

Ellen G. White Estate

COUNSELS ON DIET AND FOODS



ELLEN G. WHITE

Nasihat tentang Diet dan Makanan

Ellen G. White

1938

**Hak Cipta © 2018
Ellen G. White Estate, Inc.**

Informasi tentang Buku ini

Ikhtisar

Buku elektronik ini disediakan oleh [Ellen G. White Estate](#). Buku ini termasuk dalam koleksi [Buku Online](#) gratis yang lebih besar di situs Web [Ellen G. White Estate](#).

Tentang Penulis

Ellen G. White (1827-1915) dianggap sebagai penulis Amerika yang paling banyak diterjemahkan, karya-karyanya telah diterbitkan dalam lebih dari 160 bahasa. Dia menulis lebih dari 100.000 halaman tentang berbagai macam topik rohani dan praktis. Dibimbing oleh Roh Kudus, dia meninggikan Yesus dan menunjuk pada Alkitab sebagai dasar iman seseorang.

Tautan Lebih Lanjut

[Biografi Singkat Ellen G. White Tentang Ellen G. White Estate](#)

Perjanjian Lisensi Pengguna Akhir

Melihat, mencetak, atau mengunduh buku ini hanya m e m b e r i k a n Anda lisensi terbatas, tidak eksklusif, dan tidak dapat dipindahtangankan untuk digunakan hanya oleh Anda untuk penggunaan pribadi. Lisensi ini tidak mengizinkan publikasi ulang, distribusi, penugasan, sublisensi, penjualan, persiapan karya turunan, atau penggunaan lainnya. Setiap penggunaan yang tidak sah atas buku ini akan mengakhiri lisensi yang diberikan dengan ini.

Informasi Lebih Lanjut

Untuk informasi lebih lanjut mengenai penulis, penerbit, atau bagaimana Anda dapat mendukung pelayanan ini, silakan hubungi [Ellen G. White Estate](#) di mail@whiteestate.org. Kami berterima kasih atas minat dan umpan balik Anda dan berharap

Anda diberkati Tuhan saat Anda membaca.

Isi

Informasi tentang Buku ini	i
Anda Harus Membaca Ini.....	vi
Tanggal Penulisan atau Publikasi Pertama	xi
Bab 1-Alasan-alasan untuk Reformasi.....	12
Bab 2-Diet dan Spiritualitas.....	36
Hubungan antara Pola Makan dan Akhlak	51
Bab 3-Reformasi Kesehatan dan Pesan Malaikat Ketiga	58
Bab 4-Pola Makan yang Tepat.....	67
Bagian 1-Pola Makan Asli	67
Bagian 2-Diet Sederhana	68
Bagian 3-Pola Makan yang Cukup.....	76
Bagian 4-Diet di Berbagai Negara.....	79
Bab 5-Fisiologi Pencernaan	83
Bab 6-Makanan yang Tidak Tepat Penyebab Penyakit.....	96
Bab 7-Makan Berlebihan	107
Bab 8-Pengendalian Nafsu Makan.....	118
Bab 9-Keteraturan dalam Makan	142
Bagian 1-Jumlah Makanan	142
Bagian 2-Makan di Antara Waktu Makan	147
Bab 10-Puasa.....	151
Bab 11-Pola Makan yang Ekstrem.....	157
Bab 12-Diet Selama Kehamilan.....	174
Bab 13-Pola Makan di Masa Kanak-kanak.....	179
Bab 14-Memasak yang Sehat.....	200
Bab 15-Makanan Sehat dan Restoran yang Higienis.....	214
Bab 16-Diet Sanitasi	224
Bab 17-Diet sebagai Pengobatan yang Rasional.....	240
Bab 18-Buah-buahan, Sereal, dan Sayuran.....	245
Bagian 1-Buah-buahan.....	245
Bagian 2-Biji-bijian.....	248
Bagian 3-Roti	251
Bagian 4-Sayuran	257
Bab 19-Makanan Penutup	261
Bagian 1-Gula	261

Bagian 2-Susu dan Gula	264
Bagian 3-Pai, Kue, Pastri, Puding	265
Bab 20-Bumbu, Dll.	270
Bagian 1-Bumbu dan Bumbu	270
Bagian 2-Soda dan Bubuk Pengembang.....	273
Bagian 3-Garam.....	275
Bagian 4-Asinan dan Cuka.....	275
Bab 21-Lemak.....	277
Bagian 1-Mentega.....	277
Bagian 2-Bacon dan Minyak	281
Bagian 3-Susu dan Krim	282
Bagian 4-Zaitun dan Minyak Zaitun.....	287
Bab 22-Protein.....	288
Bagian 1-Kacang-kacangan dan Makanan Kacang.....	288
Bagian 2-Telur.....	290
Bagian 3-Keju.....	293
Bab 23-Daging Daging (Lanjutan).....	295
Reformasi Pola Makan Progresif dalam Masehi Advent Hari Ketujuh Institusi	324
Bab 24-Minuman.....	335
Bagian 1-Minum Air	335
Bagian 2-Teh dan Kopi	336
Bagian 3-Sereal Pengganti Teh dan Kopi	347
Bagian 4-Sari Buah	347
Bagian 5-Jus Buah.....	351
Bab 25-Mengajarkan Prinsip-prinsip Kesehatan	353
Bagian 1-Instruksi yang Harus Diberikan pada Topik Kesehatan	353
Bagian 2-Bagaimana Menyajikan Prinsip-prinsip Reformasi Kesehatan	368
Bagian 3-Sekolah Memasak	379
Lampiran 1.....	387
Pengalaman Pribadi Ellen G. White sebagai Pembaharu Kesehatan	387
Lampiran 2	401
Sebuah Pernyataan oleh James White yang Berkaitan dengan Pengajaran Reformasi Kesehatan	401

[Catatan: Ini adalah catatan sejarah bahwa lembaga-lembaga kesehatan Advent Hari Ketujuh pada masa-masa awal mereka menyajikan daging dalam kadar yang lebih besar atau lebih kecil kepada para pasien dan para pembantu. Reformasi dalam fase hidup sehat ini bersifat progresif. Di lembaga-lembaga yang lebih tua, setelah melalui perjuangan yang panjang, daging akhirnya dibuang dari semua meja makan. Dalam kasus Battle Creek Sanitarium, langkah ini diambil pada tahun 1898, sebagian besar sebagai tanggapan atas nasihat dari pena Nyonya White yang muncul dalam bab ini (722). Di Sanitarium St. Helena, perubahan itu terjadi pada tahun 1903. Pada saat itu pendidikan mengenai diet non-daging telah menyebar luas, dan daging tidak lagi menjadi makanan para tamu dengan lebih sedikit kesulitan dibandingkan jika daging dikeluarkan pada masa sebelumnya. Adalah suatu kegembiraan bagi para manajer dari institusi yang lebih tua untuk mengetahui bahwa di pabrik-pabrik baru yang dibuka sekitar waktu ini, makanan daging tidak disajikan kepada para pasien].

Anda Harus Membaca Ini

Bagaimana Buku Ini Menjadi Ada

Beberapa dekade sebelum banyak ahli fisiologi memperhatikan hubungan erat antara pola makan dan kesehatan, Ellen G. White dalam tulisannya dengan jelas menunjukkan hubungan antara makanan yang kita makan dengan kesejahteraan jasmani dan rohani. Dalam ceramah dan tulisannya dari tahun 1863 dan seterusnya, ia sering membahas pentingnya diet dan nutrisi yang memadai. Nasihat-nasihatnya, seperti yang tersimpan dalam pamflet-pamflet dan buku-buku, dalam jurnal-jurnal denominasi, dan dalam kesaksian-kesaksian pribadi, telah memberikan pengaruh yang kuat terhadap kebiasaan-kebiasaan diet umat Masehi Advent Hari Ketujuh, dan secara tidak langsung meninggalkan kesan pada masyarakat umum.

Tulisan-tulisan Nyonya White mengenai makanan dan pola makan yang sehat dikumpulkan pada tahun 1926 dalam sebuah karya yang disusun secara topikal yang dirancang untuk menjadi buku pelajaran bagi para mahasiswa di bidang dietetika di College of Medical Evangelists di Loma Linda. Cetakan pertama ini, berjudul *Testimony Studies on Diet and Foods*, segera habis terjual.

Sebuah volume baru dan diperbesar, berjudul *Nasihat tentang Diet dan Makanan*, muncul pada tahun 1938. Buku ini disebut sebagai "edisi kedua", dan dipersiapkan di bawah arahan Dewan Pengawas Ellen G. White Estate. Edisi ketiga, dicetak dalam ukuran halaman yang lebih kecil agar sesuai dengan kebutuhan seri Christian Home Library, diterbitkan pada tahun 1946. Edisi yang sekarang ini adalah edisi keempat, dan tidak ada perubahan dalam hal teks maupun halaman.

Ini Adalah Kompilasi yang Unik

Dalam mengumpulkan bahan-bahan yang terdiri dari *Nasihat tentang Diet dan Makanan*, sebuah usaha dilakukan untuk memasukkan berbagai instruksi tentang subjek tersebut dari pena Nyonya White. Kompilasi yang dihasilkan

[4] adalah unik di antara buku-buku Ellen G. White, karena buku ini

menyajikan nasihat-nasihat yang dikelompokkan secara topikal di bawah satu judul umum, tanpa ada usaha untuk memberikan kesinambungan dalam pembacaan.

Setiap bagian berisi materi E.G. White yang, jika dirangkai, akan menjadi presentasi yang representatif dari topik yang dibahas. Tidak ada hal yang akan memberikan kontribusi substansial yang diabaikan. Seringkali dalam sumber-sumber asli, banyak fase instruksi kesehatan yang dibahas bersama dalam satu paragraf. Untuk memberikan semua konteks dalam kasus-kasus seperti itu akan melibatkan banyak pengulangan. Melalui penggunaan referensi silang, pengulangan seperti itu dapat diminimalkan.

Meskipun keterbatasan ruang dan upaya untuk menghindari pengulangan telah membuatnya tidak mungkin untuk memasukkan setiap pernyataan tentang fase-fase yang lebih umum dari pertanyaan diet, presentasi yang lengkap dan menyeluruh dari ajaran E. G. White telah diberikan.

Bahaya Mengambil Sebagian untuk Keseluruhan

Fakta bahwa buku ini disusun seperti ensiklopedia, mengisolasi presentasi utama dan mengelompokkannya berdasarkan topik, membuatnya menjadi karya referensi yang nyaman. Tetapi, desain ensiklopedia juga membuat buku ini mudah disalahgunakan. Untuk mendapatkan maksud penulis dan dampak penuh dari semua ajarannya, sangat penting untuk mempelajari buku ini secara keseluruhan.

Pembaca harus ingat bahwa satu pernyataan Ellen White tentang suatu fase dalam subjek nutrisi mungkin tidak cukup untuk mengungkapkan maksud dan pemahamannya secara menyeluruh tentang kebutuhan nutrisi tubuh. Sebagai contoh, dalam sebuah kalimat yang muncul di halaman 314 buku ini, yang diambil dari buku *Testimonies for the Church 2:352*, ia mengatakan: "Biji-bijian dan buah-buahan yang diolah tanpa minyak, dan dalam keadaan yang sealamiah mungkin, seharusnya menjadi makanan di atas meja setiap orang yang menyatakan diri sedang mempersiapkan diri untuk penerjemahan." Dalam terang pernyataan-pernyataannya yang lain, jelas bukan maksud Nyai White untuk mengajarkan bahwa mereka yang sedang mempersiapkan diri untuk penerjemahan harus mengurangi makanan mereka menjadi "biji-bijian dan buah-buahan." Ditulis pada tahun 1869 dalam konteks nasihat untuk tidak makan daging, pernyataan ini tampaknya membuat "biji-bijian dan buah-buahan" berarti diet tanpa daging. Pernyataan tersebut tidak menyebutkan kacang-kacangan, sayuran, [5] atau produk susu, yang semuanya diakui oleh

Ellen White sebagai hal yang penting ke program gizi seimbang.

Pernyataan lain di halaman yang sama (314), yang ditulis sekitar dua puluh tahun kemudian, dalam menggambarkan pola makan yang dimaksudkan untuk memberikan makanan dan memberikan daya tahan serta kekuatan intelek, menyebutkan "buah, biji-bijian, dan

sayuran" yang diolah dengan "susu atau krim". Kacang-kacangan tidak disebutkan. Di halaman lain pada paragraf lain yang ditulis pada tahun 1905, "Biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan" terdaftar sebagai pengganti daging. Dalam pernyataan ini susu tidak disebutkan. Namun, susu termasuk dalam pernyataannya pada tahun 1909 yang muncul di halaman 355: "Sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim, atau sesuatu yang setara Beberapa orang, dengan tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, telah gagal memasok makanan yang tepat bagi tubuh mereka, dan akibatnya menjadi lemah dan tidak dapat bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi rusak."

Ada beberapa contoh lain yang serupa dengan yang dikutip di atas di mana Ellen White tidak menyebutkan semua elemen dari makanan yang memadai dalam sebuah pernyataan. Perhatian harus diberikan untuk mendapatkan pemikiran yang lengkap pada setiap subjek. Sebuah pernyataan yang terisolasi tidak boleh digunakan dengan sendirinya, jangan sampai sebagian diambil untuk keseluruhan.

Panggilan bagi Semua Orang untuk Belajar

Ellen White tidak bermaksud bahwa tulisan-tulisannya mengenai nutrisi harus mengesampingkan kebutuhan untuk belajar dengan sungguh-sungguh untuk menemukan makanan yang terbaik dan paling menyenangkan, dengan memanfaatkan pengetahuan yang terus berkembang, serta pengalaman dan penyelidikan orang lain. Dia menulis:

"Untuk menjaga tubuh dalam kondisi sehat, agar semua bagian dari mesin hidup dapat bekerja secara harmonis, harus menjadi pelajaran hidup kita."-Halaman 18.

"Sudah jelas merupakan tugas kita untuk mempelajari hukum-hukum [alam] ini dengan seksama. Kita harus mempelajari tuntutan-tuntutannya sehubungan dengan tubuh kita sendiri, dan menyesuaikan diri dengannya. Ketidaktahuan dalam hal-hal ini adalah dosa."-*Ibid.*

Jelas sekali Nyonya White merasa bahwa setiap orang harus menjadi baik

[6] informasi, dengan memanfaatkan kemajuan ilmu pengetahuan dalam penyelidikan nutrisi, selama kesimpulannya selaras dengan nasihat yang diberikan melalui ilham.

Bahaya dari hal yang Ekstrem

Ellen White tidak lambat dalam menunjukkan bahaya dari sikap ekstrem, atau kurangnya perhatian, atau kelalaian dalam menyediakan makanan yang memadai bagi keluarga. Fakta ini diilustrasikan oleh pernyataan bahwa ibu "dengan makanan yang tidak sehat dan tidak baik" sebenarnya dapat "menghalangi dan bahkan merusak

baik bagi orang dewasa maupun bagi perkembangan anak" (hal. 476). Dalam pernyataan yang sama, ia menyerukan untuk "menyediakan makanan yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, dan pada saat yang sama mengundang dan enak."

Meskipun alasan untuk memasukkan beberapa produk susu ke dalam diet yang seimbang dan memadai tidak sepenuhnya dipahami, Ellen White mendukungnya, dan bahkan memperingatkan agar tidak menghilangkannya. Kini, dengan adanya pengetahuan bahwa nutrisi penting tertentu sangat penting bagi fungsi tubuh, kita memiliki pemahaman yang lebih baik. Beberapa nutrisi ini, meskipun tampaknya tidak ada dalam pola makan serba sayuran, tersedia dalam jumlah yang cukup dalam pola makan lakto-ovo-vegetarian. Hal ini sangat penting bagi anak-anak yang menurut Ellen White, perkembangannya dapat terhambat oleh "makanan yang tidak sehat yang tidak disiapkan dengan baik."

Menjelang pergantian abad, Ellen White mulai menulis bahwa karena akumulasi penyakit di dunia hewan, semua makanan hewani, termasuk susu, pada saatnya harus ditinggalkan (lihat hal. 356, 357); namun pada saat yang sama ia berulang kali memperingatkan agar tidak mengambil langkah awal ke arah ini dan pada tahun 1909 ia menyatakan bahwa akan tiba saatnya ketika *hal* itu diperlukan, tetapi ia juga mendesak agar kita tidak membuat kerumitan dengan "pembatasan-pembatasan yang terlalu dini dan ekstrim." Dia menasihati agar kita "menunggu sampai keadaan menuntutnya, dan Tuhan menyiapkan jalan untuk itu" (hal. 355-359).

Pola makan lakto-ovo-vegetarianlah yang membuat Ellen White tetap aktif melayani hingga usianya yang ke delapan puluh delapan tahun.

Menerapkan Prinsip-Prinsip yang Baik dalam Belajar

Prinsip-prinsip tertentu yang sehat harus selalu diterapkan dalam mempelajari nasihat diet yang ditemukan dalam buku ini. Semua petunjuk, sebagai satu

satuan yang luas,

konsisten, dan seimbang, harus dipelajari dengan pikiran terbuka.

Perhatian harus diberikan untuk membaca seluruh pernyataan pada topik tertentu. Kemudian, untuk mendapatkan maksud penuh dari penulis,

ke

[7]

pernyataan harus

harus diletakkan dengan pernyataan. Jika satu pernyataan tampaknya tidak sesuai dengan pernyataan lainnya, siswa sebaiknya menelusuri salah satu, atau keduanya, ke pengaturan aslinya.

Murid juga harus mengikuti teladan Ellen White dalam mengenali tiga prinsip dasar seperti yang disebutkan di halaman 481:

1. "Reformasi pola makan haruslah progresif."-Kementerian *Penyembuhan*, 320.
2. "Kami tidak menandai garis pasti yang harus diikuti dalam diet."-Kesaksian-kesaksian *untuk Gereja 9:159*.
3. "Saya menjadikan diri saya sebagai kriteria bagi orang lain."-Surat 45, 1903.

Rekomendasi untuk Reformasi Kesehatan

Reformasi pola makan yang benar akan merekomendasikan dirinya sendiri karena rasanya yang enak. Hasilnya akan terlihat pada kesehatan yang baik, kekuatan, nafas yang harum, dan rasa nyaman. Bahkan kehidupan spiritual pun dapat terbantu oleh kebiasaan kesehatan yang baik. Sungguh memuaskan untuk menyaksikan, melalui perjalanan penelitian ilmiah yang terus berjalan, pembuktian penuh dari banyak prinsip-prinsip besar dan bahkan poin-poin kecil dari instruksi yang diwahyukan kepada umat Masehi Advent Hari Ketujuh melalui pena yang diilhami oleh Ellen White.

Semoga buku ini dapat membantu para pembacanya untuk mendapatkan kesehatan yang lebih baik, baik secara jasmani maupun rohani, adalah harapan kami yang tulus.

Para Wali Amanat dari Ellen G. White Estate

Washington, D.C. 17

September 1976

Tanggal Penulisan atau Publikasi Pertama

[8]

Sebagai bantuan kepada siswa, tanggal penulisan atau publikasi pertama dari setiap pilihan ditunjukkan sehubungan dengan referensi sumber. Jika artikel diambil dari volume yang telah diterbitkan, tanggal p e n e r b i t a n n y a d i c a n t u m k a n sebelum referensi. Dalam hal materi yang diambil dari artikel berkala dan file naskah, tahun penulisan atau penerbitan pertama merupakan bagian dari referensi sumber.

Dalam beberapa kasus, artikel-artikel yang diambil dari buku-buku yang lebih baru, seperti "Nasihat tentang kesehatan", muncul pertama kali dalam karya-karya yang sudah tidak dicetak lagi. Rujukan ke karya yang sekarang diberikan, tetapi informasi mengenai publikasi pertama dari artikel tersebut dicatat dalam tanda kurung sehubungan dengan referensi sumber.

Kompiler.

[12]

Bab 1-Alasan-alasan untuk Reformasi

[13]

[14]

Untuk Kemuliaan Tuhan

[15]

1. Hanya satu kesempatan hidup yang diberikan kepada kita; dan pertanyaan yang harus diajukan oleh setiap orang adalah, "Bagaimana saya dapat menginvestasikan kekuatan saya sehingga dapat menghasilkan keuntungan yang paling besar? Bagaimana saya dapat melakukan yang terbaik bagi kemuliaan Allah dan manfaat bagi sesama saya?" Karena hidup ini berharga hanya jika digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan ini.

Kewajiban pertama kita terhadap Tuhan dan sesama makhluk hidup adalah pengembangan diri. Setiap kemampuan yang telah dianugerahkan oleh Sang Pencipta kepada kita harus dikembangkan hingga mencapai tingkat kesempurnaan tertinggi, sehingga kita dapat melakukan kebaikan sebanyak mungkin yang kita mampu. Oleh karena itu, waktu yang dihabiskan untuk hal yang baik yang digunakan untuk membangun dan memelihara kesehatan fisik dan mental. Kita tidak boleh mengerdilkan atau melumpuhkan fungsi tubuh atau pikiran. Tentunya jika kita melakukan hal ini, kita harus menanggung akibatnya.

Pilihan Hidup atau Mati

Setiap orang memiliki kesempatan, sampai batas tertentu, untuk menjadikan dirinya seperti apa pun yang dia pilih. Berkat-berkat kehidupan ini, dan juga keadaan abadi, berada dalam jangkauannya. Dia dapat membangun karakter yang bernilai tinggi, mendapatkan kekuatan baru di setiap langkahnya. Dia dapat maju setiap hari dalam pengetahuan dan kebijaksanaan, sadar akan kesenangan-kesenangan baru seiring dengan kemajuannya, menambahkan kebajikan demi kebajikan, anugerah demi anugerah.

[16]

Kemampuannya akan meningkat dengan digunakan; semakin banyak kebijaksanaan yang dia peroleh, semakin besar kapasitasnya untuk memperolehnya. Kecerdasan, pengetahuan, dan kebajikannya akan berkembang menjadi kekuatan yang lebih besar dan simetri yang lebih sempurna. Di sisi lain, ia mungkin membiarkan kekuatannya berkarat karena tidak digunakan, atau

d
i
s
e
l
e
w
e
n
g
k
a
n

m
e
l
a
l
u
i

k
e
b
i
a
s
a
a
n
-
k
e
b
i
a
s
a

an jahat, kurangnya pengendalian diri, atau stamina moral dan agama. Arahnya kemudian cenderung ke bawah; ia tidak taat kepada hukum Allah dan hukum kesehatan. Nafsu makan menaklukkannya; kecenderungan membawanya pergi. Lebih mudah baginya untuk membiarkan kuasa-kuasa jahat, yang selalu aktif, menyeretnya ke belakang, daripada berjuang melawannya, dan

maju. Pembusukan, penyakit, dan kematian akan mengikuti. Ini adalah sejarah dari banyak kehidupan yang mungkin berguna bagi Allah dan umat manusia - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 41, 42](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 107, 108, 1890](#)

Mencari Kesempurnaan

2. Allah menginginkan kita untuk mencapai standar kesempurnaan yang dimungkinkan bagi kita oleh karunia Kristus. Dia memanggil kita untuk membuat pilihan kita di sisi yang benar, untuk terhubung dengan agen-agen surgawi, untuk mengadopsi prinsip-prinsip yang akan memulihkan gambar ilahi dalam diri kita. Dalam firman-Nya yang tertulis dan dalam buku besar alam, Dia telah mengungkapkan prinsip-prinsip kehidupan. Adalah tugas kita untuk memperoleh pengetahuan tentang prinsip-prinsip ini, dan dengan ketaatan untuk bekerja sama dengan-Nya dalam memulihkan kesehatan tubuh dan juga jiwa.-[Ministry of Healing, 114, 115, 1905](#)

3. Makhluk hidup adalah milik Allah. Ia adalah milik-Nya melalui penciptaan dan penebusan; dan dengan menyalahgunakan kekuasaan kita, kita merampas kehormatan Allah yang seharusnya menjadi milik-Nya.-[Surat 73a, 1896](#)

Sebuah Pertanyaan tentang Ketaatan

4. Kewajiban kita kepada Tuhan dalam mempersembahkan kepada-Nya tubuh yang bersih, murni, dan sehat tidak dipahami - [Naskah 49, 1897](#)

5. Kegagalan dalam merawat mesin yang hidup adalah penghinaan terhadap Sang Pencipta. Ada aturan-aturan yang ditetapkan secara ilahi yang jika dipatuhi akan menjauhkan manusia dari penyakit dan kematian dini.-[Surat 120, 1901](#)

6. Salah satu alasan mengapa kita tidak menikmati lebih banyak berkat Tuhan adalah karena kita tidak mengindahkan terang yang telah Dia berikan kepada kita sehubungan dengan hukum-hukum kehidupan dan kesehatan - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#)

7. Allah adalah pencipta hukum-hukum fisik sebagaimana Ia adalah pencipta hukum moral. [17]
hukum moral. Hukum-Nya dituliskan dengan jari-Nya sendiri pada setiap saraf, setiap otot, setiap kemampuan, yang telah dipercayakan

kepada manusia.-Crist's [Object Lessons](#), 347, 348, 1900

8. Sang Pencipta manusia telah mengatur mesin kehidupan dalam tubuh kita. Setiap fungsi dibuat dengan indah dan bijaksana. Dan Tuhan berjanji pada diri-Nya sendiri untuk menjaga mesin manusia ini agar tetap bekerja dengan baik jika manusia mau menaati hukum-hukum-Nya dan bekerja sama dengan

Allah. Setiap hukum yang mengatur mesin manusia harus dianggap sebagai hukum yang benar-benar ilahi dalam hal asal-usul, karakter, dan kepentingannya seperti halnya firman Tuhan. Setiap tindakan yang ceroboh dan lalai, setiap penyalahgunaan yang dilakukan terhadap mekanisme Tuhan yang luar biasa, dengan mengabaikan hukum-hukum-Nya yang telah ditetapkan di tempat tinggal manusia, merupakan pelanggaran terhadap hukum Allah. Kita boleh saja melihat dan mengagumi karya Tuhan di alam semesta, tetapi tempat tinggal manusia adalah yang paling menakjubkan.-Naskah 3, 1897

[Dosa mengambil kursus yang tidak perlu menghabiskan energi atau mengacaukan otak-194]

9. Melanggar hukum-hukum yang ada pada diri kita adalah dosa, sama halnya dengan melanggar sepuluh perintah Allah. Melakukan keduanya berarti melanggar hukum Allah. Mereka yang melanggar hukum Tuhan dalam organisme fisik mereka, akan cenderung melanggar hukum Tuhan yang diucapkan dari Sinai.

