール・ボイコ