

Zdrowie na co dzień

na podstawie

**Biblii, Ducha Proroctwa
i dowodów naukowych**

opracował

Emanuel Bereta

Koln 2004

Jeśli chcesz być zdrowy
Jeśli pragniesz zdrowia Twoich bliskich

Jeśli chcesz lepiej służyć Bogu
Jeśli chcesz lepiej przygotować się na Jego powrót

Jeśli pragniesz tego co najlepsze dla siebie i innych
To nie zwlekaj, tylko zacznij czytać

Agata Radosh

Spis treści

I Rozdział	Powrót do utraconej doskonałości	3
II Rozdział	Zwierzęta czyste i nieczyste	8
III Rozdział	Tłuszcz przyczyną chorób	20
IV Rozdział	Tłuszcz w żywieniu	32
V Rozdział	Zdrowie na co dzień	36
VI Rozdział	Szaleństwo BSE	60
VII Rozdział	„Mięso żre człowiek-a“	67
VIII Rozdział	Jeść i pić na chwałę Bożą	72
Dodatek I	Biblia o winie	79
Dodatek II	NEWSTART	81
Użyte skróty		82

Rozdział I

Powrót do utraconej doskonałości

Człowiek, stworzony na obraz i podobieństwo Boże, był doskonałą, trójwymiarową istotą, składającą się z materii, rozumu i uczuć, zwanych też „duch, dusza i ciało”. Biblia streszcza pochodzenie człowieka w krótkich słowach: „I stworzył Bóg człowieka na obraz swój. Na obraz Boga stworzył go. Jako mężczyznę i niewiastę stworzył ich”. „Ukształtował Pan Bóg człowieka z prochu ziemi i tchnął w nozdrza jego dech życia. Wtedy stał się człowiek istotą żywą”. „I spojrział Bóg na wszystko co uczynił, a było to bardzo dobre”. 1 Moj.1, 27. 31; 1 Moj.2, 7

Następnie sprawozdanie Pisma Świętego mówi o tragedii upadku, ze wszystkimi następstwami odwrócenia się od Stworzyciela: „I rzekł Pan Bóg: Oto człowiek stał się taki jak my: zna dobro i zło...Odprawił go więc Pan Bóg z ogrodu Eden, aby uprawiał ziemię, z której został wzięty”. 1 Moj. 3, 22. 23 „A do Adama rzekł: przekłeta niech będzie ziemia z powodu ciebie! W mozołe żywić się będziesz z niej po wszystkie dni życia swego! Ciernie i osty rodzić ci będzie i żywić się będziesz zielem polnym. W pocie oblicza twego będziesz jadł chleb, aż wrócisz do ziemi, z której zostałeś wzięty; bo prochem jesteś i w proch się obrócisz”. 1 Moj. 3, 17-19 „Wróci się proch do ziemi, tak jak nim był, duch zaś wróci do Boga, który go dał”.

Kazn. Sal. 12, 7

Bóg nie zostawia jednak człowieka w beznadziejnym stanie. Oferuje mu przez wiarę w Chrystusa życie wieczne: „Albowiem zapłatą za grzech jest śmierć, lecz darem łaski Bożej jest żywot wieczny w Chrystusie Jezusie, Panu naszym”. Rzym. 6, 23 b To jest wspaniała i dobra nowina. „Tym zaś, którzy go przyjęli, dał prawo stać się dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię jego”. Jan 1, 12 „Albowiem wszyscy jesteście synami Bożymi, przez wiarę w Jezusa Chrystusa”. Gal. 3, 26

Przyjmując Chrystusa za swego Pana i Zbawiciela, stajemy się przez wiarę synami i córkami Króla Wszechświata. Czy ten niepojęty przywilej, który stawia nas w nowym stosunku do Boga, niesie z sobą tylko przywileje i nic więcej? A może zobowiązuje nas do czegoś wobec nieba i świata? Jezus mówi: „Jeśli mnie miłujecie, przykazań moich przestrzegać będziecie... Kto ma przykazania moje i przestrzega ich, ten mnie miłuje... Jeśli kto mnie miłuje, słowa mojego przestrzegać będzie i Ojciec mój umiłuje go, i do niego przyjdziemy i u niego zamieszkamy”. Jan 14, 15. 21. 23

To niesamowite! Bóg pragnie w tobie i we mnie zamieszkać: „Albo czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie też do siebie samych. Drogoście bowiem kupieni. Wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym”. 1 Kor. 6, 19. 20

Ciało nasze, jako świątynia Boża, jest najbardziej poszkodowane przez grzech i wymaga „odkupienia”. Rzym. 8, 23 Odkupienie człowieka z mocy grzech, za cenę przelanej krwi Syna Bożego, jest procesem przywrócenia obrazu i podobieństwa Bożego w trójwymiarowej istocie człowieka. Proces ten dokonywany jest Bożą mocą. Apostoł Paweł napisał: „A sam Bóg pokoju niechaj was w zupełności poświęci, a cały duch wasz i dusza, i ciało niech będą zachowane bez nagany na przyjście Pana Jezusa Chrystusa. Wierny jest ten, który was powołuje; On też tego dokona”. 1 Tes. 5, 23. 24

Bóg jednak nigdy nie będzie ingerował w naszą osobowość. On dokona zupełnego uświęcenia w nas, przywracając nam przez doskonałe posłuszeństwo, podobny do siebie charakter pod warunkiem, że poddamy się mu we wszystkim, że będziemy o to prosić i z nim współpracować. Komu nie zależy na zupełnym uświęceniu, nigdy stanu tego nie osiągnie.

Czego Bóg od nas oczekuje?

Czystość etycznej i moralnej: „Nie chodźcie w obcym jarzmie z niewiernymi; bo co ma wspólnego sprawiedliwość z nieprawością, albo jakaż społeczność między światłością, a ciemnością?... Jakież układ między świątynią Bożą, a bałwanami? Myśmy bowiem świątynią Boga żywego, jak powiedział Bóg: Zamieszkać w nich i będę się przechadzał pośród nich, i będę Bogiem ich, a oni będą ludem moim. Dlatego wyjdźcie spośród nich i odłączcie się, mówi Pan, i nieczystego nie dotykajcie; a Ja przyjmę was i będę wam Ojcem, a wy będziecie mi synami i córkami, mówi Pan Wszechmogący. Mając tedy te obietnice, umiłowani, oczyścimy się od wszelkiej zmyzy ciała i ducha, dopełniając świętobliwości w bojaźni Bożej”. 2 Kor. 6, 14-18; Rzym. 7, 1

Choroby zakaźne, jak trąd, żółtaczkę, gruźlica itp., wymagają kwarantanny. Bóg mówi: „Przez cały czas trwania tej choroby (trądu) będzie nieczysty...jego mieszkanie będzie poza obozem”. 3 Moj. 13, 45. 46

Skażone przez bakterie czy wirusy przedmioty, których nie można sterylizować, należy spalić: „Jeżeli plaga trądu wystąpi na szacie wełnianej lub na szacie lnianej, lub na osnowie tkaniny, lub na wątku z lnu czy z wełny, albo na skórze czy na jakimś wyrobie skórzanym... toteż spali tę szatę, czy osnowę, czy wątek wełniany, czy lniany, czy wszelki przedmiot skórzany, na którym jest plaga, gdyż jest to trąd złośliwy. Niech będzie spalone w ogniu”. 3 Moj. 13, 47. 48. 52

Spożywanie wyznaczonej przez Boga czystej i zdrowej żywności: „Oto daję wam wszelką roślinę wydającą nasienie na całej ziemi i wszelkie drzewa, których owoc ma w sobie nasienie: niech będzie dla was pokarmem... i będziesz się żywił zieleń polnym”. 1 Moj. 1, 29; 3, 18.19

Alkohol i wszelkie niezdrowe używki należy wykluczyć: „Wino - to szyderca, mocny trunk - to wrzaskliwa kłótnia; nie jest mądry, kto się od niego zatacza. Nie patrz na wino, jak się czerwieni, jak się skrzy w pucharze i lekko spływa do gardła. Bo w końcu ukąsi jak wąż, wypuści jad jak żmija”. Przyp. Sal. 20, 1. 23. 31. 32

Nie wolno przejadać się: „Bacźcie na siebie, aby serca wasze nie były ociążałe wskutek obżarstwa i opilstwa oraz troski o byt, aby ów dzień (drugiego przyjsia Pana) was nie zaskoczył”. Łuk. 21, 34

Niemniej ważne jest przestrzeganie właściwego czasu pracy i odpoczynku: „Pamiętaj o dniu szabatu, aby go święcić. Sześć dni będziesz pracował i wykonywał wszelką swoją pracę, ale siódmego dnia jest sabat Pana Boga twego; nie będziesz wykonywał weń żadnej pracy...Gdyż w sześciu dniach uczynił Pan niebo i ziemię, morze i wszystko, co w nich jest, a siódmego dnia odpoczął. Dlatego Pan pobłogosławił dzień sabatu i poświęcił go”. Jezus oświadczył: „Sabat jest ustanowiony dla człowieka... Tak więc Syn Człowieczy jest Panem również sabatu”. 2 Moj. 20, 8-11; Mar. 2, 27.28

Pielęgnowanie czystych, pozytywnych myśli prowadzi do czystej mowy i szlachetnych, godnych dzieci Bożych czynów. „A pokój Boży, który przewyższa wszelki rozum, strzec będzie serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie... Myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co czyste, co pocziwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały”. Filip. 4, 8

Bóg czeka, aby jego dzieci powierzyły jemu swe życie i nie zamartwiały się swoimi problemami: „Zaufaj Panu z całego swojego serca i nie polegaj na własnym rozumie! Pamiętaj o nim na wszystkich swoich drogach, a On prostować będzie twoje ścieżki”. Przyp. 3, 5.6

Wszystkie wspaniałe obietnice Boże, łącznie z życiem wiecznym w Królestwie zbawionych, znajdują się w zasięgu naszej dłoni. Trzeba po nie sięgnąć i pozwolić się prowadzić drogą życia. „Bo ci, których Duch Boży prowadzi, są dziećmi Bożymi. A jeśli dziećmi, to i dziedzicami, dziedzicami Bożymi i współdziedzicami Chrystusa, jeśli tylko razem z nim cierpimy, abyśmy także razem z nim uwielbieni byli”. Rzym. 8, 14. 17

Przez naśladowanie Chrystusa, zostaje z biegiem czasu ukształtowany w nas obraz i podobieństwo Boże. Rzym. 8, 29. 30 Wtedy cały trójwymiarowy człowiek będzie w pełni uświęcony i przygotowany na wejście do domu Ojca w niebie. Jednej rzeczy Bóg uczynić nie może. On nie może nas przymusić do wejścia na drogę życia, która prowadzi do wiecznego szczęścia. Decyzja należy do każdego indywidualnie: „Patrz! Kładę dziś przed tobą życie i dobro oraz śmierć i zło;... Wybierz przeto życie... Miłując Pana, Boga twego, słuchając jego głosu i łgnąc do niego, gdyż w tym jest twoje życie...”. 5 Moj. 30, 15. 19 20

Rozdział II

Zwierzęta czyste i nieczyste

(Streszczenie wykładów prof. dr. Waltera Veitha. Tłumaczył E. Bereta)

„Zanim otworzę 3 Mojżeszową 11, chcę wnieść kilka uwag. W 2 Kor. 6, 15 - 7, 1 czytamy: „Jaka zgoda między Chrystusem, a Belialem, albo co za dział między wierzącym, a niewierzącym? Jakież układ między świątynią Bożą, a bałwanami? Myśmy bowiem świątynią Boga żywego, jak powiedział Bóg: Zamieszkać w nich i będę się przechadzał pośród nich, i będę Bogiem ich, a oni będą ludem moim. Dlatego wyjdźcie spośród nich i odłączcie się, mówi Pan, i nieczystego się nie dotykajcie; a ja przyjmę was i będę wam Ojcem, a wy będziecie mi synami i córkami, mówi Pan Wszechmogący. Mając tedy te obietnice, umłowani, oczyśćmy się od wszelkiej zmazy ciała i ducha, dopełniając świętobliwości swojej w bojaźni Bożej”.

Bóg chce mieć na ziemi szczególny lud, lud przez który rozchodzić ma się „wonnaść poznania Bożego po całej ziemi”. 2 Kor. 2, 14 Pan nas potrzebuje i chce, aby każdy stawiał się do jego dyspozycji, aby on mógł objawić przez nas swoją wspaniałość całej ludzkości. To jest jedyny powód, dla którego istnieje na ziemi Kościół Adwentystów Dnia Siódmego.

W związku z tym musimy zadać sobie pytanie: Co należy uczynić z naszej strony, ażeby Pan nas mógł potrzebować. Tuż przed wejściem do ziemi obiecanej, Jozue przemówił do zgromadzenia: „Poświęćcie się, bo jutro czynić będzie Pan cuda pośród was”. Jestem przekonany, że to my dziś jesteśmy na takim odcinku historii Kościoła. „Jutro czynić będzie Pan cuda pośród was: Poświęćcie się!”. To też do naszego czasu odnosi się to poselstwo Boże z księgi Joela 2, 12-17: „Wszakże jeszcze teraz mówi Pan: Nawróćcie się do mnie całym sercem swym w poście, płaczu i narzekaniu! Rozdzierajcie swoje serca, a nie swoje szaty i nawróćcie się do Pana, swojego Boga”. Jest czas na „deszcz wieczorny”. Lud Boży musi zająć wyraźne stanowisko wobec tego poselstwa. „Zatrąbcie na rogu na Syjonie, ogłoście święty post, zwołajcie zgromadzenie!” Święty post wskazuje na dzień pojednania, przed którym trąbiono, zwołując zgromadzenie, od starców po niemowlęta. Podczas tego dorocznego postu Żydom nie było wolno dotknąć mięsa. A my przecież żyjemy dziś w wielkim dniu pojednania i dlatego przekazana jest nam ta prawda, abyśmy nie spożywali nic nieczystego.

Co jest czyste, a co nieczyste? Przypomnijmy sobie jak było wcześniej, wtedy gdy Bóg stworzył świat. Czym odżywiał się człowiek, co spożywały zwierzęta? Co się zmieniło od owego czasu? Czy jest możliwe podejść do tego zagadnienia naukowo? Czytamy w 1 Mojżeszowej 1, 29: „Potem rzekł Bóg: Oto daję wam wszelką roślinę wydającą nasienie” - to są różne rodzaje zbóż, nasiona strączkowe, itd., „i wszelkie drzewa, których owoc ma w sobie nasienie”. Pierwotna dieta człowieka składała się ze zbóż, owoców, orzechów i nasion roślin strączkowych. Później Bóg przeklął ziemię. 1 Moj. 3, 17 „Przeklęta niech będzie ziemia z powodu ciebie!” Pierwsze przekleństwo dotknęło pole uprawne. „W mozole żywić się z niej będziesz po wszystkie dni życia swego”. Rośliny zaczęły rodzić „ciernie i osty”. Kolce, to po prostu zwyrodniałe liście; z tym mogę się zgodzić. Patrząc okiem genetyka, są to zwyczajne przemiany. „Żywić się będziesz zieleń polnym”, czytamy w wierszu 18. Do jadłospisu człowieka, po upadku w grzech, doszły jarzyny, warzywa i rośliny liściaste. One nie należały do diety pierwotnej. W rozdziale 6, 21 czytamy: „Weź ze sobą wszelką żywność, którą się jada, i zgromadź u siebie, aby była na pokarm dla ciebie i dla nich”. Dalej czytamy w rozdziale 7, 2: „Ze wszystkich zwierząt czystych weź z sobą po siedem, samca i samicę, a ze zwierząt nieczystych po parze, samca i samicę”.

Podział na zwierzęta czyste i nieczyste istniał już przed potopem. W 1 Moj. 9, 3 czytamy:

„Wszystko, co się rusza i żyje, niech wam służy za pokarm; tak jak zielone jarzyny, daję wam wszystko”. Tekst ten mówi, że wszystko, co Bóg określił jako czyste, wolno spożywać. Po potopie Bóg dopuścił jedzenie mięsa.

Gdy Bóg wyprowadził wybrany naród z Egiptu, chciał go wychować na pustyni i nakłonić ku pierwotnej diecie. Lud ten tęsknił jednak za kuchnią egipską: „Obyśmy mogli najeść się mięsa! Przypominamy sobie ryby, któreśmy jadaliby w Egipcie za darmo”. 4 Moj. 11, 4 Wiemy, że Bóg dał im przepiórki, wskutek czego wybuchła epidemia. Gdy zapragnęli Egiptu powstała pustka w ich duszy.

Po przypomnieniu różnych faktów, będziemy rozważać 3 Moj. 11. Czy Bóg stworzył kiedykolwiek nieczyste zwierzęta? Tak, czy nie? Nigdy! Bóg oświadczył, że wszystko co stworzył było „bardzo dobre”. Bóg nie stworzył zwierząt nieczystymi. Dlaczego są więc zwierzęta nieczyste? One stały się nieczyste w wyniku grzechu, bowiem nieczyste jest to, co nosi na sobie piętno grzechu. Pierwotnie, wszystkie zwierzęta, bez wyjątku, jadały jarzyny i trawę.

A co z drapieżnikami - mówią uczeni, mają kły do szarpania mięsa. Ja na to odpowiadam tak: A co z niedźwiedziem panda, jest zaklasyfikowany do drapieżników, ma takie same uzębienie jak one, a czym się odżywia? Bambusem! A co z misiem Koala? Zjada liście eukaliptusowe.

A co z drapieżnymi ptakami - pytają uczeni, przecież one są tak zbudowane, że mogą napadać na inne ptaki i rozrywać je. Są więc z natury mięsożerne. Ja pytam ich więc: A co z papugą, ma takie same pazury i mocny dziób, zakrzywiony jak orzeł. W Australii tego rodzaju papugi żywią się korzeniami. Gdy ludzie pomniejszyli teren ich egzystencji, papugi te rzuciły się na stada owiec, szarpiąc tłuszcz z ich grzbietów. W wyniku grzechu i przekleństwa ziemi, gdy zabrakło pokarmu naturalnego, zwierzęta zaczęły z konieczności odżywiać się mięsem innych zwierząt.