[Lihat juga 63]

Juruselamat kita memperingatkan murid-murid-Nya bahwa sebelum kedatangan-Nya yang kedua kali, suatu keadaan akan terjadi yang sangat mirip dengan keadaan sebelum air bah. Makan dan minum akan dilakukan secara berlebihan, dan dunia akan diserahkan kepada kesenangan. Keadaan seperti ini memang ada pada saat ini. Dunia sebagian besar diserahkan kepada pemanjaan selera; dan kecenderungan untuk mengikuti adat istiadat duniawi akan membawa kita ke dalam perbudakan kebiasaan-kebiasaan sesat, kebiasaan-kebiasaan yang akan membuat kita semakin lama semakin mirip dengan penduduk Sodom yang terkutuk.

[18] Saya heran bahwa penduduk bumi tidak dibinasakan seperti penduduk Sodom dan Gomora. Saya melihat alasan yang cukup masuk akal untuk kondisi kemerosotan dan kematian di dunia saat ini. Hawa nafsu yang membabi buta mengendalikan akal sehat, dan setiap pertimbangan yang tinggi, dengan banyak orang, dikorbankan untuk hawa nafsu.

Menjaga tubuh agar tetap dalam kondisi sehat, agar semua bagian dari mesin kehidupan dapat bekerja secara harmonis, harus menjadi pelajaran bagi kehidupan kita. Anak-anak Allah tidak dapat memuliakan Dia dengan tubuh yang sakit-sakitan atau pikiran yang

kerdil. Mereka yang memanjakan diri dengan segala jenis ketidakbertarakan, baik dalam hal makan maupun minum, akan membuang-buang tenaga fisik mereka dan melemahkan kekuatan moral." -[Kristen Temperance and Bible Hygiene, 53, 1890](#)

10. Karena hukum alam adalah hukum Allah, maka sudah menjadi kewajiban kita untuk mempelajari hukum-hukum ini dengan seksama. Kita harus mempelajari tuntutan-tuntutannya sehubungan dengan tubuh kita sendiri, dan menyesuaikan diri dengannya. Ketidaktahuan dalam hal-hal ini adalah dosa.

[Ketidaktahuan yang disengaja menambah dosa-53]

"Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah anggota-anggota Kristus?" "Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang ada di dalam kamu, yang kamu peroleh dari Allah dan bukan milik kamu sendiri? Karena kamu telah dibeli dengan suatu harga, karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu dan dengan rohmumu yang adalah milik Allah." [1 Korintus 6:15, 19, 20](#). Tubuh kita adalah milik Kristus yang telah dibeli, dan kita tidak bebas melakukan apa pun dengan tubuh kita sesuka hati. Manusia telah melakukan hal ini. Dia telah memperlakukan tubuhnya seolah-olah hukum-hukumnya tidak memiliki hukuman. Melalui selera yang menyimpang, organ-organ dan kekuatannya menjadi lemah, sakit, dan lumpuh. Dan hasil-hasil ini, yang dibawa oleh Setan melalui godaan-godaannya yang sesat, ia gunakan untuk mengejek Allah. Ia mempersembahkan di hadapan Allah tubuh manusia yang telah dibeli oleh Kristus sebagai milik-Nya; dan betapa tidak sedap dipandangnya gambaran manusia ciptaan-Nya! Karena manusia telah berdosa terhadap tubuhnya, dan telah merusak jalan hidupnya, maka Allah dipermalukan.

Ketika pria dan wanita benar-benar bertobat, mereka akan dengan sungguh-sungguh memperhatikan hukum-hukum kehidupan yang telah Allah tetapkan dalam diri mereka, dan dengan demikian berusaha menghindari kelemahan fisik, mental, dan moral. Ketaatan pada hukum-hukum ini harus dijadikan sebagai kewajiban pribadi.

Kita sendiri harus menderita karena melanggar hukum. Kita harus bertanggung jawab kepada Allah atas kebiasaan dan praktik-praktik kita. Oleh karena itu, pertanyaan bagi kita

bukanlah, "Apa yang akan dikatakan dunia?" tetapi, "Bagaimana saya, yang mengaku sebagai orang Kristen, memperlakukan tempat tinggal yang telah Allah berikan kepada saya? Haruskah saya bekerja untuk kebaikan duniawi dan rohani saya yang tertinggi dengan menjaga tubuh saya sebagai bait suci untuk berdiamnya Roh Kudus, atau haruskah saya mengorbankan diri saya pada ide-ide dan praktik-praktik dunia?" - [Testimonies for the Church 6:369, 370, 1900](#)

Penalti untuk Ketidaktahuan

11. Tuhan telah membentuk hukum yang mengatur konstitusi kita, dan hukum-hukum yang telah Dia tempatkan dalam diri kita ini bersifat ilahi, dan untuk setiap pelanggaran ada hukuman yang

dibubuhkan, yang cepat atau lambat harus direalisasikan. Sebagian besar penyakit yang telah dan masih diderita oleh keluarga manusia, mereka ciptakan karena ketidaktahuan akan hukum-hukum organik mereka sendiri. Mereka tampaknya tidak peduli dengan masalah kesehatan, dan bekerja dengan tekun untuk mencabik-cabik diri mereka sendiri, dan ketika tubuh dan pikiran mereka rusak dan lemah, mereka mengirim

dokter dan membius diri mereka sendiri sampai mati - [The Health Reformer, Oktober, 1866](#)

Tidak Selalu Cuek

12. Ketika orang-orang diajak berbicara tentang masalah kesehatan, mereka sering berkata, "Kami tahu banyak hal lebih baik daripada diri kami sendiri." Mereka tidak menyadari bahwa mereka bertanggung jawab atas setiap sinar cahaya yang berkaitan dengan kesehatan fisik mereka, dan bahwa setiap kebiasaan mereka terbuka untuk diperiksa oleh Tuhan. Kehidupan fisik tidak boleh diperlakukan dengan cara yang sembarangan. Setiap organ, setiap serat tubuh, harus dijaga secara kudu dari praktik-praktik yang berbahaya - [Testimonies for the Church 6:372, 1900](#)

Tanggung jawab untuk Cahaya

13. Pada saat itu, cahaya reformasi kesehatan mulai menyinari kami, dan sejak saat itu, pertanyaan-pertanyaan selalu muncul setiap hari, "Apakah saya mempraktikkan kesederhanaan sejati dalam segala hal?" "Apakah pola makan saya sedemikian rupa sehingga saya dapat mencapai jumlah terbesar

[20] yang baik?" Jika kita tidak dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan ini dengan tegas, kita akan dikutuk di hadapan Allah, karena Dia akan meminta pertanggungjawaban kita semua atas cahaya yang telah menyinari jalan kita. Masa ketidaktahuan telah diabaikan oleh Allah, tetapi secepat cahaya menyinari kita, Dia menuntut kita untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan kita yang merusak kesehatan, dan menempatkan diri kita dalam hubungan yang benar dengan hukum-hukum jasmani.

14. Kesehatan adalah harta karun. Dari semua harta duniawi, ini adalah yang paling berharga. Kekayaan, pembelajaran, dan kehormatan dibeli dengan harga mahal dengan kehilangan kekuatan kesehatan. Tak satu pun dari semua itu dapat menjamin kebahagiaan, jika kesehatan tidak ada. Adalah dosa yang sangat besar untuk menyalahgunakan kesehatan yang telah Allah berikan kepada kita; penyalahgunaan seperti itu melemahkan kita seumur hidup, dan membuat kita menjadi pecundang, bahkan jika kita memperoleh pendidikan dalam jumlah berapa pun." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 150, 1890](#)

[Contoh Penderitaan Karena Mengabaikan Cahaya-119, 204]

15. Allah telah menyediakan dengan berlimpah untuk kelangsungan hidup dan kebahagiaan semua makhluk-Nya; jika hukum-hukum-Nya tidak pernah dilanggar, jika semua bertindak selaras dengan kehendak ilahi, kesehatan, kedamaian, dan kebahagiaan, alih-alih kesengsaraan dan kejahatan yang terus-menerus, akan menjadi hasilnya." -[Ketatapan Hidup Kristen dan Kebersihan Alkitab, 151, 1890](#)

16. Kesesuaian yang cermat terhadap hukum yang telah ditanamkan Tuhan dalam diri kita, akan menjamin kesehatan, dan tidak akan terjadi pelanggaran terhadap konstitusi." -[Health Reformer, Agustus 1866](#).

[Reformasi Kesehatan Sarana Tuhan untuk Mengurangi Penderitaan-788]

Persembahan Tanpa Cacat

17. Dalam ibadah Yahudi kuno, setiap persembahan haruslah tidak bercacat. Dalam ayat ini kita diperintahkan untuk mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup, kudus, dan berkenan kepada Allah, yang merupakan ibadah kita yang sejati. Kita adalah buatan Allah. Pemazmur, yang merenungkan karya Allah yang luar biasa dalam tubuh manusia, berseru, "Aku dibuat dengan dahsyat dan ajaib." Ada banyak orang yang berpendidikan dalam ilmu pengetahuan dan akrab dengan teori

kebenaran, yang tidak memahami hukum-hukum yang mengatur keberadaan mereka sendiri. Tuhan telah memberi kita kemampuan dan talenta; dan itu adalah tugas kita, sebagai

Putra-putri-Nya, untuk memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya. Jika kita melemahkan kuasa-kuasa pikiran atau tubuh ini dengan kebiasaan-kebiasaan yang salah atau pemanjaan selera yang sesat, maka mustahil bagi kita untuk menghormati Allah sebagaimana mestinya." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 15, 1890](#)

18. Allah menghendaki tubuh untuk dipersembahkan sebagai persembahan yang hidup bagi-Nya, bukan persembahan yang mati atau sekarat. Persembahan orang Ibrani kuno haruslah tidak bercacat, dan apakah Allah berkenan menerima persembahan manusia yang penuh dengan penyakit dan kecemaran? Dia mengatakan kepada kita bahwa tubuh kita adalah bait Roh Kudus; dan Dia menuntut kita untuk merawat bait ini, agar menjadi tempat tinggal yang layak bagi Roh-Nya. Rasul Paulus memberikan nasihat ini kepada kita: "Kamu bukanlah milikmu sendiri, karena kamu telah dibeli dengan suatu harga, karena itu muliakanlah Allah di dalam tubuhmu dan di dalam rohmu yang adalah milik Allah." Semua orang harus sangat berhati-hati untuk memelihara tubuh dalam kondisi kesehatan yang terbaik, sehingga mereka dapat memberikan pelayanan yang sempurna kepada Allah, dan melakukan tugas mereka di dalam keluarga dan masyarakat - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 52, 53](#)] Nasihat-nasihat

tentang Kesehatan, 121, 1890

Persembahan yang Menyedihkan

19. Pengetahuan harus diperoleh dalam hal cara makan, minum, dan berpakaian untuk menjaga kesehatan. Penyakit disebabkan oleh pelanggaran hukum kesehatan; itu adalah hasil dari pelanggaran hukum alam. Yang pertama

Kewajiban kita kepada Allah, diri kita sendiri, dan sesama kita, adalah menaati hukum-hukum Allah, yang mencakup hukum kesehatan. Jika kita sakit, kita membebankan pajak yang melelahkan kepada teman-teman kita, dan membuat diri kita tidak layak untuk melaksanakan kewajiban kita kepada keluarga dan tetangga kita. Dan ketika kematian dini adalah hasil dari pelanggaran kita terhadap hukum alam, kita membawa kesedihan dan penderitaan kepada orang lain; kita merampas pertolongan yang seharusnya kita berikan kepada sesama kita dalam kehidupan; kita merampas penghiburan dan pertolongan yang seharusnya kita berikan kepada keluarga kita, dan merampas pelayanan yang dituntut-Nya dari kita untuk memajukan kemuliaan-Nya. Maka, bukankah kita adalah pelanggar hukum Allah dalam arti yang paling buruk?

[22] Tetapi Allah maha penyayang, murah hati, dan lembut, dan ketika terang datang kepada mereka yang telah melukai kesehatan mereka dengan pemanjaan dosa, dan mereka diyakinkan akan dosa, dan bertobat serta mencari pengampunan, Dia menerima persembahan miskin yang diberikan kepada-Nya, dan menerimanya. Oh, betapa lembutnya belas kasihan-Nya sehingga Ia tidak menolak sisa-sisa kehidupan yang disalahgunakan oleh orang berdosa yang menderita dan bertobat! Dalam belas kasihan-Nya yang penuh rahmat, Ia menyelamatkan jiwa-jiwa ini seperti api. Namun, sungguh suatu pengorbanan yang hina dan menyedihkan untuk dipersembahkan kepada Allah yang murni dan kudus! Kemuliaan yang mulia telah dilumpuhkan oleh kebiasaan-kebiasaan yang salah dari pemanjaan dosa. Cita-cita telah diselewengkan, dan jiwa serta tubuh telah dirusak - Testimonies [for the Church 3:164, 165, 1872](#)

Mengapa Cahaya pada Reformasi Kesehatan

20. Tuhan telah membiarkan terang-Nya bersinar atas kita pada hari-hari terakhir ini, agar kesuraman dan kegelapan yang telah berkumpul pada generasi-generasi sebelumnya karena pemanjaan dosa, sedikit demi sedikit dapat dihalau, dan agar kereta kejahatan yang dihasilkan karena makan dan minum yang tidak bertarak, dapat dikurangi.

Tuhan dalam hikmat-Nya merancang untuk membawa umat-Nya ke dalam posisi di mana mereka akan terpisah dari dunia dalam roh dan praktik, sehingga anak-anak mereka tidak akan mudah dibawa ke dalam penyembahan berhala, dan menjadi tercemar oleh kerusakan yang ada di zaman ini. Adalah rancangan Allah bahwa

orang tua yang percaya dan anak-anak mereka harus berdiri sebagai wakil-wakil Kristus yang hidup, calon-calon untuk hidup yang kekal. Semua orang yang mengambil bagian dalam kodrat ilahi akan luput dari kecemaran yang ada di dunia ini melalui hawa nafsu. Tidak mungkin bagi mereka yang menuruti hawa nafsu

nafsu untuk mencapai kesempurnaan Kristen - [Testimonies for the Church 2:399, 400, 1870](#)

21. Tuhan telah mengizinkan terang reformasi kesehatan menyinari kita di hari-hari terakhir ini, sehingga dengan berjalan di dalam terang, kita dapat terhindar dari banyak bahaya yang akan kita hadapi. Setan bekerja dengan kuasa yang besar untuk menuntun manusia untuk memanjakan selera, memuaskan keinginan, dan menghabiskan hari-hari mereka dalam kebodohan yang lalai. Dia menyajikan atraksi-atraksi dalam kehidupan yang mementingkan diri sendiri dan pemanjaan hawa nafsu. Ketidakbertarakan menguras energi pikiran dan tubuh. Orang

g demikian dikalahkan,

telah menempatkan dirinya di atas tanah Iblis, di mana ia akan dicobai dan kesal, dan akhirnya dikendalikan dengan senang hati oleh musuh dari segala kebenaran - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 75, 1890](#)

22. Untuk memelihara kesehatan, pertarakanlah dalam segala hal, pertarakanlah dalam bekerja, pertarakanlah dalam makan dan minum. Bapa surgawi kita telah mengirimkan terang reformasi kesehatan untuk melindungi kita dari kejahatan yang diakibatkan oleh selera makan yang rendah, agar mereka yang mencintai kemurnian dan kekudusan dapat mengetahui bagaimana menggunakan dengan bijaksana hal-hal yang baik yang telah Dia sediakan bagi mereka, dan agar dengan menerapkan pertarakan dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat disucikan oleh kebenaran." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 52](#)] [Nasihat-nasihat mengenai Kesehatan, 120, 121, 1890](#)

23. Hendaknya selalu diingat bahwa tujuan utama dari reformasi higienis adalah untuk menjamin perkembangan pikiran, jiwa, dan tubuh yang setinggi mungkin. Semua hukum alam-yang merupakan hukum Tuhan-dirancang untuk kebaikan kita. Ketaatan pada hukum-hukum itu akan meningkatkan kebahagiaan kita dalam kehidupan ini, dan akan membantu kita dalam persiapan untuk kehidupan yang akan datang - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 120, 1890](#)

Pentingnya Prinsip Kesehatan

24. Saya telah ditunjukkan bahwa prinsip-prinsip yang diberikan kepada kita pada masa-masa awal pekabaran adalah

yan
[23]

sama pentingnya dan harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh saat ini seperti halnya pada masa itu. Ada beberapa orang yang tidak pernah mengikuti petunjuk yang diberikan mengenai masalah pola makan. Sekarang adalah waktunya untuk mengambil terang dari bawah gantang, dan membiarkannya bersinar dalam sinar yang jelas dan terang.

Prinsip-prinsip hidup sehat sangat berarti bagi kami secara individu dan sebagai sebuah bangsa

Semuanya kini sedang diuji dan dibuktikan. Kita telah dibaptiskan ke dalam Kristus, dan jika kita mau melakukan bagian kita dengan memisahkan diri dari segala sesuatu yang akan menyeret kita ke bawah dan membuat kita menjadi apa yang tidak seharusnya, maka kita akan diberi kekuatan untuk bertumbuh ke dalam Kristus, yang adalah kepala kita yang hidup, dan kita akan melihat keselamatan dari Allah.

- [24] Hanya ketika kita cerdas dalam hal prinsip-prinsip hidup sehat, kita dapat sepenuhnya tergugah untuk melihat kejahatan yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak tepat. Mereka yang, setelah melihat kesalahan-kesalahan mereka, memiliki keberanian untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan mereka, akan mendapati bahwa proses perbaikan membutuhkan perjuangan dan ketekunan yang besar; tetapi ketika selera yang benar telah terbentuk, mereka akan menyadari bahwa penggunaan makanan yang tadinya mereka anggap tidak berbahaya, secara perlahan tetapi pasti menjadi fondasi bagi penyakit dispepsia dan penyakit-penyakit lainnya." - [Testimonies for the Church, 9:158-160, 1909.](#)

Di Barisan Terdepan Para Pembaharu

25. Umat Advent Hari Ketujuh sedang menghadapi kebenaran yang sangat penting. Lebih dari empat puluh tahun yang lalu Tuhan telah memberikan kepada kita terang khusus tentang reformasi kesehatan, tetapi bagaimana kita berjalan dalam terang itu? Betapa banyak orang yang menolak untuk hidup selaras dengan nasihat Tuhan! Sebagai umat, kita harus membuat kemajuan yang sebanding dengan terang yang kita terima. Adalah tugas kita untuk memahami dan menghormati prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dalam hal pertarakan, kita seharusnya lebih dulu daripada orang lain; namun ada di antara kita anggota gereja yang terpelajar, dan bahkan para pelayan Injil, yang tidak menghargai terang yang telah Allah berikan dalam hal ini. Mereka makan sesuka hati, dan bekerja sesuka hati.

Biarlah mereka yang menjadi pengajar dan pemimpin dalam perjuangan kita berdiri teguh di atas dasar Alkitab dalam hal reformasi kesehatan dan memberikan kesaksian yang benar kepada mereka yang percaya bahwa kita hidup di hari-hari terakhir dari sejarah bumi ini. Sebuah garis pembeda harus ditarik antara mereka yang melayani Allah dan mereka yang melayani diri mereka sendiri - [Testimonies for the Church 9:158,](#)

1909

26. Mereka yang "menantikan pengharapan yang penuh berkat dan pernyataan kemuliaan Allah yang Mahabesar dan Juruselamat kita Yesus Kristus, yang telah menyerahkan diri-Nya bagi kita untuk membebaskan kita dari segala kejahatan dan menguduskan bagi diri-Nya suatu umat yang khas, yang rajin berbuat baik."

berada di belakang para agamawan pada masa itu yang tidak memiliki iman akan kedatangan Juruselamat kita yang akan segera datang? Orang-orang khusus yang Dia sucikan-

kepada-Nya, untuk dipindahkan ke surga tanpa melihat kematian, [25] tidak boleh tertinggal dari orang lain dalam perbuatan baik. Dalam usaha mereka untuk membersihkan diri dari segala kecemaran daging dan roh, menyempurnakan kesalehan dalam takut akan Allah, mereka harus berada jauh di depan orang lain.

kelas manusia di bumi, karena profesi mereka lebih mulia daripada profesi orang lain.-Kesaksian untuk Gereja 1:487, 1867

Reformasi Kesehatan dan Doa untuk Orang Sakit

27. Untuk dapat dimurnikan dan tetap murni, umat Masehi Advent Hari Ketujuh harus memiliki Roh Kudus di dalam hati dan di dalam rumah mereka. Tuhan telah memberi saya terang bahwa apabila Israel pada masa kini merendahkan diri di hadapan-Nya, dan membersihkan bait suci jiwa dari segala kekotoran, Dia akan mendengar doa-doa mereka atas nama orang sakit, dan akan memberkati dalam penggunaan obat-obat-Nya untuk penyakit. Ketika dalam iman, agen manusia melakukan semua yang dia bisa untuk memerangi penyakit, menggunakan metode pengobatan sederhana yang telah disediakan Tuhan, usahanya akan diberkati Tuhan. Jika, setelah begitu banyak terang telah diberikan, umat Tuhan akan menghargai kebiasaan yang salah, memanjakan diri sendiri dan menolak untuk berubah, mereka akan menderita akibat yang pasti dari pelanggaran. Jika mereka bertekad untuk memuaskan selera yang sesat dengan cara apa pun, Tuhan tidak akan menyelamatkan mereka secara ajaib dari konsekuensi pemanjaan mereka. Mereka "akan berbaringlah dalam kesedihan." Yesaya 50:11.

Mereka yang memilih untuk menjadi sombong, dengan mengatakan, "Tuhan telah menyembuhkan saya, dan saya tidak perlu membatasi pola makan saya; saya dapat makan dan minum sesuka hati saya," akan selalu membutuhkan, baik tubuh maupun jiwa, kuasa Allah yang memulihkan. Karena Tuhan telah dengan penuh kasih karunia menyembuhkan Anda, janganlah berpikir bahwa Anda dapat mengaitkan diri Anda dengan praktik-praktik dunia yang memanjakan diri sendiri. Lakukanlah apa yang diperintahkan Kristus setelah karya kesembuhan-Nya, "pergilah dan jangan berbuat dosa lagi." Yohanes 8:11. Janganlah selera menjadi

ilahmu - [Testimonies for the Church 9:164, 165, 1909](#)

28. Reformasi kesehatan adalah cabang dari pekerjaan khusus Tuhan untuk kepentingan umat-Nya....

Saya melihat bahwa alasan mengapa Tuhan tidak mendengar doa-doa hamba-hambaNya untuk orang-orang sakit di antara kita secara lebih penuh adalah karena Dia tidak dapat [26] dimuliakan dengan melakukan hal itu sementara mereka melanggar hukum kesehatan.

Dan saya juga melihat bahwa Ia merancang reformasi kesehatan dan Institut Kesehatan untuk mempersiapkan jalan bagi doa iman untuk dijawab sepenuhnya. Iman dan perbuatan baik hendaknya berjalan beriringan dalam meringankan orang-orang yang menderita di antara kita, dan dalam membuat mereka layak untuk memuliakan Allah di dunia ini, dan untuk diselamatkan pada saat kedatangan Kristus - [Testimonies for the Church 1:560, 561, 1867](#)

29. Banyak orang yang berharap bahwa Tuhan akan menjauhkan mereka dari penyakit hanya karena mereka telah memohon kepada-Nya. Tetapi Allah tidak menghiraukan doa-doa mereka, karena iman mereka tidak disempurnakan oleh perbuatan. Tuhan tidak akan melakukan mukjizat untuk menjauhkan mereka dari penyakit jika mereka tidak merawat diri mereka sendiri, dan terus menerus melanggar hukum kesehatan, dan tidak melakukan upaya untuk mencegah penyakit. Ketika kita melakukan semua yang kita bisa untuk mendapatkan kesehatan, maka kita dapat berharap bahwa hasil yang diberkati akan mengikuti, dan kita dapat meminta kepada Tuhan dengan iman untuk memberkati usaha kita untuk memelihara kesehatan. Dia akan menjawab doa kita, jika nama-Nya dapat dimuliakan dengan demikian. Tetapi hendaklah semua orang mengerti bahwa mereka memiliki pekerjaan yang harus dilakukan. Allah tidak akan bekerja dengan cara yang ajaib untuk memelihara kesehatan orang-orang yang mengambil jalan yang pasti untuk membuat diri mereka sakit, karena ketidakpedulian mereka yang ceroboh terhadap hukum-hukum kesehatan.

