

22. fejezet Mértékletesség és táplálkozás

„Aki pedig versenyben vesz részt, mindenben önmegtartóztató” (1Kor 9:25). {Ed 202}

Minden tanulónak meg kell értenie az egyszerű életmód és a magasztos gondolkodás közötti összefüggést. Csakis tőlünk függ, hogy egyénileg eldöntsük, hogy életünket józan eszünk vagy a testünk irányítsa. A fiatalok egyénileg hozzák meg azt a döntést, ami aztán életüket alakítja, és semmilyen fájdalomtól vagy kellemetlenségtől ne kíméljük meg őket annak érdekében, hogy megtanulják, milyen erővel kell megküzdeniük, micsoda elsöprő erejű hatások formálhatják jellemüket és dönthetik el örök sorsukat. {Ed 202.1}

A féltelenség olyan ellenség, ami ellen mindnyájunknak védekeznünk kell. Ez a bűn olyan gyorsan terjed, hogy mindenkinek, aki szereti az emberiséget, fel kell vennie a küzdelmet ellene. Jó lépés a helyes irányba, hogy az iskolákban el kezdték tanítani a mértékletesség témáját. Ezen a vonalon tanítást kell adni minden iskolában és minden otthonban. A fiataloknak és a gyermekeknek tisztában kell lenniük az alkohol, a dohány, valamint más drogok és mérgek hatásaival, amelyek tönkreteszik a testet, ködösítik az elmét és érzékvé teszik a lelket. Világossá kell tenni, hogy hosszú távon senki sem őrizheti meg testi, értelmi, illetve erkölcsi erejét, aki ilyen dolgokat használ vagy fogyaszt. {Ed 202.2}

Am ahhoz, hogy a mértéktelenség gyökerét elérjük, mélyebbre kell ásnunk, mint az alkoholfogyasztás vagy dohányzás. Az eredendő ok a tévhitesség, a céltalanság, illetve a rossz barátok lehetnek. Káros szerek találhatók sok olyan családban is, akik pedig szigorúnak és mértékletesnek tartják magukat. Bármilyen emésztési rendellenességet okoz, túlzott mértékben felpörgeti az idegrendszert, vagy bármilyen módon gyengíti a szervezetet, megzavarja a szellemi és fizikai erők egyensúlyát, csökkenti az agy irányítóképességét a test fölött, végeredményben mértéktelenséghez, kicsapongáshoz vezet. Sok ígéretes jövő előtt álló ifjú bukása vezethető vissza oda, hogy az egészségtelen ételek természetellenes étvágyat alakítottak ki bennük. {Ed 202.3}

A tea, a kávé, a fűszerek, a cukrászsütemények, a tortafélék mind emésztési rendellenességeket okoznak. A húskételek szintén ártalmasak. Természetes élénkítő hatásuk elegendő érv kellene, hogy legyen fogyasztásuk ellen, de az állatbetegségek szinte általános elterjedése kétszeresen is kifogásolhatóvá teszi azt. A húsból készült étel izgatja az idegeket, felébreszti a szenvedélyeket, így az erőegyensúly eltolódik az alacsonyabb rendű hajlamok irányába. {Ed 203.1}

Akik hozzászórtak a gazdag, élénkítő étrendhez, egy idő után azt veszik észre, hogy gyomruk nem elégszik meg az egyszerű táplálékokkal. Egyre fűszeresebb, pikánsabb, ínycsiklandóbb ízeket követel. Ahogy az idegek zavartak és a szervezet gyengébb lesz, úgy tűnik, az akarat is védtelenebb lesz a természetellenes sóvárgással szemben. Az érzékeny gyomorfallal a bejutó táplálék folyamatosan irritálja és állandó gyulladásban tartja, míg a legizgatóbb hatású étel sem hoz enyhülést. Olyan szomjúság alakul ki, amit csak az erős italok tudnak csillapítani. {Ed 203.2}

Ez a bűn első lépése, ami ellen őrizkednünk kell! Amikor a fiatalokat tanítjuk, világosan kell őket tanácsolnunk a látszólag apró kilengések hatásaival kapcsolatban is. Tanítsuk meg nekik azt, hogy az egyszerű, egészséges étrend megóvja őket attól, hogy a természetellenes élénkítő szerek után sóvárogjanak. Alakítsuk ki bennük már korán az önuralom szokását! Ültessük el szívükben azt a gondolatot, hogy ők urak és nem rabszolgák. A bennük élő birodalom élére Isten uralkodókká tette őket, és gyakorolniuk is kell a mennytől kapott királyi tisztet. Ha hűségesen tanítjuk ezeket az elveket, az eredmények messze túlmutatnak majd az egyén életén. Az így nevelt fiatalok befolyása férfiak és nők ezreit fogja megmenteni a romlás széléről. {Ed 203.3}

A táplálkozás és az értelmi fejlődés

A táplálkozás és az értelmi fejlődés közötti összefüggés sokkal nagyobb hangsúlyt kell, hogy kapjon, mint amennyit korábban kapott. Az értelmi zavar és tompaság gyakran a táplálkozási hibák következménye. {Ed 204.1}