W Ameryce karczują się masowo lasy. Wiele zwierząt leży rozjechanych przez pojazdy na drogach. Widziałem tam wiewórki, które jadły padlinę, bo pozbawiono je właściwego dla nich pożywienia. Na plantacjach moreli roi się od biedronek, które przez trzy miesiące żywią się mszycami. A co pozostaje im czynić przez pozostałe 9 miesięcy? One są zmuszone zmieniać swoją dietę.

Uczeni mogą twierdzić, że zwierzęta mięsożerne są anatomicznie inaczej zbudowane; np. pies ma krótki przewód pokarmowy, bo żywi się mięsem. Człowiek ma 13 razy dłuższy przewód pokarmowy od swego wzrostu, bo jest on dostosowany do trawienia owoców. Krowa ma 22 razy dłuższe jelita od ciała, z uwagi na trawienie trawy. Pytam więc: czy proces kształtowania się długości jelit musi się dokonywać przez miliony lat? Naukowcy potwierdzili, że na długość jelit rzeczywiście wpływ ma dieta. Czy wiecie, że jeśli przestawicie się na inną dietę, zmieni się długość waszego przewodu pokarmowego, i to w ciągu kilku miesięcy? Usunięcie części przewodu pokarmowego podczas operacji, zostaje w większej mierze zregenerowane. Zmiany genetyczne następują bardzo szybko.

Analiza 3 Mojżeszowej 11 rozdział

Wiersze 1-3:

Zwierzęta, które przeżuwają, nauka określa jako „rumunante”. Mają one przedżołądek. Tam dokonuje się proces trawienia roślin. Wyzwolone na drodze fermentacji substancje, kierowane są do przewodu pokarmowego, skąd zostają wchłaniane. Gazy trujące wydalone są przez pysk, dzięki czemu tylko minimalna dawka tych substancji przedostaje się do ustroju.

Wiersz 4:

Wielbłąd ma żołądek podobny do krowy i żywi się tak samo jak krowa. Dlaczego miałby być więc nieczysty? Czym różni się on od krowy? Dlaczego Bóg zabrania jeść mięso wielbłąda, a zezwala jeść mięso krowy? Wielbłąd zmuszony został do zmiany diety, z uwagi na warunki pustynne w jakich żyje. W warunkach upałów stepowych, wytrzyma on bez wody 7-10 dni. Człowiek umarłby z pragnienia, a wielbłąd nie. On jest na to fizjologicznie przygotowany; nie poci się. Aby nie utracić wody na chłodzenie ciała, jego temperatura podnosi się nawet do 45 C. Poza tym, zatrzymuje on trucizny, które inny organizm wydalą z moczem. Mocznik i kwas moczowy koncentruje się bardzo wysoko w jego organizmie. Wielbłąd ponosi skutki przekleństwa ziemi. Przez adaptację do środowiska, może żyć na ziemi w trudnych warunkach. Dlatego stał się nieczysty.

Wiersz 5:

Świstak jest ciekawym zwierzęciem. Nie jest on w stanie regulować temperatury swojego ciała. Poza tym, u świstaka fermentacja dokonuje się w końcowym odcinku przewodu pokarmowego. W jego organizmie jest wielka ilość kwasów i toksyn. Dlatego jest nieczysty.

Wiersz 6:

Dlaczego Bóg zabrania jeść zająca? Ten biedak karmi się tylko marchewką i liśćmi sałaty; nie jest on czasem czysty? Zając nie ma przedżołądka, jak ma np. sarna. Dlatego rozwiązuje problem trawienia inaczej. Jego woreczek z kwasami, gdzie dokonuje się fermentacja, znajduje się tuż przed odbytem, na końcu grubego jelita. Z tego miejsca substancje odżywcze nie mogą wchłonąć się do organizmu, jest na to za późno. Więc w jaki sposób zając rozwiązuje swój problem trawienia? Jest on koprofagiem, zjada własne odchody w celu zdobycia produktów po fermentacji, a te obfitują w drugorzędne, rakotwórcze osady żółciowe. W stosunku do innych ssaków, ma wysoki procent toksyn w organizmie. Zwierze to żyje w warunkach spowodowanych przez grzech. Dlatego jest nieczyste.

Wiersz 7:

Wieprzowina. Na jej temat wiecie chyba wszystko. Nie będę mówił o pasożytach w mięsie świnia, bo jest to powszechnie znane. Świnia ma bardzo wysoką koncentrację histaminy w tkankach. Chyba dlatego cieknie jej stale z nosa :) Z tej przyczyny wielu konsumentów wieprzowiny cierpi na alergię. Pragnę mocniej podkreślić problem Salmonelli. Wszystkie zwierzęta rzeźne mają Salmonelle, ale świnia ma ich najwyższą koncentrację. Jej mięso skażone jest po opuszczeniu rzeźni w 56%, a gdy podawane jest na stół, Salmonelle zdążą opanować jego masę w 80-100%! Spożywanie mięsa martwych zwierząt jest nader szkodliwe dla zdrowia. Wiadomo też, że świnia jest omniworem i je prawie wszystko. Zwierzęta, które pozostały przy pierwotnym pożywieniu i nie były zmuszone do dostosowania diety do obecnych warunków życia, nazwane są czystymi. Te natomiast, które zmuszone zostały do zmiany w sposobie odżywiania, są nieczyste.

Na pierwotnej płaszczyźnie, z ekologicznego punktu widzenia, żyją „herbiwory”. Na płaszczyźnie drugiej „omniwory”, na trzeciej „kaniwory”. Gdy zmierzmy koncentrację trucizn, rośnie ona w każdej grupie do potęgi. Pod koniec lat 1980-tych mieliśmy w Afryce duży problem z ptakami drapieżnymi. Ginęły, a nikt nie znalazł przyczyny. Po przeprowadzeniu analiz, my naukowcy, wykryliśmy minimalną, trudną do ustalenia dawkę DDT (0,0000003 g) w roślinach. U herbiworów (zwierząt roślinożernych) koncentracja ta wynosiła 0,02 g i więcej, natomiast w grupie kaniworów koncentracja DDT wynosiła aż 20-30 g! Stwierdzam ponownie, że zwierzęta przyjmujące pokarm z pierwszej płaszczyzny, są z pewnymi wyjątkami „czyste”

Wiersz 9:

Ryby, które mają łuski i płetwy, są czyste. Zaciekał mnie kiedyś problem ryb zakazanych; dlaczego miałyby być nieczyste? Stwierdzono, że ryby „czyste” żywią się algami, albo przez część swego życia żywią się wyłącznie algami. Kiedy tylko stają się kaniworami, łuski ich tracą przyczepność. Przysmakiem Japończyków jest zupa z rekina. Dlaczego rekin zaliczony jest do ryb nieczystych? Zasolenie oceanów wzrosło po potopie z 300 - 400 do 1000 miliosmoli. Ryby z płetwami i łuskami są przystosowane do odsalania organizmu. Rekin, aby nie „wyschnął” w głębi morza, musi podnieść koncentrację soli w swoim organizmie trzykrotnie. Inaczej woda uciekłaby z jego organizmu. Jedyna możliwość, to zatrzymanie moczu, aby wyrównać poziom soli. Z taką koncentracją soli człowiek musiałby umrzeć! Japończycy suszą płetwy rekina, w których mocznik krystalizuje się i konserwuje mięso. W gotowaniu mocznik rozpuszcza się i to jest ich drogi przysmak. „Przysmak” taki można by taniej uzyskać, dodając na talerz tańszej uryny ;)! Dlaczego to mówię? Bóg zna powód swej decyzji dzieląc zwierzęta na czyste i nieczyste. Dlatego człowiek winien się trzymać zdala od wszystkiego, co nieczyste.

Wiersze 13 - 19:

Ptaki „obrzydlive”, jak kania, sokół, kruk, struś, sowa, mewa itd., wszystkie są mięsożerne. W ich ciele koncentracja trucizn jest o wiele wyższa w stosunku do ptaków, które mają wole. Wole spełnia tę samą rolę, jaką spełnia przedłożądek u owcy czy krowy. Ptaki karmiące się nasionami i owocami, czy ziarnem zbóż, mają mniej toksyn w organizmie. Ich wygląd zewnętrzny jest przyjemniejszy, ich oczy są czystsze. Ptaki i zwierzęta oddalone od pierwotnej diety mają twarde rysy i mętny wzrok. Zwierzęta żywiące się padliną lub szczątkami pozostawionymi przez drapieżników są brzydsze i żyją bardzo krótko. Porównując papugę i sępa - o tej samej wadze, stwierdzamy: papuga żyje kilkadziesiąt lat. Natomiast sęp, jeśli ma szczęście, żyje zaledwie kilka lat. Ptaki, które żyją na dalszej płaszczyźnie są wszystkie nieczyste.

Wiersz 20 (w tłumaczeniu BG):

„Wszystko, co się czołga po ziemi, ma skrzydła, a chodzi na czterech nogach, będzie dla was obrzydliwością” (tekst nieco unowocześniony). Pewnego razu powiedziałem: „Kochany Boże, Twoja biologia wydaje mi się niezbyt dokładna, bo wszystkie owady mają po sześć nóg”. Ale tekst oryginalny Biblii i BG nie mówi: „... ma cztery nogi”, tylko „chodzi na czterech nogach” i dlatego jest obrzydliwością. Tu chodzi o owady, które mają dwie nóżki zaadoptowane do chwytania innych owadów i dlatego są nieczyste.

Wiersze 21 i 22 mówią, że niektóre z nich są czyste; do nich należy szarańcza, która odżywia się roślinami. Szarańczę nazywamy także fasolę karobową, zwaną locusta lub chlebem świętojańskim, który występuje w rejonie Morza Śródziemnego.

Wiersz 27:

Wszystkie zwierzęta chodzące na łapach, jak lwy, koty, psy, są z wyjątkami, mięsożerne. Myszy i szczury odżywiają się jasko, ale są koprofagami. Niektóre z nich zjadają także odchody innych zwierząt. Zmusza ich do tego konieczność dwukrotnego trawienia pokarmu, celem zdobycia substancji postfermentacyjnych. W ten sposób wzrasta ilość toksyn w ich ustroju. Dla tej przyczyny wiersz 29 zalicza kreta, mysz, łasicę i wszelkie jaszczury do zwierząt nieczystych.

Wiersz 33 jest bardzo ciekawy:

Padlina tych zwierząt zanieczyszcza wszystko, czego się dotknie. Naczynie gliniane zawiera aktywny pierwiastek - węgiel i mimo dokładnego umycia, będzie wydzielać wchłonięte trucizny. Takie naczynie należy stłuc i wyrzucić.

Wiersz 35 jest jeszcze ciekawszy:

Piec i palenisko splamione ich padliną należy zburzyć, aby wchłonięte toksyny nie były wydzielane do pieczywa lub do pokarmu. Ta minimalna zawartość trucizny wystarczy, aby wszystko było zanieczyszczone.

Wiersz 37:

Jeśli z ich padliny spadnie coś na ziarno przeznaczone do siewu, to będzie ono czyste. Nasienie siewne jest zupełnie suche. Jeśli znajdzie się na nim padlinę zdechłego szczura, można to usunąć i ziarno wysiać. Jeśli jednak na to ziarno wylano wodę, a potem spadła na nie padlina, ziarno to jest nieczyste. To dopiero ciekawe! Substancje moczowe i puryny przenikają wraz z wodą do tego ziarna. Dochodzi do reakcji z DNA, co może wpłynąć na rozwój nasion. Skutkiem tego będzie zmiana w nasieniu i utracenie pierwotnej jego mocy.

Księga Kapłańska zawiera ogromną mądrość. Można by mówić o jej przepisach dotyczących nieczystości po porodzie, menstruacji itd. Nauka dokonała fantastycznych odkryć w tej dziedzinie. Przepisy te są nadal aktualne i bardzo, bardzo ważne.

Wiersz 43:

Zwierzęta, które się czołgają po ziemi oraz i inne, chodzące na czterech i więcej nogach są „obrzydliwością”. Co czyni je nieczystymi? Ich przemiana materii. Zwierzęta czyste to tylko te, które pozostały przy pierwotnym pożywieniu, przez Boga dla nich ustanowionym lub ich przemiana materii jest bardzo blisko tego stanu. Wszystkie odchylenia wykluczają ich czystość.

Kura jest czysta, gdyż ma wole. Jeśli jednak kura otrzymuje tzw. paszę treściwą, z zawartością do 50% (!) kurzych odchodów staje się koprofagiem. Czy można jej mięso nazwać w takim przypadku czyste? Na Uniwersytecie w Kapsztadzie prowadzę wykłady na temat żywienia. Czasem zabieram studentów na farmę, aby pokazać im produkcję żywca. Kurczaki tuczone są w rytmie czasu. Codziennie wiele z nich pada z powodu różnych chorób. Otrzymują tylko 15 minut światła na dobę; karmione są mączką z odchodów i padniętych zwierząt, przez co właśnie masowo giną. Jeśli w jednej serii padnie 250 sztuk, to resztę trzeba natychmiast zarzynać, bo do następnego dnia zdechłyby wszystkie. Moich studentów prowadzę na miejsce produkcji owej paszy treściwej. Są tam duże pojemniki pełne padniętych zwierząt, wycieka cuchnąca zieleń, trudno oddychać nawet z zatkanym nosem. Zajeżdża transport padniętych świń z rzeźni. Pełno na nich guzów i ropni. Tu będzie wszystko gotowane, suszone i mielone, słowem, przerabiane na treściwą paszę dla zwierząt, oczywiście z dodatkiem kurzych odchodów.

W Anglii znana jest choroba o nazwie gąbczaste zwyrodnienie mózgu. Przyczyną jej jest „prion”. Prion to bardzo małe białko, którego nie można przetworzyć. Osadza się w komórkach mózgu, zmieniając ich budowę. Mózg staje się podobny do gąbki. Prion to białko zwierzęce, pochodzące od zwierząt, które karmiono ową paszą treściwą.

Adwentyści Dnia Siódmego wiedzą od lat co powinni spożywać, a czego unikać. Słuchają alarmujących wiadomości, jak tych, że w Anglii umiera rocznie 75 000 ludzi na obłąkanie, inni mają chorobę Alheimera. Przyczyną tego są właśnie priony, białka pochodzące z mięsa zwierząt, które nie odpowiadają definicji biblijnej czystości.

Pytam was, Adwentystów: czy można dziś znaleźć na świecie zwierzę, które można by uznać za biblijnie czyste? Nie ma takiego nawet wśród zwierząt żyjących na wolności. Czego musimy jeszcze doświadczyć, abyśmy się wreszcie zgodzili z tym, że nie ma już niczego z pokarmów mięsnych, co można by uznać za czyste.

Wiersz 44:

„ Albowiem ja Pan, jestem Bogiem waszym! Uświęćcie się i bądźcie świętymi, bo Ja jestem święty!” „Wzywam was tedy bracie przez miłosierdzie Boże, abyście składali swoje ciała jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka winna być duchowa służba wasza” Rzym. 12, 1. 2. W roku 1991 umarło 15 mln ludzi na ‘campilo-bacterinfektion’. Przyczyną tej choroby jest spożywanie produktów mięsnych, przede wszystkim drobiu. Dlatego, wiercie Słowu Bożemu i „nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest woją Bożą...”. Pierwotna wola Boża dla człowieka jest fantastyczna! Bóg chce nas dziś uwolnić od podwójnie upadłej diety. Wróćmy do Boga i do pierwotnej, przez Niego wyznaczonej nam diety. Gdy to uczynimy, przeżyjemy eksplozję smaku. Dziękuję za waszą uwagę.

Rozdział III

Tłuszcz przyczyną chorób

(fragmenty wykładu prof. dr. Waltera Veitha z Kapstadt.
Tłumaczenie: E. Bereta)

Nadając Izraelitom prawa dotyczące zdrowia, Bóg oświadczył: „Ustawą wieczystą będzie to, że żadnego tłuszczu i żadnej krwi spożywać nie będziecie”. Kapł. 3, 17 Biblia mówi, żeby nie spożywać żadnego tłuszczu. Jednak ludzie ograniczają to tylko do tłuszczów zwierzęcych. Co mówi wiedza naukowa na ten temat? Czy zakaz biblijny spożywania tłuszczu może dotyczyć także masła, margaryny i olejów? Przede wszystkim, nie należy dopuścić, aby nasza dieta była zbyt uboga. Trzeba się odżywiać dobrze i odpowiedzialnie wobec Boga, który dał nam rady i wskazówki odnośnie żywienia. Mówi: Gdy będziecie mi w tym posłuszni, nie będziecie cierpieć z powodu chorób.

Time Magazin pisze: „Co dziesiąty Amerykanin zachoruje na raka, czterech z tych dziesięciu umrze, reszta cierpieć będzie wskutek tej wstrętnej choroby.” Od roku 1977 gwałtownie wzrasta ilość zachorowań na raka piersi. Podobnie wzrasta u mężczyzn częstość zapadania na raka prostaty, z przerzutami na mózg lub na jelito grube. Wzrost zachorowań na raka pokrywa się ze wzrostem spożywania tłuszczu. Obydwie krzywe na wykresie będą równoległe w górę. Najgorzej jest w Europie, najlepiej w Japonii, gdzie spożycie tłuszczu wynosi tylko 10%. Natomiast w Europie i USA spożycie tłuszczu wynosi 30-40%. Jeśli dołączymy do tego tytoń, kawę, alkohol i inne używki, zagrożenie jest większe.

Kto chce umrzeć na raka - niech spożywa margarynę, kto woli zawał serca - niech spożywa masło (proszę mi wybaczyć moją bezpośredniość). Nauka odkryła dwa czynniki wpływające na raka. Jedną nazywamy inicjatorem, drugą promotorem. Różnią się one od siebie. Większość z nas ma w organizmie inicjatory, które mogą powodować raka; mamy jego zarodki, np. Herpes 1 i Herpes 2. Aby zachorować przez Herpes (ropna febra na wargach) na raka, musi znaleźć się inny czynnik zwany promotorem. Gdy te dwa czynniki, inicjator i promotor spotkają się z sobą, istnieje prawdopodobieństwo zachorowania na raka.

Tłuszcz, jako faktor nr 1, jest promotorem w powstawaniu raka, tym bardziej, że spożywa się go regularnie. Wykazały to doświadczenia na zwierzętach. Tłuszcz jest niewątpliwie rakotwórczy. Jest tym samym, bardzo niebezpiecznym artykułem spożywczym. Ale rakotwórcze są również drugorzędne związki, jak alkaloidy zawarte w ziarnie kawy i przyprawach.