Mereka yang akan memuaskan selera mereka, dan kemudian menderita karena ketidakbertarakan mereka, dan menggunakan obat-obatan untuk meredakannya, dapat diyakinkan bahwa Allah tidak akan campur tangan untuk menyelamatkan kesehatan dan kehidupan yang sangat terancam. Penyebabnya telah menghasilkan akibatnya. Banyak orang, sebagai upaya terakhir mereka, mengikuti petunjuk-petunjuk dalam firman Allah, dan meminta doa dari para penatua gereja untuk pemulihan kesehatan mereka. Allah tidak berkenan menjawab doa-doa yang dipanjatkan atas nama orang-orang seperti itu, karena Ia tahu bahwa jika mereka dipulihkan kesehatannya, mereka akan mengorbankannya lagi di atas mezbah selera yang tidak sehat - [Karunia-karunia Rohani 4a:144, 145, 1864](#)

[Lihat juga 713]

Sebuah Pelajaran dari Kegagalan Israel

30. Tuhan memberikan firman-Nya kepada Israel kuno, bahwa jika mereka mau

[27] **berpegang** teguh pada-Nya, dan melakukan semua persyaratan-Nya, Dia akan menjauhkan mereka dari semua penyakit seperti yang telah Dia timpakan kepada bangsa Mesir; tetapi janji ini diberikan dengan syarat ketaatan. Seandainya bangsa Israel mematuhi instruksi yang mereka terima, dan mengambil manfaat dari

keuntungan mereka, mereka akan menjadi pelajaran bagi dunia tentang kesehatan dan kemakmuran. Bangsa Israel gagal memenuhi tujuan Allah, dan dengan demikian gagal menerima berkat-berkat yang seharusnya menjadi milik mereka. Namun dalam diri Yusuf dan Daniel, Musa dan Elia, dan banyak lagi yang lainnya, kita memiliki contoh-contoh yang mulia tentang hasil dari rencana hidup yang benar. Kesetiaan yang sama hari ini akan membuahkan hasil yang sama. Kepada kita ada tertulis: "Kamu adalah bangsa yang terpilih, imamat yang rajani, bangsa yang kudus, umat yang khusus, supaya kamu memberitakan kemuliaan Allah, yang telah memanggil kamu keluar dari kegelapan kepada terang-Nya yang ajaib." [1 Petrus 2:9.-Kesaksian untuk Gereja 9:165, 1909](#)

31. Seandainya bangsa Israel menaati petunjuk yang mereka terima, dan mengambil manfaat dari kelebihan yang mereka miliki, mereka akan menjadi contoh bagi dunia dalam hal kesehatan dan kemakmuran. Jika sebagai bangsa mereka hidup sesuai dengan rencana Allah, mereka akan terhindar dari penyakit-penyakit yang menimpa bangsa-bangsa lain. Di atas bangsa-bangsa lain, mereka akan memiliki kekuatan fisik dan kecerdasan yang lebih baik - [The Ministry of Healing, 283, 1905](#)

[Lihat juga 641-644]

Ras Kristen

32. "Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam suatu perlombaan, semuanya berlomba, tetapi hanya seorang saja yang mendapat hadiah? Karena itu berlailah, supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berlomba untuk mencapai suatu tujuan, ia bertekun dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh mahkota yang tidak fana."

Di sini hasil yang baik dari pengendalian diri dan kebiasaan yang tidak berlebihan diuraikan. Berbagai permainan yang dilembagakan di antara orang-orang Yunani kuno untuk menghormati dewa-dewa mereka, disajikan di hadapan kita oleh rasul Paulus untuk menggambarkan peperangan rohani dan upahnya. Mereka yang akan berpartisipasi dalam permainan-permainan ini dilatih dengan disiplin yang paling keras.

Setiap kesenangan yang cenderung melemahkan kekuatan fisik dilarang. Makanan mewah dan anggur dilarang, untuk meningkatkan

kekuatan fisik, ketabahan, dan keteguhan.

Untuk memenangkan hadiah yang mereka perjuangkan, -sebuah kapel bunga yang dapat binasa, yang diberikan di tengah tepuk tangan orang banyak, - dianggap sebagai kehormatan tertinggi. Jika begitu banyak yang dapat ditanggung, begitu banyak penyangkalan diri yang dipraktikkan, dengan harapan untuk mendapatkan hadiah yang begitu berharga, yang hanya dapat diperoleh oleh satu orang saja, betapa jauh lebih besar

pengorbanan, betapa lebih rela lagi ia menyangkal diri, demi mahkota yang tidak fana, dan demi hidup yang kekal!

Ada pekerjaan yang harus kita lakukan-pekerjaan yang keras dan sungguh-sungguh. Semua kebiasaan, selera, dan kecenderungan kita harus dididik selaras dengan hukum-hukum kehidupan dan kesehatan. Dengan cara ini kita dapat memperoleh kondisi fisik yang terbaik, dan memiliki kejernihan mental untuk membedakan antara yang jahat dan yang baik.-[Kristen Temperance and Bible Hygiene, 25, 1890](#)

Contoh Daniel

33. Untuk memahami dengan benar subjek pertarakan, kita harus mempertimbangkannya dari sudut pandang Alkitab; dan tidak ada ilustrasi yang lebih komprehensif dan kuat tentang pertarakan yang benar dan berkat-berkat yang menyertainya, selain yang diberikan oleh sejarah nabi Daniel dan rekan-rekan Ibraninya di istana Babel

Tuhan selalu menghormati yang benar. Pemuda-pemuda yang paling menjanjikan dari semua negeri yang ditaklukkan oleh sang penakluk yang agung telah berkumpul di Babel, namun di antara mereka semua, para tawanan Ibrani tidak memiliki saingan. Bentuk tubuh yang tegap, langkah yang tegap dan elastis, wajah yang cerah, panca indera yang tidak redup, nafas yang tidak tercemar, semuanya merupakan tanda dari kebiasaan yang baik, lambang kemuliaan yang dengannya alam menghormati mereka yang taat kepada hukum-hukumnya.

Sejarah Daniel dan teman-temannya telah dicatat di halaman-halaman Firman yang Diilhami untuk kepentingan kaum muda di segala zaman berikutnya. Apa yang telah dilakukan manusia, manusia dapat melakukannya. Apakah pemuda-pemuda Ibrani itu berdiri teguh di tengah-tengah percobaan yang besar, dan memberikan kesaksian yang mulia dalam mendukung pertarakan yang sejati? Kaum muda masa kini dapat memberikan kesaksian yang serupa.

[29] Pelajaran yang disampaikan di sini adalah pelajaran yang sebaiknya kita renungkan. Bahaya kita bukanlah dari kelangkaan, tetapi dari kelimpahan. Kita terus-menerus tergoda untuk berlebih-lebihan. Mereka yang ingin mempertahankan kekuatan mereka tanpa gangguan untuk melayani Allah, harus mengamati ketaatan yang ketat dalam menggunakan karunia-

Nya, serta berpantang total dari setiap pamanjaan yang merugikan atau merendahkan.

Generasi yang sedang naik daun ini dikelilingi oleh berbagai godaan yang diperhitungkan untuk menggoda selera. Terutama di kota-kota besar kita, setiap bentuk pamanjaan dibuat mudah dan mengundang. Mereka yang, seperti Daniel, menolak untuk menajiskan diri, akan menuai pahala dari kesederhanaan mereka.

kebiasaan. Dengan stamina fisik yang lebih besar dan daya tahan yang lebih tinggi, mereka memiliki simpanan yang dapat digunakan dalam keadaan darurat.

Kebiasaan fisik yang benar meningkatkan keunggulan mental. Kekuatan intelektual, kekuatan fisik, dan umur panjang bergantung pada hukum yang tidak dapat diubah. Tidak ada kebetulan, tidak ada peluang, tentang hal ini. Tuhan alam tidak akan ikut campur untuk melindungi manusia dari konsekuensi pelanggaran hukum alam. Ada banyak kebenaran dalam pepatah, "Setiap orang adalah arsitek dari nasibnya sendiri." Meskipun orang tua bertanggung jawab atas pembentukan karakter, serta pendidikan dan pelatihan putra-putri mereka, tetap saja benar bahwa posisi dan kegunaan kita di dunia ini sangat bergantung pada tindakan kita sendiri. Daniel dan teman-temannya menikmati keuntungan dari pelatihan dan pendidikan yang benar di awal kehidupan mereka, tetapi keuntungan-keuntungan ini tidak akan membuat mereka menjadi seperti sekarang ini. Waktunya tiba ketika mereka harus bertindak untuk diri mereka sendiri-ketika masa depan mereka bergantung pada tindakan mereka sendiri. Kemudian mereka memutuskan untuk setia pada pelajaran yang diberikan kepada mereka di masa kecil. Takut akan Allah, yang merupakan awal dari hikmat, adalah dasar dari kebesaran mereka. Roh-Nya menguatkan setiap tujuan yang benar, setiap tekad yang mulia - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 25-28, 1890](#)

34. Para pemuda [Daniel, Hananya, Mishael, dan Azarya] dalam sekolah pelatihan ini tidak hanya akan diterima di istana kerajaan, tetapi juga disediakan bahwa mereka harus makan dari daging, dan minum dari anggur, yang berasal dari meja raja. Dalam semua ini raja menganggap bahwa ia tidak hanya memberikan kehormatan besar kepada mereka, tetapi menjamin perkembangan fisik dan mental terbaik yang dapat mereka capai.

Di antara hidangan yang disajikan di hadapan raja terdapat daging babi dan daging lainnya yang dinyatakan najis oleh hukum Musa, dan yang secara tegas dilarang untuk dimakan oleh orang Ibrani. Di sini Daniel dihadapkan pada ujian yang berat. Haruskah ia mengikuti ajaran nenek moyangnya tentang daging dan minuman, dan menyinggung perasaan raja, yang mungkin akan kehilangan

[30]

bukan hanya kedudukannya tetapi juga nyawanya, atau haruskah ia mengabaikan perintah Tuhan, dan mempertahankan kemurahan hati raja, dengan demikian mendapatkan keuntungan intelektual yang besar dan prospek duniawi yang sangat bagus?

Daniel tidak ragu-ragu. Dia memutuskan untuk berdiri teguh demi integritasnya, apa pun hasilnya. Ia "bertekad dalam hatinya untuk tidak menajiskan dirinya dengan bagian daging raja dan anggur yang diminumnya."

Ada banyak orang yang mengaku Kristen saat ini yang akan memutuskan bahwa Daniel terlalu khusus, dan menganggapnya sempit dan fanatik. Mereka menganggap masalah makan dan minum adalah masalah yang tidak terlalu penting sehingga memerlukan pendirian yang begitu tegas, - yang melibatkan kemungkinan pengorbanan setiap keuntungan duniawi. Tetapi mereka yang beralasan demikian akan mendapati pada hari penghakiman bahwa mereka telah berbalik dari tuntutan Allah yang jelas, dan menetapkan pendapat mereka sendiri sebagai standar benar dan salah. Mereka akan mendapati bahwa apa yang menurut mereka tidak penting, ternyata tidak begitu penting bagi Allah. Tuntutan-Nya harus ditaati secara sakral. Mereka yang menerima dan menaati salah satu dari ajaran-Nya karena hal itu mudah dilakukan, sementara mereka menolak yang lain karena ketaatannya membutuhkan pengorbanan, menurunkan standar kebenaran, dan melalui teladan mereka membuat orang lain menganggap enteng hukum Tuhan yang kudus. "Demikianlah firman Tuhan" harus menjadi aturan kita dalam segala hal

Karakter Daniel disajikan kepada dunia sebagai contoh yang mencolok tentang apa yang dapat dilakukan oleh kasih karunia Allah terhadap manusia yang secara alamiah telah jatuh dan rusak oleh dosa. Catatan kehidupannya yang mulia dan menyangkal diri merupakan dorongan bagi kemanusiaan kita bersama. Dari situ kita dapat belajar

[31] kekuatan untuk menolak godaan dengan mulia, dan dengan teguh, dan dalam kasih karunia kelemahlembutan, berdiri teguh membela yang benar dalam percobaan yang paling berat.

Daniel mungkin telah menemukan alasan yang masuk akal untuk meninggalkan kebiasaannya yang sangat keras; tetapi perkenanan Allah lebih berharga baginya daripada perkenanan penguasa duniawi yang paling berkuasa, bahkan lebih berharga daripada kehidupan itu sendiri. Setelah dengan perilakunya yang sopan ia mendapatkan perkenan dari Melzar, perwira yang bertanggung jawab atas para pemuda Ibrani, Daniel mengajukan permohonan agar mereka tidak boleh makan daging raja atau minum anggurnya. Melzar takut jika dia memenuhi permintaan ini,

dia akan menimbulkan ketidaksenangan raja, dan dengan demikian membahayakan nyawanya sendiri. Seperti banyak orang pada masa kini, ia berpikir bahwa diet yang ketat akan membuat para pemuda itu menjadi pucat dan sakit-sakitan serta tidak memiliki kekuatan otot, sementara makanan mewah dari meja raja akan membuat mereka menjadi kemerahan dan cantik, dan akan memberikan aktivitas fisik yang unggul.

Daniel meminta agar masalah ini diputuskan dalam persidangan selama sepuluh hari, - para pemuda Ibrani selama masa yang singkat ini diizinkan untuk makan makanan sederhana, sementara rekan-rekan mereka mengambil bagian dalam makanan raja.

Permohonan itu akhirnya dikabulkan, dan Daniel merasa yakin bahwa ia telah memenangkan perkaranya. Meskipun masih muda, ia telah melihat dampak buruk dari anggur dan kehidupan mewah terhadap kesehatan fisik dan mental. Pada akhir sepuluh hari, hasilnya ternyata bertolak belakang dengan harapan Melzar.

Tidak hanya dalam penampilan pribadi, tetapi juga dalam aktivitas fisik dan kekuatan mental, mereka yang memiliki kebiasaan hidup sederhana menunjukkan keunggulan yang nyata dibandingkan rekan-rekan mereka yang memanjakan selera.

Sebagai hasil dari uji coba ini, Daniel dan rekan-rekannya diizinkan untuk melanjutkan pola makan sederhana mereka selama masa pelatihan untuk tugas-tugas kerajaan.

Persetujuan Tuhan Dimenangkan

Tuhan sangat menghargai keteguhan hati dan penyangkalan diri para pemuda Ibrani ini, dan berkat-Nya menyertai mereka. Ia "memberikan kepada mereka pengetahuan dan kepandaian dalam segala ilmu dan hikmat, dan Daniel mendapat pengertian dalam segala penglihatan dan mimpi." Pada saat berakhirnya Selama tiga tahun pelatihan, ketika kemampuan dan kemampuan mereka diuji oleh raja, ia "tidak menemukan seorang pun seperti Daniel, Hananya, Misael, dan Azarya, maka berdirilah mereka di hadapan raja. Dan dalam segala hal kebijaksanaan dan pengertian yang diminta raja dari mereka, ia mendapati mereka sepuluh kali lebih baik daripada semua tukang sihir dan ahli nجوم yang ada di seluruh kerajaannya."

Ini adalah pelajaran bagi semua orang, terutama bagi kaum muda. Kepatuhan yang ketat terhadap tuntutan-tuntutan Allah bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Untuk mencapai standar tertinggi dalam pencapaian moral dan intelektual, kita perlu mencari hikmat dan kekuatan dari Allah, dan menjalankan pertarikan yang ketat dalam semua kebiasaan hidup. Dalam pengalaman Daniel dan teman-temannya, kita melihat sebuah contoh kemenangan prinsip atas godaan untuk menuruti selera. Hal

ini menunjukkan kepada kita bahwa melalui prinsip agama, orang-orang muda dapat menang atas keinginan daging, dan tetap setia kepada tuntutan-tuntutan Allah, meskipun itu berarti pengorbanan yang besar." - [The Review and Herald, 25 Januari 1881](#)

[Diet Daniel-117, 241, 242]

Tidak Siap untuk Teriakan Keras

35. Reformasi kesehatan, saya diperlihatkan bahwa ini adalah bagian dari pesan malaikat ketiga, dan sangat erat kaitannya dengan itu seperti halnya lengan dan tangan dengan tubuh manusia. Saya melihat bahwa kita sebagai umat harus bergerak maju dalam pekerjaan besar ini. Para pendeta dan umat harus bertindak bersama-sama. Umat Allah tidak siap untuk teriakan keras dari malaikat ketiga. Mereka memiliki pekerjaan yang harus mereka lakukan untuk diri mereka sendiri yang tidak boleh mereka tinggalkan agar Tuhan yang mengerjakannya untuk mereka. Dia telah meninggalkan pekerjaan ini untuk mereka lakukan. Ini adalah pekerjaan individu; seseorang tidak dapat melakukannya untuk orang lain. "Karena itu, saudara-saudaraku yang kekasih, marilah kita menyucikan diri kita dari segala kenajisan daging dan roh dan menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Allah." Kerakusan adalah dosa yang paling dominan di zaman ini. Nafsu hawa nafsu menjadikan manusia sebagai budak laki-laki dan perempuan, dan mengaburkan akal budi mereka serta membodohi kepekaan moral mereka sedemikian rupa sehingga kebenaran-kebenaran firman Allah yang suci dan mulia tidak dihargai. Kecenderungan yang lebih rendah telah menguasai pria dan wanita.

[33] Agar dapat disesuaikan dengan penerjemahan, umat Allah harus mengenal diri mereka sendiri. Mereka harus memahami kerangka fisik mereka sendiri, sehingga mereka dapat berseru seperti pemazmur, "Aku mau memuji Engkau, sebab aku diciptakan dengan penuh ketakutan dan keajaiban." Mereka harus selalu memiliki selera yang tunduk pada organ-organ moral dan intelektual. Tubuh harus menjadi hamba bagi pikiran, dan bukan pikiran bagi tubuh.-Testimonies [for the Church 1:486, 487, 1867](#)

Persiapan untuk Penyegaran

36. Tuhan menuntut umat-Nya untuk menyucikan diri dari segala kecemaran daging dan roh, menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Tuhan. Semua orang yang acuh tak acuh dan memaafkan diri mereka sendiri dari pekerjaan ini, menunggu Tuhan melakukan bagi mereka apa yang Dia menuntut untuk mereka lakukan bagi diri mereka sendiri, akan didapati tidak memiliki apa-apa

ketika orang-orang yang lemah lembut di bumi, yang telah melakukan penghakiman-Nya, disembunyikan pada hari kemurkaan Tuhan.

Aku diperlihatkan bahwa jika umat Tuhan tidak melakukan upaya apa pun dari pihak mereka, tetapi menunggu penyegaran datang ke atas mereka dan menghapus kesalahan mereka dan memperbaiki kesalahan mereka; jika mereka bergantung pada hal itu untuk menyucikan

mereka dari kenajisan daging dan roh, dan membuat mereka layak untuk terlibat dalam seruan nyaring dari malaikat yang ketiga, mereka akan didapati kekurangan. Penyegaran atau kuasa Allah datang hanya kepada mereka yang telah mempersiapkan diri **untuk** itu dengan melakukan pekerjaan yang diperintahkan Allah kepada mereka, yaitu, membersihkan diri mereka dari segala kecemaran daging dan roh, menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Allah.

Menarik bagi yang Ragu-Ragu

37. Kegagalan untuk mengikuti prinsip-prinsip yang sehat telah menodai sejarah umat Allah. Telah terjadi kemunduran yang terus-menerus dalam reformasi kesehatan, dan akibatnya Tuhan dihina oleh kurangnya semangat. Hambatan-hambatan telah dibangun yang tidak akan pernah terlihat seandainya umat Allah berjalan dalam terang.

Haruskah kita yang memiliki kesempatan besar seperti itu membiarkan orang-orang dunia untuk mendahului kita dalam reformasi kesehatan? Haruskah kita

[34]

merendahkan pikiran kita dan menyalahgunakan talenta kita dengan makan yang salah? Haruskah kita melanggar hukum Allah yang kudus dengan mengikuti praktik-praktik yang mementingkan diri sendiri? Haruskah ketidakkonsistenan kita menjadi buah bibir? Haruskah kita hidup dengan cara yang tidak kristiani? hidup sehingga Juruselamat akan malu menyebut kita saudara?

Tidakkah kita lebih baik melakukan pekerjaan misionaris medis yang merupakan Injil dalam praktik, hidup sedemikian rupa sehingga damai sejahtera Allah dapat memerintah di dalam hati kita? Tidakkah kita harus menyingkirkan setiap batu sandungan dari kaki orang-orang yang tidak percaya, dengan selalu mengingat apa yang harus dilakukan untuk menjadi orang Kristen? Jauh lebih baik melepaskan nama Kristen daripada membuat pengakuan dan pada saat yang sama menuruti selera yang menguatkan hawa nafsu yang tidak suci.

Tuhan memanggil setiap anggota gereja untuk mendedikasikan hidupnya tanpa pamrih bagi pelayanan Tuhan. Ia menyerukan reformasi yang tegas. Seluruh ciptaan mengerang di bawah kutukan. Umat Allah harus menempatkan diri mereka di mana mereka akan bertumbuh dalam kasih karunia, disucikan,

tubuh, jiwa dan roh, oleh kebenaran. Ketika mereka melepaskan diri dari semua kesenangan yang merusak kesehatan, mereka akan memiliki persepsi yang lebih jelas tentang apa yang dimaksud dengan kesalehan sejati. Suatu perubahan yang luar biasa akan terlihat dalam pengalaman keagamaan - ([The Review and Herald, 27 Mei 1902](#)) Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 578, 579](#)

Semua Sedang Dibuktikan

38. Sangatlah penting bahwa secara individu kita melakukan peran kita dengan baik, dan memiliki pemahaman yang cerdas tentang apa yang harus kita makan dan minum, dan bagaimana kita harus hidup untuk menjaga kesehatan. Semua orang sedang diuji untuk melihat apakah mereka akan menerima prinsip-prinsip reformasi kesehatan atau mengikuti cara memanjakan diri sendiri.

Janganlah ada orang yang menyangka, bahwa ia dapat berbuat sekehendak hatinya dalam hal makanan. Tetapi di hadapan semua orang yang duduk makan bersamamu, hendaklah kamu menunjukkan bahwa kamu mengikuti prinsip dalam hal makan, seperti dalam semua hal lainnya, supaya kemuliaan Allah dinyatakan. Kamu tidak dapat berbuat sebaliknya, karena kamu memiliki karakter yang harus dibentuk untuk kehidupan kekal yang akan datang. Tanggung jawab yang besar ada pada setiap jiwa manusia. Marilah kita memahami tanggung jawab ini, dan memikulnya dengan mulia di dalam nama Tuhan.

[35] Kepada setiap orang yang tergoda untuk menuruti selera, saya katakan, Janganlah menyerah pada godaan, tetapi batasi diri Anda dengan makanan yang sehat. Anda dapat melatih diri Anda untuk menikmati makanan yang sehat. Tuhan menolong mereka yang berusaha menolong diri mereka sendiri; tetapi jika manusia tidak mau bersusah payah mengikuti pikiran dan kehendak Allah, bagaimana mungkin Dia dapat bekerja bersama mereka? Marilah kita melakukan bagian kita, mengerjakan keselamatan kita dengan takut dan gentar, -dengan takut dan gentar agar kita tidak membuat kesalahan dalam memperlakukan tubuh kita, yang di hadapan Allah, kita berkewajiban untuk menjaganya agar tetap dalam keadaan sesehat mungkin." -[The Review and Herald, 10 Februari 1910](#)

Reformasi Sejati Adalah Reformasi Hati

39. Mereka yang bekerja dalam pelayanan Tuhan tidak boleh mencari kepuasan duniawi dan memanjakan diri sendiri. Para dokter di lembaga-lembaga kita harus dijiwai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang hidup. Manusia tidak akan pernah benar-benar bertarak sampai kasih karunia Kristus menjadi prinsip yang menetap di dalam hati. Semua janji di dunia ini tidak akan membuat Anda atau istri Anda menjadi pembaharu kesehatan. Tidak ada pembatasan makanan yang dapat menyembuhkan nafsu makan Anda yang sakit. Saudara-saudari

- tidak akan mempraktikkan pertarikan dalam segala hal sampai hati mereka ditransformasikan oleh kasih karunia Allah.

Keadaan tidak dapat melakukan reformasi. Kekristenan mengusulkan reformasi di dalam hati. Apa yang Kristus kerjakan di dalam diri, akan dikerjakan di bawah perintah dari akal budi yang bertobat. Rencana permulaan

luar dan berusaha bekerja ke dalam selalu gagal, dan akan selalu gagal. Rencana Allah denganmu adalah untuk memulai dari pusat segala kesulitan, yaitu hati, dan kemudian dari dalam hati akan keluar prinsip-prinsip kebenaran; pembaharuan itu akan bersifat lahiriah dan juga batiniah." -[Kesaksian Khusus untuk Para Pelayan dan Pekerja 9:54](#)

40. Mereka yang meningkatkan standar sedapat mungkin sesuai dengan perintah Tuhan, sesuai dengan terang yang Tuhan berikan kepada mereka melalui firman-Nya dan kesaksian Roh Kudus, tidak akan mengubah arah tindakan mereka untuk memenuhi keinginan teman atau kerabat mereka, baik itu atau dua orang atau sejumlah orang, yang hidup bertentangan dengan pengaturan Allah yang bijaksana. [36]

Jika kita berpindah dari prinsip dalam hal-hal ini, jika kita mematuhi aturan diet yang ketat, jika sebagai orang Kristen kita mendidik selera kita sesuai dengan rencana Allah, kita akan memberikan pengaruh yang sesuai dengan pikiran Allah. Pertanyaannya adalah, "Apakah kita mau menjadi pembaharu kesehatan yang sejati?" -[Surat 3, 1884](#)

[Untuk konteks lihat 720]

Pertanyaan yang Sangat Penting

41. Saya diperintahkan untuk menyampaikan pesan kepada seluruh rakyat kita mengenai masalah reformasi kesehatan; karena banyak orang yang telah murtad dari kesetiaan mereka terhadap prinsip-prinsip reformasi kesehatan.