Elterjedt vélemény az, hogy a táplálék kiválasztásánál biztos iránymutató az étvágy. Igen, ha az egészség törvényeit mindig betartanánk, akkor ez igaz is volna. De mivel nemzedékről nemzedékre rossz szokásokat

örökítettünk tovább, az étvágyunk olyannyira eltorzult, hogy folyamatosan káros dolgok után sóvárgunk. Ezért nem hagyatkozhatunk arra, amit az diktál. {Ed 204.2}

A higiénia tanítása során mondjuk el a tanulóknak, hogy a különböző ételekben különböző tápanyagok vannak. Világossá kell tennünk, hogy a nagyon tömény, izgató ételekben és italokban alig van hasznos tápanyag. A tea és a kávé, a fehér lisztből készült kenyér, a sós-ecetes konzervek, a túlfőzött főzelékek, a cukorkák, a cukrászsütemények és a torták nem tartalmazzák a szükséges tápanyagokat. Sok diák egészsége szenvedett már kárt az ilyen táplálkozás következtében. Sok gyermek azért gyenge és képtelen mindenféle szellemi vagy fizikai erő kifejtésre, mert szegényes táplálékon nő fel. A gabonafélék, a gyümölcsök, a diófélék és a zöldségek helyes kombinációja minden hasznos tápanyagot tartalmaz, s ha ezeket helyesen elkészítik, olyan étrendet lehet belőlük kialakítani, amely optimális fizikai és szellemi erőnlétet biztosít. {Ed 204.3}

Fontos, hogy ne csak a táplálék összetételét vegyük figyelembe, de azt is, hogy ki fogyasztja. Azt a táplálékot, amit a fizikai munkás nyugodtan elfogyaszthat, nem ajánlhatjuk azoknak, akik főként szellemi munkát végeznek. Az ételek helyes kombinációjára is figyelni kell. Szellemi foglalkozást és ülőmunkát végző személyek ne fogyasszanak egyszerre sokféle ételt! {Ed 205.1}

Óvakodjunk a túlevéstől, még akkor is, ha egészséges ételekről van szó! Testünknek nincs többre szüksége, mint amennyit a különböző szervek táplálása és működése igényel, a többlet pedig csak bajt okoz a szervezetben. Számos tanuló már mondta, hogy a túl sok tanulás ártott meg ne ki, pedig csak a túl sok evés. Amíg elég figyelmet fordítunk az egészség törvényeire, nem igazán okoz kárt a szellemi terhelés; de túl sokszor történik szellemi kiégés olyankor, amikor az emberek túlterhelik a gyomrukát, s ezzel fárasztják testüket és gyengítik agyukat, illetve idegrendszerüket. {Ed 205.2}

Legtöbb esetben napi két étkezés ajánlatosabb, mint három. A vacsora, ha korai órában fogyasztjuk, akadályozza az előző étel megemésztését, ha viszont később, akkor nem tudjuk megemészteni, mielőtt nyugovóra térünk. Így a gyomor sosem pihen eleget. Nyugtalanul alszunk, agyunk és idegeink kimerülnek, a reggelinél nem lesz étvágyunk, a szervezetünk nem regenerálódik és nem áll készen a napi munkára. {Ed 205.3}

Az étkezés és alvás idejének következetes és rendszeres betartásához ragaszkodnunk kell. Mivel a test a pihenés óráiban építi újra önmagát, ezért létfontosságú – különösen a fiatalok számára – hogy rendszeresen és sokat aludjanak. {Ed 205.4}

Amennyire lehetséges, el kell kerülnünk a sietős étkezést. Minél kevesebb idő áll rendelkezésünkre egy étkezéskor, annál kevesebbet együnk! Helyesebb kihagyni egy étkezést, mint megfelelő rágás nélkül enni. {Ed 206.1}

Az étkezés ideje legyen a közösségápolás és felüdülés ideje! Mindent hagyjunk magunk mögött, ami terhelne vagy idegesítene. Ápoljuk magunkban a bizalmat, a jóindulatot és a hálát Isten iránt, akitől minden jó származik. Beszélgetésünk legyen vidám és kellemes gondolatcsere, ami felemel és nem fáraszt ki. {Ed 206.2}

A mértékletesség betartásának és a rendszerességnek az élet minden területén csodálatos ereje van. A körülményeknél és a természetes adottságoknál is többet tesz azért, hogy kedves, higgadt magatartásra tegyünk szert, ami simábbá teszi életünket. Ugyanakkor az így elsajátított önuralom hatalmas lesz az egyik legértékesebb tulajdonságunk, ami által sikeresen nézhetünk szembe az élet súlyos feladataival és tényeivel, amivel minden embernek meg kell birkóznia. {Ed 206.3}

„Útjai kedves utak, és minden ösvénye békeesség” – mondja bölcs Salamon (Péld 3:17 – új prot. ford.). Népjünk minden fiatalja tartsa nagy értéknek az előtte álló lehetőségeket és sorsát, ami magasabb a koronás királyokénál, továbbá vegye fontolóra a bölcs szavainak üzenetét: „Boldog vagy, ország, ha királyod nemes ember, és vezetőid a rendes időben étkeznek, önuralommal és nem részegeskedve” (Préd 10:17 – új prot. ford.)! {Ed 206.4}