Antypromotorem nr 1 jest błonnik. Jego zadaniem jest szybsze wydalanie substancji trujących ze stolcem (2-3 razy dziennie). Im szybciej pokarm przejdzie przez przewód pokarmowy, tym mniejsza szansa na osadzanie się cholesterolu, który podczas zalegania przetwarzany bywa na sole żółciowe. Sole te są rakotwórcze. Dostatek błonnika wymiata te osady szybciej na zewnątrz. Dlatego należy spożywać chleb i produkty zbożowe tylko z przemiału całego ziarna.

Naturalnym środkiem przeciw rakotwórczym jest witamina A, która chroni przed rakiem płuc, żołądka, jelit, pęcherza i krtani. Selen jest minerałem, który chroni po części przed rakiem piersi i jelita grubego. Witaminy C i E działają również przeciwrakowo. Proszę zapamiętać witaminy: A, C i E!

Na raka piersi ma wpływ spożywanie tłuszczu; raka żołądka wywołują pokarmy z puszek, ogórki w occie itp. Przyczyną raka jelit jest tłuszcz i cukier. Cukrzyca zaś nie musi być chorobą genetyczną. Przyczyną rozwoju cukrzycy może być zła dieta.

Wyobraź sobie: mam dwóch synów, kupuję każdemu z nich nowego Ferrari. Jeden z nich stosuje dobre paliwo, pilnuje przeglądów technicznych, jeździ tylko po dobrych drogach. Ten drugi na nic nie zważa i jeździ jak rajdowiec po wyboistych drogi. Którego samochód będzie dłużej sprawny? Nie oczekujcie więc dobrego zdrowia od złych przyzwyczajeń i niezdrowej kuchni.

Powtarzam jeszcze raz: tłuszcz jest niebezpieczny. Powoduje u kobiet raka piersi, jelita grubego, jajników, gruczołów ślinowych; u mężczyzn natomiast raka prostaty, jelita grubego i gruczołu ślinowego. Czy należy z tej przyczyny tłuszcz skreślić zupełnie z jadłospisu? W żadnym wypadku. Organizm potrzebuje tłuszczu. Bez tłuszczu nie możemy żyć, ale organizm potrzebuje tylko niektóre gatunki tłuszczu.

Znane są tłuszcze nasycone, kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone. Lekarze nadal dyskutują nad tym, które z nich są lepsze. Ja na to odpowiadam: zależy, na co chcecie umrzeć.

Tłuszcze nasycone

Cholesterol przyczepia się do naczyń krwionośnych, powodując ich zwężenie. Gdy się go trochę nabiera, mamy do czynienia z miażdżycą. W tętnicach zachodzą zmiany. Krew z trudem przepływa przez naczynia. Do ciałek krwi przyczepiają się kleiste drobiny tłuszczu, tworzą się grudki i dochodzi do zakrzepu. Gdy zakrzep ruszy w drogę, dojdzie do niebezpiecznego zatoru. Może on zablokować tętnicę wieńcową serca i wówczas mamy do czynienia z dusznicą bolesną (angina pectoris). Jeśli ma się problemy z wydolnością układu krążenia, powstają bóle w okolicy serca. Mięsień serca jest niedotleniony, niedostatecznie zaopatrzony w krew, przez co dochodzi do zawału serca. Taki zator może umiejscowić się w mózgu i spowodować wylew krwi do mózgu. Tak więc, tłuszcz może być powodem zawału koronarnego (w sercu) lub cerebralnego (w mózgu).

Tłuszcze nienasycone

Kardiolodzy zaczęli zalecać tłuszcze nienasycone, aby chronić ludzi przed zawałem serca. Przemysł spożywczy zaczął masowo produkować oleje i margaryny nienasycone. Zmalała śmiertelność na zawały, ale wzrosła śmiertelność na raka. Przeciętny wiek życia uległ skróceniu! Oznaki starzenia się organizmu stały się wcześniejsze. Ludzkość świata stała się bardziej chora niż przedtem.

Powtarzam jeszcze raz moje banalne pytanie: Na co wolicie Państwo umrzeć? Na zawał serca, czy na inną wstrętną chorobę? Wysokie ciśnienie podnosi ryzyko zawału 2,2 krotnie. Wegetarianie mają niskie ciśnienie. Jest ono lepsze od ciśnienia wysokiego. Palenie tytoniu podnosi ryzyko zawału 1,9 razy, wysoki poziom cholesterolu 1,75 razy. Jeśli u kogoś te trzy czynniki łączą się, ryzyko pomnaża się i jest 8,5 krotne. Zawały u mężczyzn w wieku 22-55 lat są czterokrotnie wyższe w stosunku do kobiet, a to z uwagi na odkładanie się tłuszczu u mężczyzn w górnej, natomiast u kobiet zazwyczaj w dolnej części ciała.

Unikajcie więc tłuszczów nasyconych. Masło powinno zniknąć ze stołu. Czy będzie to trudne do osiągnięcia? Oczywiście, ale fakty mówią przeciwko masłu. Czy masło należy zastąpić margaryną? Ostrożnie, ostrożnie z margaryną! Do produkcji margaryny używa się takie surowce jak: olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bawełniany, lniany, kokosowy lub kukurydzany. Dodaje się wodę, sól, witaminy A, B, E, lecytynę, środki konserwujące (najczęściej benzoosan sodu); dalej - potas, produkty mleczne (np. kazeinę) i barwniki. W dalszym procesie produkt się odkwasza, wybiela, filtruje, deodezyruje i uwodornia, czyli zmienia chemicznie; i znowu się go filtruje, miesza, studzi, rozrabia jak ciasto, proporcjonuje przez dodawanie wody i wreszcie paczkuje. A na końcu tę właśnie margarynę zachwala się i promuje jako doskonały produkt spożywczy.

Hydrogenizacja

Co dzieje się z tłuszczem podczas hydrogenizacji? Tłuszcze nienasycone mają podwójne połączenia, które załamują się jak litera L. Każde podwójne wiązanie laseczek oleju powoduje załamanie się cząsteczki z linii prostej na kształt litery L. Olej oliwkowy ma tylko jedno podwójne wiązanie o znaku chemicznym $\text{CH}_2=\text{CH}$. Jego linia prosta może załamać się na prawo lub na lewo. Wiązanie takie nazywamy wiązaniem o strukturze CIS. Jeżeli załamanie się cząsteczek otrzyma inną formę, nie mamy w oleju składnika o nazwie CIS, tylko TRANS. Podwójne połączenia CIS dają drobinę oleju w kształcie litery U. Są one wszystkie CIS. Hydrogenizacja niszczy strukturę CIS, przez co większość, jeśli nie wszystkie drobin oleju w margarynie łączą się w kształt odwróconej dużej litery T, stając się tłuszczem o strukturze TRANS. Takiego tłuszczu enzymy w moim organizmie nie potrzebują. Dostarczam sobie zły materiał budowlany, przez co stwarzam ciało mnóstwo problemów. Organizm potrzebuje koniecznie tłuszcze CIS, których sam wyprodukować nie potrafi. Tłuszcz CIS trzeba mu dostarczyć. Przez tłuszcze TRANS, pochodzące z margaryny zniszczone zostają struktury hormono - podobne w ciele, które są odpowiedzialne prawie za wszystkie funkcje w żywym organizmie. Struktury te nazywamy prostaglandynami. Podzielone są na dwie kategorie: jedna z nich robi wszystko szybko, druga wolno. To stwarza na podstawie prawa zależności stałą równowagę w ciele.

Tłuszcze TRANS podnoszą lekko temperaturę, stwarzają problemy we krwi, sklejając ciałka czerwone w gródki. Zastawki naczyń krwionośnych przestają domykać się prawidłowo, przez co tworzą się zylaki, ma się stres, alergię na tle nieprzepuszczalności błony naczyniowej, wzrasta ciśnienie w gałkach oczach, ma się stany zapalne, utrudnioną pracę hormonów; metabolizm jest również utrudniony, system immunologiczny jest osłabiony i rak otrzymuje zielone światło, bo margaryna jest pomotorem nr 1. Niewłaściwe prostaglandyny są nadzwyczaj niebezpieczne, za co winę ponoszą tłuszcze TRANS. Najgorsze ze wszystkiego jest smażenie na tłuszczu. Rzeczy pikantne mogą być trujące! Gorący tłuszcz podczas utleniania się wytwarza wolne rodniki. Te są odpowiedzialne za powstawanie raka piersi, prostaty i jelit. Wszystkie nowotwory mają w smażonym tłuszczu swoją pożywkę.

Nauka stwierdziła, że zboża zawierają w kielkach kwasy linolowy i linoleinowy. Ze zbóż wyzwala się łatwo wolne rodniki, którym zapobiega zawarta w kielkach witamina E, jako naturalny antyoksydant. Gdy oddzieli się kielki od zboża, pozbawia się je wityminy E. Wypieczony z mąki pozbawionej witaminy E chleb, posmarowany margaryną, potrzebuje przeciwko wolnym rodnikom 200 razy więcej witaminy E, a tego nigdy nie dostarczycie waszemu żołądkowi.

Nie tylko smażony tłuszcz jest źródłem wolnych rodników. Zawiera je każdy podgrzany do 180-200 C olej. Tylko olej na zimno wyłaczany, nie rafinowany, nie podgrzewany, daje gwarancję braku wolnych rodników. Do pokarmów o zawartości tłuszczów nienasyconych należy dodawać antyoksydanty w postaci witamin A, C i E. Wolne rodniki powodują szybsze starzenie się. Tego problemu nie mają panie w Chinach, Indiach lub Japonii, gdzie spożycie tłuszczu jest 3 -4 razy mniejsze. Tłuszcz podgrzany tylko do 170 C (producent podgrzewa 180-200 C) i tylko przez dwie godziny, szkodzi na wątrobę, a jego wolne rodniki mają działanie wybitnie rakotwórcze.

Masło jest tłuszczem nasyconym. Przez smażenie ulega bardzo szybko utlenieniu, przez co wytwarzają się wolne rodniki. Przyczyną tego jest brak witaminy E.

Mleko krowie zawiera kwas linolowy w il. 1,5 - 2,1 i prawie zupełny brak linoleiny. Mleko to wcale nie jest dobre dla człowieka, ale są rzeczy gorsze od mleka. Pokarm matki ma poziom tłuszczów nienasyconych podobny do mleka krowy. Jeśli chodzi o kwasy, jest o wiele bogatszy, bo tych niemowlę bardzo potrzebuje.

Oleje: olej arachidowy jest słaby w linoleinę, brak w nim również innych kwasów. Kukurydziany ma wg tabeli wysokie wartości, ale jest zbyt obficie nasycony. Słonecznikowy jest olejem najgroźniejszym. Bardzo szybko wyzwalają się z niego wolne rodniki. Stąd jest niebezpieczny. Olej oliwkowy stoi w tabeli bardzo wysoko, zwłaszcza w stanie naturalnym, czyli w oliwkach. Jest mononienasycony, zawiera kwasy linolowy i linoleinowy. Wolne rodniki wyzwalają się z niego nawet w wyższej temperaturze wolniej i jest ich mniej niż w wcześniej podanych tłuszczach. Jeśli chcecie korzystać z oleju, polecam tylko olej z oliwek. Jego duża wydajność pozwala na minimalne dawki. To co najlepsze, zawiera jednak cała oliwka.

Podsumowanie wykładu

Tłuszcz przyczynia się do powstawania chorób, obojętnie czy jest nasycony albo nienasycony. Gotowanie z tłuszczem nie jest wskazane ze względu na wysoką temperaturę, a wszystkie tłuszcze przechodzą w produkcji wysoką temperaturę. Wszelkiego rodzaju zasmażki są bardzo szkodliwe. Tłuszcze przeszkadzają trawieniu, opóźniają proces trawienia. Sałata przyprawiona olejem zostaje podczas żucia otoczona cieniutką warstwą oleju. Z uwagi na tłuszcz enzymy nie mogą jej strawić. Wszystko zalega w żołądku, wydłuża proces trawienia i nieraz zaczyna w żołądku fermentować. Nie odczuwa się co prawda zbyt szybko głodu, co nie świadczy o tym, że obiad był dobry. Bowiem dobry posiłek to taki, który przesuwa się szybko przez przewód pokarmowy.

Żołądek nie trawi tłuszczu, bo brak w nim lipazy. Poza tym organizm musi wyprodukować przeciw wolnym rodnikom, znajdującym się w tłuszczu, pewien hormon. Organizm wydziela przez wątrobę i soki żółciowe lecytynę, która jest siarkolipidem. Lecytyna emulguje tłuszcz w małe grudki, które muszą przejść przez naczynia limfatyczne do górnej tętnicy. W ten sposób wprowadza się do krwi czysty tłuszcz, który powoduje sklepanie się krwinek.

Lecytyna, jako emulgator, rozbija tłuszcz na małe cząsteczki, aby enzymy potrafiły go przerobić. Ale lecytyna w organizmie jest na wagę złota i nie należy jej zużywać do przeróbki tłuszczu. Bardziej jest ona potrzebna do budowy komórek, szczególnie gruczołów hormonalnych wewnątrzwydzielniczych; potrzebna jest również szczególnie dla nerwów oraz mózgu. Czysta lecytyna stanowi bowiem 28% masy mózgu.

Tłuste pożywienie zużywa prawie wszystką lecytynę do przeróbki tłuszczu. Poza tym lecytyna usuwać musi także szkody powstałe w wyniku palenia tytoniu i picia alkoholu. Tłuszcz, tytoń i alkohol są przyczyną rodzenia się dzieci upośledzonych umysłowo.

Źródłem lecytyny jest żywność pełnowartościowa, która znajduje się w zbożach i nasionach strączkowych. Nasiona te zawierają wszystkie tłuszcze nienasycone we właściwych proporcjach, wraz z witaminą E. Nie ma w nich wolnych rodników. Tłuszcze nie wyzwolone rozpuszczają się w wodzie i są lekkostrawne. Awokado czy mleko zawierają duże ilości tłuszczu, po którym talerz wystarczy spłukać można wodą i ślad po tłuszczu zginie.

Tłuszcze w ich postaci naturalnej nie są kleiste. Ścianki ich komórek są rozpuszczalne w wodzie, natomiast strona rozpuszczalna w tłuszczu znajduje się wewnątrz komórki. Orzechy mają dużą ilość tłuszczu naturalnego. Z uwagi na podnoszenie się kwasu w żołądku nie należy jeść ich za dużo. Wszystkie tłuszcze, jakie potrzebuje nasz organizm, dostarcza nam naturalne żywienie pełnowartościowe. Jest ono zdrowe i wolne od rodników rakotwórczych oraz tłuszczów, które przyczyniają się do miażdżycy i innych niebezpiecznych schorzeń.

Nauka dowiodła, że zmiana diety na roślinną może spowodować cofnięcie się cukrzycy. Jak opublikował *Calgencrath w British Journal* (1991), dieta czysto wegetariańska (wegańska) może także spowodować cofnięcie się artretyzmu. Kto chce zachować dobre zdrowie, winien się przestawić na naturalną, zdrową dietę.

Świat podąża niestety w odwrotnym kierunku, zamieniając się na szpital ludzi chorych fizycznie, psychicznie i duchowo. Czas najwyższy by zmienić dietę, przestawić się na zdrową kuchnię, inaczej gotować, inaczej przyrządzać i podawać posiłki, spożywać we właściwym czasie, właściwych proporcjach i właściwej kolejności.

Cebuli nie powinniśmy smażyć na tłuszczu. Można ją panierować z dodatkiem małej ilości wody i mąki sojowej. Gdy woda wyparuje, dodać do smaku inne przyprawy. Można też dodać pomidora lub koncentrat pomidorowy. Nie będzie w tym wolnych rodników, a smak będzie przyjemniejszy od cebuli smażonej.

Mamy sporo przepisów na pasty do smarowania chleba, które są o wiele lepsze i smaczniejsze od masła. Kasza jaglana jest jednym z produktów, z których robić można coś w rodzaju masła. Ja nie chcę wam niczego zabierać z talerza, zanim wam nie dam w to miejsce rzeczy lepszych i w zdrowej postaci.

Odpowiedzi na pytania

/Pytań z sali, magnetofon nie uchwycił, niektóre z nich można odgadnąć z odpowiedzi/

Masło z orzeszków ziemnych jest dobre i smaczne, pod warunkiem, że nie jest do niego dodany olej.

Margaryna z dodatkiem witaminy E, A i lecytyny: Tłuszcz hydrogenizowany jest co prawda nie nasycony, ale jest tłuszczem o strukturze TRANS. Nasz organizm potrzebuje tłuszczu o strukturze CIS. W margarynie jest o 200 razy za mało lecytyny. Radzę unikać tłuszczów wyjętych z pierwotnego stanu, które się nie rozpuszczają w wodzie. Z tej przyczyny radzę wam nie korzystać z żadnej margaryny. Lepiej będzie przyrządzić coś, co jest pełnowartościowe, naturalne, przyjemne dla oka i smaczne.

Preparaty wielowitaminowe. Dam państwu szklankę multiwitamin, w której jest wszystko, czego organizm potrzebuje. Jest w niej co prawda troszkę strychniny. Może powiecie: Ta troszka, to chyba nie aż tak źle? Albo, dlaczego mam przyjmować coś, w czym jest dużo dobrego i trochę złego? Ja wybieram to, co jest dobre w całości.

Mleko chude zawiera laktozę, a niemowlę odstawione od piersi nie toleruje laktozy od 5 - 99 %. W Afryce nietolerancja na mleko leży przy górnej granicy, w Europie niżej. Przez ciągłe picie mleka człowiek wymusza na organizmie produkcję enzymu trawiącego laktozę. Mimo tego, nietolerancja mleka w Europie leży w granicach 5 - 99%, a dla mnie 5% to jest za dużo.

Cukier rafinowany: Sacharoza nie jest czymś dobrym dla organizmu. W jelicie występuje enzym, który przetwarza sacharozę na fruktozę i glukozę, co daje nic więcej, jak tylko puste kalorie. Nadmiar sacharozy organizm musi wydaląć z moczem. Cukier radzę ograniczać. Nie potrzeba owoców zaprawiać z cukrem. Nawróćcie wasze podniebienie i rozkoszujcie się smakiem przeróżnych darów Bożych. Korzystajcie z miodu, ale z rozsądkiem.