Tujuan Allah bagi anak-anak-Nya adalah agar mereka bertumbuh menjadi pria dan wanita yang bertumbuh ke tingkat pertumbuhan yang sempurna di dalam Kristus. Untuk melakukan hal ini, mereka harus menggunakan dengan benar setiap kekuatan pikiran, jiwa, dan tubuh. Mereka tidak boleh menyia-nyaiakan kekuatan mental atau fisik.

Pertanyaan tentang bagaimana menjaga kesehatan adalah salah satu pertanyaan yang sangat penting. Ketika kita mempelajari pertanyaan ini di dalam takut akan Allah, kita akan belajar bahwa yang terbaik, baik untuk kemajuan jasmani maupun rohani kita, adalah dengan memperhatikan kesederhanaan dalam pola makan. Marilah kita dengan sabar mempelajari pertanyaan ini. Kita membutuhkan pengetahuan dan penilaian agar dapat bergerak dengan bijaksana dalam hal ini.

Hukum alam bukan untuk dilawan, tetapi untuk ditaati. Mereka yang telah menerima pengajaran mengenai kejahatan dari penggunaan makanan daging, teh dan kopi, dan persiapan makanan yang kaya dan tidak sehat, dan yang bertekad untuk membuat perjanjian dengan Allah melalui pengorbanan, tidak akan terus memanjakan selera mereka akan makanan yang mereka tahu tidak sehat. Allah menuntut agar selera disucikan, dan penyangkalan diri dipraktikkan sehubungan dengan hal-hal tersebut

yang tidak baik. Ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai umat yang disempurnakan.

Umat Allah yang tersisa haruslah umat yang bertobat. Penyampaian pesan ini harus menghasilkan pertobatan dan pengudusan jiwa-jiwa. Kita harus merasakan kuasa Roh Allah dalam gerakan ini. Ini adalah pesan yang luar biasa dan pasti; ini berarti

[37] segala sesuatu kepada penerima, dan itu harus diberitakan dengan seruan yang nyaring. Kita harus memiliki iman yang benar dan teguh bahwa pekabaran ini akan terus berlanjut dengan semakin penting sampai akhir zaman.

Ada beberapa orang yang mengaku percaya yang menerima bagian-bagian tertentu dari buku-buku Kesaksian sebagai pesan Allah, sementara mereka menolak bagian-bagian yang mengutuk indulgensi kesukaan mereka. Orang-orang seperti itu bekerja bertentangan dengan kesejahteraan mereka sendiri, dan kesejahteraan gereja. Sangatlah penting bagi kita untuk berjalan di dalam terang selagi kita memiliki terang. Mereka yang mengaku percaya pada reformasi kesehatan, tetapi bekerja berlawanan dengan prinsip-prinsipnya dalam praktik kehidupan sehari-hari, melukai jiwa mereka sendiri dan meninggalkan kesan-kesan yang salah dalam pikiran orang-orang percaya dan yang tidak percaya.

Sebuah tanggung jawab yang sungguh-sungguh ada pada mereka yang mengetahui kebenaran bahwa semua pekerjaan mereka harus sesuai dengan iman mereka, dan bahwa hidup mereka harus dimurnikan dan disucikan, dan mereka dipersiapkan untuk pekerjaan yang harus dilakukan dengan cepat di hari-hari terakhir pekabaran ini. Mereka tidak memiliki waktu atau kekuatan untuk dihabiskan dalam pemanjaan selera. Kata-kata ini harus datang kepada kita sekarang dengan kesungguhan yang mendorong, "Karena itu bertobatlah dan bertobatlah, supaya dosa-dosamu dihapuskan, jika datang waktu penyegaran dari hadirat Tuhan." Kisah Para Rasul 3:19. Ada banyak orang di antara kita yang memiliki kekurangan dalam hal kerohanian, dan jika mereka tidak bertobat sepenuhnya, mereka pasti akan hilang. Apakah Anda sanggup menanggung risikonya? ...

Kuasa Kristus saja yang dapat melakukan transformasi di dalam hati dan pikiran yang harus dialami oleh semua orang yang mau mengambil bagian dalam kehidupan baru di dalam Kerajaan Surga.

"Jika seorang tidak dilahirkan kembali," Yesus berkata, "ia tidak dapat melihat Kerajaan Allah." [Yohanes 3:3](#). Agama yang berasal dari Allah adalah satu-satunya agama yang dapat membawa kita kepada Allah. Untuk dapat melayani Dia dengan benar, kita harus dilahirkan dari Roh Ilahi. Hal ini akan menuntun pada kewaspadaan. Hal ini akan menyucikan hati dan memperbaharui pikiran, serta memberi kita kemampuan baru untuk mengetahui dan

mengasihi Tuhan. Ini akan memberi kita ketaatan yang rela kepada semua tuntutan-Nya. Inilah penyembahan yang benar. -[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:153-156, 1909](#)

Sebuah Front Persatuan

[38]

42. Kita telah diberi tugas untuk memajukan reformasi kesehatan. Tuhan menghendaki umat-Nya untuk hidup harmonis satu sama lain. Seperti yang harus Anda ketahui, kita tidak akan meninggalkan posisi di mana, selama tiga puluh lima tahun terakhir, [Ditulis pada tahun 1902.] Tuhan telah memerintahkan kita untuk berdiri. Berhati-hatilah dalam menempatkan diri Anda dalam pertentangan dengan pekerjaan reformasi kesehatan. Ini akan terus berjalan; karena ini adalah cara Tuhan untuk mengurangi penderitaan di dunia kita, dan untuk menyucikan umat-Nya.

Berhati-hatilah dengan sikap yang engkau ambil, agar engkau tidak didapati menyebabkan perpecahan. Saudaraku, bahkan ketika engkau gagal membawa berkat yang datang dari mengikuti prinsip-prinsip reformasi kesehatan ke dalam hidupmu dan ke dalam keluargamu, janganlah menyakiti orang lain dengan menentang terang yang telah Allah berikan mengenai hal ini. -[Surat 48, 1902](#)

43. Tuhan telah memberikan pesan kepada umat-Nya mengenai reformasi kesehatan. Cahaya ini telah menyinari jalan mereka selama tiga puluh tahun; dan Tuhan tidak dapat membiarkan hamba-hamba-Nya berada di jalan yang akan menentangnya. Dia tidak senang ketika hamba-hamba-Nya bertindak berlawanan dengan pekabaran tentang hal ini, yang telah Dia berikan kepada mereka untuk diberikan kepada orang lain. Dapatkah Dia berkenan ketika setengah dari para pekerja yang bekerja di suatu tempat, mengajarkan bahwa prinsip-prinsip reformasi kesehatan sangat erat hubungannya dengan pekabaran malaikat ketiga seperti halnya lengan dengan tubuh, sementara rekan-rekan sekerja mereka, melalui praktiknya, mengajarkan prinsip-prinsip yang sama sekali berlawanan? Hal ini dianggap sebagai dosa di hadapan Allah

Tidak ada yang membuat para penjaga Tuhan patah semangat selain berhubungan dengan mereka yang memiliki kapasitas mental, dan yang memahami alasan-alasan iman kita, tetapi dengan ajaran dan teladan menunjukkan ketidakpedulian terhadap kewajiban moral.

Terang yang telah Allah berikan atas reformasi kesehatan

tidak dapat disepelekan tanpa melukai mereka yang mencobanya; dan tidak ada seorang pun yang dapat berharap untuk berhasil dalam pekerjaan Allah sementara, melalui ajaran dan teladan, ia bertindak berlawanan dengan terang yang telah Allah kirimkan."

- [Khotbah-khotbah Khusus bagi Para Pelayan dan Pekerja 7:40]
Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 561, 562

44. Penting bahwa instruksi harus diberikan oleh para menteri [39]

dalam hal hidup secara wajar. Mereka harus menunjukkan hubungan antara makan, bekerja, istirahat, dan berpakaian, dengan kesehatan. Semua orang yang percaya akan kebenaran pada hari-hari terakhir ini, memiliki sesuatu untuk dilakukan dalam hal ini. Ini menyangkut mereka, dan Tuhan menuntut mereka untuk membangkitkan dan menarik minat mereka dalam reformasi ini. Ia tidak akan berkenan dengan tindakan mereka jika mereka menganggap masalah ini dengan sikap acuh tak acuh.-[Testimonies for the Church 1:618, 1867](#)

Tersandung di Atas Berkat

45. Kata malaikat itu, "Jauhkanlah dirimu dari keinginan-keinginan daging yang berperang melawan jiwa." Anda telah tersandung pada reformasi kesehatan. Bagi Anda, hal itu tampak sebagai tambahan yang tidak perlu bagi kebenaran. Tidak demikian; itu adalah bagian dari kebenaran. Di hadapan Anda ada sebuah pekerjaan yang akan datang lebih dekat dan lebih berat daripada apa pun yang telah ditimpakan kepada Anda. Sementara engkau ragu-ragu dan mundur, gagal untuk berpegang pada berkat yang merupakan hak istimewa untuk menerimanya, engkau akan menderita kerugian. Anda tersandung pada berkat yang telah ditempatkan surga di jalan Anda untuk membuat kemajuan menjadi tidak terlalu sulit. Setan menyajikan hal ini di hadapan Anda dalam cahaya yang paling tidak menyenangkan, agar Anda dapat memerangi apa yang akan membuktikan manfaat terbesar bagi Anda, yang akan menjadi kesehatan jasmani dan rohani Anda.

[Alasan untuk Melakukan Kesalahan yang Dibingkai dalam Pengaruh Iblis- 710]

Pertimbangkan Putusan

46. Tuhan memanggil para sukarelawan untuk masuk ke dalam pasukan-Nya. Pria dan wanita yang sakit perlu menjadi pembaharu kesehatan. Tuhan akan bekerja sama dengan anak-anak-Nya dalam memelihara kesehatan mereka, jika mereka makan dengan hati-hati, menolak untuk memberi beban yang tidak perlu pada perut. Dia telah dengan murah hati membuat jalan di alam yang pasti dan aman, cukup lebar untuk semua orang yang berjalan di dalamnya. Dia telah memberikan kepada kita hasil bumi yang sehat dan menyehatkan.

Barangsiapa yang tidak mengindahkan petunjuk yang telah Allah berikan dalam firman-Nya

[40] dan dalam pekerjaan-Nya, orang yang tidak menaati perintah-perintah ilahi, memiliki pengalaman yang cacat. Ia adalah seorang Kristen yang sakit-sakitan. Kehidupan rohaninya adalah

lemah. Dia hidup, tetapi hidupnya tanpa keharuman. Dia membuang momen-momen berharga yang penuh anugerah.

Banyak orang telah membuat tubuh mereka terluka karena mengabaikan hukum-hukum kehidupan, dan mereka mungkin tidak akan pernah pulih dari dampak pengabaian mereka; tetapi bahkan sekarang pun mereka dapat bertobat dan bertobat. Manusia telah mencoba untuk menjadi lebih bijaksana daripada Allah. Ia telah menjadi hukum bagi dirinya sendiri. Allah memanggil kita untuk memperhatikan tuntutan-Nya, tidak lagi mempermalukan-Nya dengan mengerdilkan kemampuan fisik, mental, dan spiritual. Kerusakan dan kematian dini adalah hasil dari menjauh dari Tuhan dan mengikuti cara-cara dunia. Barangsiapa yang memanjakan diri sendiri harus menanggung hukumannya. Dalam penghakiman kita akan melihat betapa seriusnya Tuhan memandang pelanggaran hukum kesehatan. Kemudian, ketika kita melihat ke belakang tentang tindakan kita, kita akan melihat pengetahuan tentang Allah yang mungkin telah kita peroleh, karakter mulia apa yang mungkin telah kita bentuk, jika kita menjadikan Alkitab sebagai penasihat kita.

Tuhan menantikan umat-Nya untuk menjadi bijaksana dalam hal ini. Ketika kita melihat kemalangan, kecacatan, dan penyakit yang datang ke dunia sebagai akibat dari ketidaktahuan dalam hal perawatan tubuh yang benar, bagaimana mungkin kita dapat menahan diri untuk tidak memberikan peringatan? Kristus telah menyatakan bahwa sama seperti pada zaman Nuh, ketika bumi dipenuhi dengan kekerasan dan dirusak oleh kejahatan, demikian pula halnya ketika Anak Manusia dinyatakan. Allah telah memberi kita terang yang besar, dan jika kita berjalan di dalam terang ini, kita akan melihat keselamatan-Nya.

Ada kebutuhan akan perubahan yang nyata. Inilah saatnya bagi kita untuk merendahkan hati yang sombong dan mau menang sendiri, dan mencari Tuhan selagi Dia masih ada. Sebagai umat, kita perlu merendahkan hati kita di hadapan Tuhan; karena bekas-bekas ketidakkonsistenan ada pada praktik kita.

Tuhan memanggil kita untuk berbaris. Hari sudah jauh berlalu. Malam sudah dekat. Penghakiman Tuhan sudah terlihat, baik di darat maupun di laut. Tidak ada percobaan kedua yang akan diberikan kepada kita. Ini bukan waktunya untuk membuat langkah yang salah. Biarlah setiap orang bersyukur kepada Allah bahwa kita masih memiliki kesempatan untuk membentuk

karakter untuk kehidupan kekal yang akan datang.-Surat [135](#),
[1902](#)

[41]

Bab 2-Diet dan Spiritualitas

[42]

[43]

Ketidaktaatan adalah Dosa

47. Janganlah ada orang yang mengaku saleh yang mengabaikan kesehatan tubuh, dan menyanjung diri mereka sendiri bahwa ketidakbertarakan bukanlah dosa, dan tidak akan mempengaruhi kerohanian mereka. Ada hubungan yang erat antara alam jasmani dan alam rohani - [[The Review and Herald, 25 Januari 1881](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 67](#)

48. Dengan orang tua kita yang pertama, keinginan yang tidak bertarak mengakibatkan hilangnya Eden. Pertarakan dalam segala hal lebih berkaitan dengan pemulihan kita ke Eden daripada yang disadari oleh manusia.-Menteri [Penyembuhan, 129, 1905](#)

49. Pelanggaran terhadap hukum fisik adalah pelanggaran terhadap hukum Allah. Pencipta kita adalah Yesus Kristus. Dia adalah pencipta keberadaan kita. Dia telah menciptakan struktur manusia. Dia adalah pencipta hukum fisik, sama seperti Dia adalah pencipta hukum moral. Dan manusia yang ceroboh dan sembrono dalam kebiasaan dan praktik yang menyangkut kehidupan dan kesehatan fisiknya, berdosa terhadap Tuhan. Banyak orang yang mengaku mengasihi Yesus Kristus tidak menunjukkan penghormatan dan penghargaan yang layak kepada-Nya yang telah memberikan hidup-Nya untuk menyelamatkan mereka dari kematian kekal. Dia tidak dihormati, dihargai, atau diakui. Hal ini ditunjukkan dengan luka yang dilakukan terhadap tubuh mereka sendiri yang melanggar hukum-hukum keberadaan mereka.-Naskah [49, 1897](#)

50. Pelanggaran terus-menerus terhadap hukum alam adalah pelanggaran terus-menerus terhadap hukum Tuhan. Penderitaan dan kesedihan yang kita lihat di mana-mana, kecacatan, kesengsaraan, penyakit, dan kebodohan yang sekarang membanjiri dunia, menjadikan dunia ini, jika dibandingkan dengan apa yang seharusnya dan apa yang Allah rancang, sebagai sebuah rumah yang tidak layak huni, dan generasi saat ini menjadi lemah dalam hal mental, moral, dan fisik. Semua

[44] kesengsaraan ini telah terakumulasi dari
dari generasi ke generasi karena manusia yang jatuh ke dalam
dosa akan melanggar hukum Allah. Dosa-dosa yang paling besar
dilakukan melalui pemanjaan selera yang menyimpang -
[Testimonies for the Church 4:30, 1876](#)

51. Pemanjaan yang berlebihan dalam hal makan, minum, tidur, atau melihat adalah dosa. Tindakan sehat yang harmonis dari semua kekuatan tubuh dan pikiran menghasilkan kebahagiaan; dan semakin tinggi dan halus kekuatan-kekuatan itu, semakin murni dan murni pula kebahagiaan itu - [Testimonies for the Church 4:417, 1880](#)

[Allah Menandai Dosa Pemanjaan Diri-246]

Ketika Pengudusan Tidak Mungkin Dilakukan

52. Sebagian besar dari semua kelemahan yang menimpa keluarga manusia, adalah hasil dari kebiasaan mereka sendiri yang salah, karena ketidaktahuan mereka yang disengaja, atau karena pengabaian mereka terhadap terang yang telah diberikan Tuhan sehubungan dengan hukum-hukum keberadaan mereka. Tidakkah mungkin bagi kita untuk memuliakan Allah sementara kita hidup dalam pelanggaran terhadap hukum-hukum kehidupan. Hati tidak mungkin dapat mempertahankan pengudusan kepada Allah sementara hawa nafsu dimanjakan. Tubuh yang sakit dan akal budi yang tidak teratur, karena terus menerus menuruti hawa nafsu yang menyakiti, membuat pengudusan tubuh dan roh menjadi tidak mungkin. Sang rasul memahami pentingnya kondisi tubuh yang sehat bagi keberhasilan kesempurnaan karakter Kristen. Ia berkata, "Aku telah menguasai tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan sampai, jika aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang." Ia menyebutkan buah-buah Roh, salah satunya adalah pertarakan. "Mereka yang menjadi milik Kristus telah menyalibkan daging dengan hawa nafsu." - [The Health Reformer, Maret, 1878](#)

[Kemustahilan Mencapai Kesempurnaan Kristen Sementara Memberi Kendali pada Hawa Nafsu-356]

Ketidaktahuan yang Disengaja Meningkatkan Dosa

53. Adalah suatu kewajiban untuk mengetahui bagaimana menjaga tubuh dalam kondisi kesehatan yang terbaik, dan merupakan suatu kewajiban suci untuk hidup dalam terang yang telah Tuhan berikan dengan penuh kasih karunia. Jika kita menutup mata kita terhadap cahaya karena takut kita akan melihat kesalahan kita, yang tidak mau kita tinggalkan, maka kita akan

dosa-dosa tidak berkurang, tetapi bertambah. Jika cahaya dipadamkan dalam satu kasus [45], maka cahaya itu akan diabaikan dalam kasus yang lain. Sama halnya dengan dosa untuk melanggar melanggar salah satu dari sepuluh hukum, karena kita tidak dapat melakukan keduanya tanpa melanggar hukum Allah. Kita tidak dapat mengasihi Tuhan dengan segenap hati, pikiran, jiwa, dan kekuatan kita sementara kita

mencintai selera kita, selera kita, jauh lebih baik daripada kita mencintai Tuhan. Setiap hari kita mengurangi kekuatan kita untuk memuliakan Tuhan, padahal Dia membutuhkan seluruh kekuatan kita, seluruh pikiran kita. Dengan kebiasaan-kebiasaan kita yang salah, kita mengurangi pegangan kita pada kehidupan, namun mengaku sebagai pengikut Kristus, mempersiapkan diri untuk mendapatkan sentuhan akhir keabadian.

Saudara-saudaraku, kamu memiliki pekerjaan yang harus kamu lakukan, yang tidak seorang pun dapat melakukannya tanpa bantuanmu. Bangunlah dari kelesuanmu, dan Kristus akan memberimu hidup. Ubahlah cara hidupmu, cara makanmu, cara minummu, dan cara kerjamu. Sementara Anda mengejar jalan yang telah Anda ikuti selama bertahun-tahun, Anda tidak dapat dengan jelas melihat hal-hal yang kudus dan kekal. Kepekaanmu tumpul, dan kecerdasanmu menjadi kabur. Engkau belum bertumbuh dalam kasih karunia dan pengetahuan akan kebenaran sebagaimana hak istimewa. Engkau tidak bertumbuh dalam kerohanian, tetapi semakin lama semakin gelap.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 2:70, 71, 1868](#)

54. Manusia adalah puncak dari penciptaan Allah, diciptakan menurut gambar dan rupa Allah, dan dirancang untuk menjadi mitra Allah. Manusia sangat dikasihi oleh Allah, karena ia dibentuk menurut gambar-Nya sendiri. Kenyataan ini seharusnya membuat kita terkesan akan pentingnya mengajarkan melalui ajaran dan teladan tentang dosa mencemarkan, melalui pemanjaan selera atau praktik dosa lainnya, tubuh yang dirancang untuk mewakili Allah kepada dunia." - [The Review and Herald, 18 Juni 1895](#)

[Hukum Alam Dinyatakan dengan Jelas-97]

Efek Mental dari Ketidaktaatan pada Hukum Fisik

55. Tuhan menuntut umat-Nya untuk terus maju. Kita perlu belajar bahwa selera yang dimanjakan adalah rintangan terbesar bagi perbaikan mental dan pengudusan jiwa. Dengan segala pengakuan kita tentang reformasi kesehatan, banyak di antara kita yang makan dengan tidak benar - [Testimonies for the Church 9:156, 1909](#)

[46] 56. Kita tidak boleh menyediakan makanan yang lebih banyak atau lebih beragam pada hari Sabat daripada hari-hari lainnya. Sebaliknya, makanan harus lebih sederhana, dan lebih sedikit yang

harus dimakan, agar pikiran menjadi jernih dan kuat untuk memahami hal-hal rohani. Perut yang tersumbat berarti otak yang tersumbat. Kata-kata yang paling berharga mungkin akan didengar dan tidak dihargai, karena pikiran dikacaukan oleh pola makan yang tidak tepat. Dengan makan berlebihan pada hari Sabat, banyak orang melakukan lebih dari

mereka pikir, tidak layak untuk menerima manfaat dari kesempatan-kesempatan sakralnya.-[Kementerian Penyembuhan, 307, 1905](#)

57. Saya telah diperlihatkan bahwa beberapa perkemahan kami jauh dari apa yang Tuhan rancang. Orang-orang datang tanpa persiapan untuk kunjungan Roh Kudus Allah. Umumnya para saudari mencurahkan banyak waktu sebelum pertemuan untuk mempersiapkan pakaian untuk perhiasan lahiriah, sementara mereka sama sekali melupakan perhiasan batiniah, yang dalam pandangan Allah sangat berharga. Ada juga banyak waktu yang dihabiskan untuk memasak yang tidak perlu, untuk menyiapkan kue-kue yang lezat dan kue-kue lainnya yang dapat merusak kesehatan mereka yang memakannya. Seandainya saudari-saudari kita menyediakan roti yang baik dan beberapa jenis makanan sehat lainnya, mereka dan keluarga mereka akan lebih siap untuk menghargai firman kehidupan, dan jauh lebih rentan terhadap pengaruh Roh Kudus.

Seringkali perut dibebani dengan makanan yang jarang sekali sederhana dan sederhana yang dimakan di rumah, di mana jumlah olahraga yang dilakukan menjadi dua kali lipat atau tiga kali lipat. Hal ini menyebabkan pikiran menjadi lesu sehingga sulit untuk menghargai hal-hal yang kekal, dan pertemuan ditutup, dan mereka kecewa karena tidak dapat menikmati lebih banyak Roh Allah. Biarlah persiapan untuk makan dan berpakaian menjadi masalah sekunder, tetapi biarlah pencarian hati yang mendalam dimulai dari rumah - [Testimonies for the Church 5:162-164, 1882](#)

[Nafsu yang Dimanjakan Mencegah Seseorang Memahami Kebenaran Sekarang-72]

[Nafsu Makan yang Dimanjakan Melumpuhkan Indra-

227] [Nafsu Makan yang Dimanjakan Menyebabkan Otak

Menjadi Tumpul-209, 226]

[Nafsu yang Dimanjakan Mendiskualifikasi Seseorang dalam Meletakkan Rencana dan Konseling-71]

[Nafsu yang Dimanjakan Melemahkan Rohani, Mental, dan Fisik

[47]

Kekuatan Anak-Anak-346]

[Tidur di bawah Kebenaran Firman yang Membara - 222]

[Kekuatan Mental dan Moral Meningkatkan dengan Pola Makan yang Pantang Makan-85, 117.206]

[Pengaruh Pola Makan Daging terhadap Kekuatan Mental-678,

680, 682, 686] [Lebih lanjut tentang Pola Makan Pertemuan

Perkemahan-124]

Efek pada Penghargaan terhadap Kebenaran

58. Engkau membutuhkan pikiran yang jernih dan penuh semangat, agar dapat menghargai karakter kebenaran yang luhur, menghargai penebusan, dan menempatkan penilaian yang benar atas hal-hal yang kekal. Jika Anda mengejar jalan yang salah, dan memanjakan diri dalam kebiasaan makan yang salah, dan dengan demikian melemahkan kekuatan intelektual, Anda tidak akan menempatkan penilaian yang tinggi pada keselamatan dan kehidupan kekal yang akan mengilhami Anda untuk menyesuaikan hidup Anda dengan kehidupan Kristus; Anda tidak akan melakukan upaya-upaya yang sungguh-sungguh dan berkorban demi kesesuaian dengan kehendak Allah secara menyeluruh, yang dituntut oleh firman-Nya dan yang diperlukan untuk memberikan kepada Anda kesesuaian moral [bagi](#) sentuhan akhir keabadian.

59. Bahkan jika Anda sangat ketat dalam hal kualitas makanan Anda, apakah Anda memuliakan Tuhan dalam tubuh dan roh Anda yang adalah milik-Nya, dengan [m e n g a m b i l](#) bagian dalam jumlah yang begitu banyak? Mereka yang menaruh begitu banyak makanan di perut, dan dengan demikian membebani alam, tidak dapat menghargai kebenaran jika mereka mendengarnya. Mereka tidak dapat membangkitkan kepekaan otak yang mati rasa untuk menyadari nilai penebusan, dan pengorbanan besar yang telah dilakukan bagi manusia yang jatuh. Mustahil bagi mereka untuk menghargai pahala yang agung, yang berharga, dan yang sangat kaya yang disediakan bagi para pemenang yang setia. Bagian hewani dari sifat alamiah kita tidak boleh dibiarkan untuk mengatur moral dan intelektual.-[Testimonies for the Church 2:364, 1870](#)

60. Beberapa orang menuruti selera hawa nafsu, yang berperang melawan jiwa, dan merupakan penghalang yang terus-menerus bagi kemajuan rohani mereka. Mereka terus-menerus menanggung hati nurani yang menuduh, dan jika kebenaran yang lurus dibicarakan, mereka siap untuk tersinggung. Mereka mengutuk diri mereka sendiri,

[48] dan merasa bahwa subjek telah sengaja dipilih untuk menyentuh kasus mereka. Mereka merasa sedih dan terluka, dan menarik diri dari perkumpulan orang-orang kudus. Mereka meninggalkan pertemuan-pertemuan yang mengumpulkan mereka bersama-sama, karena dengan demikian hati nurani mereka tidak begitu terganggu. Mereka akan segera kehilangan minat mereka pada pertemuan-pertemuan dan kasih mereka akan kebenaran, dan, kecuali mereka sepenuhnya

berubah, akan kembali dan mengambil posisi mereka dengan pasukan pemberontak, yang berdiri di bawah panji-panji hitam Iblis. Jika mereka mau menyalibkan hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa, mereka akan menyingkir, di mana anak panah kebenaran tidak akan melintasi mereka. Tetapi sementara mereka memanjakan selera hawa nafsu, dan dengan demikian menghargai

berhala-berhala mereka, mereka membuat diri mereka sendiri menjadi tanda untuk dipanah oleh anak panah kebenaran, dan jika kebenaran diucapkan, mereka harus terluka

Penggunaan stimulan yang tidak alamiah merusak kesehatan dan memiliki pengaruh yang melumpuhkan otak, sehingga mustahil untuk menghargai hal-hal yang kekal. Mereka yang menghargai berhala-berhala ini tidak dapat menghargai dengan benar keselamatan yang telah Kristus wujudkan bagi mereka melalui kehidupan penyangkalan diri, penderitaan dan celaan yang terus-menerus, dan dengan pada akhirnya menyerahkan hidup-Nya sendiri yang tak berdosa untuk menyelamatkan manusia yang akan binasa dari maut - [Testimonies for the Church 1:548, 549, 1867](#)

61. Mentega dan daging merangsang. Ini telah melukai perut dan memutarbalikkan rasa. Saraf-saraf otak yang sensitif telah mati rasa, dan nafsu hewani menguat dengan mengorbankan kemampuan moral dan intelektual. Kekuatan-kekuatan yang lebih tinggi ini, yang seharusnya mengendalikan, telah menjadi semakin lemah, sehingga hal-hal yang kekal tidak dapat dilihat. Kelumpuhan telah melumpuhkan rohani dan kebaktian. Setan telah menang untuk melihat betapa mudahnya ia dapat masuk melalui selera dan mengendalikan pria dan wanita yang berakal budi, yang diperhitungkan oleh Sang Pencipta untuk melakukan pekerjaan yang baik dan besar - [Testimonies for the Church 2:486, 1870](#)

[Mustahil bagi Orang yang Tidak Bertarak untuk Menghargai Pendamaian-119] [Orang yang Tidak Bertarak Tidak Dapat Menjadi Rentan terhadap Pengaruh Pengudusan dari Kebenaran-780]

Pengaruhnya terhadap Penalaran dan Keputusan

62. Apa pun yang mengurangi kekuatan fisik akan melemahkan pikiran, dan membuatnya kurang mampu membedakan mana yang benar dan mana yang salah. [49]

Kita menjadi kurang mampu memilih yang baik, dan kurang memiliki kekuatan kehendak untuk melakukan apa yang kita tahu benar.

Penyalahgunaan kekuatan fisik kita memperpendek periode waktu di mana hidup kita dapat digunakan untuk kemuliaan Allah. Dan hal itu tidak memungkinkan kita untuk menyelesaikan

pekerjaan yang telah Allah berikan kepada kita untuk kita kerjakan.-Crist's Object Lessons, 346, 1900

63. Mereka yang, setelah memiliki terang tentang masalah makan dan berpakaian dengan kesederhanaan, dalam ketaatan pada hukum moral dan fisik, masih berpaling dari terang yang menunjukkan tugas mereka, akan menghindari tugas dalam hal-hal lain. Dengan menghindari salib yang harus mereka pikul agar selaras dengan hukum alam, mereka menumpulkan

hati nurani; dan mereka akan, untuk menghindari celaan, melanggar sepuluh perintah. Ada beberapa orang yang tidak mau memikul salib dan tidak mau menanggung rasa malu." -[Kristen Temperance and Bible Hygiene, 159, 1890](#)

64. Mereka yang membawa penyakit ke atas diri mereka sendiri, dengan memuji diri sendiri, tidak memiliki tubuh dan pikiran yang sehat. Mereka tidak dapat menimbang bukti-bukti kebenaran, dan memahami tuntutan-tuntutan Allah. Juruselamat kita tidak akan mengulurkan tangan-Nya cukup rendah untuk mengangkat mereka dari keadaan mereka yang merosot, sementara mereka tetap mengejar jalan untuk menenggelamkan diri mereka lebih rendah lagi.

Semua orang dituntut untuk melakukan apa yang mereka bisa untuk memelihara tubuh yang sehat dan pikiran yang sehat. Jika mereka memuaskan selera yang kotor, dan dengan demikian menumpulkan kepekaan mereka, dan mengaburkan kemampuan persepsi mereka sehingga mereka tidak dapat menghargai karakter Allah yang agung, atau bersukacita d a l a m mempelajari firman-Nya, mereka dapat diyakinkan bahwa Allah tidak akan menerima persembahan mereka yang tidak layak seperti persembahan Kain. Allah menuntut mereka untuk menyucikan diri mereka dari segala kecemaran daging dan roh, menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Tuhan. Setelah manusia melakukan segala daya upaya untuk memastikan kesehatannya, dengan menyangkal selera dan hawa nafsu yang kotor, agar ia memiliki pikiran yang sehat, dan imajinasi yang dikuduskan, sehingga ia dapat memberikan persembahan yang layak kepada Allah dalam kebenaran, maka ia diselamatkan hanya melalui keajaiban belas kasihan Allah, seperti bahtera di atas gelombang badai. Nuh telah melakukan semua yang diperintahkan Allah kepadanya

[50] dalam membuat bahtera itu aman, lalu Allah melakukan apa yang tidak dapat dilakukan manusia, dan memelihara bahtera itu dengan kuasa-Nya yang ajaib.-[Karunia-Karunia Rohani 4a:148, 149, 1864](#)

65. Penyalahgunaan perut oleh pemuasan nafsu makan, adalah sumber yang berbuah dari sebagian besar pencobaan di dalam gereja. Mereka yang makan dan bekerja dengan tidak bertarak dan tidak rasional, berbicara dan bertindak dengan tidak rasional. Orang yang tidak bertarak tidak akan bisa menjadi orang yang sabar. Tidak perlu minum minuman beralkohol untuk menjadi tidak bertarak. Dosa makan yang tidak bertarak, makan terlalu sering, terlalu

banyak, dan makanan yang kaya dan tidak sehat, menghancurkan kerja sehat organ-organ pencernaan, mempengaruhi otak, dan memutarbalikkan penilaian, menghalangi pemikiran dan tindakan yang rasional, tenang dan sehat. Dan ini adalah sumber pencobaan gereja yang bermanfaat. Oleh karena itu, agar umat Allah berada dalam keadaan yang berkenan di hadapan-Nya, di mana mereka dapat memuliakan Dia di dalam tubuh dan roh mereka, yang adalah milik-Nya, mereka harus dengan penuh minat dan semangat menyangkal pemuasan

dari selera mereka, dan bertarak dalam segala hal. Maka kiranya mereka memahami kebenaran dalam keindahan dan kejelasannya, dan melaksanakannya dalam kehidupan mereka, dan dengan cara yang bijaksana, bijaksana, dan lugas, tidak memberikan kesempatan kepada musuh-musuh iman kita untuk mencela perjuangan kebenaran." - [Testimonies for the Church 1:618, 619, 1867](#)

66. Saudara dan Saudari G, sadarkanlah diri Anda, saya mohon. Engkau belum menerima terang reformasi kesehatan dan bertindak berdasarkannya. Jika engkau telah membatasi selera makanmu, engkau akan dapat menghemat banyak tenaga dan biaya tambahan; dan yang jauh lebih penting lagi, engkau akan dapat mempertahankan bagi dirimu sendiri suatu keadaan kesehatan jasmani yang lebih baik, dan suatu tingkat kekuatan intelektual yang lebih besar untuk menghargai kebenaran-kebenaran kekal; engkau akan memiliki otak yang lebih jernih untuk menimbang-nimbang bukti-bukti kebenaran, dan lebih siap untuk memberikan kepada orang lain suatu alasan bagi pengharapan yang ada di dalam dirimu." - [Testimonies for the Church, 2:404, 1870.](#)

67. Beberapa orang mencemooh pekerjaan reformasi ini, dan mengatakan bahwa itu semua tidak perlu; bahwa itu adalah sebuah kegembiraan untuk mengalihkan pikiran dari kebenaran saat ini. Mereka mengatakan bahwa hal-hal yang dibawa secara ekstrem. Orang-orang seperti itu tidak tahu apa yang mereka bicarakan. Sementara [51] pria dan wanita yang mengaku saleh berpenyakit dari mahkota sementara energi fisik, mental, dan moral mereka dilemahkan melalui pemuasan selera yang bejat dan kerja keras yang berlebihan, bagaimana mungkin mereka dapat menimbang bukti-bukti kebenaran, dan memahami tuntutan-tuntutan Tuhan? Jika kemampuan moral dan intelektual mereka dikaburkan, mereka tidak dapat menghargai nilai penebusan atau karakter yang ditinggikan dari pekerjaan Tuhan, atau bersukacita dalam mempelajari firman-Nya. Bagaimanakah orang yang gelisah dapat selalu siap sedia memberikan jawaban kepada setiap orang yang menanyakan kepadanya alasan pengharapan yang ada padanya, dengan lemah lembut dan penuh rasa takut? Betapa cepatnya orang seperti itu menjadi bingung dan gelisah, dan oleh imajinasinya yang sakit dituntun untuk melihat segala sesuatu dengan cara yang salah, dan oleh kurangnya kelemahlembutan dan ketenangan yang menjadi ciri

khas kehidupan Kristus, akan mencemarkan profesinya ketika ia berhadapan dengan orang-orang yang tidak berakal budi? Dengan memandang segala sesuatu dari sudut pandang religius yang tinggi, kita harus menjadi pembaharu yang menyeluruh untuk menjadi serupa dengan Kristus.

Saya melihat bahwa Bapa surgawi kita telah menganugerahkan kepada kita berkat besar berupa terang atas reformasi kesehatan, sehingga kita dapat menaati tuntutan yang Dia miliki atas diri kita, dan memuliakan Dia di dalam tubuh dan roh kita, yang adalah milik-Nya, dan pada akhirnya dapat berdiri tanpa cela di hadapan

takhta Allah. Iman kita menuntut kita untuk meningkatkan standar, dan mengambil langkah maju. Sementara banyak orang mempertanyakan jalan yang ditempuh oleh para pembaharu kesehatan lainnya, mereka, sebagai orang-orang yang berakal budi, harus melakukan sesuatu sendiri. Umat kita berada dalam kondisi yang menyedihkan, menderita penyakit dalam berbagai bentuk. Banyak yang mewarisi penyakit, dan sangat menderita karena kebiasaan yang salah dari orang tua mereka; namun mereka mengikuti jalan yang salah yang sama terhadap diri mereka sendiri dan anak-anak mereka seperti yang dilakukan terhadap mereka. Mereka tidak peduli dengan diri mereka sendiri. Mereka sakit dan tidak tahu bahwa kebiasaan mereka yang salah menyebabkan penderitaan yang luar biasa.

Namun, hanya sedikit orang yang cukup sadar untuk memahami seberapa besar pengaruh kebiasaan diet mereka terhadap kesehatan mereka,

[52] karakter mereka, kegunaan mereka di dunia ini, dan takdir kekal mereka. Saya melihat bahwa adalah tugas dari mereka yang telah menerima terang dari surga, dan telah menyadari manfaat dari berjalan di dalamnya, untuk menunjukkan ketertarikan yang lebih besar kepada mereka yang masih menderita karena kurangnya pengetahuan. Para pemelihara hari Sabat yang menantikan kedatangan Juruselamat mereka yang akan segera tiba, seharusnya menjadi yang terakhir yang menunjukkan kurangnya minat terhadap pekerjaan reformasi yang agung ini. Pria dan wanita haruslah diorganisasi, dan para pendeta serta orang-orang haruslah merasa bahwa beban pekerjaan itu ada di pundak mereka untuk menggairahkan masalah ini, dan mendorongnya kepada orang-orang lain." - [Testimonies for the Church, 1:487-489, 1867.](#)

68. Kebiasaan fisik sangat berkaitan dengan kesuksesan setiap individu. Semakin hati-hati Anda dalam pola makan Anda, semakin sederhana dan tidak merangsang makanan yang menopang tubuh dalam tindakannya yang harmonis, semakin jelas konsepsi Anda tentang tugas. Perlu ada peninjauan yang cermat terhadap setiap kebiasaan, setiap praktik, agar jangan sampai kondisi tubuh yang tidak sehat akan menimbulkan awan di atas segala sesuatu - [Surat 93, 1898](#)

69. Kesehatan fisik kita dipelihara oleh apa yang kita makan; jika selera kita tidak berada di bawah kendali pikiran yang

disucikan, jika kita tidak bertarak dalam segala hal yang kita makan dan minum, kita tidak akan berada dalam kondisi kesehatan mental dan fisik untuk mempelajari firman dengan tujuan untuk mempelajari apa yang tertulis dalam Alkitab-apa yang harus kulakukan untuk mewarisi hidup yang kekal? Kebiasaan yang tidak sehat akan menghasilkan kondisi yang tidak sehat dalam sistem tubuh, dan mesin perut yang halus dan hidup akan terluka, dan tidak dapat melakukan pekerjaannya dengan baik. Pola makan memiliki

banyak berkaitan dengan kecenderungan untuk masuk ke dalam percobaan dan melakukan dosa - Naskah 129, 1901

70. Jika Juruselamat manusia, dengan kekuatan ilahi-Nya, merasakan perlunya doa, betapa lebih lagi manusia yang lemah dan berdosa harus merasakan perlunya doa - doa yang sungguh-sungguh dan terus menerus! Ketika Kristus sedang dilanda percobaan yang paling berat, Ia tidak makan apa-apa. Ia menyerahkan diri-Nya kepada Allah, dan melalui doa yang sungguh-sungguh, dan penyerahan yang sempurna kepada kehendak Bapa-Nya, Ia keluar sebagai pemenang. Mereka yang mengaku kebenaran untuk hari-hari terakhir ini, di atas semua golongan orang Kristen yang mengaku [53], haruslah meniru Teladan yang agung ini dalam doa.

"Cukuplah bagi seorang murid menjadi seperti Gurunya, dan seorang hamba menjadi seperti Tuhannya." Meja makan kita sering kali dihiasi dengan kemewahan yang tidak menyehatkan dan tidak diperlukan, karena kita mencintai hal-hal ini lebih daripada mencintai penyangkalan diri, kebebasan dari penyakit, dan pikiran yang sehat. Yesus dengan sungguh-sungguh mencari kekuatan dari Bapa-Nya. Hal ini dianggap Anak Allah yang ilahi lebih berharga, bahkan bagi diri-Nya sendiri, daripada duduk di meja makan yang paling mewah. Ia telah memberikan kepada kita bukti bahwa doa sangat penting untuk menerima kekuatan untuk melawan kuasa-kuasa kegelapan, dan untuk melakukan pekerjaan yang diberikan kepada kita. Kekuatan kita sendiri adalah kelemahan, tetapi kekuatan yang Allah berikan adalah kuasa, dan akan membuat setiap orang yang memperolehnya lebih dari pemenang." - [Testimonies for the Church 2:202, 203, 1869](#)

[Nafsu Makan yang Dimanjakan Tidak Menyeimbangkan Pikiran-237] [Nafsu Makan yang Dimanjakan Menumpulkan Hati Nurani-72]

Efek Setelah Pengaruh dan Kegunaan

71. Sangat disayangkan bahwa sering kali, ketika penyangkalan diri yang paling besar harus dilakukan, perut dipenuhi dengan makanan yang tidak sehat, yang berada di sana untuk membusuk. Penderitaan perut mempengaruhi otak. Pemakan yang tidak bijaksana tidak menyadari bahwa ia mendiskualifikasi dirinya sendiri untuk memberikan nasihat yang bijaksana, mendiskualifikasi dirinya sendiri untuk menyusun rencana demi

kemajuan pekerjaan Allah. Tetapi memang demikianlah adanya. Ia tidak dapat membedakan hal-hal rohani, dan dalam pertemuan-pertemuan konsili, ketika ia seharusnya mengatakan Ya dan Amin, ia justru mengatakan Tidak. Dia membuat proposisi yang melenceng dari sasaran. Makanan yang telah dimakannya telah melumpuhkan kekuatan otaknya.

Pemanjaan diri sendiri menghalangi agen manusia untuk bersaksi tentang kebenaran. Rasa syukur yang kita panjatkan kepada Allah atas berkat-berkat-Nya sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimasukkan ke dalam perut. Pemanjaan selera adalah penyebab pertikaian, perselisihan, persengketaan, dan banyak kejahatan lainnya. Kata-kata yang tidak sabar diucapkan dan perbuatan-perbuatan yang tidak baik dilakukan, praktek-praktek yang tidak jujur diikuti dan hawa nafsu dimanifestasikan, dan semua itu terjadi karena saraf-saraf otak menjadi sakit akibat penyalahgunaan yang ditimbun di dalam perut - Naskah [93, 1901](#)

[54] 72. Beberapa orang tidak dapat terkesan dengan pentingnya makan dan minum untuk kemuliaan Allah. Pemanjaan selera mempengaruhi mereka dalam semua hubungan kehidupan. Hal ini terlihat dalam keluarga mereka, di gereja mereka, dalam persekutuan doa, dan dalam perilaku anak-anak mereka. Itu telah menjadi kutukan dalam hidup mereka. Anda tidak dapat membuat mereka memahami kebenaran pada hari-hari terakhir ini. Allah telah dengan berlimpah menyediakan rezeki dan kebahagiaan bagi semua makhluk-Nya; dan jika hukum-hukum-Nya tidak pernah dilanggar, dan semua bertindak selaras dengan kehendak ilahi, kesehatan, kedamaian, dan kebahagiaan, dan bukan kesengsaraan dan kejahatan yang terus-menerus, akan dialami.-Testimonies [for the Church 2:368, 1870](#)

73. Penebus dunia mengetahui bahwa pemanjaan selera akan membawa kelemahan fisik, dan dengan demikian mematikan organ-organ persepsi sehingga hal-hal yang sakral dan kekal tidak akan dapat dilihat. Kristus tahu bahwa dunia telah diserahkan kepada kerakusan, dan bahwa pemanjaan ini akan memutarbalikkan kekuatan moral. Jika pemanjaan selera begitu kuat menguasai umat manusia, sehingga untuk mematahkan kuasanya, Anak Allah yang ilahi, mewakili manusia, diharuskan berpuasa selama hampir enam minggu, betapa beratnya tugas yang harus dilakukan oleh orang Kristen agar ia dapat mengalahkannya sebagaimana Kristus telah mengalahkannya! Kekuatan godaan untuk menuruti selera yang menyimpang hanya dapat diukur dengan penderitaan Kristus yang tak terkatakan dalam puasa yang panjang di padang gurun.

Kristus tahu bahwa untuk dapat meneruskan rencana keselamatan dengan sukses, Ia harus memulai pekerjaan penebusan manusia tepat di tempat kehancuran dimulai. Adam jatuh karena pemanjaan selera. Untuk menanamkan kepada

manusia kewajiban-kewajibannya untuk menaati hukum Allah, Kristus memulai karya penebusan-Nya dengan mereformasi kebiasaan-kebiasaan fisik manusia. Kemerosotan dalam kebajikan dan kemerosotan umat manusia terutama disebabkan oleh pemanjaan selera yang menyimpang.

Tanggung Jawab Khusus dan Godaan Para Menteri

Ada tanggung jawab yang besar bagi semua orang, terutama bagi para min-

yang mengajarkan kebenaran, untuk mengatasi masalah selera. [55]

Kegunaan mereka akan jauh lebih besar jika mereka dapat mengendalikan selera dan hawa nafsu mereka; dan kekuatan mental dan moral mereka akan

menjadi lebih kuat jika mereka menggabungkan kerja fisik dengan pengerahan tenaga mental. Dengan kebiasaan-kebiasaan yang sangat ketat, dan dengan kerja keras mental dan fisik yang digabungkan, mereka dapat mencapai jumlah kerja yang jauh lebih besar dan mempertahankan kejernihan pikiran. Jika mereka mau mengikuti jalan seperti itu, pikiran dan perkataan mereka akan mengalir lebih bebas, latihan-latihan keagamaan mereka akan lebih bersemangat, dan kesan-kesan yang ditimbulkan terhadap para pendengar mereka akan lebih nyata.

Ketidaksopanan dalam makan, bahkan makanan dengan kualitas yang baik sekalipun, akan memberikan pengaruh yang buruk terhadap sistem tubuh, dan akan menumpulkan emosi yang lebih tajam dan lebih suci - Testimonies [for the Church 3:486, 487, 1875](#)

74. Beberapa orang membawa makanan ke perkemahan yang sama sekali tidak cocok untuk acara-acara seperti itu, kue-kue dan pai yang kaya rasa, dan berbagai macam hidangan yang akan mengganggu pencernaan seorang pekerja yang sehat. Tentu saja, yang terbaik dianggap tidak terlalu baik untuk sang menteri. Orang-orang mengirimkan makanan-makanan itu ke mejanya, dan mengundangnya ke meja mereka. Dengan cara ini, para pendeta tergoda untuk makan terlalu banyak, dan makanan yang membahayakan. Tidak hanya efisiensi mereka di dalam pertemuan perkemahan berkurang, tetapi banyak yang menjadi sakit perut.

Menteri harus menolak permintaan yang bermaksud baik namun tidak bijaksana ini, bahkan dengan risiko terlihat tidak sopan. Dan orang-orang seharusnya memiliki terlalu banyak kebaikan yang sejati untuk menekan alternatif seperti itu kepadanya. Mereka melakukan kesalahan ketika mereka menggoda pendeta dengan makanan yang tidak sehat. Dengan demikian, talenta-talenta yang berharga telah hilang untuk kepentingan Allah; dan banyak orang, ketika mereka masih hidup, kehilangan separuh dari semangat dan kekuatan mereka. Para pendeta, di atas yang lainnya, harus

menghemat kekuatan otak dan saraf. Mereka harus menghindari semua makanan atau minuman yang memiliki kecenderungan untuk mengiritasi atau menggairahkan saraf. Kegembiraan akan diikuti oleh depresi; kesenangan yang berlebihan akan mengaburkan pikiran, dan membuat pikiran menjadi sulit dan bingung. Tidak ada seorang pun yang dapat menjadi pekerja yang berhasil dalam hal-hal rohani sebelum ia menjalankan pertarikan yang ketat dalam kebiasaan makannya. Allah tidak dapat membiarkan Roh Kudus-Nya berdiam di atas mereka yang

[56] mereka tahu bagaimana mereka harus makan untuk kesehatan, bertahan dalam program yang akan melemahkan pikiran dan tubuh.-Naskah 8, 1882

"Lakukan Semua untuk Kemuliaan Tuhan"

75. Melalui ilham Roh Allah, rasul Paulus menulis bahwa "segala sesuatu yang kamu lakukan," bahkan tindakan alamiah seperti makan dan minum, harus dilakukan bukan untuk memuaskan selera yang menyimpang, tetapi di bawah rasa tanggung jawab, "lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." Setiap bagian dari diri manusia harus dijaga; kita harus waspada agar apa yang dimasukkan ke dalam perut tidak membuang pikiran yang mulia dan kudus. Bolehkah saya tidak melakukan apa yang saya kehendaki terhadap diri saya sendiri? tanya beberapa orang, seolah-olah kita berusaha untuk menghilangkan kebaikan yang besar dari mereka, ketika kita menunjukkan kepada mereka pentingnya makan dengan cerdas, dan menyesuaikan semua kebiasaan mereka dengan hukum-hukum yang telah Allah tetapkan.