Wcześniej jadłem dużo mięsa i bardzo dużo tłuszczów. Gdy postanowiłem z tego zrezygnować, przeszedłem koszmarne walkę wewnętrzną. Żona płakała, a ja często razem z nią. Moje podniebienie było totalnie zepsute. W wyniku wielu badań doszedłem do przekonania, że to, co Bóg stworzył na pokarm nie może źle smakować. I faktycznie tak jest. Dziś smakuje mi wszystko co naturalne i zajadam się tym jak król. Wypróbujcie moje przepisy. Nie chcę być jednak fanatykiem. Czasem trzeba skorzystać z posiłku w lokalu. Wówczas wybieram z darów Bożych to, co najlepsze. Dziś stwierdzam z przyjemnością, że mniej chorujemy i co ważne, mamy jasny, nie obciążony umysł. Wszystko idzie lepiej niż przedtem. Dziękuję wam za waszą uwagę.

Prof. dr Walter Veith jest naukowcem w dziedzinie fizjologii i zoologii. Wykładał na dwóch różnych uniwersytetach w Kapsztadzie, w Pd. Afryce. Niniejszy -streszczony- wykład został wygłoszony w Norymberdze, 1992 r.

Rozdział IV

Tłuszcz w pożywieniu

/Stanowisko Rady d/s Żywnienie przy Generalnej Konferencji Kościoła ADS/

Na początku historii ziemi pierwszy człowiek korzystał z obfitości owoców, zbóż, orzechów, nasion strączkowych i warzyw (1 Moj. 1, 11; 3, 18). W niektórych z tych produktów znajdują się tłuszcze w naturalnej postaci.

Gdy Bóg po potopie zezwolił na spożywanie mięsa, wyłączył z jadłospisu tłuszcz zwierzęcy (1 Moj. 9, 3. 4; 3 Moj. 3, 17; 7, 22-27; Dz. Ap. 15, 28. 29). Na pustyni zmielona i pieczona manna smakowała jak „placki na oleju” (4 Moj. 11, 8). Olej z oliwek jest darem i błogosławieństwem od Boga (5 Moj. 7, 13; 8, 8; 11, 14). Podczas głodu Bóg zatroszczył się o proroka Eliasza, wdowę i jej syna. Resztkę oleju i mąki nie została wyczerpana (1 Król. 17, 16).

Również dzisiaj potrzebujemy dostarczyć organizmowi wraz z pożywieniem tłuszczu, ażeby ciało otrzymać mogło dostateczną ilość kwasów tłuszczowych, celem przyswojenia sobie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Osoby, które spożywają większe ilości błonnika i te, które mają większe zapotrzebowanie na kalorie potrzebują więcej tłuszczu.

Dlaczego potrzebujemy tłuszcze roślinne?

Podstawowe tłuszcze powinniśmy zdobyć przez spożywanie roślin oleistych, gdyż one dostarczają ciału takie substancje, których ciało nie produkuje. Spożyte w ten sposób tłuszcze, zamienione zostają na substancje, które są konieczne w organizmie do sterowania różnymi procesami. Substancje te, wytworzone z kwasów tłuszczowych ważne są także dla utrzymania równowagi hormonalnej, odporności na infekcje, obniżenie ciśnienia krwi i zmniejszenia jej krzepliwości oraz obniżenie poziomu cholesterolu.

Czy pobór tłuszczu należy regulować?

Chcąc zachować zdrowie, należy unikać dwóch skrajności: za dużo lub za mało tłuszczu w pożywieniu. Typowa dieta zachodu zawiera za dużo tłuszczu, co jest główną przyczyną problemów zdrowotnych, jak choroba naczyń wieńcowych serca, rak, wylew krwi do mózgu, cukrzyca, wysokie ciśnienie, otyłość. Zbyt mało tłuszczu powoduje niedobór kalorii, suchą skórę, spadek odporności przeciw chorobom, brak menstruacji, zanik mięśni, zahamowanie wzrostu u małych dzieci.

Wielu Adwentystów Dnia Siódmego spożywa tłuszcze w nadmiernych ilościach. Jeżeli spożywa ktoś tłuszcz pochodzenia zwierzęcego lub produkty odzwierzęce (produkty mleczne i jajka), pobiera tym samym tłuszcz z nieodpowiedniego źródła, który zawiera dużo kwasów nasyconych i cholesterol.

Czy wszyscy potrzebujemy tą samą ilość tłuszczu?

Na podstawie obecnej wiedzy Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby w codziennym pożywieniu mniej niż 30 kalorii pochodziło z tłuszczu. Badania wykazały, że żywnienie ograniczające nadmiernie tłuszcze, jest ubogie w wartości odżywcze. Dlatego Rada d/s Żywnienia przy Generalnej Konferencji Kościoła Adwentystów zaleca przyjmować na 100% codziennych kalorii 20-30% kalorii pochodzących z tłuszczu (chodzi o wszystkie tłuszcze, te w postaci naturalnej i tłuszcze nienasycone).

Należałoby nadmienić, że małe dzieci potrzebują dla prawidłowego wzrostu proporcjonalnie wyższą zawartość tłuszczu w stosunku do dorosłych. Jest to szczególnie ważne dla dzieci odżywianych w sposób wegetariański. Dla niemowląt najlepszy jest pokarm matki. Dzieciom do drugiego roku życia, nie należy podawać mleka chudego lub rozcieńczonego. Wytaczne Rady d/s Żywienia przy Generalnej Konferencji Kościoła zalecają rozsądne żywienie wegetariańskie, które sprzyja zdrowiu, a wzmacnia je i zapobiega chorobom.

Wskazówki Rady w kwestii tłuszczu

Dla codziennego zaopatrzenia organizmu w wartościowe, kaloryczne pokarmy, zawierające 20-30 % tłuszczów, zaleca się:

1. Przyjmować dużo owoców i produktów pełnowartościowych w postaci jarzyn i nasion strączkowych, które stanowią podstawę prawidłowego żywienia, obniżają zawartość tłuszczu i zaopatrują organizm w witaminy, minerały i błonnik.
2. Stosować dietę wegetariańską, bez mięsa, ryb oraz drobiu. Badania adwentystycznym uniwersytecie, popierane przez National Institut of Health wykazały, że taki sposób żywienia obniża ryzyko zawału serca bardziej, niż jakkolwiek inny sposób żywienia, zalecany celem zapobieganiu chorobom serca. Żywienie wegetariańskie pomniejsza także ryzyko raka z uwagi na wyższą zawartość karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A. Karoten znajduje się w zielonych i ciemno-żółtych warzywach liściastych (kapusta, brokuły, marchew, papryka itd). Warzywa te są także bogate w witaminę C, błonnik, sole mineralne i inne substancje służące ochronie zdrowia.
3. Potrawy przyrządzać bez użycia jaj, przede wszystkim bez żółtka, które jest największym źródłem cholesterolu. Badania osób jedzących regularnie jajka wykazały nie tylko zwiększone ryzyko zachorowań na serce, lecz także wyższą śmiertelność wskutek innych chorób.
4. Kto korzysta jeszcze z produktów mlecznych, nie powinien sięgać po artykuły tłuste, a raczej te o niskiej zawartości tłuszczu. W ten sposób uniknie się przyjmowania tłuszczów nasyconych i cholesterolu, szkodliwych - jak już stwierdzono - dla serca i niebezpiecznych dla innych chorób, w tym raka. Ograniczeń tych nie wolno stosować wobec dzieci w wieku do dwóch lat.
5. Masło orzechowe, orzechy oraz nasiona oleiste (słonecznik, pestki dyni) są zdrowe, ale zawierają zbyt dużo kalorii i łatwo można przekroczyć górną granicę tłuszczu. (tłumaczył z języka niemieckiego E. Bereta, luty 1994)

Pan Jezus powiedział do uzdrowionego: „Oto wyzdrowiałeś; już nigdy nie grzesz, aby ci się coś gorszego nie stało”. Jan 5, 14 Usuń przyczynę problemu, a objawy same znikną.

Rozdział V

Zdrowie na co dzień

Jest rzeczą zdumiewającą, jak wiele Biblia mówi na temat zdrowia, dobrego samopoczucia, pomyślności i zapobieganiu chorobom. Stworzony na obraz i podobieństwo Boże, człowiek odzwierciedlał chwałę i doskonałość swego Mistrza. Upadek w grzech pograżył całego człowieka, w jego potrójnym wymiarze ducha, duszy i ciała w katastrofalny stan powolnego umierania. 1 Moj. 3, 19

Celem Bożego planu zbawienia człowieka od grzechu jest przywrócenie pierwotnego stanu, pełni szczęścia, radości i zupełnego zdrowia. Nasze zdrowie jest dla Boga ważne. Zdrowie, pokój, zupełność, całość i doskonałość wyrażone są w Starym Testamencie w słowie „szalom”, co znaczy: „będę ci życzył pokoju”. „Proście o pokój” (o szalom). Ps. 122, 6-8

Często pisano do mnie: „Życzę ci zdrowia, szczęścia, wszelkiej pomyślności, radości, pokoju i błogosławieństwa Bożego”. Wszystkie te pojęcia Izraelita wyraża do dnia dzisiejszego jednym wspaniałym słowem: „szalom”. „Pokój Boży” (elohim szalom) „przewyższa wszelki rozum, strzec będzie serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie”. Filip. 4, 7 Słowa te są może najsilniejszym wyrazem tego, czego Bóg pragnie dla człowieka. W tym celu przyszedł Chrystus na ten świat i pokazał nam jak należy żyć, aby powrócić do utraconego raju:

„Życie Chrystusa było życiem wypełnionym poselstwem miłości Bożej. Gorąco pragnął udzielić tej miłości innym w obfitej mierze. Z oblicza jego biło współczucie, a jego zachowanie było pełne łaski, pokory, prawdy i miłości. Każdy wyznawca Kościoła walczącego musi posiadać te same cechy, jeśli chce należeć do Kościoła triumfującego”. FE 179, 1891

Zdrowie można jeść

Zdrowie nasze łączy się ściśle z odżywianiem. Pierwsza rozmowa Boga z człowiekiem dotyczyła właśnie jedzenia: „Oto daję wam wszelką roślinę wydającą nasienie na całej ziemi i wszelkie drzewa, których owoc ma w sobie nasienie: niech będzie dla was pokarmem”. 1 Moj. 1,29

Adamowi powierzył Bóg nadanie imion wszystkim zwierzętom, ptakom, płazom i rybom, co świadczy o wybitnej wiedzy człowieka. Jednak Bóg nie pozwolił mu samemu decydować o tym, co ma jeść i pić. Również po upadku w grzech, gdy człowiek pozbawił siebie możliwości korzystania z owocu drzewa żywota, Stworzyciel wyznaczył mu, na ciernistą drogę życia (w dodatku do zbóż, owoców i orzechów) to, co pierwotnie przeznaczył dla zwierząt, które stworzył jako roślinożerne: „Wszystkim zaś dzikim zwierzętom i wszelkiemu ptactwu niebios, i wszelkim płazom na ziemi... daje na pokarm wszystkie rośliny”. w. 30 „... i żywić się będziesz zielem polnym. 1 Moj. 3, 18 Rośliny te i wspomniane <ziele polne> nazywamy dziś warzywami i jarzynami. Zwierzęta przyjmują pokarm w stanie surowym, a człowiek pomniejsza jego wartości odżywcze przez gotowanie.

Jedząc wyznaczone przez Boga pokarmy, człowiek żył przed potopem przeciętnie 912 lat! Bóg uznał za słuszne, że wiek ten dla zbuntowanego przeciw swemu Stworzycielowi człowieka jest zbyt długi. Pozwolił więc po potopie spożywać obok zbóż, owoców, orzechów i jarzyn mięso zwierząt ofiarnych (czystych), przy absolutnym zakazie spożywania tłuszczu i krwi: „Ustawą wieczystą...będzie to, że żadnego tłuszczu i żadnej krwi spożywać nie będziecie”. 3 Moj. 3, 17 W wyniku spożywania mięsa, życie człowieka skróciło się więcej niż dziesięciokrotnie! Stary Testament pozwala przyjąć, że w latach przed niewolą babilońską przeciętny wiek wynosił od 30 - 45 lat.

Oczywiście istniały, jak dzisiaj, wyjątki dłuższego życia. Psalm 90,10 cytuje słowa Mojżesza: „Życie nasze trwa lat siedemdziesiąt, a gdy sił stanie, lat osiemdziesiąt; a to, co się ich chluba wydaje, to tylko trud i znój, gdyż chyżo mijają, a my odlatujemy”.

Taki wyjątek stanowił np. Daniel, który postanowił przyjmować prosty pokarm: „Niech nam dadzą jarzyn do jedzenia i wody do picia”. Dan. 1, 12 „Jasność umysłu i siła woli, jaką miał Daniel, przypisać należy w dużej mierze prostej diecie i życiu modlitwy”. 4 T 515, 1880

„Wszystko, co niszczy zdrowie, nie tylko osłabia fizyczną żywotność, ale także siły umysłowe i moralne. Pobłażliwość w jakiegokolwiek sprawie utrudnia rozróżnianie między dobrem, a złem i opieranie się złu”. MH 128; 1905 „Wszechwładna moc apetytu okaże się ruiną dla tysięcy ludzi. Gdyby jednak na tym punkcie okazali się zwycięzcami, zdobyliby dostatek sił moralnych do odparcia każdej innej pokusy szatana. Zniewoleni przez apetyt, nie osiągną udoskonalonego charakteru”. CH 514

„Zdrowie jest skarbem. Ze wszystkich doczesnych darów jest ono najkosztowniejsze... Dlatego świadome lub nieświadome nadwyżeranie zdrowia jest w oczach Bożych wielkim grzechem”.

„Wszystkie prawa natury, które są prawami nadanymi przez Boga, mają na uwadze nasze dobro. Ich przestrzeganie będzie sprzyjać naszemu szczęściu i zdrowiu w teraźniejszym życiu i stanie się pomocne dla życia przyszłego. Przed naszymi oczyma winniśmy mieć stale wysoki cel, polegający na doskonaleniu ducha, duszy i ciała”. E.G. White, 1890

„Wartość człowieka nie mierzy się stanowiskiem, jakie zajmuje, ale tym, w jakim stopniu objawia ducha Chrystusowego. Kiedy Zbawiciel mieszka w sercu człowieka, wówczas jego działanie objawia boskie namaszczenie. Egoizm nie ma pola do popisu. Chrystus jest wywyższony jako pierwszy i najważniejszy we wszystkim” E.G. White

Po wyprowadzeniu wybranego ludu z Egiptu, Bóg chciał wychować Izraela; dawał im więc przez czterdzieści lat szczególny, pełnowartościowy pokarmu z nieba, który nazwali oni ‘man hu’ (manna). Nie wszyscy byli z Bożej diety zadowoleni. Tęsknili i płakali za mięsem. Bóg dał im to, czego tak bardzo żądali, pozwolił im jeść mięso przez cały miesiąc i to wystarczyło, aby epidemia uśmierciła ludzi, którzy pożądali mięsa. „Miejsce to nazwano Kibrot-Hattaawa (Groby Rozkoszy), gdyż tam pogrzebano ludzi pożałdliwych”. Czytaj 2 Moj. 16, 3; 4 Moj. 11, 4. 18-20. 33. 34

Fakt naukowy

Gdybyśmy jedli tylko mięso i produkty mleczne przez jeden rok, umarlibyśmy. Natomiast jedząc potrawy naturalne, pełnowartościowe, bylibyśmy zdrowsi i żyli dłużej! MA 193 Apetyt musi być kontrolowany i opanowany! Zepsuty przez Cantacy, McDonalds, hamburgery, dietę śmietankową, lody, czekolady i inne słodczyce apetyt, prowadzi także dzisiaj wiele tysięcy nieświadomych lub nieopanowanych na punkcie apetytu do Kibrot-Hattaawy, grobu kopanego własnymi zębami; ale proszę was, jedzcie i pijcie co wam smakuje, jednak w świadomości, że Bóg dorosłych nie przymusza, tylko rozlicza! (Mumia Faraona w Muzeum Brytyjskim ma zwapnione przez cholesterol arterie. Skutkiem tego mógł być zawał serca lub mózgu.)

Gdy Chrystus przyjdzie na sąd ciała, odrzuci wszystko co zepsute i wyniosłe. Izaj. 2, 17 „Gdyż ogniem i swoim mieczem dokona Pan sądu nad całą ziemią i będzie wielu pobitych przez Pana... ci, którzy jedzą mięso wieprzowe i płazy i myszy, wszyscy razem zginą - mówi Pan”.

Izaj.66,16. 17; 65, 4

Reforma naszego sposobu życia nie jest sprawą bagatelną. Na punkcie pożądania owocu zakazanego doszło do upadku całej cywilizacji. Świat przedpotopowy zginął wskutek dogadzania swemu podniebieniu i tępoty ducha, wynikającej z przejadania się. Chrystus rozpoczął swe dzieło od zwycięstwa nad apetytem.

„Mamy osiągnąć wielkie zwycięstwo. W przeciwnym wypadku utracimy niebo. Serce cielesne musi zostać ukrzyżowane, gdyż skłonne jest ono do moralnego zepsucia, czego końcem jest śmierć... Módlcie się, ażeby potężne moce Ducha Świętego... jak promienie słońca przenikały duszę, wypełniając każdy nerw nowym życiem; budząc człowieka ze snu ziemskiej zmysłowości do duchowego zdrowia, aby się w ten sposób stał uczestnikiem Boskiej natury..., a wtedy odzwierciedlać będzie się w was obraz tego, którego ranami jesteście uzdrowieni”. 5T 267

Powrót do pierwotnej diety

Bóg próbuje prowadzić nas z powrotem, krok po kroku, do swego pierwotnego zamierzenia - człowiek ma odżywiać się naturalnymi płodami ziemi. Jedzenie mięsa zostanie w końcu zaniechane przez tych, którzy oczekują na II przyjście Pana; mięsa nie będzie w ich jadłospisie. Powinniśmy zawsze mieć to na uwadze i stale do tego dążyć”. CH 450; 1890 Wśród ludu Bożego musi więc nastąpić powrót do diety z Edenu.