Ada hak-hak yang dimiliki oleh setiap individu. Kita memiliki individualitas dan identitas yang merupakan milik kita sendiri. Tidak seorang pun dapat menggabungkan identitasnya dengan identitas orang lain. Semua harus bertindak untuk diri mereka sendiri, sesuai dengan perintah hati nurani mereka sendiri. Mengenai tanggung jawab dan pengaruh kita, kita dapat menerima bahwa kita memperoleh hidup kita dari Allah. Hal ini tidak kita peroleh dari manusia, tetapi hanya dari Allah. Kita adalah milik-Nya melalui penciptaan dan penebusan. Tubuh kita bukanlah milik kita sendiri, yang dapat kita perlakukan semau kita, yang dapat kita lumpuhkan dengan kebiasaan-kebiasaan yang mengarah kepada kebusukan, sehingga tidak memungkinkan kita untuk memberikan pelayanan yang sempurna kepada Allah. Hidup kita dan semua kemampuan kita adalah milik-Nya. Dia merawat kita setiap saat; Dia menjaga mesin yang hidup ini tetap bekerja; jika kita membiarkannya berjalan sesaat saja, kita akan mati. Kita benar-benar bergantung pada Tuhan.

Sebuah pelajaran yang luar biasa dipelajari ketika kita memahami hubungan kita dengan Allah, dan hubungan-Nya dengan kita. Kata-kata, "Kamu bukanlah milikmu sendiri, kamu telah dibeli dengan suatu harga," harus digantungkan di dalam

ruang ingatan, agar kita selalu menyadari hak Allah atas talenta, harta, pengaruh, dan diri kita masing-masing. Kita harus belajar bagaimana memperlakukan karunia Allah ini, di dalam pikiran, jiwa, dan tubuh kita, sehingga sebagai milik Kristus yang telah dibeli, kita dapat melakukan pelayanan yang sehat dan lezat bagi-Nya." - [Testimonies Speciales for Ministers and Workers 9:58, 1896](#)

[57] 76. Terang telah menyinari jalan Anda dalam hal reformasi kesehatan, dan tugas yang ada di pundak umat Allah dalam hal ini

hari-hari terakhir untuk bertarak dalam segala hal. Aku melihat, engkau termasuk di antara mereka yang akan mundur untuk melihat terang, dan memperbaiki caramu makan, minum, dan bekerja. Ketika terang kebenaran diterima dan diikuti, terang itu akan mengerjakan suatu reformasi menyeluruh dalam kehidupan dan karakter semua orang yang disucikan melaluinya." - [Testimonies for the Church 2:60, 1868](#)

Hubungan dengan Kehidupan yang Berkemenangan

77. Makan, minum, dan berpakaian, semuanya memiliki hubungan langsung dengan kemajuan rohani kita." -[Pengajar Kaum Muda, 31 Mei 1894](#)

78. Banyak jenis makanan yang dimakan secara bebas oleh orang kafir di sekitar mereka dilarang bagi orang Israel. Bukanlah pembedaan yang sembarangan yang dibuat. Hal-hal yang dilarang adalah hal-hal yang tidak sehat. Dan fakta bahwa makanan tersebut dinyatakan najis mengajarkan pelajaran bahwa penggunaan makanan yang mencemari adalah menjajiskan. Apa yang mencemari tubuh cenderung mencemari jiwa. Hal itu tidak cocok untuk persekutuan dengan Allah, tidak cocok untuk pelayanan yang tinggi dan kudus.-[Kementerian Penyembuhan, 280, 1905](#)

79. Roh Allah tidak dapat datang menolong kita, dan menolong kita dalam menyempurnakan karakter Kristen, sementara kita menuruti selera kita yang melukai kesehatan, dan sementara kesombongan hidup menguasai." - [The Health Reformer, September, 1871](#)

80. Semua orang yang mengambil bagian dalam kodrat ilahi akan luput dari kecemaran yang ada di dunia ini karena hawa nafsu. Adalah mustahil bagi mereka yang menuruti hawa nafsu untuk mencapai kesempurnaan Kristen - [Testimonies for the Church 2:400, 1870](#)

81. Inilah pengudusan yang sejati. Ini bukan hanya sebuah teori, emosi, atau bentuk kata-kata, tetapi sebuah prinsip yang hidup dan aktif, yang masuk ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mengharuskan kebiasaan kita dalam makan, minum, dan berpakaian sedemikian rupa untuk menjamin kelestarian fisik dan mental, dan kesehatan moral, agar kita dapat mempersembahkan kepada Tuhan tubuh kita, -bukan

pers

embahan yang dirusak oleh kebiasaan yang salah, tetapi "persembahan

yang hidup, kudus, dan berkenan kepada Allah." - The [Review and Herald](#),
[25 Januari 1881](#)

[Untuk konteks lihat 254]

82. Kebiasaan makan dan minum kita menunjukkan apakah kita berasal dari dunia atau termasuk di antara orang-orang yang telah dipisahkan oleh Tuhan dengan golok kebenaran-Nya yang perkasa dari dunia - [Testimonies for the Church 6:372, 1900](#)

83. Ketidakbertarakan dalam hal makanlah yang menyebabkan begitu banyak kecemaran, dan merampas kemuliaan Tuhan yang seharusnya menjadi hak-Nya. Karena kegagalan untuk menyangkal diri, banyak umat Tuhan tidak dapat mencapai standar kerohanian yang tinggi yang telah Dia tetapkan bagi mereka, dan meskipun mereka bertobat dan bertobat, seluruh kekekalan akan bersaksi tentang kerugian yang telah mereka derita karena menyerah pada keegoisan.-Surat [135, 1902](#)

84. Oh, betapa banyak orang yang kehilangan berkat terkaya yang Allah sediakan bagi mereka dalam hal kesehatan dan berkat rohani! Ada banyak jiwa yang bergumul untuk mendapatkan kemenangan khusus dan berkat-berkat khusus agar mereka dapat melakukan sesuatu yang besar. Untuk itu mereka selalu merasa bahwa mereka harus bergumul dengan penuh penderitaan dalam doa dan air mata. Ketika orang-orang ini menyelidiki Alkitab dengan doa untuk mengetahui kehendak Allah yang dinyatakan, dan kemudian melakukan kehendak-Nya dari hati tanpa syarat atau pemanjaan diri, mereka akan menemukan kelegaan. Semua penderitaan, semua air mata dan pergumulan, tidak akan membawa berkat yang mereka rindukan. Diri harus sepenuhnya diserahkan. Mereka harus melakukan pekerjaan yang ada di hadapan mereka, mengambil kelimpahan kasih karunia Allah yang dijanjikan kepada semua orang yang memohon dengan iman.

"Setiap orang yang mau mengikut Aku," kata Yesus, "ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya setiap hari dan mengikut Aku." [Lukas 9:23](#). Marilah kita mengikuti Juruselamat dalam kesederhanaan dan penyangkalan diri-Nya. Marilah kita mengangkat Pria dari Kalvari ini dengan perkataan dan kehidupan yang kudus. Juruselamat datang sangat dekat dengan mereka yang menguduskan diri mereka kepada Allah. Jika pernah ada waktu ketika kita membutuhkan pekerjaan Roh Allah di dalam hati dan kehidupan kita, itu adalah sekarang. Marilah kita berpegang pada kuasa ilahi ini sebagai kekuatan untuk menjalani kehidupan yang kudus dan penyerahan diri.-[Testimonies for the Church 9:165, 166, 1909](#)

[59] 85. Sebagaimana orang tua pertama kita kehilangan Eden melalui pemanjaan selera, satu-satunya harapan kita untuk mendapatkan kembali Eden adalah melalui penyangkalan yang teguh terhadap selera dan nafsu. Pantang makan, dan mengendalikan semua nafsu, akan menjaga intelek dan memberikan kekuatan mental

dan moral, memungkinkan manusia untuk membawa semua kecenderungan mereka di bawah kendali kekuatan yang lebih tinggi, dan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang sakral dan yang umum. Semua orang yang memiliki pengertian yang benar tentang pengorbanan yang dilakukan oleh Kristus dalam meninggalkan rumah-Nya di surga untuk datang ke dunia ini agar Dia dapat menunjukkan kepada manusia bagaimana cara melawan godaan, akan dengan senang hati menyangkal diri dan memilih untuk mengambil bagian dalam penderitaan-Nya bersama Kristus.

Takut akan Tuhan adalah permulaan hikmat. Mereka yang menang sebagaimana Kristus menang harus senantiasa menjaga diri mereka dari godaan Iblis. Nafsu makan dan hawa nafsu harus dibatasi dan berada di bawah kendali hati nurani yang tercerahkan, agar akal budi tidak terganggu, daya tangkap menjadi jernih, sehingga cara kerja Iblis dan jerat-jeratinya tidak dapat ditafsirkan sebagai pemeliharaan Allah. Banyak orang menginginkan pahala dan kemenangan akhir yang akan diberikan kepada para pemenang, tetapi tidak mau menanggung kerja keras, kesengsaraan, dan penyangkalan diri, seperti yang dilakukan oleh Penebus mereka. Hanya melalui ketaatan dan usaha yang terus menerus, kita dapat menang sebagaimana Kristus telah menang.

Kekuatan pengendali selera akan membuktikan kehancuran mereka, ketika, jika mereka menang dalam hal ini, mereka akan memiliki kekuatan moral untuk mendapatkan kemenangan atas setiap godaan Setan lainnya. Tetapi mereka yang menjadi budak selera akan gagal dalam menyempurnakan karakter Kristen. Pelanggaran manusia yang terus menerus selama enam ribu tahun telah membawa penyakit, kesakitan, dan kematian sebagai buahnya. Dan ketika kita mendekati akhir zaman, godaan Setan untuk memanjakan selera akan menjadi lebih kuat dan lebih sulit untuk dikalahkan. -[Menurut Testimonies for the Church 3:491, 492, 1875](#)

86. Barangsiapa yang menghargai terang yang telah Allah berikan kepadanya mengenai reformasi kesehatan, akan mendapatkan bantuan yang penting dalam pekerjaan untuk menjadi kudus, [60] disucikan melalui kebenaran, dan diperlengkapi untuk kekekalan - [\[Christian Temperance and Bible Hygiene, 10\] Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 22, 1890](#)

[Hubungan Pola Makan Sederhana dengan Ketajaman Rohani-119] [Kegagalan Mengendalikan Nafsu Makan Melemahkan Daya Tahan terhadap Godaan-237]

[Tembok Pengendalian Diri yang Tidak Boleh Diruntuhkan-260] [Pola Makan Daging Penghalang Kemajuan Rohani-655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688]

[Kuasa untuk Menang atas Pencobaan Lain Diberikan kepada Mereka yang Mengalahkan Hawa Nafsu-253]

[Pembentukan Karakter Terhambat oleh Perawatan Perut yang Tidak Tepat- 719]

Hubungan antara Pola Makan dan Moral

Polusi Moral di Masa Awal

87. Orang-orang yang hidup sebelum air bah makan makanan hewani, dan memuaskan hawa nafsu mereka hingga cawan kejahatan mereka penuh, dan Allah membersihkan bumi dari pencemaran moralnya dengan air bah

Dosa telah merajalela sejak kejatuhan. Sementara beberapa orang tetap setia kepada Allah, sebagian besar telah merusak jalan mereka di hadapan-Nya. Kehancuran Sodom dan Gomora disebabkan oleh kejahatan mereka yang besar. Mereka memberikan kendali yang longgar pada selera mereka yang tidak bertarak, kemudian pada nafsu mereka yang rusak, sampai mereka begitu hina, dan dosa-dosa mereka begitu keji, sehingga cawan kejahatan mereka penuh, dan mereka dihanguskan dengan api dari surga.

88. Dosa-dosa yang sama juga ada di zaman kita yang mendatangkan murka Allah ke atas dunia pada zaman Nuh. Pria dan wanita sekarang membawa makan dan minum mereka kepada kerakusan dan kemabukan. Dosa yang ada sekarang ini, pemanjaan selera yang menyimpang, mengobarkan nafsu manusia pada zaman Nuh, dan menyebabkan kerusakan umum, hingga kekerasan dan kejahatan mereka mencapai surga, dan Allah membasuh bumi dari pencemaran moralnya dengan air bah.

Dosa kerakusan dan kemabukan yang sama melumpuhkan kepekaan moral penduduk Sodom, sehingga kejahatan tampak seperti

[61] menjadi kesukaan laki-laki dan perempuan dari kota yang jahat itu. Kristus k e m u d i a n memperingatkan dunia: "Sama seperti yang terjadi pada zaman Lot, mereka makan, mereka minum, mereka membeli, mereka menjual, mereka menanam, mereka membangun, tetapi pada hari yang sama ketika Lot keluar dari Sodom, turunlah hujan api dan hujan belerang dari langit dan membinasakan mereka semua. Demikianlah halnya pada hari Anak Manusia dinyatakan."

Di sini Kristus telah meninggalkan sebuah pelajaran yang sangat penting bagi kita. Dia tidak mendorong kemalasan dalam pengajaran-Nya. Teladan-Nya adalah kebalikan dari hal ini. Kristus adalah seorang pekerja yang sungguh-sungguh. Hidup-Nya adalah hidup yang penuh dengan penyangkalan diri, ketekunan, ketekunan, industri, dan ekonomi. Ia akan meletakkan di hadapan kita bahaya dari menjadikan makan dan minum sebagai hal yang terpenting. Dia mengungkapkan akibat dari menyerah pada pemanjaan selera.

Kekuatan moral dilemahkan, sehingga dosa tidak tampak sebagai dosa. Kejahatan dianggap remeh, dan nafsu dasar mengendalikan pikiran, sampai kerusakan umum mengakar prinsip-prinsip dan dorongan-dorongan yang baik, dan Allah dihujat. Semua ini adalah

akibat dari makan dan minum secara berlebihan. Ini adalah kondisi yang Dia nyatakan akan terjadi pada kedatangan-Nya yang kedua kali.

Akankah pria dan wanita diperingatkan? Akankah mereka menghargai terang, atau akankah mereka menjadi budak selera dan nafsu duniawi? Kristus memberikan kepada kita sesuatu yang lebih tinggi untuk kita perjuangkan daripada sekadar apa yang akan kita makan, dan apa yang akan kita minum, dan untuk apa kita berpakaian. Makan, minum, dan berpakaian dibawa ke arah yang berlebihan sehingga menjadi kejahatan, dan merupakan salah satu dosa yang ditandai pada akhir zaman, dan merupakan tanda kedatangan Kristus yang akan segera terjadi. Waktu, uang, dan kekuatan, yang adalah milik Tuhan, tetapi yang telah dipercayakannya kepada kita, disia-siakan untuk pakaian yang tidak perlu, dan kemewahan untuk memenuhi selera yang sesat, yang mengurangi vitalitas dan membawa penderitaan serta pembusukan. Adalah mustahil untuk mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup kepada Allah, jika tubuh kita dipenuhi dengan kerusakan dan penyakit karena pemanjaan dosa kita sendiri." - [Testimonies for the Church 3:163, 164, 1873](#)

Korupsi yang Terjadi Karena Nafsu yang Tidak Terkendali

89. Banyak yang heran bahwa umat manusia telah mengalami kemerosotan, baik secara fisik, mental, maupun moral. Mereka tidak mengerti bahwa hal itu [62] adalah pelanggaran terhadap konstitusi dan hukum Tuhan, dan pelanggaran hukum kesehatan, yang telah menghasilkan kemerosotan yang menyedihkan ini. Pelanggaran terhadap perintah-perintah Allah telah menyebabkan tangan-Nya yang penuh kemakmuran disingkirkan.

Ketidaksopanan dalam makan dan minum, dan pemanjaan nafsu-nafsu duniawi, telah melumpuhkan kepekaan yang halus, sehingga hal-hal yang sakral telah ditempatkan pada tingkat yang sama dengan hal-hal yang biasa - [Karunia-karunia Rohani 4a:124, 1864](#)

90. Mereka yang membiarkan diri mereka menjadi budak dari selera makan yang berlebihan, sering kali melangkah lebih jauh lagi, dan merendahkan diri mereka sendiri dengan memanjakan nafsu-nafsu mereka yang rusak, yang telah menjadi

bergairah karena ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Mereka memberikan kendali yang longgar terhadap nafsu-nafsu yang merendahkan mereka, hingga kesehatan dan kecerdasan mereka sangat menderita. Kemampuan berpikir mereka, dalam ukuran yang besar, dihancurkan oleh kebiasaan-kebiasaan jahat - [Karunia-karunia Rohani 4a:131, 1864](#)

91. Ketidakteraturan dalam makan dan minum, dan berpakaian yang tidak pantas, merusak akal dan merusak hati, dan membawa sifat-sifat mulia

jiwa dalam perbudakan nafsu hewani - [The Health Reformer, Oktober, 1871](#)

92. Janganlah ada orang yang mengaku saleh yang mengabaikan kesehatan tubuh, dan menyanjung diri mereka sendiri bahwa ketidaksalehan bukanlah dosa, dan tidak akan memengaruhi kerohanian mereka. Ada hubungan yang erat antara sifat jasmani dan sifat moral. Standar kebajikan ditinggikan atau direndahkan oleh kebiasaan-kebiasaan fisik. Makan makanan yang terbaik secara berlebihan akan menghasilkan kondisi yang tidak sehat pada perasaan moral. Dan jika makanan yang dikonsumsi bukan yang paling sehat, efeknya akan lebih berbahaya. Kebiasaan apa pun yang tidak mendorong tindakan yang sehat dalam sistem manusia, akan merendahkan kemampuan-kemampuan yang lebih tinggi dan lebih mulia. Kebiasaan makan dan minum yang salah menyebabkan kesalahan dalam berpikir dan bertindak. Pemanjaan nafsu makan memperkuat kecenderungan-kecenderungan hewani, memberi mereka kekuasaan atas kekuatan mental dan spiritual.

"Jauhkanlah dirimu dari keinginan-keinginan daging yang berperang melawan jiwa," adalah

[63] bahasa yang digunakan oleh rasul Petrus. Banyak yang menganggap peringatan ini hanya berlaku untuk orang yang tidak bermoral; tetapi ini memiliki makna yang lebih luas. Ini menjaga terhadap setiap pemuasan selera atau nafsu yang merugikan. Ini adalah peringatan yang paling keras terhadap penggunaan stimulan dan narkotika seperti teh, kopi, tembakau, alkohol, dan morfin. Pemanjaan-pemanjaan ini dapat digolongkan di antara hawa nafsu yang memberikan pengaruh buruk terhadap karakter moral. Semakin dini kebiasaan-kebiasaan yang menyakitkan ini terbentuk, semakin kuat mereka akan menahan korbannya dalam perbudakan hawa nafsu, dan semakin pasti mereka akan menurunkan standar kerohanian - [The Review and Herald, 25 Januari 1881](#)

93. Anda perlu melatih kesederhanaan dalam segala hal. Kembangkanlah kekuatan pikiran yang lebih tinggi, dan kekuatan pertumbuhan hewan akan berkurang. Tidak mungkin bagi Anda untuk meningkatkan kekuatan rohani sementara selera dan nafsu Anda tidak berada di bawah kendali yang sempurna. Kata rasul yang diilhami, "Aku mengekang tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan sampai, setelah aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang."

Saudaraku, bangkitkanlah dirimu, saya berdoa, dan biarkanlah pekerjaan Roh Allah menjangkau lebih dalam daripada yang lahiriah; biarkanlah pekerjaan Roh Allah menjangkau sampai ke mata air yang dalam dari setiap tindakan. Prinsiplah yang dicari, prinsip yang teguh, dan semangat bertindak dalam hal-hal rohani maupun duniawi. Usaha Anda kurang bersungguh-sungguh. Oh, betapa banyak orang yang rendah dalam skala kerohanian, karena mereka tidak mau menyangkal selera mereka! Mereka tidak mau menyangkal hawa nafsunya!

energi saraf otak mati rasa dan hampir lumpuh karena makan berlebihan. Ketika orang-orang seperti itu pergi ke rumah Allah pada hari Sabat, mereka tidak dapat membuka mata mereka. Himbauan yang paling sungguh-sungguh pun tidak dapat menggugah akal budi mereka yang sudah mati rasa. Kebenaran dapat disampaikan dengan perasaan yang mendalam; tetapi tidak membangkitkan kepekaan moral, atau mencerahkan pemahaman. Apakah orang-orang yang demikian telah belajar untuk memuliakan Allah dalam segala hal?" - [Testimonies for the Church 2:413, 414, 1870](#)

Pengaruh Pola Makan Sederhana

94. Jika semua orang yang mengaku menaati hukum Allah bebas dari dosa, jiwaku akan merasa lega; tetapi ternyata tidak. Bahkan beberapa orang yang mengaku menaati semua perintah Allah pun bersalah atas dosa

perzinahan[64]. Apa yang dapat saya katakan untuk membangkitkan kepekaan mereka yang telah mati rasa?

Prinsip moral yang dijalankan dengan ketat, menjadi satu-satunya pelindung jiwa. Jika pernah ada waktu di mana pola makan haruslah yang paling sederhana, itu adalah sekarang. Daging tidak boleh diletakkan di depan anak-anak kita. Pengaruhnya adalah untuk menggairahkan dan memperkuat nafsu yang lebih rendah, dan memiliki kecenderungan untuk mematikan kekuatan moral. Biji-bijian dan buah-buahan yang diolah tanpa minyak, dan dalam kondisi sealamiah mungkin, haruslah menjadi makanan di atas meja makan semua orang yang mengaku sedang mempersiapkan diri untuk masuk surga. Semakin tidak terlalu banyak makanan, semakin mudah nafsu dapat dikendalikan. Pemuasan selera tidak boleh dikonsultasikan terlepas dari kesehatan fisik, intelektual, atau moral.

Pemanjaan terhadap nafsu-nafsu yang lebih rendah akan membuat banyak orang menutup matanya terhadap cahaya; karena mereka takut akan melihat dosa-dosa yang tidak mau mereka tinggalkan. Semua orang dapat melihat jika mereka mau. Jika mereka memilih kegelapan daripada terang, maka kejahatan mereka tidak akan berkurang. Mengapa pria dan wanita tidak membaca, dan menjadi cerdas atas hal-hal ini, yang sangat mempengaruhi kekuatan fisik, intelektual, dan moral mereka? Allah telah memberikan kepadamu tempat tinggal untuk dipelihara, dan dipersiapkan dengan sebaik-baiknya untuk pelayanan dan kemuliaan-Nya - [Testimonies](#)

for the Church 2:352, 1869

Kesederhanaan sebagai Bantuan untuk Pengendalian Moral

95. Makanan Anda tidak sesederhana itu, kualitas sehat yang akan menghasilkan jenis darah terbaik. Darah yang kotor pasti akan mengaburkan kekuatan moral dan intelektual, serta membangkitkan dan memperkuat dasar

hawa nafsu yang ada pada dirimu. Tak satu pun dari kalian yang mampu melakukan diet yang berlebihan, karena hal itu akan mengorbankan kesehatan tubuh, dan kemakmuran jiwa kalian dan jiwa anak-anak kalian.

Anda meletakkan di atas meja Anda makanan yang membebani organ-organ pencernaan, menggairahkan nafsu hewani, dan melemahkan kemampuan moral dan intelektual. Makanan yang kaya dan daging tidak ada manfaatnya bagimu....

Saya memohon kepadamu, demi Kristus, untuk menertibkan rumah dan hatimu. Biarlah kebenaran yang berasal dari surga meninggikan dan menguduskanmu, hai jiwa,

[65] tubuh, dan jiwa. 'Jauhkanlah dirimu dari keinginan-keinginan daging yang berperang melawan jiwa.' Saudara G, makanan Anda memiliki kecenderungan untuk memperkuat nafsu yang lebih rendah. Anda tidak mengendalikan tubuh Anda seperti yang seharusnya Anda lakukan untuk menyempurnakan kekudusan dalam takut akan Tuhan. Kesederhanaan dalam hal makan harus dipraktikkan sebelum Anda dapat menjadi seorang yang sabar - [Testimonies for the Church 2:404, 405, 1870](#)

96. Dunia seharusnya tidak menjadi kriteria bagi kita. Adalah suatu mode untuk memanjakan selera dalam makanan mewah dan rangsangan yang tidak wajar, sehingga memperkuat kecenderungan hewani, dan melumpuhkan pertumbuhan dan perkembangan kemampuan moral. Tidak ada dorongan yang diberikan kepada anak laki-laki atau perempuan Adam agar mereka dapat menjadi pemenang dalam peperangan Kristen, kecuali jika mereka memutuskan untuk mempraktikkan pertarakan dalam segala hal. Jika mereka melakukan hal ini, mereka tidak akan berperang seperti orang yang memukul udara.

Jika orang-orang Kristen mau menundukkan tubuh mereka, dan membawa semua selera dan nafsu mereka di bawah kendali hati nurani yang tercerahkan, merasa bahwa mereka memiliki kewajiban kepada Tuhan dan sesama untuk mematuhi hukum yang mengatur kesehatan dan kehidupan, maka mereka akan mendapatkan berkat berupa kekuatan jasmani dan rohani. Mereka akan memiliki kekuatan moral untuk terlibat dalam peperangan melawan Setan; dan dalam nama Dia yang telah menaklukkan hawa nafsu atas nama mereka, mereka dapat menjadi lebih dari sekadar pemenang atas nama mereka sendiri. Peperangan ini terbuka bagi semua orang yang mau terlibat di dalamnya.-

[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:35, 36, 1876](#)

[Pengaruh Pola Makan Daging terhadap Kekuatan Moral-658, 683, 684, 685, 686,

687]

[Rumah Tangga di Negara Ini-Hubungannya dengan Pola Makan dan Moral-711] [Kurangannya Kekuatan Moral Karena Memanjakan Anak dalam Makan

dan Minum-347]

[Makanan yang Menyebabkan Iritabilitas dan Kegugupan-556, 558, 562, 574]

[Nafsu yang Dimanjakan Melemahkan Kekuatan Moral-231]

[66] **Bab 3-Reformasi Kesehatan dan Pesan Malaikat Ketiga**

[67]

[68]

Sebagai Tangan bagi Tubuh

[69]

97. Pada tanggal 10 Desember 1871, saya kembali diperlihatkan bahwa reformasi kesehatan adalah salah satu cabang dari pekerjaan besar yaitu mempersiapkan umat untuk kedatangan Tuhan. Hal ini berhubungan erat dengan pekabaran malaikat ketiga seperti halnya tangan dengan tubuh. Hukum sepuluh perintah Allah telah dianggap enteng oleh manusia; tetapi Tuhan tidak akan datang untuk menghukum para pelanggar hukum tersebut tanpa terlebih dahulu mengirimkan pekabaran peringatan kepada mereka. Malaikat ketiga memberitakan pesan itu. **Seandainya** manusia taat pada hukum sepuluh perintah, melaksanakan prinsip-prinsip ajaran itu dalam kehidupan mereka, kutukan penyakit yang sekarang membanjiri dunia tidak akan terjadi.