„Pokazywano mi nieustannie, że Bóg chce lud swój przyprowadzić z powrotem do przyjęcia pierwotnego planu, to znaczy, aby się nie żywił mięsem martwych zwierząt. On życzy sobie, abyśmy uczyli ludzi lepszej drogi”. E. G. W., Letter, 1888

„Bóg ofiarował nam światło reformy sposobu życia, żebyśmy przekroczenie praw, jakim podlega nasz organizm, uznali za grzech...Gdy spożywa się mięso zwierzęce, odpowiedzialność za ściąganie na siebie choroby wzrasta dziesięciokrotnie. Moce intelektualne, moralne i fizyczne ulegają osłabieniu. Spożywanie mięsa niszczy organizm, przyćmiewa intelekt i otepia wrażliwość moralną. Uczcie ludzi, żeby całkowicie zaniechali spożywania mięsa”. 1 SS 143

„Gdy odstawimy pokarmy mięsne, wychowując apetyt do rozkoszowania się owocami i zbożem, dojdziemy wkrótce do stanu, jaki Bóg przewidział na początku. Lud Boży nie będzie spożywał mięsa”. E. G. W., Letter, 1884

Mięso, a fakty naukowe

W XXI wieku żadne mięso nie odpowiada biblijnej normie czystości, z 3 Mojżeszowej i 11 rozdziału: „Czy można dziś znaleźć na świecie zwierzę, którego mięso byłoby czyste? Nie ma takiego wśród zwierząt żyjących nawet na wolności. Poziom antygenowy tych zwierząt jest tak samo wysoki jak zwierząt hodowlanych. Czego musimy jeszcze doświadczyć, abyśmy się wreszcie zgodzili z tym, że nie ma już niczego z pokarmów mięsnych, co można by uznać (biblijnie) za czyste”. Prof. dr Walter Veith, fizjolog, z Uniwersytetu w Kapsztadzie powiedział: „Mięso zabija. Tak samo skutecznie zabija jak tytoń, jednak o wiele częściej. Jest to z pewnością przyczyna nr 1 przedwczesnych śmierci w USA. Połowa Amerykanów, dzisiaj jeszcze żywych, umrze z powodu choroby wieńcowej, a najczęstszą przyczyną ich śmierci będzie zawał. Zawały serca nigdy nie są spowodowane przez kukurydzę, brokuły czy kalafiora; nie mają z nimi nic wspólnego gruszki, śliwki czy brzoskwinie; nigdy nie powoduje ich ryż, jęczmień czy soczewica. Prawie zawsze, zawał serca jest wywołany przez tłuszcze nasycone i cholesterol, a te znajdują się w produktach zwierzęcych”.

Badania naukowe są jednoznaczne: „Konsumpcja mięsa, ryb, drobiu i nabiału jest podstawową przyczyną miażdżycy tętnic u osób niepalących. Natomiast palenie tytoniu dramatycznie zwiększa ryzyko nie tylko chorób serca, lecz odpowiedzialne jest też za rozedmę i raka płuc”. SK 27

„Mięso ma związek z dwoma największymi zabójcami w krajach zachodu - rakiem i chorobami serca”. Uniwersytet Oxford, w 1994 roku zachęcał konsumentów mięsa do zmiany diety na wegetariańską, celem zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka lub choroby serca. MA 165.166

„Zastępowanie mięsa czerwonego drobiem i rybami nie pomoże nam uniknąć ryzyka... nie ocali nas od chorób serca, zawałów, cukrzycy, raka, nadciśnienia czy osteoporozy... Kurczaki ani ryby nie są roślinami. Nie jest to zdrowa żywność... nie ma nisko cholesterolowej żywności mięsnej; nie ma też żadnej żywności roślinnej zawierającej cholesterol... Jasne jest, że jedynym pewnym, naturalnym sposobem znacznego obniżenia poziomu cholesterolu we krwi jest przestawienie się na dietę roślinną”. SK 42.43.33

Rak

Narodowy Instytut Raka stwierdził, że spośród ponad 100 produktów żywnościowych wszystkie rodzaje mięsa znalazły się w grupie najwyższego ryzyka. Badania w 36 krajach wykazały silny i bezpośredni związek pomiędzy konsumpcją nabiału i tłuszczu zwierzęcego, a zachorowalnością na raka prostaty, jelita grubego, płuc i piersi; najwyższy współczynnik zachorowalności na raka piersi mają kraje o najwyższym spożyciu tłuszczu; czterokrotnie większe ryzyko zachorowań na raka piersi w przypadku kobiet żywiących się mięsem, jak również spożywających jajka, masło i ser; dieta oparta na konsumowaniu produktów zwierzęcych ma związek z dynamicznie rosnącą liczbą zachorowań na raka... zaczyna dorównywać... chorobie wieńcowej serca. SK 36-38 Wszelkie najnowsze dowody uważają białko zwierzęce za czynnik rakotwórczy. MA 178.179

„Elementem składowym choroby wieńcowej serca, jak również zawału i wylewu krwi do mózgu jest arterioskleroza - blokowanie i zatykanie się naczyń krwionośnych. Zależność tej choroby od jedzenia mięsa jest bezdyskusyjna... Niskotłuszczowa dieta wegetariańska pomaga wyleczyć arteriosklerozę”... Szerokie studia i badania naukowe odnośnie raka i chorób serca dostarczyły „ogromnej liczby dowodów na to, że stosowanie diety wegetariańskiej jest warunkiem wstępnym do poprawy zdrowia”. MA180.181

„Naukowcy doszli do wniosku, że dieta wegetariańska daje największe korzyści zdrowotne”. *Amer. Journal of Clinical Nutrition*, 50/1989, s. 280

„Przez zostanie czystym wegetarianinem, czyli weganinem, możesz skutecznie zacząć oczyszczać swoje tętnice. Ten proces najprawdopodobniej pomoże ci uniknąć nie tylko choroby serca i zawału, ale także takich dolegliwości jak nadciśnienie, cukrzyca, osteoporoza i pewne rodzaje raka. W pewnym sensie wszystkie te problemy są tylko różnymi symptomami choroby zwanej „dieta oparta na produktach zwierzęcych”. SK 46 Przez niskotłuszczową dietę roślinną można wg dr. Ornisa „odwrócić” postępowanie choroby wieńcowej. SK 35

Niewiele lepszą opinią od mięsa cieszą się produkty odzwierzęce, takie jak mleko, sery i jajka. Uczni twierdzą, że jajka zakłócają pracę wątroby, przyczyniają się do miażdżycy, powodują częste zatrucia. Według danych statystycznych z 2001 roku, około 80% krów w Polsce chorowało na raka, gruźlicę i inne choroby. Większość pasożytów wytrzymuje bardzo wysokie temperatury. Pasteryzacja mleka chronić może przed gruźlicą, ale nie przed rakiem. Kto z tych produktów obficie korzysta, nie może liczyć na dobre zdrowie.

Żelatyna

Jej podstawowym produktem są kości (głównie wieprzowe). Może zawierać ona czynnik BSE, który wytrzymuje nadzwyczaj wysokie temperatury. Prof. Lacey obawia się, że właśnie żelatyna może okazać się szczególnie silnym źródłem infekcji BSE. „Jej powszechne zastosowanie w dziesiątkach różnych produktów spożywczych i farmaceutycznych (słodycze, galaretki owocowe, kapsułki witaminowe itd.) sprawia, że możliwość rozszerzenia się tej epidemii na wielką skalę jest czymś bardzo prawdopodobnym”. MA 253

Nabiał

„Mleko powoduje alergię, anemię, cukrzycę, leukomię, reumatyzm, nawet zawał serca. Organizm ludzki nie znosi obcego białka, jakie jest w mleku. Zwalcza je. System immunologiczny, który zostaje osłabiony przez spożywanie mleka, nie zdoła obronić organizmu przed innymi atakami”. Frank A. Oski, USA

„Ludzkie ciało nie może magazynować nadmiaru białek - wydalą je z moczem wraz z wapniem. Nadmiar białek w organizmie powoduje zakwaszenie organizmu; by zneutralizować odczyn krwi, z kości musi zostać pobrany wapń... Faktyczną przyczyną osteoporozy jest więc spożywanie białka zwierzęcego. Ta nadmierna konsumpcja białek, obciążając nadmiernie nerki, powoduje utratę masy kostnej - zmniejsza jej gęstość - co nazywamy osteoporozą. Wprawdzie mleko zawiera wapń, ale zawiera także dużo białek, co powoduje większą utratę składników mineralnych, niż ich dostawę”. SK 49.40

„W celu uniknięcia osteoporozy zachęca się kobiety do konsumowania dużych ilości bogatego w wapń mleka i produktów nabiałowych. Takie zalecenie ignoruje fakty i dowody naukowe... Istnieje ścisły związek pomiędzy ilością spożywanych białek zwierzęcych, a ucieczką wapnia z organizmu”. MA 171.172

Przemysł spożywczy, a zdrowie

Ostatnie stulecie obciążało ludzkość balastem niezdrowych produktów spożywczych, które nie odpowiadają normom podany w Słowie Bożym. Nie tylko mięso i przetwory mięsne stały się niebezpieczne. Wyroby mączne, pozbawione kielków i błonnika, chleb i pieczywo z dodatkami polepszaczy, konserwanty, napoje gazowane, soki z koncentratów i mnóstwo innych produktów, nie dają pełnowartościowego zaopatrzenia w węglowodany, witaminy, minerały i pierwiastki śladowe.

Chemicy, przez szeroko zakrojone badania artykułów spożywczych, wykryli niedopuszczalne stężenie toksycznej, rakotwórczej substancji zwanej akrylamid. Rakotwórczy akrylamid występuje w artykułach pieczonych, smażonych, frytowanych, grylowanych - we wszystkim, co przekracza temperaturę 175 C; co staje się brązowe, jak np. pierniki, pączki, frytki, chipsy itp. Badania naukowe na zwierzętach doświadczalnych wykazały również, że akrylamid uszkadza nerwy, wpływa na DNA, co może spowodować zmiany w genach. Tak zdrowe komórki mogą zamienić się w rakotwórcze. Poza tym akrylamid ma wpływ na płodność i zakłóca równowagę organizmu.

Fritz Sörgel widzi „śmierć we frytkach” dla co najmniej 8 000 Niemców w skali rocznej. Uczeń radzą unikać rzeczy smażonych i pieczonych w temperaturze powyżej 175 C. Ostrzegają: „Ręce precz od syntetycznego tłuszczu silikonowego E 900, który podnosi akrylamid”. (Powyższe dane są skrótem sześciostronicowego artykułu zamieszczonego na szpaltach naukowego tygodnika Stern nr 51/2002 str. 250 -256, pt: RISIKO ACRYLAMID)

„Większe reformy muszą być przeprowadzone wśród ludu, który oczekuje na rychłe pojawienie się Chrystusa. Reforma zdrowia ma wykonać w naszym ludzie pracę, która jeszcze nie została wykonana. Jest wielu, których należy uświadomić o niebezpieczeństwach związanych z jedzeniem mięsa. Ci, którzy nadal jedzą mięso, narażają na szwank swoje fizyczne, psychiczne i duchowe zdrowie. Wielu tych, którzy obecnie połowicznie nawrócili się w kwestii jedzenia mięsa, odejdzie od ludu Bożego, aby już nigdy doń nie powrócić”. R&H, 27 maja 1902

Dr Michael Klapper stwierdza: „Kierunek współczesnej rewolucji dietetycznej jest oczywisty: im mniej produktów zwierzęcych, tym lepiej. Coraz większa liczba specjalistów do spraw zdrowia wierzy, że ograniczenie tych produktów do zera jest najlepsze. Liczne doświadczenia i badania dowodzą, że dieta wegańska jest najkorzystniejsza dla zdrowia, zarówno dla dorosłych, jak i młodych ludzi”.

Węglowodany

Dzielią się one na trzy grupy: węglowodany proste, złożone i błonnik. Najmniej wartościowe są węglowodany proste, do których zalicza się cukier w różnych postaciach (słodczyce itd). Węglowodany złożone są produktami pochodzenia wyłącznie roślinnego. Są one podstawowym źródłem potrzebnej nam do życia energii. Błonnik, jako część produktów roślinnych, nie jest do końca trawiony, ale jest konieczny dla przewodu pokarmowego. Działa w jelitach jak miotła, zmniejszając ryzyko zachorowania na raka okrężnicy. MA 176 Węglowodany zalecane przez dietetyków to wyłącznie produkty pochodzenia roślinnego, jak zboża, warzywa i owoce.

Wegetarianie mają mniejszą skłonność do zachorowań na serce, raka, astmę, anginę, artretyzm, reumatyzm, obstrukcję, cukrzycę, egzemę, łuszczycę czy otyłość. Dieta wegetariańska lub wegańska jest potężnym sprzymierzeńcem w walce z wolnymi rodnikami. Zawiera bowiem dużą ilość antyutleniaczy. Nie ma nic, co mogłoby skuteczniej poprawić stan zdrowia, jak taka właśnie dieta. MA 174;185

„Zdrowotne korzyści diety wegetariańskiej stały się obecnie wyraźne. Potwierdzone zostały przez wiele badań naukowych. Ludzkie ciało nie zostało zaprojektowane tak, by móc odżywiać się nikotyną, ani też przetwarzać ciała martwych zwierząt i produktów laktacji innych ssaków”. SK 51

Prawidłowe odżywianie się

„Jedną z największych pokus z jaką człowiek musi się spotkać, to pokusa na tle apetytu. Między duszą i ciałem istnieje cudowny związek, wywierający wzajemny wpływ. Pierwszym zadaniem w naszym życiu jest utrzymanie ciała w zdrowej kondycji. Zaniedbując ciało, to znaczy zaniedbywać umysł. Kto nie jest wstrzemięźliwy w jedzeniu i picciu, ten trwoni siły fizyczne i osłabia ducha. Schorowane ciało i osłabiony duch nie służą chwale Bożej”. E.G.W.

„Wielu mnie pytało: Jaką drogę obrać, aby zapewnić sobie lepsze zdrowie. Moja odpowiedź brzmi: Przestańcie łamać prawa waszego zdrowia. Przestańcie zadowalać wasz zepsuty apetyt. Jedzcie proste pokarmy i ubierajcie się skromnie, odpowiednio do pory roku, dla ochrony waszego ciała. Wykonujcie pracę odpowiadającą zdrowiu, a nie będziecie chorować”. E.G.White, R H, aug. 1866

Istnieją szeroko rozpowszechnione przypuszczenia, a nawet twierdzenia, że niewłaściwa dieta może mieć wpływ na zachowanie człowieka, tak dziecka, jak dorosłych. Najbardziej wrażliwym na jakość pożywienia jest mózg. Sposób odżywiania w znacznym stopniu wpływa na funkcjonowanie mózgu i tym samym na zachowanie prowadzące do agresji. (zob. *Adwentystyczny Styl Zdrowego Życia*, s. 73) Już w latach 70-tych XX wieku w USA udowodniono naukowo, że spożywanie dużych ilości mięsa prowadzi do agresji. Badania przeprowadzono na dwóch dużych grupach żołnierzy, z których jedna otrzymywała potrawy wegetariańskie, druga zaś mięsne. Ellen White napisała: „Ziarna zbóż, owoce, orzechy i warzywa stanowią dietę wybraną dla nas przez naszego Stwórcę. Te pokarmy, przygotowane w jak najprostszym i naturalnym sposobie, są najlepsze dla zdrowia i najbardziej odżywcze”.... Nawet dieta składająca się wyłącznie z produktów roślinnych (bez mięsa, jaj i nabiału) może być wystarczająca, pod warunkiem, że jest odpowiednio zrównoważona i urozmaicona”, potwierdza American Dietetic Association. ASZŻ s. 63

„Owoce zalecamy jako podstawowy pokarm dla zdrowia. Nie należy ich jednak spożywać na końcu posiłku. Tym, którzy przygotowują się do pracy w dziele Bożym serwować należy proste i obfite posiłki owocowe”. E. G. W. Letter 103, 1896 „Kombinacja owoców, zbóż i orzechów lub zbóż, jarzyn i orzechów stanowić może zdrowe danie. Orzechy zastępują doskonale mięso. Orzeszki ziemne można łączyć ze zbożami i przyrządzać smaczne, pożywne potrawy”. 7 T 134; 1902

Zboża

Pszenica, żyto, jęczmień, owies, ryż naturalny i różne gatunki kasz, dostępne są wszędzie. W każdy dzień można z nich przyrządzić coś nowego i smacznego.

Chleb

Najlepszy i najzdrowszy to ten ze świeżego przemiału ziarna, bez usuwania otrąb. Błonnik jest bardzo ważny dla naszych jelit. Biała mąka, pozbawiona kielków i błonnika ma nie wiele wartości odżywczych; można dodawać ją do chleba, ale należy wiedzieć, że białe pieczywo nie sprzyja zdrowiu.

Jarzyzny i warzywa

Najlepsze to te własnego z ogrodu lub świeżo zakupione. Prosto zestawione sałatki jarzynowe z dodatkiem orzechów włoskich, arachidowych lub tofu, bez dodatku tłuszczu, są wspaniałą podstawą obiadu. Druga część obiadu może składać się z ziemniaków, kasz, makaronów, ryżu czy fasoli, soczewicy lub innych smacznie przyrządzonych artykułów spożywczych. Dodatek soi lub orzechów doskonale zastępuje białko, nie obciążając organizmu tak jak mięso. „Na jedno danie bierz 2-3 dopasowane do siebie artykuły. Mieszanina różnych składników zakwasza organizm i nie sprzyja zdrowiu. Zrezygnuj z mleka i cukru”. MH 302, 1905 r

Soja

Najlepsze znane światu białko zawarte jest w fasolce sojowej. Robić z niej można nie tylko kotlety, mleko i ser (tofu). Jedna łyżka mąki sojowej, wymieszana w dwóch łyżkach wody, zastępuje jajko, z tą tylko różnicą, że nie zawiera szkodliwego cholesterolu, nie prowadzi do miażdżycy naczyń krwionośnych i zawału serca. Z uwagi na wysoką koncentrację białka, produkty sojowe stosuje się jako dodatek do głównych dań.

Doskonałe białko i zarazem doskonały tłuszcz 40 - 60 %, zawierają różne orzechy. Nie dorówna im żaden tłuszcz wyprodukowany przez przemysł spożywczy. Boże „masło” w postaci orzechów, oliwek i awokado wisiało w raju Adama na drzewach. Kto ma mocny blender kuchenny, może zrobić samemu 100%-towe masło orzechowe z migdałów, orzechów laskowych, arachidów, z ziarna słonecznika i nasion oleistych. Nie dodawać w żadnym wypadku oleju.

„Pouczono mnie, że często nierozważnie korzysta się z potraw przyrządzonych z orzechów, używając ich zbyt wiele. Niektóre zaś orzechy są mniej zdrowe od innych. Migdałom należy dać pierwszeństwo przed orzeszkami ziemnymi, ale z orzeszków ziemnych - w ograniczonych ilościach - można w połączeniu ze zbożem przyrządzić zdrowe i pożywne posiłki. Oliwki można tak przyrządzić, że dadzą się zjeść i będą smakowały przy każdym posiłku”. 3 ŚŚ 96.97

„Pokarmy przygotowywać należy w sposób prosty, ale starannie i z chęcią uczynienia ich apetycznymi. Powinniśmy usunąć tłuszcz z pokarmów przez nas spożywanych. Tłuszcz psuje każdą przygotowaną przez nas potrawę. Jedzcie dużo owoców i jarzyn”. 1 ŚŚ 14

Olej

Najlepszy to ten, który wyciśnięty jest na zimno, z oliwek lub innych roślin, czy nasion oleistych. Jedynie olej oliwkowy wytrzymuje wyższą temperaturę, nie zmieniając swej struktury z „cis” na „trans”. Tłuszcze trans są rakotwórcze. Tłuszcze utwardzane prowadzić mogą do zawału serca. Najlepszy tłuszcz to ten, który zamknięty jest w swej naturalnej postaci.

Witaminy

„Nowo odkryte trio witaminowe (wraz z pierwiastkami śladowymi, takimi jak selen i cynk) sprawnie likwiduje pozbawione kontroli molekule i chroni ścianki komórkowe przed ich atakami. Te trzy witaminy to: beta-karoten (rodzaj witaminy A) oraz witaminy C i E. Żadnej z nich nie ma w mięsie! Jednakże różnorodność wszelkiego rodzaju żywności roślinnej zawierającej te trzy rodzaje witamin jest ogromna.

Witamina C znajduje się w wielu świeżych owocach i warzywach, szczególnie w owocach cytrusowych, ziemniakach, pomidorach, szpinaku, zielonych warzywach liściastych. Beta-karoten jest w zielonych, żółtych i pomarańczowych owocach oraz w warzywach, takich jak brokuły, marchew i sałata. Witaminę E można znaleźć w większości olejów roślinnych, orzechach i pestkach, awokado, oliwkach, gruszkach, chlebie razowym...cebuli.” MA 185

Woda

„Uczeni z Loma Linda University (USA) odkryli, że picie wody zmniejsza niebezpieczeństwo zawału serca u mężczyzn o 54%, jeśli piją około pięciu szklanek wody dziennie, i 41% u niewiast w stosunku do osobników, którzy pili około dwóch szklanek wody dziennie. Mleko, soki oraz gazowana woda mineralna nie dają tego samego efektu”.

Herbata, kawa, tytoń, alkohol

„Herbata, kawa, tytoń i alkohol muszą być przez nas przedstawiane jako używki, których stosowanie jest grzechem... Herbata, kawa, tytoń, piwo, wino i wszystkie inne napoje alkoholowe - nie mogą być nawet używane z umiarem, ale mają być zupełnie odrzucone”. E.G.W.

Żadne zwierzę nie weźmie do pyska ziarna zielonej rośliny herbaty ani kawy, nie da się oszukać. Instykt zwierząt jest niezawodny. Natomiast człowiek, który stawia na własny rozum, świadomie wyrządza gwałt swemu delikatnemu i skomplikowanemu organizmowi wybierając, zamiast obfitego życia, chorobę i śmierć W gazowanej coli zawarta jest kofeina i inne trucizny, a poza tym dużo cukru. Kto się boi Boga, nie weźmie jej do ust.

Wino

Na określenie wina Biblia używa trzy różne słowa: „tiroś”, (wydalenie, wyparcie, wyciśnięcie), „jain” (musowanie, burzenie się), „szekar” (mocny napój).

Tiroś, 1 Moj. 40, 11; 4 Moj. 18, 12; Izaj. 65, 8 to „wino najprzedniejsze“, które jest błogosławieństwem. Takie wino stworzył Pan Jezus w Kanie Galilejskiej. Jest ono symbolem na Chrystusa. Jan 15, 1. 2. 5

Jain i szekar Biblia uznaje za przekleństwo. 3 Moj. 10, 9; 4 Moj. 6, 3

W Królestwie Bożym nie ma miejsca dla alkoholu. 1 Kor. 6, 9. 10

Przyprawy i używki

Rozpowszechnione w całym świecie przyprawy korzenne są bardzo szkodliwe dla zdrowia. Należy je zaliczyć do środków uśmierzających, pobudzających i podniecających, które drażnią i uszkadzają błonę śluzową żołądka i przewodu pokarmowego, podniecają i zatrują krew. Używanie przypraw jest złą rzeczą. Ich szkodliwe działanie jest powolne, prowadzi jednak nieuchronnie do osłabienia i wyniszczenia organizmu. E.G.W.

Przyprawy, jak musztarda, pieprz, papryka, ziarna egzotyczne, także ogórki zaprawiane w occie i tym podobne przyprawy, drażnią błonę śluzową żołądka, rozgrzewają i zanieczyszczają krew, podobnie jak dokonuje tego tytoń, alkohol i inne napoje podniecające, jak np. cola. Organizm przyzwyczaja się do tych trucizn i domaga się rzeczy pikantnych. Konsumentom wydaje się, że alkohol, tytoń, kawa i herbata poprawiają trawienie, ale tak nie jest. E.G.White, RH, 11. 1883

Tytoń: „Palenie tytoniu było i jest najczęstszą przyczyną śmiertelności na świecie. Zgodnie z rocznikiem statystycznym Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nikotyna zabija rocznie więcej ludzi niż wszystkie pozostałe rodzaje śmierci, łącznie z wypadkami, zbrodniami i samobójstwem. Tylko w krajach przemysłowo rozwiniętych umiera z powodu nikotyny 1,8 milionów ludzi rocznie. Z tego 800 000 w wieku lat 15-64. Rocznik statystyczny WHO z 1989 roku opiera te dane na sprawozdaniach z 55 krajów, najwięcej z kontynentu amerykańskiego i z Europy”. Süddeutsche Zeitung, 26. 04. 1991

„Palenie jeszcze bardziej szkodliwe niż przyjmowano”. „Każdy wie, że papierosy są przyczyną chorób. W jakiej mierze, ustaliły ostatnie szerokie badania WHO: rak płuc, wątroby, szyjki macicy, żołądka, nosa i zatok jest bezsprzecznym następstwem tego nałogu. Palenie pasywne może również zabić: podnosi ryzyko raka płuc o 20 %”. Frau im Spiegel, 17. 07. 2002

Prof. dr med. Paul Kleihues, International Agency for Research on Cancer stwierdza: „Konsumpcja tytoniu pozostaje najważniejszą, możliwą do uniknięcia, przyczyną raka. W XX wieku zmarło na choroby związane z paleniem tytoniu około 100 mln ludzi w skali światowej”. Barmer, 4/02

„Badania 4 400 dzieci wykazały, że pasywne „palenie” bardzo zaniża inteligencję dzieci. Nawet minimalna koncentracja dymu tytoniowego w powietrzu, którym się oddycha, prowadzi do złych wyników w czytaniu, pisaniu, liczeniu i logicznym myśleniu”. Bild, 08.02,2002

Choroba i leki. Wiele chorób przychodzi przez niewłaściwy sposób życia. Weźmy pod uwagę tylko sprawę żywienia. Dla większości ludzi najważniejszy jest apetyt i to bez względu na jakość i wartość pożywienia. Gdy się zachoruje, przypisuje się często winę Bogu; idzie się do lekarza, połyka bez zastrzeżeń tabletki, które obciążają dodatkowo, a nawet zatrują organizm. W ten sposób blokowany jest mechanizm samoobrony organizmu i opóźniony powrót do zdrowia. Osoby, których organizm posiada większą odporność, wracają szybciej do zdrowia i często przypisują to połykanym lekom, chociaż w rzeczywistości stali się zdrowszymi przez działanie wewnętrznych sił natury, jakie Bóg włożył w każdy organizm. Kto korzysta z sił przyrody w sposób właściwy, może być w wielu przypadkach „lekarzem” sam dla siebie. Wystarczy tylko trzymać się tego, co Bóg objawił w kwestii zdrowia: znać prawo przyczyny i skutku, unikać stresu, zachowując równowagę ducha i wewnętrzny pokój, pić duże ilości czystej wody, brać ciepłe i zimne kąpiele, wpuszczać do pokoju dużo światła, słońca i powietrza, a zdrowie, jeśli zostało zachwiane, samo powróci. Często bowiem, tylko sama przyroda jest w stanie przywrócić zdrowie.

„Istnieje wiele sposobów praktykowania sztuki lekarskiej, lecz tylko jeden jest przez niebo uznawany. Bożymi środkami leczenia są skromne siły natury, nie obciążające i nie osłabiające organizmu swoim potężnym działaniem. Czyste powietrze i czysta woda, czystość ciała, właściwa dieta, czystość życia i mocna ufność pokładana w Bogu są tymi środkami leczniczymi.

Jednak tysiące ludzi umiera, ponieważ brak im poznania. Boże leki są lekceważone, ponieważ używanie ich wymaga trochę czasu i trudu. Świeże powietrze, ruch, czysta woda i czyste, przyjemne pomieszczenie są dla każdego do zdobycia bez wielkich kosztów. Modlitwa działa więcej niż wszystkie leki, jakie można zastosować.

Pomiędzy chorobą, a grzechem istnieje przewidziana przez Boga współzależność. Grzech i choroba są w stosunku: przyczyna - skutek. Choroba - to skutek grzechu. Pokonany wróg stara się skłonić ludzi do praktyk niszczących duszę i ciało. Nie zawsze potrafimy rozpoznać plany Boże, ale zawsze możemy dowieść Mu zaufania przez swoje postępowanie". 2 ŚŚ 89-91

Jeżeli ma się problem np. z trawieniem, należy przez krótki post zapewnić organom odpoczynek. Trzeba jednak w tym czasie pić duże ilości wody, która pomoże usunąć stan zapalny i obniżyć temperaturę. W gruncie rzeczy, nie syntetyczne leki, tylko siły natury powodują uzdrowienie. Istnieje ścisły związek między zwyczajami, zachowaniami i żywieniem z jednej strony i zdrowiem z drugiej. Kto jest mądry, nie będzie szukał zdrowia w lekarstwach z apteki, tylko w naturalnych środkach, jakie zostały wyżej wymienione. „My, którzy należymy do Boga i stoimy w jego służbie, nie powinniśmy uciekać się do leków”. E.G.White, How to live, Nr 3, 49-64 /Powyższe zdania są streszczeniem rozdziału trzeciego suplementu z książki Selected Messages, tom 2, str. 441-454, z lat 1863-1865. /

Ówczesna medycyna skazała wielu chorych ludzi na śmierć. Mogli oni pozostać przy życiu, gdyby słuchali głosu przyrody. Jak podają oficjalne informacje, dzisiejszy przemysł farmaceutyczny wyprodukował 80% preparatów, które nie mają żadnych wartości leczniczych, za to wiele działań ubocznych. Wielu ludzi odsyła się przez leki chemiczne do grobu. Przeciwno koncernom farmaceutycznym wygrano wiele procesów. Koncerny niemieckie czy szwajcarskie płaciły już wielomilionowe grzywny i odszkodowania. Interes z chorobą idzie dalej i pochłania miliardy Euro rocznie. Są to często skutki gwałcenia Bożych praw zdrowia.

„Choroba nigdy nie przychodzi bez przyczyny. Chorobie przygotowujemy drogę i zapraszamy ją przez lekceważenie przepisów zdrowia.... Jeżeli harmonijne współdziałanie organów zostało wytracone równowagi, przez przepracowanie, przejadanie się lub inne nieprawidłowości, to nie usiłujmy naprawić trudności przez dodatkowe obciążanie organizmu trującymi środkami leczniczymi". MH 234.235

Dobre rady

Przez właściwe dobieranie zdrowych produktów zdobywamy duchowe, moralne i fizyczne siły, bystrzejszy umysł, zrównoważony charakter, zdrową pracę serca i płuc. Organy trawienne nie są obciążone, żołądek odpoczywa między posiłkami. Dobre przeżucie pokarmu przyczynia się do lepszego i szybszego trawienia. Przejadanie się jest poważnym grzechem. Szatan pragnie, abyśmy grzech przejadania pielęgowali. Zamiast wzmocnienia, doznamy osłabienia życiodajnych sił. Zamiast pracować ewangelizacyjnie, będziemy chorować. Taki jest jego plan.

W każdej komórce ciała zachodzą nieustannie procesy biochemiczne. Życiodajny strumień krwi znosi odpowiednie substancje i gazy do każdej komórki, zabierając w drodze powrotnej zużyte cząsteczki. Dostatek dobrego budulca i paliwa zapewnia energię i prawidłowe funkcjonowanie. Niedobór lub zła jakość tych substancji w pokarmach doprowadza do dysfunkcji, schorzeń, zwyrodnień komórek (rak), a w konsekwencji do choroby i przedwczesnej, niepotrzebnej śmierci.

Pan doświadczał Izraela na pustyni: Tam ustanowił dlań przepisy i prawo. Rzekł: „Jeśli pilnie słuchać będziesz głosu Pana, Boga twego, i jeżeli zważać będziesz na przykazania jego, i strzec będziesz wszystkich przepisów jego, to żadną chorobą, którą dotknąłem Egipt, nie dotknę ciebie, bom ja, Pan, twój lekarz”. 2 Moj. 15. 26

ZAPAMIĘTAJ

Reformę zdrowia należy wprowadzać stopniowo!

Nigdy nikomu nie zaglądać do garnka!

Nigdy nie bądź fanatykiem w stosowaniu reformy zdrowia!

„Patrz! Kładę dziś przed tobą życie i dobro oraz śmierć i zło...Położyłem dziś przed tobą życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierz przeto życie, abyś żył, ty i twoje potomstwo, miłując Pana, Boga twego, słuchając jego głosu i lgnąc do niego, gdyż w tym jest twoje życie i przedłużenie twoich dni”. Moj. 30, 15. 19. 20

"Czy nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i że Duch Boży mieszka w was? Jeśli ktoś niszczy świątynię Bożą, tego zniszczy Bóg, albowiem świątynia Boża jest święta, a wy nią jesteście". 1 Kor. 3, 16. 17

„Albo czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego... Drogoście bowiem kupieni. Wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym”. 1 Kor. 6, 19. 20

„A sam Bóg pokoju niechaj was w zupełności poświęci, a cały duch wasz i dusza, i ciało niech będą zachowane bez nagany na przyjście Pana naszego, Jezusa Chrystusa”. 1 Tes. 5, 23. 24

„Skoro doznaliście miłosierdzia Bożego, wzywam was tedy, drodzy bracia, (i siostry) abyście ciałem i życiem oddali się jako ofiara żywa, święta i miła Bogu. Bo takiej służby on od was oczekuje. A nie upodobniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe”. Rzym. 12, 1. 2 HW

Rozdział VI

Szaleństwo BSE

Ministerstwo Rolnictwa Unii Europejskiej, podjęło 4 XII 2000 r. historyczną decyzję: zakaz dodawania mączki zwierzęcej do pasz w produkcji żywca. Dzięki tej uchwale krowy i owce na terenie UE mogą wreszcie jeść to, czego nigdy nie wolno było im zabraniać - pasze czysto roślinne.

W minionych 50 latach przemysł mięsny stawiał na coraz to większą produkcję i większy zysk. Zwierzęta roślinożerne stały się, przez działalność człowieka, mięsożerne, ba nawet padlinożerne. Wychwalana i bardzo pożądana „pasza treściwa”, w postaci mączki, zdobywana była ze wszelkiego rodzaju wytworów ciała, jak sierść, skóra, kopyta, kości, wnętrzności, tudzież małże i zwierzęta morskie. W roku 1996 zakazano karmienia mączką bydła, ale nie zabroniono jednak jej produkcji. Dodawano ją więc do paszy dla kur i świń. Skoro pasza ta przyczyniła się do zwiększenia produkcji tanim kosztem, dodawano ją w wielu gospodarstwach tak krowom jak i owcom, dopóki nie wybuchł w Niemczech skandal BSE. Do połowa sierpnia 2001 r. doliczono się tam prawie stu przypadków epidemii na różnackich miejscach, od północy, aż po Alpy. Ponoć sarny i jelenie, którym wykładano mączkę na żerowiskach są tak samo zagrożone.

Epidemia szaleństwa BSE ma swe korzenie w szaleństwie ludzi, którzy rozum swój stawiają ponad mądrość Stworzyciela i Pana wszechświata. Badając tajniki budowy wszechświata, człowiek wyprodukował broń nuklearną, bakteriologiczną i biologiczną. Ostatnio dociera do tajników budowy żywych organizmów, do manipulacji genami.

Niektórzy uczeni są przekonani, że to gwałt fizjologiczny dokonywany na zwierzętach doprowadził do mutacji genetycznych i wywołał chorobę zwaną BSE.

Przemysł pasz treściwych nie wahał się produkować mączkę z wszelkiego rodzaju odpadów zwierzęcych, nie przydatnych w handlu, w tym także ze zwierząt padniętych, w przekonaniu, że wysoka temperatura zniszczy wszelkie bakterie i wirusy. Tym samym wykluczono jakiegokolwiek zagrożenie. Ale nauka stawiająca rozum ludzki ponad mądrość Stworzyciela musiała ponieść klęskę.

Będąc jeszcze dzieckiem, przyglądałem się z przerażeniem pogrzebowi chorego konia. Gdy właściciel konia wykopał obok swego lasku głęboki dół, postawił zasłużonego konia nad dołem. Gdy kula z karabinu myśliwego przeszła ciężko wiszącą głowę, cielsko konia zważyło się do grobu, który gospodarz zasypał łopata. Po upływie wielu lat wyrosły na tamtym miejscu wysokie świerki.