Untuk Mempersiapkan Umat

Pria dan wanita tidak dapat melanggar hukum alam dengan menuruti selera dan hawa nafsu, dan tidak melanggar hukum Allah. Oleh karena itu, Dia telah mengizinkan cahaya reformasi kesehatan untuk menyinari kita, agar kita dapat melihat dosa kita dalam melanggar hukum yang telah Dia tetapkan di dalam diri kita. Semua kenikmatan atau penderitaan kita dapat ditelusuri pada ketaatan atau pelanggaran hukum alam. Bapa surgawi kita yang murah hati melihat kondisi manusia yang menyedihkan, yang, beberapa di antaranya secara sadar tetapi banyak yang tidak peduli, hidup dalam pelanggaran terhadap hukum-hukum yang telah Dia tetapkan. Dan dalam kasih dan belas kasihan kepada umat manusia, Dia membuat terang menyinari reformasi kesehatan. Dia mempublikasikan hukum-Nya, dan hukuman yang akan mengikuti pelanggaran-pelanggarannya, agar semua orang dapat belajar, dan berhati-hati untuk hidup selaras dengan hukum alam. Dia menyatakan hukum-Nya dengan sangat jelas, dan membuatnya begitu menonjol, sehingga seperti sebuah kota yang terletak di atas bukit. Semua makhluk yang bertanggung jawab dapat memahaminya jika mereka mau. Orang-orang bodoh tidak akan bertanggung jawab. Untuk

m orong ketaatan

e
m
b
u
a
t

58

h
u
k
u
m

a
l
a
m

y
a
n
g

j
e
l
a
s
,

d
a
n

m
e
n
d

itu, adalah pekerjaan yang menyertai pekabaran malaikat yang ketiga, untuk mempersiapkan umat bagi kedatangan Tuhan.

Kekalahan Adam-Kemenangan Kristus

[70]

Adam dan Hawa jatuh karena selera yang tidak bertarak. Kristus datang dan bertahan dalam percobaan yang paling berat dari Setan, dan, atas nama umat manusia, mengalahkan nafsu, menunjukkan bahwa manusia dapat menang. Sebagaimana Adam jatuh karena selera, dan kehilangan Eden yang penuh kebahagiaan, anak-anak Adam dapat, melalui Kristus, mengalahkan selera, dan melalui pertarakan dalam segala hal mendapatkan kembali Eden.

Bantuan dalam Membedakan Kebenaran

Ketidaktahuan bukanlah alasan untuk melanggar hukum. Terang bersinar dengan jelas, dan tidak ada yang perlu menjadi bodoh, karena Tuhan yang agung sendiri adalah pengajar manusia. Semua orang terikat oleh kewajiban yang paling suci kepada Tuhan untuk memperhatikan filosofi yang sehat dan pengalaman sejati yang sekarang Dia berikan kepada mereka sehubungan dengan reformasi kesehatan. Dia merancang agar topik besar reformasi kesehatan ini digugah, dan pikiran publik digugah untuk menyelidikinya; karena tidak mungkin bagi pria dan wanita, dengan semua kebiasaan mereka yang berdosa, merusak kesehatan, dan mengacaukan otak, untuk memahami kebenaran yang suci, yang melaluinya mereka akan disucikan, dimurnikan, ditinggikan, dan dijadikan layak untuk masyarakat malaikat surgawi di kerajaan kemuliaan.

Disucikan atau Dihukum

Rasul Paulus menasihati jemaat, "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah ibadahmu yang sejati." Maka, manusia dapat membuat tubuh mereka menjadi tidak kudus karena dosa. Jika tidak kudus, mereka tidak layak menjadi penyembah rohani, dan tidak layak masuk surga. Jika manusia mau menghargai terang yang diberikan Allah dalam belas kasihan-Nya melalui reformasi kesehatan, ia dapat disucikan melalui kebenaran, dan cocok untuk keabadian. Tetapi jika ia mengabaikan terang itu, dan hidup melanggar hukum alam, ia

harus membayar hukumannya.

Karya Elia dan Yohanes Sebuah Tipe

98. Selama bertahun-tahun Tuhan telah memanggil perhatian umat-Nya untuk reformasi kesehatan. Ini adalah salah satu cabang besar dari

[71] pekerjaan persiapan untuk kedatangan Anak Manusia. Yohanes Pembaptis pergi di dalam roh dan kuasa Elia, untuk mempersiapkan jalan bagi Tuhan, dan untuk mengarahkan orang-orang kepada hikmat orang benar. Dia adalah perwakilan dari mereka yang hidup di zaman akhir, yang kepadanya Allah telah mempercayakan kebenaran-kebenaran suci untuk disampaikan kepada orang-orang, untuk mempersiapkan jalan bagi kedatangan Kristus yang kedua kali. Yohanes adalah seorang pembaharu. Malaikat Gabriel, langsung dari surga, memberikan sebuah wacana tentang reformasi kesehatan kepada ayah dan ibu Yohanes. Dia mengatakan bahwa dia tidak boleh minum anggur atau minuman keras, dan bahwa dia harus dipenuhi dengan Roh Kudus sejak kelahirannya.

Yohanes memisahkan diri dari teman-temannya, dan dari kemewahan hidup. Kesederhanaan pakaiannya, yaitu jubah yang ditenun dari bulu unta, merupakan teguran keras terhadap kemewahan dan pamer dari para imam Yahudi, dan juga orang-orang pada umumnya. Makanan-Nya, yang murni nabati, belalang dan madu hutan, merupakan teguran bagi pemanjaan selera, dan kerakusan yang terjadi di mana-mana. Nabi Maleakhi menyatakan, "Sesungguhnya, Aku akan mengutus kepadamu nabi Elia, sebelum datangnya hari TUHAN yang besar dan dahsyat itu, dan ia akan membalikkan hati bapa-bapa kepada anak-anak, dan hati anak-anak kepada bapa-bapanya." Di sini sang nabi menggambarkan karakter dari pekerjaan itu. Mereka yang akan mempersiapkan jalan bagi kedatangan Kristus yang kedua kali, diwakili oleh Elia yang setia, sebagaimana Yohanes datang di dalam roh Elia untuk mempersiapkan jalan bagi kedatangan Kristus yang pertama.

Pokok reformasi yang besar itu harus digugah, dan pikiran umum harus digugah. Pertarakan dalam segala hal harus dihubungkan dengan pekabaran itu, untuk membalikkan umat Allah dari penyembahan berhala mereka, kerakusan mereka, dan kemewahan mereka dalam berpakaian dan hal-hal lainnya - [Testimonies for the Church 3:61-64, 1872](#)

Kontras yang Sangat Nyata

Penyangkalan diri, kerendahan hati, dan kesederhanaan yang

dituntut dari orang-orang benar, yang secara khusus dipimpin dan diberkati oleh Allah, harus ditampilkan kepada orang-orang yang berbeda dengan kebiasaan-kebiasaan yang boros dan merusak kesehatan yang dimiliki oleh orang-orang yang hidup di zaman yang merosot ini. Allah telah menunjukkan bahwa kesehatan

reformasi sama eratnya dengan pesan malaikat ketiga seperti tangan bersama tubuh. Tidak ada tempat yang dapat ditemukan yang begitu besar [72] penyebab kemerosotan fisik dan moral yang begitu besar seperti pengabaian terhadap hal yang penting ini. Mereka yang menuruti selera dan nafsu, dan menutup mata kepada terang karena takut mereka akan melihat pemanjaan dosa yang tidak mau mereka tinggalkan, bersalah di hadapan Allah.

Barangsiapa berpaling dari cahaya dalam satu hal, maka ia mengeraskan hatinya untuk mengabaikan cahaya dalam hal-hal lain. Barangsiapa melanggar kewajiban moral dalam hal makan dan berpakaian, ia sedang mempersiapkan jalan untuk melanggar tuntutan Allah dalam hal kepentingan kekal

Orang-orang yang Tuhan pimpin akan menjadi orang-orang yang unik. Mereka tidak akan seperti dunia. Tetapi jika mereka mengikuti pimpinan Allah, mereka akan mencapai tujuan-Nya, dan akan menyerahkan kehendak mereka kepada kehendak-Nya. Kristus akan berdiam di dalam hati. Bait Allah akan menjadi kudus. Tubuhmu, kata sang rasul, adalah bait Roh Kudus.

Allah tidak mengharuskan anak-anak-Nya untuk menyangkal diri mereka sendiri terhadap cedera kekuatan fisik. Dia mengharuskan mereka untuk menaati hukum alam, untuk menjaga kesehatan fisik. Jalan alam adalah jalan yang Dia tandai, dan itu cukup luas bagi setiap orang Kristen. Allah telah, dengan tangan-Nya yang mewah, menyediakan bagi kita karunia yang kaya dan beragam untuk makanan dan kenikmatan kita. Tetapi agar kita dapat menikmati selera alami, yang akan menjaga kesehatan dan memperpanjang usia, Dia membatasi selera. Dia berfirman, Waspadalah, tahanlah, tolaklah, nafsu yang tidak wajar. Jika kita menciptakan selera yang menyimpang, kita melanggar hukum keberadaan kita, dan memikul tanggung jawab untuk menyalahgunakan tubuh kita dan membawa penyakit pada diri kita sendiri.

Berikan Pekerjaan Kesehatan pada Tempatnya

99. Ketidakpedulian yang telah dilakukan oleh banyak orang terhadap buku-buku kesehatan merupakan pelanggaran terhadap Tuhan. Memisahkan pekerjaan kesehatan dari tubuh besar pekerjaan itu tidak sesuai dengan perintah-Nya. Kebenaran masa kini terletak pada pekerjaan reformasi kesehatan sebagaimana halnya dengan

fitur-fitur lain dari pekerjaan Injil. Tidak ada satu cabang pun yang dapat menjadi satu kesatuan yang sempurna jika dipisahkan dari yang lain.

Injil kesehatan memiliki para pendukung yang cakap, tetapi pekerjaan mereka telah [73] menjadi sangat sulit karena begitu banyak menteri, presiden k o n f e r e n s i , dan orang lain yang memiliki pengaruh, telah gagal memberikan

masalah reformasi kesehatan sebagai perhatian yang tepat. Mereka belum mengenalinya dalam hubungannya dengan pekerjaan pekabaran sebagai tangan kanan tubuh. Sementara hanya sedikit sekali penghargaan yang diberikan kepada departemen ini oleh banyak orang, dan oleh beberapa hamba Tuhan, Tuhan telah menunjukkan penghargaan-Nya dengan memberikan kemakmuran yang berlimpah.

Apabila dilaksanakan dengan baik, pekerjaan kesehatan adalah suatu jalan masuk, yang membuka jalan bagi kebenaran-kebenaran lain untuk mencapai hati. Ketika pekabaran malaikat yang ketiga diterima dalam kepenuhannya, reformasi kesehatan akan diberikan tempatnya di dalam sidang-sidang konferensi, di dalam pekerjaan gereja, di dalam rumah, di meja makan, dan di dalam semua pengaturan rumah tangga. Kemudian tangan kanan akan melayani dan melindungi tubuh.

Tetapi sementara pekerjaan kesehatan memiliki tempatnya dalam pemberitaan pekabaran malaikat yang ketiga, para pendukungnya tidak boleh dengan cara apa pun berusaha untuk membuat pekerjaan itu menggantikan pekabaran itu - [Testimonies for the Church 6:327, 1900](#)

Kebutuhan akan Penguasaan Diri

100. Salah satu dampak yang paling menyedihkan dari kemurtadan yang pertama adalah hilangnya kekuatan manusia untuk mengendalikan diri. Hanya ketika kekuatan ini diperoleh kembali, barulah ada kemajuan yang nyata.

Tubuh adalah satu-satunya media yang melaluinya pikiran dan jiwa dikembangkan untuk membangun karakter. Oleh karena itu, musuh jiwa mengarahkan godaannya untuk melemahkan dan merendahkan kekuatan fisik. Keberhasilannya di sini berarti penyerahan diri kepada kejahatan dari seluruh makhluk. Kecenderungan sifat fisik kita, kecuali di bawah kekuasaan kekuatan yang lebih tinggi, pasti akan menghasilkan kehancuran dan kematian.

Tubuh harus ditundukkan. Kekuatan yang lebih tinggi dari makhluk itu harus berkuasa. Hawa nafsu harus dikendalikan oleh kehendak, yang dengan sendirinya berada di bawah kendali Allah. Kuasa akal budi yang agung, yang dikuduskan oleh kasih karunia ilahi, harus berkuasa dalam hidup kita.

[74] Tuntutan-tuntutan Allah harus dibawa pulang ke dalam ilmu

pengetahuan. Pria dan wanita harus disadarkan akan tugas penguasaan diri, kebutuhan akan kemurnian, kebebasan dari setiap selera yang merusak dan kebiasaan yang menajiskan. Mereka harus terkesan dengan fakta bahwa semua kekuatan pikiran dan tubuh mereka adalah karunia Tuhan, dan harus

dipelihara dalam kondisi yang terbaik untuk pelayanan-Nya.-
[Kementerian Penyembuhan, 129, 130, 1905](#)

Para Menteri dan Masyarakat akan Beraksi dalam Konser

101. Salah satu bagian penting dari pekerjaan jawatan adalah dengan iman - menyajikan sepenuhnya kepada orang-orang reformasi kesehatan, karena hal itu berhubungan dengan pekabaran malaikat ketiga, sebagai bagian yang tak terpisahkan dari pekerjaan yang sama. Mereka tidak boleh gagal untuk mengadopsinya sendiri, dan harus mendorongnya kepada semua orang yang mengaku percaya kepada kebenaran - [Testimonies for the Church 1:469, 470, 1867](#)

102. Reformasi kesehatan, saya diperlihatkan bahwa ini adalah bagian dari pesan malaikat ketiga, dan sangat erat kaitannya dengan itu seperti halnya lengan dan tangan dengan tubuh manusia. Saya melihat bahwa kita sebagai umat harus bergerak maju dalam pekerjaan besar ini. Para pendeta dan umat harus bertindak bersama-sama. Umat Allah tidak siap untuk teriakan keras dari malaikat ketiga. Mereka memiliki pekerjaan yang harus mereka lakukan untuk diri mereka sendiri yang tidak boleh mereka tinggalkan agar Tuhan yang mengerjakannya untuk mereka. Dia telah meninggalkan pekerjaan ini untuk mereka lakukan. Ini adalah pekerjaan individu; seseorang tidak dapat melakukannya untuk orang lain.-[Testimonies for the Church 1:486, 1867](#)

Sebagian, tetapi Bukan Keseluruhan Pesan

103. Reformasi kesehatan berhubungan erat dengan pekerjaan pekabaran ketiga, tetapi itu bukanlah pekabarannya. Para pengkhotbah kita harus mengajarkan reformasi kesehatan, namun mereka tidak boleh menjadikannya sebagai tema utama menggantikan pekabaran. Tempatnya adalah di antara tema-tema yang menetapkan pekerjaan persiapan untuk menyambut peristiwa-peristiwa yang dibawa oleh pekabaran; di antara tema-tema ini, tema ini adalah yang paling menonjol. Kita harus memegang setiap reformasi dengan penuh semangat, namun harus menghindari kesan bahwa kita bimbang, dan tunduk pada fanatisme.-[Testimonies for the Church 1:559, 1867](#)

104. Reformasi kesehatan terkait erat dengan pesan malaikat ketiga [75] seperti lengan bagi tubuh; tetapi lengan tidak dapat menggantikan

tubuh. Pemberitaan pesan malaikat ketiga, perintah-perintah Allah dan kesaksian Yesus, adalah beban pekerjaan kita. Pesan itu harus diberitakan dengan seruan yang nyaring, dan harus disampaikan ke seluruh dunia. Penyajian prinsip-prinsip kesehatan haruslah

bersatu dengan pesan ini, tetapi tidak boleh terlepas darinya, atau dengan cara apa pun menggantikannya. -Surat 57, 1896

Hubungannya dengan Institusi Medis

105. Sanatorium-sanatorium yang didirikan haruslah terkait erat dan tak terpisahkan dengan Injil. Tuhan telah memberikan instruksi bahwa Injil harus diteruskan; dan Injil mencakup reformasi kesehatan dalam semua tahapannya. Tugas kita adalah untuk menerangi dunia; karena dunia buta terhadap gerakan-gerakan yang sedang terjadi, mempersiapkan jalan bagi malapetaka yang Tuhan izinkan untuk menimpa dunia. Penjaga-penjaga Allah yang setia harus memberikan peringatan Reformasi kesehatan akan lebih menonjol dalam pemberitaan pekabaran malaikat yang ketiga. Prinsip-prinsip reformasi kesehatan ditemukan di dalam firman Allah. Injil kesehatan harus dikaitkan dengan kuat dengan pelayanan firman. Adalah rancangan Tuhan bahwa pengaruh reformasi kesehatan yang memulihkan akan menjadi bagian dari upaya untuk memberitakan pesan Injil.

Para dokter kita harus menjadi pekerja Tuhan. Mereka haruslah orang-orang yang kekuatannya telah dikuduskan dan diubahkan oleh kasih karunia Kristus. Pengaruh mereka harus dirajut dengan kebenaran yang akan diberikan kepada dunia. Dalam kesatuan yang sempurna dan lengkap dengan pelayanan Injil, pekerjaan reformasi kesehatan akan mengungkapkan kuasa yang diberikan Allah. Di bawah pengaruh Injil, reformasi besar akan dibuat oleh pekerjaan misionaris medis. Tetapi pisahkanlah pekerjaan misionaris medis dari Injil, maka pekerjaan itu akan lumpuh - Naskah 23, 1901

[76] 106. Sanatorium-sanatorium dan gereja-gereja kita dapat mencapai standar yang lebih tinggi dan lebih suci. Reformasi kesehatan hendaknya diajarkan dan dipraktikkan oleh umat kita. Tuhan memanggil untuk sebuah kebangkitan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Umat Masehi Advent Hari Ketujuh memiliki pekerjaan khusus yang harus dilakukan sebagai utusan-utusan yang bekerja bagi jiwa dan tubuh manusia.

Kristus telah berkata tentang umat-Nya, "Kamu adalah terang dunia." Kita adalah umat yang diutus Tuhan, untuk memberitakan kebenaran-kebenaran yang berasal dari surga. Pekerjaan yang paling khidmat dan sakral yang pernah diberikan kepada manusia adalah

memberitakan pesan-pesan malaikat yang pertama, kedua, dan ketiga kepada dunia kita. Di kota-kota besar kita harus ada lembaga-lembaga kesehatan untuk merawat

untuk orang sakit, dan untuk mengajarkan prinsip-prinsip besar reformasi kesehatan - [Surat 146, 1909](#)

Baji Masuk

107. Saya telah diinstruksikan agar kita tidak menunda-nunda untuk melakukan pekerjaan yang perlu dilakukan dalam jalur reformasi kesehatan. Melalui pekerjaan ini kita harus menjangkau jiwa-jiwa di jalan raya dan jalan-jalan kecil." -[Surat 203, 1905](#)

108. Saya dapat melihat dalam pemeliharaan Tuhan bahwa pekerjaan misi medis adalah untuk menjadi sebuah irisan pintu masuk yang besar, di mana jiwa-jiwa yang sakit dapat dijangkau - [Traktat] [Nasihat tentang Kesehatan, 535, 1893](#)

Untuk Menghilangkan Pengaruh Prasangka-Meningkatkan Pengaruh

109. Banyak prasangka yang menghalangi kebenaran pesan malaikat ketiga untuk mencapai hati orang-orang, dapat dihilangkan jika lebih banyak perhatian diberikan pada reformasi kesehatan. Ketika orang menjadi tertarik pada subjek ini, jalan sering kali dipersiapkan untuk masuknya kebenaran-kebenaran lain. Jika mereka melihat bahwa kita cerdas dalam hal kesehatan, mereka akan lebih siap untuk percaya bahwa kita benar dalam doktrin-doktrin Alkitab.

Cabang pekerjaan Tuhan ini belum mendapat perhatian yang semestinya, dan melalui pengabaian ini banyak yang telah hilang. Jika gereja mau menunjukkan minat yang lebih besar pada reformasi yang melaluinya Allah sendiri

sedang berusaha menyesuaikan mereka untuk kedatangan-Nya, pengaruhnya akan jauh lebih besar daripada sekarang. Allah telah berbicara kepada umat-Nya, dan Dia merancang bahwa mereka akan mendengar dan menaati suara-Nya. Meskipun reformasi kesehatan bukanlah pesan malaikat ketiga, namun pesan ini sangat erat kaitannya dengan pesan tersebut. Mereka yang memberitakan pekabaran itu harus mengajarkan reformasi kesehatan juga. Ini adalah topik yang harus kita pahami, agar kita dapat bersiap-siap menghadapi peristiwa-peristiwa yang akan terjadi, dan ini harus mendapat tempat yang penting. Setan dan agen-agensya berusaha untuk menghalangi pekerjaan reformasi ini, dan akan melakukan semua yang mereka bisa untuk membingungkan dan

[77]

membebani mereka yang dengan sepenuh hati terlibat di dalamnya. Namun, tidak seorang pun boleh berkecil hati dalam hal ini, atau menghentikan usaha mereka karenanya. Nabi Yesaya berbicara tentang salah satu s i f a t Kristus, "Ia tidak akan gagal dan tidak akan patah semangat, sampai Ia menetapkan penghakiman di bumi." Maka janganlah para pengikut-Nya berbicara tentang kegagalan atau keputusasaan, tetapi ingatlah harga yang telah dibayar untuk menyelamatkan manusia, yaitu

tidak akan binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal -Ketekunan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 121, 122, 1890

110. Pekerjaan reformasi kesehatan adalah sarana Tuhan untuk mengurangi penderitaan di dunia dan untuk memurnikan gerejanya. Ajarkanlah kepada orang-orang bahwa mereka dapat bertindak sebagai uluran tangan Tuhan, dengan bekerja sama dengan Pekerja Utama dalam memulihkan kesehatan jasmani dan rohani. Pekerjaan ini memiliki tanda tangan surga, dan akan membuka pintu bagi masuknya kebenaran-kebenaran berharga lainnya. Ada ruang bagi semua orang untuk bekerja keras yang akan memegang pekerjaan ini dengan cerdas.-Testimonies for the Church 9:112, 113, 1909

[Lihat *Pelayanan Medis*, Bagian 2, "Rencana Ilahi dalam Pekerjaan Misionaris Medis," dan Bagian 13, "Pekerjaan Misionaris Medis dan Pelayanan Injil"]

Bab 4-Pola Makan yang Tepat

[78]

[79]

Bagian 1-Diet Asli

[80]

Dipilih oleh Sang Pencipta

[81]

111. Untuk mengetahui makanan apa yang terbaik, kita harus mempelajari rencana awal Allah untuk makanan manusia. Dia yang menciptakan manusia dan yang memahami kebutuhannya telah menetapkan makanannya bagi Adam. "Lihatlah," firman-Nya, "segala tumbuh-tumbuhan yang berbiji dan segala pohon yang menghasilkan buahnya, semuanya itu akan menjadi makananmu." Setelah meninggalkan Eden untuk mencari nafkah dengan mengusahakan bumi di bawah kutukan dosa, manusia menerima izin untuk memakan juga "tumbuh-tumbuhan di padang."

Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan makanan yang dipilihkan oleh Sang Pencipta untuk kita. Makanan-makanan ini, yang dipersiapkan dengan cara yang sesederhana dan sealami mungkin, adalah makanan yang paling menyehatkan dan bergizi. Makanan-makanan ini memberikan kekuatan, daya tahan tubuh, dan semangat intelektual, yang tidak dapat diberikan oleh makanan yang lebih kompleks dan merangsang.-[Kementerian Penyembuhan, 295, 296, 1905](#).

112. Allah memberikan kepada orang tua kita yang pertama makanan yang Dia rancang untuk dimakan oleh umat manusia. Adalah bertentangan dengan rencana-Nya untuk mengambil nyawa makhluk apa pun. Seharusnya tidak ada kematian di Eden. Buah dari pohon-pohon di taman itu adalah makanan yang dibutuhkan manusia.-[Karunia-Karunia Rohani 4a:120, 1864](#)

[Untuk konteks lihat 639]

Panggilan untuk Kembali

113.Tuhan bermaksud untuk membawa umat-Nya kembali untuk hidup dari buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian yang sederhana. negara bagi orang tua kita yang pertama.-Dikutip dari [Kesaksian-kesaksian yang Tidak Diterbitkan Mengenai Makanan Daging, 5, 6,](#)

1890.