Zwierzęta i ludzie stworzeni zostali z prochu ziemi i wrócić mają do pierwotnego stanu (1 Mojżeszowa 3, 19). Martwe ciała ludzi i zwierząt należy pogrzebać do ziemi. Gdy na ich prochu wyrosną drzewa owocowe lub pomidory, można je spożywać bez zastrzeżeń i nie ma w nich żadnych trujących lub nieczystych substancji. Drzewo pobiera z ziemi tylko te składniki, jakie są jemu właściwe, zgodnie z prawami natury. Natomiast nie można działać wbrew tym prawom, przetwarzając części martwych organizmów, obojętne czy zabitych lub padniętych, na łądzie czy w morzu, na paszę dla żywych organizmów. Poza tym produkt taki nie może być przydatny dla innego gatunku, tym bardziej, jeśli chodzi o trawożerne bydło domowe.

Zagrożenie BSE nie zmaleje dopóki handel nie zaprzestanie sprzedawać takich artykułów jak żeberka, mięso z kością na rosół, części unerwione, mózg, węzły chłonne, wątrobę i łój, wyroby zawierające krew, flaki, smalec itp. Te rzeczy, zgodnie z uchwałą z roku 1998, miały zostać wycofane z handlu na terenie UE z powodu zagrożenia BSE. Unerwione włókna mięśniowe, wnętrzności, krew i tłuszcz uznano za wysoce niebezpieczne. Tym samym, odwieczna prawda płynąca z Biblii została potwierdzona naukowo (2 Mojżeszowa 29, 26-28. 13).

Przemysł mięsny jest brutalny i niebezpieczny dla zdrowia, a to z uwagi na nieznaną lub odrzucenie zaleceń danych od Boga w 3 Mojżeszowej 11. Dawniej ludzie zjadali od czasu do czasu kawałek mięsa ze zdrowej sztuki bydła po koszernej udojce. Dziś zjada się mięso i jego przetwory prawie codziennie. Mięso to nie odpowiada normie biblijnej czystości, choćby tylko dlatego, że nie ma na świecie zwierząt zupełnie zdrowych, tak jak nie ma idealnie zdrowych ludzi. Nie mówię już o koszerności. Poza tym, zwierzęta transportowane na rzeź są świadome swego losu, są pełne lęku i strachu, przez co organizm ich wytwarza dużą ilość trucizn, które po brutalnym uboju wędrują wraz z mięsem na talerz. Jeśli zwierzęta te dokarmiane były przed ubojem paszą treściwą, pojone nie zawsze czystą wodą, podawano im antybiotyki i hormony, a do tego nie zawsze dobrą jakościowo paszę, nie trzeba być prorokiem, aby przewidzieć skutki konsumpcji mięsa martwych zwierząt.

Nic więc dziwnego, że coraz większa liczba rozsądnie myślących ludzi rezygnuje z potraw zwierzęcych i nawet odzwierzęcych, takich jak mleko, sery, masło i jajka, wracając do diety przedpotopowej, która składała się z owoców, zbóż, orzechów, nasion strączkowych i jarzyn. Powrót do tego rodzaju pierwotnej, pełnowartościowej diety jest najbezpieczniejszą drogą do zachowania lepszego zdrowia i jedynym, nie tylko moim zdaniem, rozwiązaniem problemu szaleństwa BSE.

Nadchodzi dzień, jest on bardzo bliski, w którym Pan Wszechświata zmuszony zostanie do interwencji zapowiedzianej przez wszystkich biblijnych proroków. W Księdze Objawienia 11, 18 BT czytamy: „I rozgniewały się narody, a nadszedł Twój gniew i pora... aby dać zapłatę sługom Twym, prorokom i świętym i tym, co się boją Twojego imienia, małym i wielkim, i aby zniszczyć tych, którzy niszczą ziemię”.

Gdy po zniszczeniu grzechu i jego sprawcy, szatana, Bóg stworzy niebo i nową ziemię (Obj 22), zapanuje w tym nowym świecie Boże królestwo pokoju dla zjednoczonej rodziny Adama, którą Syn Boży, Jezus Chrystus odkupił za cenę własnej krwi. Dla dopełnienia radości zbawionych stworzone zostaną także zwierzęta. „Wtedy wilk zamieszka wraz z barankiem, pantera z kozłeciem razem leżeć będą, cielę i lew paść się będą razem... krowa i niedźwiedzica przestawać będą przyjaźnić, młode ich razem będą legły... Zła czynić nie będą, ani zgubnie działać..., bo kraj się napelni znajomością Pana”. (Izajasz 11,6-9)

Dla chrześcijan, którzy przyjmują Słowo Boże „na serio”, nastął czas do podjęcia decyzji w kwestii przygotowania się na nowe, rajske warunki. Bowiem Pan Bóg nie ma problemu z zabraniami ludzi do nieba. Natomiast problem polega na wprowadzeniu nieba do naszego serca, tu i teraz! Tu chodzi o zbawienie od grzechu, od każdego nieprawego słowa i nieprawego czynu, od każdego nałogu i złego przyzwyczajenia, które utrudniają lub zamykają drogę powrotu do królestwa Bożego. Ellen G. White napisała w roku 1868 następujące zdania: „Czy ludzie, którzy starają się być czysti, święci i szlacheni, aby móc wejść do społeczeństwa aniołów niebiańskich, będą w dalszym ciągu odbierać życie Bożym stworzeniom i karmić się ich mięsem, uważając je za przysmak?... Spożywanie potraw mięsnych podnieca niskie instynkty i pomnaża ich aktywność. Gdy skłonności zwierzęce wzrastają i nabierają siły, pomniejszają się moce intelektualne i moralne człowieka... Odpowiedzialność za ściąganie na siebie choroby wzrasta dziesięciokrotnie, gdy spożywa się mięso zwierzęce. Moce intelektualne, moralne i fizyczne ulegają osłabieniu. Spożywanie mięsa niszczy organizm, przyćmiewa intelekt i otepia wrażliwość moralną. Możemy wam to powiedzieć,...że najbardziej bezpieczną drogą, jaką wybieriecie, będzie zaniechanie spożywania mięsa”. 1 SS, 142.143.

Argumenty te mogą dotrzeć dziś do prostego człowieka. Cały świat wstrząśnięty jest skandalem BSE i świadomy niebezpieczeństwa chorób odzwierzęcych. Gdy Adwentyści otrzymali to światło przed 130 laty, świat nie posiadał żadnej wiedzy naukowej, która potwierdzałaby dane jej od Boga światło. Lekarze zalecali pacjentom picie kawy, herbaty, a nawet palenie tytoniu „dla zdrowia”.

Kawa i herbata

Na tej samej stronie (143) autorka pisze: „Używanie herbaty i kawy jest... szkodliwe dla organizmu... odbiera energię ciała i mózgowi... wyzwała tylko siłę nerwów i pozostawia je w stanie wielkiego osłabienia... Herbata działa na organizm jak trucizna. Chrześcijanie powinni z niej zrezygnować. Wpływ kawy jest w pewnym stopniu taki sam jak herbaty, ale skutek, jaki wywiera na organizm, jest jeszcze gorszy. Wpływ kawy działa podniecająco i w takim stopniu podnosi aktywność organizmu, w jakim wyczerpuje go i niszczy”. 1 SS 143. 144

Naśladowcy Jezusa Chrystusa powinni znać wolę swego Pana i prowadzić życie wstrzemięźliwe, na wzór ich mistrza. Jesteśmy wezwani, ażeby jeść i pić na chwałę Bożą, a to wyklucza wszelkie napoje alkoholowe i używki, które wciągają w szkodliwy nałóg. Biblia mówi: „Czy nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i że Duch Boży mieszka w was? Jeśli ktoś niszczy świątynię Bożą, tego zniszczy Bóg, albowiem świątynia Boża jest święta, a wy nią jesteście”. (1 Kor. 3, 16. 17)

Apostoł Paweł, który napisał powyższe słowa może być dla nas dobrym wzorem. Píše on: „Wszystko mi wolno, ale nie wszystko jest pożyteczne. Wszystko mi wolno, lecz ja nie dam się niczym zniewolić” (1 Kor. 6, 12). Kto chce naśladować Chrystusa, nie może być równocześnie więźniem szatana.

Znam bliską mi osobę, która modliła się, ażeby Bóg dał jej obrzydzenie do mięsa. Bóg uczynił to chętnie. Potem chciała być wolna od ryb, ale obawiała się modlić, bo nie była jeszcze świadoma ich szkodliwości. „Przecież Pan Jezus jadł rybę, nawet po zmartwychwstaniu”- mówiła. Silny argument, nieprawdaż? Ale po latach wzrosła jej świadomość i pragnienie oczyszczenia od pływających w morzu do góry brzuchem ryb. Mocne postanowienie było zbyt słabe, ale modlitwa wiary dała jej zwycięstwo.

Zaufaj Panu i powierz Mu w wierze twój problem. On czeka, aby cię wyzwolić i wybyć od wszystkich nieczystości, które kalają ciało i duszę. „Wtedy wspomnicie o swoim złym postępowaniu i o swoich czynach, które nie były dobre; i będziecie się brzydzić samych siebie z powodu swoich win i swoich obrzydliwości” (Ez. 36, 29. 31). Wtedy będziecie Boga chwalić, który daje zawsze zwycięstwo przez Pana naszego Jezusa Chrystusa i sprawia, że „przez nas rozchodzi się wonność poznania Bożego po całej ziemi” (2 Kor. 2, 14).

Rozdział VII

„Mięso zre człowiek-a”

Taki właśnie, o podwójnym znaczeniu, był tytuł filmu dokumentalnego w latach 90-tych. Piętnował skandal rynku mięsnego lat 70-tych. W owym czasie dodawano już bydłu do paszy treściwej antybiotyki. Poczęto też karczować lasy tropikalne w dorzeczu Amazonki, tworząc tereny pod pastwiska na wypas dla bydła, dla głodnych Europejczyków. Pastwiska te stawały się jednak po dwóch latach nieużytkami, przez co giną radykalnie płuca naszej planety, co z kolei wpływa na klimat Ziemi.

Pod koniec XX wieku, szczególnie w Anglii, choroby epidemiczne położyły bydło, z których jedną nazwano „Rinderwahnsinn”, czyli szaleństwo bydłace. Świadczy to raczej o szaleństwie człowieka, który zbija bez skrupułów kapitał zdarty z ludzi za mięso zwierząt zatrutych paszami o szumnej nazwie: „treściwe”. Chore i padnięte zwierzęta przetwarzają się na ową treściwą mączkę, ale na tym skandal się nie kończy. Do paszy treściwej dochodzi mączka z gąszczu oczyszczalni ścieków i produkty ze zużytych olejów silnikowych, o dużej zawartości dioksyny i PCB.

Bydło przyzwyczajają się do smaku owej paszy treściwej i potem ono przepada za nią. Sam widziałem, jak na farmie, sto krów dojnych ustawiło się w podwójnej kolejce do czterech agregatów dojnych, nie tylko z pragnieniem oddania ciężaru mleka (40 litrów na dzień), a raczej z powodu przydziału paszy treściwej, którą dawkował komputer według wagi danej krowy, tuż po udoju, na sygnał nadajnika zainstalowanego w uchu krowy. Mleko obfitsze i tłustsze, śmietana, masło i sery pożądane, produkcja mięsa przyspieszona! Wielki biznes! A skutki? Groźne choroby odzwierzęce. Nie dziwi mnie, że władze postanowiły wkroczyć w interes bezdusznych producentów i zmusić ich do masowej likwidacji skażonych sztuk bydła. W Wielkiej Brytanii, onego czasu, czekało 40 000 ton padliny, tym razem nie na przeróbkę na paszę treściwą, a na spalenie w specjalnych krematoriach, których wydajność w skali rocznej wynosiła 15 000 ton.

Gdyby powiedziano komuś dziesięć lat wstecz, że rzeźnicy w Wielkiej Brytanii zamkną swe sklepy masarskie z powodu braku mięsa, nikt by w to nie uwierzył. Ale Anglia, obłożona embargiem na jej mięso, walczy dziś o otwarcie się rynku dla jej zbytu. Francja stoi nieugięcie po stronie zakazu, Niemcy, po długich przetargach zgadzają się na import mięsa, ale opakowania muszą być wyraźnie oznakowane: „made in GB”. W takim układzie ryzyko przejmuje sam konsument.

Problem produktów pochodzenia zwierzęcego jest bardziej rozległy i skomplikowany. Wysoce rozwinięta chemia wykorzystywana jest do zwiększenia produkcji jaj, mleka, brojlerów, tuczników, wszelkich wyrobów i przetworów mięsnych. Ostatnio podpadły belgijskie jajka, w których zawartość dozwolonej trucizny PCB była aż 65 razy przekroczona!

Dziesięć lat wcześniej, wybitny naukowiec z dziedziny fizjologii, prof. dr Walter Veith z Kapsztadu w Południowej Afryce ostrzegał, twierdząc, że żadne mięso nie odpowiada w obecnym czasie normie biblijnej czystości podanej w 3 Mojżeszowej 11. Od tego czasu sytuacja pokarmów z drugiej ręki pogorszyła się na rynku wielokrotnie. Uczni biją na alarm z powodu skażonych na całym świecie wód, zanieczyszczonego powietrza i środowiska naturalnego.

A Bóg od 150 lat apeluje do swego wybranego ludu, za pośrednictwem Ducha Proroctwa, o całkowite zaniechanie jedzenia pokarmów z drugiej ręki i do powrotu do diety z przed potopu: „Uczcie ludzi, żeby całkowicie zaniechali jedzenia mięsa... Niech ludzie nauczą się przygotowywać pożywienie bez użycia mleka i masła. Powiedzcie im, że wkrótce nadejdzie czas, gdy nie będzie rzeczą bezpieczną spożywanie jaj, mleka, śmietany czy masła, gdyż choroby wśród zwierząt wzrosną tak, jak rośnie zło wśród ludzi.

Bliski jest czas, kiedy wszystkie zwierzęta, wskutek nieprawości upadłej rasy ludzkiej, ugną się pod ciężarem chorób, przekleństwa naszej ziemi”. 3 ŚŚ 97.98. Jak myślisz, czy czas ten przypadkiem już nie nastąpił?

Ci, którzy nie chcą zrezygnować z tego co lubią, wynajdują argumenty, na niekorzyść diety roślinnej. Np. a co z brakiem witaminy B 12? Mam dobrą wiadomość: po 15 latach nie używania mleka i jego produktów radzono mi zgłosić się do lekarza po witaminę B 12 w bolesnym zastrzyku. Nie otrzymałem tej witaminy, gdyż jej poziom był do czerwca 2004 w normie. Spożywanie owoców i jarzyn w większych ilościach i w postaci surowej oraz korzystanie z produktów, do których dodawana jest witamina B 12, jak np. musli, uzupełnia ewentualny niedobór.

Ostatnio przyjmowanie witamin i minerałów, jako dodatków do diety, stało się bardzo modne. Uważa się, że produkty naturalne mają ich niewystarczająco. Wśród uczonych, w zależności od ich specjalizacji, zdania są podzielone. Wspomniany już wcześniej profesor Walter Veith jest zdania, że optymalna dieta wegetariańska nie wymaga preparatów witaminowych, a raczej wskazane byłoby suplementować minerały.

Inni uczeni, np. kardiolodzy, stawiają na dwie ważne witaminy, które zapobiegają miażdżycy i tym samym zawałom serca. „Znaczenie witaminy C dla zdrowia jest większe niż dotąd przyjmowano. W następstwie jej niedoboru powstają niebezpieczne rysy i zwyrodnienia w tętnicach”. (Welt am Sonntag, 23.01.2000) Amerykańscy uczeni wykryli, że niedobór witaminy C powoduje niebezpieczne uszkodzenia. Przez manipulację w genach zwierząt doświadczalnych, wyeliminowano gen odpowiedzialny za produkcję własnej witaminy C. Następnie karmiono te zwierzęta podobnie jak odżywia się człowiek, bez dodawania im tej witaminy. Już po dwóch tygodniach nastąpiły dramatyczne następstwa: na aorcie powstały rysy i zwyrodnienia. (Proceeding of the National of Science, vol 97, p. 841).

Ostatnie wyniki badań w Dreźnie, w kwestii zwalczania miażdżycy, są zachęcające. Pacjenci z darowanym sercem otrzymywali w grupie A - trzy razy dziennie po 750 mg witaminy C i 200 mg witaminy E. Grupa B - otrzymywała placebo. Wynik końcowy tych doświadczeń był sensacyjny: wyraźnie mniej cholesterolu odłożyło się na ściankach tętnic serca w grupie A, w stosunku do grupy B. Wyciągnąć z tego można następujący wniosek: przez wysokie dawkowanie witamin C i E można zapobiec zawężaniu naczyń krwionośnych i cofnąć zmiany miażdżycowe, pisze Schlecker Revue. /wyd. luty 2000/

Nasz organizm nie produkuje własnej witaminy C. Otrzymujemy ją tylko z pokarmem. Witamina C i inne rozpuszczane w wodzie nie mogą zostać przedawkowane, ich nadmiar zostaje wydalony przez nerki. Natomiast ostrożnie należy podchodzić do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Jeżeli dary natury są, zdaniem uczonych, obciążone przez zanieczyszczenie środowiska naturalnego i do naszego organizmu przedostać się ich może dziennie 0,35 mg -przez wodę, owoce i jarzyny, to o ile bardziej skoncentrowane są substancje trujące w mięsie i w produktach odzwierzęcych? Istnieje obawa, że w krajach przemysłowo rozwiniętych, część ludności zaczyna już cierpieć z powodu zatrucia ołowiem, wskutek spożywania mięsa. Wiadomo, że nawet produkty upraw ekologicznych nie są zupełnie wolne od skażonego powietrza, zanieczyszczonej wody i chemicznie obciążonej gleby. Co prawda, nie należy lekceważyć potrzeby doboru tego, co najlepsze dla zdrowia, ale trzeba uwzględnić możliwości finansowe. Nie koniecznie to co drogie jest najlepsze. Troska o zdrowie jest pod każdym względem opłacalna.

Rozdział VIII

Jeść i pić na chwałę Bożą

(opracowano na podstawie kazania pastora Hansa Eckard Nagel)

„Albowiem czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą”. 1 Kor. 10, 31

„Co będziemy jeść, co będziemy pić” - pytają głodni i ci, którzy zajadają się na śmierć. Inni jedzą dlatego, że chcą być zdrowi. Mat. 6, 25 Są i tacy, którzy jedzą i piją „na chwałę Bożą”. Przyjmują oni taki pokarm, jaki ich Stwórca i Pan przeznaczył na pokarm dla człowieka na początku. „Oto daję Wam wszelka rośliną wydającą nasienie na całej ziemi (zboża) i wszelkie drzewa, których owoc ma w sobie nasienie (owoce i orzechy): niech będą dla Was pokarmem”. Wszystkim zaś dzikim zwierzętom i wszelkiemu ptactwu niebios, i wszelkim płazom ziemi...daję za pokarm wszelkie rośliny” 1 Moj. 1, 29, 30.

To nie stworzenie miało dopasowywać sobie pożywienie. Bóg Stwórca ustanowił prawa natury odpowiednie dla każdego gatunku. To właśnie na punkcie apetytu przyszedł upadek, który sprawił, że człowiek, zamiast być podniesionym do godności Boga, fizjologicznie stał się równy zwierzętom, otrzymując nakaz spożywania jarzyn, które pierwotnie były przeznaczone dla zwierząt: „i będziesz się żywił zieleń polnym” 1 Moj. 3, 18. Człowiek poniżył sam siebie, ale Bóg nawet po upadku troszczył się o dietę człowieka. Z uwagi na nowe, pozarajskie warunki życia, człowiek musiał przyjąć upadłą dietę. Nie była ona doskonała. Chociaż człowiek nie miał już dostępu do drzewa żywota, mógł żyć przeciętnie 900 lat.

W ucieczce od stwórcy, człowiek stał się wrogiem innych i własnego gatunku. Stwórciel wreszcie przeciął linię bezprawia wodami potopu, po czym, w odmiennych warunkach egzystencji, pozwolił człowiekowi na to, czego pragnął jego zepsuty apetyt: na spożywanie mięsa. „Tak jak zielone jarzyny, daję wam wszystko” 1 Moj. 9, 3. Jest to dieta upadła drugiego stopnia. Również w tym przypadku dozwolone było jedzenie mięsa zwierząt ofiarnych, których wylewana krew była symbolem grzechu. Tłuszcz miał zostać spalony na ołtarzu: „wszelki tłuszcz należy do Pana...żadnego tłuszczu i żadnej krwi spożywać nie będziecie” 1 Moj. 9, 4; III Moj. 3. Ofiary krwawe wskazywać miały na Chrystusa - „Baranka Bożego, który gładzi grzech świata”. Człowiek miał prawo kosztować gorzkiej śmierci. „Albowiem zapłatą za grzech jest śmierć” Rzym. 6, 23. Bóg pragnął, aby człowiek, podczas składania ofiar i spożywania mięsa, miał przed oczami Syna Bożego, niewinnego Baranka, umierającego za grzechy świata. Miał zrozumieć, że jest on niegodny i zależny od Boga.

Twarde musi być serce człowiek, który pozbawia życia zwierzę domowe. To zwierze, które za nim chodziło, było mu oddane, teraz ma przyłożony nóż do gardła. Oczy zwierzęcia są wtedy zapłakane i błagają o życie. Czy spożywanie mięsa takiego zwierzęcia może być przysmakiem?

E. G. White napisała: „Spożywanie mięsa nie miało być przysmakiem. Miało ono przypominać straszne następstwa grzechu. Ofiarowanie i jedzenie mięsa miało wywoływać w sercu smutek, gdyż niewinne zwierze musiało umrzeć za grzech swego pana. W tamtym czasie spożywanie mięsa było o wiele zdrowsze niż obecnie. Sam sposób zarznięcia zwierzęcia był szczególnie. Mięso musiało być koszerne. Serce musiało wypompować wszystką krew. Resztki krwi należało wygnieść i wygotować. Wszelki tłuszcz musiał być usunięty. Dopiero później wolno było piec sztuki mięsa na oleju i przyprawić, bo bez soli mięso było pozbawione smaku”.

Gdy Chrystus wziął na siebie grzech całego świata, wprowadził nowy porządek. Starotestamentowe symbole utraciły swe znaczenie. Ostatni baranek wielkanocny zakończył erę ofiar za grzech i zjadanie niewinnych zwierząt.

Chrystus ustanowił pamiętkę swojej ofiary w postaci „chleba i wina”, gdy powiedział: „Bierzcie, jedzcie, to jest ciało moje”, a o winie „To jest krew moja nowego przymierza, która za wielu się wylewa na odpuszczenie grzechów” Mat. 26, 26-28. Odtąd już nie ciało i krew zwierząt wskazywać miały na ciało Jezusa. Ofiarowanie zwierząt i spożywanie ich mięsa pozbawione zostało znaczenia. Bóg dał do zrozumienia, że zwierzęta mogą odetchnąć. Jednak cielesny człowiek tego nie pojmuje.

W raju człowiek identyfikował się z porządkiem danym przez Boga. Dotyczyło to także nie jedzenia owocu z drzewa poznania wiadomości dobrego i złego. Po upadku Bóg pozwolił spożywać jarzyny, przeznaczone pierwotnie dla zwierząt. Przez to, w sposobie odżywiania, człowiek identyfikował się ze zwierzętami. Po potopie Bóg ustanowił nowy porządek rzeczy, znany nam obecnie: Bóg pozwolił jeść mięso zwierząt ofiarnych, przez co miał się przygotować w wierze na przyjęcie Mesjasza, aby się potem z nim identyfikować. Po śmierci Mesjasza, Jezus dał w miejsce ciała i krwi, chleb i wino. Wcześniej oświadczył: „Ja jestem chlebem żywym... a chleb, który ja dam, to ciało żywota: kto do mnie przyjdzie, nigdy łaknąć nie będzie” Jan 6, 51, 35. Przyjęcie Jezusa przez wiarę, za osobistego zbawiciela, jest identyfikacją jego wiernych.

A więc spożywanie mięsa utraciło swe znaczenie. Pozostały więc zboża, owoce, jarzyny i orzechy. W raju odpadną jarzyny. Przywrócony zostanie owoc z drzewa żywota. Człowiek wróci do stanu zgodnego z odwiecznym planem Stworzyciela, do całkowitej harmonii z wszechświatem Obj. 22, 1-3, 21, 27.

Łamanie praw natury jest równoznaczne z przestępstwem dekalogu. Lud Boży nie pozwoli sobie na lekceważenie praw zdrowia. „Jeśli pilnie słuchać będziesz głosu Pana, Boga twego, i czynić będziesz to, co prawe w jego oczach, i jeśli zważać będziesz na przykazanie jego, i strzec wszystkich przepisów jego, to żadną chorobą, którą dotknąłem Egipt, nie dotknę ciebie, bom ja Pan, twój lekarz” 2 Moj. 15, 26.

Dokładnie o to dzisiaj chodzi Bogu, gdy przekazuje poselstwo zdrowia do swego kościoła. „Wszyscy, którzy wiedzą, że mięso jest niekorzystne, że herbata i kawa, jak również sute i niezdrowe zestawy pokarmów szkodzą, wszyscy, którzy zdecydowali się zawrzeć przymierze z Bogiem, gdyby to nawet wymagało wyrzeczeń, skończą z zaspokajaniem zachcianek przez jedzenie niezdrowych pokarmów. Bóg żąda, aby nasz apetyt został oczyszczony, abyśmy zrezygnowali ze wszystkiego, co nie jest dla nas dobre. To wpierrw musi nastąpić, aby jego dzieci mogły stanąć przed Nim, jako doskonały lud” 9 T, str. 153-154.

Przymierze z Bogiem. Ale czy można je jednostronnie zerwać, jak to uczynił pierwszy człowiek w raju, gdy zjadł zakazany owoc? Czy można je zerwać przez stosowania używek, czy niezdrowych pokarmów? Dziś wiemy, że to co wprowadzamy do organizmu wywiera wpływ na umysł, uczucia, emocje, skłonności. To co jemy kształtuje charakter. Nie wystarczy odrzucić alkohol, tytoń i wieprzowinę. Należy przyjąć z wdzięcznością przekazane nam światło w kwestii reformy życia, zacząć jeść i pić wyłącznie na chwałę Bożą i przekazywać to światło innym ludziom.

Wiedza, jaka ponad 100 lat temu została dana Kościołowi ADS, dziś, na drodze badań naukowych została poparta. Dzięki temu coraz więcej ludzi przychodzi na wegetarianizm, a nawet weganizm. A my, czy chcemy zastosować się do zaleceń Ducha Proroctwa?

Jesteśmy stworzeni z prochu ziemi, tym samym jesteśmy częścią natury. Winniśmy żyć z nią w harmonii. Nie tylko właściwie odżywiając się, ale prowadząc zdrowy styl życia. Choroby nie zawsze są spowodowane warunkami ekologicznymi. W przyrodzie nadal tkwi dostatek mocy, która chronić może przed chorobą i przedwczesną śmiercią.

W darach ziemi jest wszystko czego potrzebujemy. Korzystając z tego we właściwych ilościach i proporcjach, człowiek może być sliny i zdrowy. Diety pierwotnej nie da się zastąpić mięsem. Ono nie jest dobre dla utrzymania zdrowia i siły, umysłu i ciała w takim stopniu, jak dieta dana przez Boga.

E. G. White w XIX wieku napisała: „Mięso nigdy nie było najlepszym pokarmem. Spożywanie go dzisiaj jest podwójnie niebezpieczne, a to z uwagi na mnożące się choroby wśród zwierząt. Ten, kto spożywa mięso, wie niewiele o tym co spożywa. Gdyby widział te zwierzęta za życia, znał jakość ich mięsa, to z pewnością odwróciłby się od jego spożywania ze wstrętem. Stale sprzedaje się mięso zwierząt chorych. W ten sposób rozpowszechnia się chorobę. W tkankach wieprzowiny roi się od pasożytów”.

Bóg pragnie mieć zdrowy lud. „A sam Bóg pokoju niech Was w zupełności poświęci, a cały duch was i dusza i ciało niech będą zachowane bez skazy na przyjście Pana naszego, Jezusa Chrystusa.” 1 Tes. 5, 23. Bóg pragnie naszego zdrowia. Chce być naszym lekarzem. Nie można jednak oczekiwać od Boga cudu uzdrowienia, jeśli lekceważy się jego rady i zalecenia dane przez ducha proroctwa. Bóg dziś gotowy jest dać więcej światła, pod warunkiem, że zostosujemy się do tego, co zostało już dane, prawie 150 lat temu. Kto gardzi światłem, tego ogarnie ciemność Jan 12, 35.

Bóg nie pozostawił w niewiedzy swojego ludu, ludu, który żyje na granicy wieczności. Przed wprowadzeniem statku do portu, na mostek kapitański wychodzi pilot, który zna każdy niebezpieczny zaułek. Opuszcza on statek dopiero wówczas, gdy jest on przucymowany do brzegu. Dla kościoła Bożego, tym pilotem jest duch proroctwa.

Dlaczego tak wielu nie zważa na poselstwo o reformie zdrowia? Dlatego, że niektórzy wegetarianie też chorują, podobnie jak inni. „Nędzna kuchnia rujnuje zdrowie milionów ludzi” - pisze E. White. Niektórzy stosują dietę wegetariańska, ale niewiele wiedzą o tym jak właściwie komponować posiłki. Korzystanie z produktów danych przez Boga wymaga dużej wiedzy i umiejętności. Z owoców i jarzyn też można przygotować niezdrowy posiłek. Sztuczne witaminy nie zastąpią świeżych warzyw, owoców, zbóż i orzechów w prostej postaci. W świeżo zmielonym ziarnie pszenicznym i dobrze wypieczynym z niego chlebie, z dodatkiem drożdży, soli i wody, jest dużo energii i „więcej religii, niż się kto spodziewa”- E. White. Boża dieta jest mądra i bezpieczna, prosta i łatwa w przygotowaniu. Trzeba tylko uzdrowić zepsuty apetyt, aby „przeżyć eksplozję smaku”- W. Veith.

Jeśli kogoś do tej pory nie został przekonany przez Słowo Boże ani rady ducha proroctwa, że obecnie należy całkowicie zrezygnować z mięsa i jego przetworów, to powinien zapoznać się ze statystyką chorób społecznych. Lud Boży, który pragnie być prowadzony przez Ducha Świętego, powinien przyjąć Boże rady. Lud taki będzie demonstrował wobec całego świata zdrowy styl życia i wskazywał innym lepszą drogę, do poprawy zdrowia i drogę do Królestwa Bożego. Taki cel działalności przyjęli pionierzy adwentyzmu, którzy zrozumieli cel swojego istnienia i powołania. Ich dewizą było nowe życie, wolne od alkoholu, papierosów, nieczystych pokarmów, używek. Chcieli oni pokazać światu, że życie bez tych rzeczy może być piękniejsze i lepsze. Dzięki takiej ich postawie, Kościół Adwentyków DS rozwinął się i zaniósł ewangelię do ponad 200 krajów świata.

Nasz dług wobec ludzkości nie został jeszcze spłacony. „Wy jesteście światłością świata...Tak niechaj świeci wasza światłość przed ludźmi...” Mat. 5, 14. 16. Bóg włożył w nasz umysł i do naszych rąk odpowiedzialność za nasze szczęście i zdrowie. Zechciejmy być ludźmi, którzy jedzą i piją na chwałę Bożą.

Dodatek I

Biblia o winie *

Hebrajskie określenie JAIN (musowanie, burzenie się) występuje w Biblii 140 razy i określa wszystkie rodzaje wina, tak jak słowo „owoc” określa wszystkie gatunki owoców. Dopiero z kontekstu dowiedzieć się można, o jaki rodzaj wina chodzi w danym przypadku.

1. „JAIN“: 1 Moj. 19, 32: „upijmy ojca“; 4 Moj. 6, 1-4: Nazyrejczyk nie pije; 3 Moj. 10, 9; Ez. 44, 21: Kapłan nie pije; 5 Moj. 32, 33: zawiera truciznę Przep. 20, 1: mocny trunek; 1 Sam. 25, 36-38: nietrzeźwi z jain; Joel 3, 8: za jain sprzedawano dzieci; Przep. 23, 31.32: w jain kryje się zło; Przep. 31, 4. 5: nie dla królów; 5 Moj. 29, 5: zaciemni poznanie Boga.

2. „TIROSZ” (wydalenie, wyparcie, wyciśnięcie), 40 razy użyte w ST. „Tirosz” jest sok niefermentowany, nazwany także -wino:

1Moj. 27, 28. 37; 4 Moj. 18, 12; 5 Moj. 7, 13; 11, 14; 14, 23; 18, 4; 28, 51; 33, 28; Sędz. 9, 12; 2 Król. 18, 32; 2 Kron. 32, 28; Przep. 3, 10; Iz. 24, 7; 36, 17; 62, 8; Jer. 31, 12; Oz. 2, 8. 12; 4, 11; 7, 14; 9, 2; Mich. 6, 15; Agg. 1, 11; Neh. 5, 11; 10, 37-39; 13, 5. 12; Ps. 4, 8; Zach. 4, 11; Joel 1, 10; 2, 19. 24; 2 Kron. 32, 28

Dziesięć razy słowo TIROSZ przetłumaczone jest jako nowe wino. Robiono je także z rodzynek. Dwanaście razy użyto je w połączeniu ze zbożem.

W 4 Moj. 18, 12 słowem tirosz określone jest „najprzedniejsze z wina.” Pito je właśnie na uczcie w Kanie Galilejskiej. To najlepsze wino jest symbolem na Chrystusa.

3. „SZEKAR” występuje w ST 42 razy. Jeden raz jako „wino”, 4 Moj.28, 7 ML, 41 razy jako „mocny napój.” Biblia potępia Jain i szekar, jako mocny napój.

a) Tirosz wyciskano z winogron, zgęszczano jako koncentrat o dużej zawartości cukru. Używano je rozcieńczone z wodą i mlekiem.

b) Nowe wino wlewać w nowe bukłaki. Dlaczego? Stare bukłaki były nasycone kwasem, co powodowało szybką fermentację nowego wina. W wyniku tego bukłaki zostałyby rozsadzone.

c) „Stare jest lepsze”, odnosi się do wina sfermentowanego. Zarzut: 5 Moj. 14, 26: „... wina, napoju upajającego...” Słowo „upajający” nie występuje w oryginale.

d) Przep. 23, 29-33; 20, 1: „Nie patrz na wino... bo w końcu ukąsi jak wąż, wypuści jad jak zmija... Wino - to szyderca, mocny trunek - to wrzaskliwa kłótnia; i nie jest mądry, kto się od niego zatacza”.

4. Alkohol ma w 70 - 90 % udział w zapadalności na choroby weneryczne.
Choroby psychiczne w 40% spowodowane są przez alkohol.

5. Gal. 5, 19-21: Alkohol nie dopuszcza Ducha Bożego do świątyni ciała, tym samym wyklucza z Królestwa Bożego - 1 Kor. 6, 19. 20

Dodatek II

NEWSTART

/Nowy początek/

NEW START jest akronimem pochodzącym od angielskich słów oznaczających osiem naturalnych zasad zdrowia.

Nutrition	Odżywianie
Exercises	Ćwiczenia fizyczne
Water	Woda
Sunlight	Słońce
Temperance	Wstrzemięźliwość
Air	Powietrze
Rest	Odpoczynek
Trust in God	Zaufanie do Boga

Użyte skróty

ASZŻ Adwentystyczny Styl Zdrowego Życia, ChIW, W-wa 2001.

CH Counsels on Health, Ellen G. White

FE Fundamental of Christian Education, E. White

HR Health Reformer, E. White

HW Biblia niemiecka, Hoffnung Weltweit

MA Milcząca Arka, Juliet Gallatley, wyd. „Viva!POL”

MH Ministry of Healing, E. White

R&H Review and Herald

1 SS Ze skarbicy Świadectw, (1 - 3)E. White

SK Szalony Kowboj, Howard F. Lyman, „Viva!POL”

T Testimonis, (1 - 9) E. White

*) Biblia o winie, Samuele Bacchiocchi

**ZAINTERESOWANYCH
NABYCIEM PUBLIKACJI AUTORSTWA
PASTORA
EMANUELA BERETY
PT. „ZDROWIE NA CO DZIEŃ”
PROSZĘ O KONTAKT.**

**Agata Radosh
a.radosh@neostrada.pl**