114. Tuhan bekerja atas nama umat-Nya. Dia tidak menginginkan mereka tanpa sumber daya. Dia membawa mereka kembali ke makanan awalnya diberikan kepada manusia. Pola makan mereka terdiri dari makanan yang dibuat

[82]

dari bahan-bahan yang telah Dia sediakan. Bahan-bahan yang terutama digunakan dalam makanan ini adalah buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan, tetapi berbagai macam akar-akaran juga akan digunakan - [Testimonies for the Church 7:125, 126, 1902](#)

115. Lagi dan lagi saya telah diperlihatkan bahwa Tuhan membawa umat-Nya kembali kepada rancangan-Nya yang semula, yaitu untuk tidak hidup dari daging binatang yang telah mati. Dia ingin kita mengajarkan cara yang lebih baik kepada manusia

Jika daging dibuang, jika selera tidak dididik ke arah itu, jika kesukaan terhadap buah-buahan dan biji-bijian didorong, maka hal itu akan segera terjadi seperti yang Tuhan rencanakan pada awalnya. Tidak ada daging yang akan digunakan oleh umat-Nya.-
Surat 3, 1884

[Israel Dikembalikan ke Pola Makan Aslinya-644]

[Tujuan Allah dalam Membatasi Pola Makan Israel-641, 643, 644]

Bagian 2-Diet Sederhana

Bantuan untuk Persepsi Cepat

116. Jika pernah ada waktu di mana diet haruslah yang paling sederhana, itu adalah sekarang.-[Testimonies for the Church 2:352, 1869](#)

117. Tuhan ingin manusia mengembangkan kekuatan karakter. Mereka yang hanya menjadi pelayan waktu bukanlah orang-orang yang akan menerima pahala yang berlimpah. Dia ingin agar mereka yang bekerja di jalan-Nya menjadi orang-orang yang memiliki perasaan yang tajam dan persepsi yang cepat. Mereka harus sederhana dalam hal makan; makanan yang kaya dan mewah tidak boleh ada di atas meja mereka; dan ketika otak terus menerus dibebani, dan kurangnya latihan fisik, mereka harus makan dengan hemat, bahkan makanan yang sederhana sekalipun. Kejernihan pikiran dan keteguhan tujuan Daniel, kekuatan inteletiknya dalam memperoleh pengetahuan, sebagian besar disebabkan oleh pola makannya yang sederhana, sehubungan dengan kehidupannya yang penuh dengan [doa](#) - [Testimonies for the Church 4:515, 516, 1880](#)

[Diet Sederhana yang Dipilih oleh Daniel-33, 34, 241, 242]

118. Teman-teman terkasih, alih-alih mengikuti kursus untuk

mbingungkan penyakit, Anda malah mengelus-elusnya dan menyerah pada kekuatannya. Anda harus menghindari penggunaan [83] obat-obatan, dan dengan hati-hati mematuhi hukum kesehatan. Jika Anda menghargai hidup Anda, Anda harus makan makanan yang sederhana, disiapkan dengan cara yang paling sederhana, dan lebih banyak berolahraga. Setiap anggota keluarga membutuhkan manfaat dari reformasi kesehatan. Tetapi obat-obatan harus selamanya ditinggalkan; karena meskipun tidak menyembuhkan penyakit, obat itu melemahkan sistem, membuat

lebih rentan terhadap penyakit.-[Testimonies for the Church 5:311, 1885](#)

Menyelamatkan Banyak Penderitaan

119. Anda perlu melakukan reformasi kesehatan dalam hidup Anda; menyangkal diri dan makan serta minum untuk kemuliaan Allah. Menjauhkan diri dari hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa. Anda perlu mempraktikkan pertarakan dalam segala hal. Inilah salib yang harus Anda jauhi. Membatasi diri pada pola makan yang sederhana, yang akan menjaga Anda dalam kondisi kesehatan yang terbaik, adalah tugas Anda. Seandainya Anda hidup sesuai dengan cahaya yang telah diizinkan surga untuk menyinari jalan Anda, banyak penderitaan yang mungkin dapat diselamatkan oleh keluarga Anda. Tindakan Anda sendiri telah membawa hasil yang pasti. Sementara Anda melanjutkan jalan ini, Tuhan tidak akan datang ke dalam keluarga Anda, dan secara khusus memberkati Anda, dan melakukan keajaiban untuk menyelamatkan keluarga Anda dari penderitaan. Pola makan yang sederhana, bebas dari rempah-rempah, daging, dan segala jenis minyak, akan menjadi berkat bagimu, dan akan menyelamatkan istrimu dari penderitaan, kesedihan, dan kesedihan yang besar. [Kesaksian untuk Gereja 2:45, 46, 1868](#)

Bujukan untuk Hidup Sederhana

Untuk memberikan pelayanan yang sempurna kepada Tuhan, engkau harus memiliki konsepsi yang jelas tentang persyaratannya. Engkau harus menggunakan makanan yang paling sederhana, yang dipersiapkan dengan cara yang paling sederhana, agar saraf-saraf halus otak tidak melemah, mati rasa, atau lumpuh, sehingga tidak memungkinkan bagimu untuk memahami hal-hal yang kudus, dan untuk menghargai pendamaian, darah Kristus yang menyucikan, sebagai sesuatu yang sangat berharga. "Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam suatu perlombaan, semuanya berlomba, tetapi hanya seorang saja yang mendapat hadiah? Karena itu berlombalah kamu supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berlomba untuk mencapai tujuan, ia bertekun dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh yang tidak fana. Karena itu aku berlari, bukan

dengan tidak pasti, dan aku bertempur, bukan seperti orang yang memukul udara. Tetapi aku tetap menguasai diriku, dan menundukkannya, agar jangan sampai, ketika aku telah berkhotbah kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbangun."

Jika manusia, yang tidak memiliki tujuan yang lebih tinggi daripada karangan bunga atau mahkota yang dapat binasa sebagai hadiah dari ambisi mereka, menundukkan diri mereka untuk bertarak dalam segala hal, betapa lebih lagi mereka yang mau mempraktikkan pertarakan diri.

penyangkalan yang mengaku mencari bukan hanya mahkota kemuliaan abadi, tetapi juga kehidupan yang akan bertahan selama takhta Yehuwa, dan kekayaan yang kekal, kehormatan yang tidak dapat binasa, dan bobot kemuliaan yang kekal.

Tidakkah bujukan yang diberikan kepada mereka yang sedang berlomba dalam perlombaan Kristen, akan menuntun mereka untuk mempraktikkan penyangkalan diri dan penguasaan diri dalam segala hal, sehingga mereka dapat menundukkan kecenderungan hewani mereka, menguasai diri, dan mengendalikan selera dan hawa nafsu? Dengan demikian mereka dapat mengambil bagian dalam kodrat ilahi, karena mereka telah melepaskan diri dari kecemaran yang ada di dalam dunia ini oleh karena hawa nafsu.

Imbalan dari Ketekunan

120. Orang yang telah membiasakan diri dengan makanan yang kaya dan sangat merangsang, memiliki rasa yang tidak alami, dan mereka tidak dapat langsung menikmati makanan yang polos dan sederhana. Butuh waktu agar rasanya menjadi alami, dan agar perut pulih dari pelecehan yang dideritanya. Namun, mereka yang tekun menggunakan makanan sehat akan, setelah beberapa waktu, merasakan makanan itu enak. Rasanya yang lembut dan lezat akan dihargai, dan akan dimakan dengan kenikmatan yang lebih besar daripada yang dapat diperoleh dari makanan yang tidak sehat. Dan perut, dalam keadaan sehat, tidak demam atau kelelahan, dapat dengan mudah melakukan tugasnya.-[Kementerian Penyembuhan, 298, 299, 1905](#)

Biarkan Kami Maju

121. Reformasi dalam hal makan akan menghemat biaya dan tenaga. Keinginan sebuah keluarga dapat dengan mudah dipenuhi dengan makanan yang sederhana dan sehat. Makanan yang kaya akan merusak organ-organ tubuh dan pikiran yang sehat.-[Karunia-Karunia Rohani 4a:132, 1864](#)

[85] 122. Kita semua harus mempertimbangkan bahwa tidak boleh ada pemborosan dalam hal apa pun. Kita harus puas dengan makanan yang murni dan sederhana, yang disiapkan dengan cara yang sederhana. Ini harus menjadi pola makan yang sederhana. Zat-zat yang dipalsukan harus dihindari. Kita sedang mempersiapkan diri

untuk masa depan, kehidupan yang tidak fana di dalam kerajaan surga. Kita berharap untuk melakukan pekerjaan kita di dalam terang dan di dalam kuasa Penyembuh yang agung dan perkasa. Semua hendaknya melakukan bagian yang mengorbankan diri.- Surat [309, 1905](#)

123. Banyak yang bertanya kepada saya, jalan apa yang harus saya tempuh untuk menjaga kesehatan saya? Jawaban saya adalah, Berhentilah melanggar hukum

berhenti memuaskan selera yang bejat, makanlah makanan yang sederhana, berpakaianlah dengan sehat, yang membutuhkan kesederhanaan, bekerjalah dengan sehat, dan Anda tidak akan sakit." - The [Health Reformer](#), Agustus, 1866

Diet Pertemuan Kemah

124. Tidak ada yang boleh dibawa ke pertemuan perkemahan kecuali makanan yang paling sehat, dimasak dengan cara yang sederhana, bebas dari semua bumbu dan minyak.

Saya yakin bahwa tidak seorang pun perlu membuat diri mereka sakit dalam mempersiapkan diri untuk menghadiri perkemahan, jika mereka menaati hukum-hukum kesehatan dalam memasak. Jika mereka tidak membuat kue atau pai, tetapi memasak roti tawar yang sederhana, dan bergantung pada buah-buahan, baik yang kalengan maupun yang kering, mereka tidak perlu jatuh sakit saat mempersiapkan pertemuan, dan mereka tidak perlu sakit saat berada di pertemuan. Tak seorang pun boleh melewati seluruh pertemuan tanpa makanan hangat. Selalu ada kompor di atas tanah, di mana hal ini dapat diperoleh.

Saudara-saudari tidak boleh sakit di perkemahan. Jika mereka mengenakan pakaian yang tepat di tengah dinginnya pagi dan malam, dan secara khusus mengganti pakaian mereka sesuai dengan perubahan cuaca, untuk menjaga sirkulasi yang baik, dan secara ketat menjaga keteraturan dalam tidur dan makan makanan sederhana, tidak makan apa pun di antara waktu makan, mereka tidak akan jatuh sakit. Mereka mungkin sehat selama pertemuan, pikiran mereka jernih, dan mampu menghargai kebenaran, dan mereka dapat kembali ke rumah mereka dalam keadaan segar dalam tubuh dan pikiran.

semangat. Mereka yang telah terlibat dalam kerja keras dari hari ke hari

[86]

sekarang berhenti berolahraga; oleh karena itu mereka tidak boleh makan makanan dalam jumlah yang biasa mereka makan. Jika mereka melakukannya, perut mereka akan menjadi terlalu lelah.

Kami berharap agar kekuatan otak sangat kuat pada pertemuan-pertemuan ini, dan dalam kondisi yang paling sehat untuk mendengar kebenaran, menghargainya, dan mempertahankannya, sehingga semua dapat mempraktikkannya setelah mereka kembali dari pertemuan. Jika perut dibebani dengan terlalu banyak makanan, bahkan yang sederhana sekalipun, maka kekuatan otak akan

dipanggil untuk membantu organ-organ pencernaan. Ada sensasi mati rasa pada otak. Hampir tidak mungkin untuk tetap membuka mata. Kebenaran yang seharusnya didengar, dipahami, dan dipraktikkan, sepenuhnya hilang karena ketidaksadaran.

atau karena otak hampir lumpuh akibat jumlah makanan yang dimakan.

Saya akan menyarankan semua orang untuk memasukkan sesuatu yang hangat ke dalam perut, setidaknya setiap pagi. Anda dapat melakukan ini tanpa banyak tenaga. Anda bisa membuat bubur graham. Jika tepung graham terlalu kasar, ayak, dan selagi bubur masih panas, tambahkan susu. Ini akan menjadi hidangan yang paling enak dan sehat untuk perkemahan. Dan jika roti Anda kering, remas-remaslah ke dalam bubur, dan roti itu akan dinikmati. Saya tidak menyetujui makan banyak makanan dingin, karena alasan bahwa energi harus diambil dari sistem untuk menghangatkan makanan sampai suhunya sama dengan perut sebelum pekerjaan pencernaan dapat dilakukan. Hidangan lain yang sangat sederhana namun menyehatkan, adalah kacang-kacangan yang direbus atau dipanggang. Encerkan sebagian dari kacang-kacangan itu dengan air, tambahkan susu atau krim, dan buatlah kaldu; rotinya dapat digunakan seperti bubur gandum.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 2:602, 603, 1870](#)

[Menjual Permen, Es Krim, dll., di Bumi Perkemahan-529, 530] [Tidak Perlu Memasak dalam Mempersiapkan Pertemuan Perkemahan-57]

Makan Siang Piknik

125. Hendaklah beberapa keluarga yang tinggal di kota atau desa bersatu dan meninggalkan pekerjaan yang membebani mereka secara fisik dan mental, dan bertamasya ke daerah pedesaan, ke sisi danau yang bagus, atau ke hutan yang bagus, di mana pemandangan alamnya indah. Mereka harus

[87] menyediakan makanan yang sederhana dan higienis, buah-buahan dan biji-bijian yang terbaik, dan menghamparkan meja mereka di bawah naungan pohon atau di bawah kanopi surga. Perjalanan, olahraga, dan pemandangan akan menambah selera makan, dan mereka dapat menikmati jamuan yang membuat raja-raja iri - [Testimonies for the Church 1:514, 1867](#)

[Hindari Kelebihan dalam Memasak-793] [Nasihat untuk Pekerja yang Tidak Banyak Beraktivitas-225] [Kesederhanaan dalam Pola Makan Sabat-56]

126. Biarlah mereka yang mendukung reformasi kesehatan

berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mewujudkannya seperti yang mereka klaim. Biarkan mereka membuang segala sesuatu yang merugikan kesehatan. Makanlah makanan yang sederhana dan sehat. Buah-buahan sangat baik, dan menghemat banyak masakan. Buanglah kue-kue yang kaya rasa, kue-kue, makanan penutup, dan makanan lain yang disiapkan untuk menggoda selera. Makanlah lebih sedikit jenis makanan dalam satu kali makan, dan makanlah dengan ucapan syukur.-[Surat 135, 1902](#)

Kesederhanaan dalam Menghibur

127. Kristus telah memberikan pelajaran tentang keramahan dalam hidup-Nya sendiri. Ketika dikelilingi oleh orang banyak yang kelaparan di tepi danau, Dia tidak menyuruh mereka pulang ke rumah mereka. Ia berkata kepada murid-murid-Nya, "Berilah mereka makan." [Matius 14:16](#). Dan dengan kuasa kreatif-Nya, Ia menyediakan makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka. Namun betapa sederhananya makanan yang disediakan! Tidak ada kemewahan. Dia yang memiliki semua sumber daya di surga dapat saja menyediakan makanan yang berlimpah bagi orang-orang. Tetapi Ia hanya menyediakan makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka, yaitu makanan sehari-hari para nelayan di sekitar laut.

Jika manusia saat ini sederhana dalam kebiasaan mereka, hidup selaras dengan hukum alam, akan ada persediaan yang berlimpah untuk semua kebutuhan keluarga manusia. Akan ada lebih sedikit keinginan-keinginan khayalan, dan lebih banyak kesempatan untuk bekerja di jalan Allah. Kristus tidak berusaha untuk menarik manusia kepada-Nya dengan memuaskan keinginan akan kemewahan. Makanan sederhana yang Ia sediakan adalah jaminan bukan hanya akan kuasa-Nya tetapi juga akan kasih-Nya, akan perhatian-Nya yang lembut kepada mereka dalam kebutuhan hidup [yang](#) umum.

128. Pria dan wanita yang mengaku sebagai pengikut Kristus, [88]
sering kali menjadi budak mode, dan selera yang rakus. Persiapan untuk pertemuan-pertemuan yang modis, waktu dan tenaga, yang seharusnya dicurahkan

untuk tujuan yang lebih tinggi dan lebih mulia, digunakan untuk memasak berbagai macam makanan yang tidak sehat. Karena ini adalah mode, banyak orang yang miskin dan bergantung pada pekerjaan mereka sehari-hari, akan mengeluarkan biaya untuk menyiapkan berbagai jenis kue yang kaya, pengawet, kue, dan berbagai makanan modis untuk para tamu, yang hanya melukai mereka yang mengambil bagian dalam makanan tersebut; padahal, pada saat yang sama mereka membutuhkan uang yang dikeluarkan untuk membeli pakaian untuk diri mereka sendiri dan anak-anak. Waktu yang digunakan untuk memasak makanan untuk memuaskan selera dengan mengorbankan perut seharusnya digunakan untuk mendidik moral dan agama anak-anak mereka.

Kunjungan yang modis dijadikan ajang kerakusan. Makanan

dan minuman yang menyakitkan dikonsumsi sedemikian rupa sehingga sangat membebani organ-organ pencernaan. Kekuatan-kekuatan vital dipanggil ke dalam tindakan yang tidak perlu dalam pembuangannya, yang menghasilkan kelelahan, dan sangat mengganggu sirkulasi darah, dan, sebagai akibatnya, menginginkan

energi vital dirasakan di seluruh sistem. Berkat-berkat yang mungkin dihasilkan dari kunjungan sosial, sering kali hilang karena penghibur Anda, alih-alih mendapat keuntungan dari percakapan Anda, malah bekerja keras di atas kompor, menyiapkan berbagai hidangan untuk Anda nikmati. Pria dan wanita Kristen tidak boleh membiarkan pengaruh mereka untuk menerima hidangan seperti itu dengan memakan makanan yang telah disiapkan. Biarlah mereka mengerti bahwa tujuan Anda mengunjungi mereka bukanlah untuk memanjakan selera, tetapi agar pergaulan Anda bersama, dan pertukaran pikiran dan perasaan, dapat menjadi berkat bersama. Percakapan itu haruslah bersifat mulia dan memuliakan, yang kemudian dapat membuat orang mengingatnya dengan perasaan yang paling menyenangkan - *How to Live* 1:54, 55, 1865.

129. Mereka yang menjamu pengunjung, harus memiliki makanan yang sehat dan bergizi, dari buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran, yang disiapkan dengan cara yang sederhana dan penuh cita rasa. Masakan seperti itu hanya membutuhkan sedikit tambahan

[89] tenaga atau biaya, dan, jika dikonsumsi dalam jumlah yang moderat, tidak akan melukai siapa pun. Jika orang duniawi memilih untuk mengorbankan waktu, uang, dan kesehatan, untuk memuaskan selera, biarlah mereka melakukannya, dan membayar hukuman atas pelanggaran hukum kesehatan; tetapi orang Kristen harus mengambil posisi mereka dalam hal ini, dan menggunakan pengaruh mereka ke arah yang benar. Mereka dapat berbuat banyak dalam mereformasi kebiasaan-kebiasaan yang merusak kesehatan dan jiwa ini - *How to Live* 1:55, 56, 1865. [Contoh Orang Kristen di Meja Makan Mereka adalah Penolong bagi Mereka yang Lemah dalam

Kontrol diri-354]

[Pesta yang Rumit Sebuah Beban dan Cedera-214]

[Pengaruh Menghibur Anak dan Keluarga Sendiri-348]

[Dosa Diet Hemat untuk Keluarga, dan Kelebihan untuk Pengunjung - 284] [Diet Sederhana yang Terbaik untuk Anak - 349, 356, 357, 360, 365]

[Kesederhanaan dalam Penyiapan Makanan Kesehatan-399, 400, 401, 402,

403, 404, 405, 407, 410]

Siap untuk Tamu Tak Terduga

130. Beberapa penghuni rumah tangga menggunakan meja keluarga untuk menyediakan hiburan yang mahal bagi pengunjung. Ini tidak bijaksana. Dalam menjamu tamu, seharusnya ada kesederhanaan yang lebih besar. Biarkan kebutuhan keluarga mendapat perhatian utama.

Ekonomi yang tidak bijaksana dan kebiasaan-kebiasaan yang dibuat-buat sering kali menghalangi pelaksanaan keramahtamahan di mana keramahtamahan itu dibutuhkan dan akan menjadi berkat. Persediaan makanan yang teratur untuk meja-meja kita haruslah sedemikian rupa sehingga tamu yang tak terduga dapat disambut dengan baik tanpa membebani ibu rumah tangga untuk melakukan persiapan ekstra. -[Kementerian Penyembuhan, 322, 1905](#)

[Praktik E.G. White-tidak ada masakan tambahan untuk pengunjung-Ap- pendix 1:8]

[Makanan sederhana yang disajikan di rumah White-Apendiks 1:1, 13, 14, 15]

[Menu yang akan divariasikan dari waktu ke waktu dan disiapkan dengan Nicety-320]

Kurangi Berpikir Tentang Makanan yang Bersifat Sementara

131. Kita harus terus-menerus merenungkan firman, memakannya, mencernanya, dan dengan praktik, mengasimilasikannya, sehingga firman itu masuk ke dalam arus kehidupan. Barangsiapa yang memakan Kristus setiap hari, akan mengikuti teladan-Nya mengajarkan orang lain untuk tidak terlalu memikirkan apa yang mereka makan, dan untuk merasakan kecemasan yang lebih besar terhadap makanan yang mereka berikan kepada jiwa.

Puasa sejati yang seharusnya dianjurkan kepada semua orang, adalah berpantang dari segala jenis makanan yang merangsang, dan menggunakan makanan yang sehat dan sederhana, yang telah disediakan Allah dengan berlimpah. Manusia tidak perlu terlalu memikirkan apa yang akan mereka makan dan minum, makanan duniawi, dan lebih banyak memikirkan makanan dari surga, yang akan memberi warna dan vitalitas pada seluruh pengalaman religius." -[Surat 73, 1896](#)

Pengaruh Reformasi dari Kehidupan Sederhana

132. Seandainya kita mengenakan pakaian yang sederhana dan sederhana tanpa mengacu pada mode; seandainya meja makan kita setiap saat ditata dengan makanan yang sederhana dan menyehatkan, menghindari segala kemewahan, segala pemborosan;

seandainya rumah-rumah kita dibangun dengan kesederhanaan, dan dilengkapi dengan cara yang sama, hal itu akan menunjukkan kuasa kebenaran yang menguduskan, dan akan memiliki pengaruh yang nyata pada orang-orang yang tidak percaya. Tetapi sementara kita menyesuaikan diri dengan dunia dalam hal-hal ini, dalam beberapa hal tampaknya berusaha untuk mengungguli orang-orang dunia dalam hal penataan yang mewah, maka pemberitaan kebenaran hanya akan memiliki sedikit atau bahkan tidak ada pengaruhnya. Siapakah yang akan mempercayai kebenaran yang sungguh-sungguh pada waktu ini, apabila mereka yang telah mengaku mempercayainya justru bertentangan

iman mereka dengan perbuatan mereka? Bukan Allah yang telah menutup jendela-jendela surga bagi kita, tetapi penyesuaian diri kita sendiri terhadap adat istiadat dan praktik-praktik dunia." - Testimonies [for the Church 5:206, 1882](#)

133. Melalui mukjizat kuasa ilahi, Kristus memberi makan orang banyak, namun betapa sederhananya makanan yang disediakan, yaitu ikan dan roti jelai yang merupakan makanan sehari-hari bagi para nelayan di Galilea. Kristus dapat saja menghidangkan jamuan yang mewah kepada orang banyak, tetapi makanan yang disiapkan hanya untuk memuaskan selera tidak akan memberikan pelajaran apa pun bagi kebaikan mereka. Melalui mukjizat ini, Kristus ingin mengajarkan sebuah pelajaran tentang kesederhanaan. Jika manusia pada masa kini sederhana dalam kebiasaan mereka, hidup selaras dengan hukum alam, seperti halnya Adam dan Hawa

[Pada mulanya, akan ada persediaan yang berlimpah untuk kebutuhan keluarga manusia. Tetapi keegoisan dan pemanjaan selera telah membawa dosa dan kesengsaraan, dari kelebihan di satu pihak, dan kekurangan di pihak lain.-[Ministry of Healing, 47, 1905](#)

134. Jika orang-orang yang mengaku Kristen mau menggunakan lebih sedikit kekayaan mereka untuk menghiasi tubuh dan mempercantik rumah mereka sendiri, dan mengurangi konsumsi kemewahan yang merusak kesehatan di atas meja makan mereka, mereka akan dapat memberikan lebih banyak lagi ke dalam perbendaharaan Allah. Dengan demikian mereka akan meniru Penebus mereka, yang telah meninggalkan surga, kekayaan, dan kemuliaan-Nya, dan menjadi miskin demi kita, agar kita dapat memiliki kekayaan yang kekal.

Bagian 3-Pola Makan yang Cukup

Bukan Masalah Ketidakpedulian

135. Karena makan hanya untuk memuaskan selera yang menyimpang adalah salah, bukan berarti kita harus bersikap acuh tak acuh terhadap makanan kita. Ini adalah masalah yang sangat penting. Tidak seorang pun boleh menerapkan pola makan yang buruk. Banyak orang yang lemah karena penyakit, dan membutuhkan makanan yang bergizi dan dimasak dengan baik. Para pembaharu kesehatan, di atas segalanya, harus berhati-hati untuk menghindari hal-hal yang ekstrem. Tubuh harus

mendapatkan makanan yang cukup. Allah yang memberikan tidur kepada orang-orang yang dikasihi-Nya telah menyediakan makanan yang cocok untuk mempertahankan sistem fisik dalam kondisi yang sehat - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 118, 1890](#)

136. Untuk mendapatkan kesehatan yang baik, kita harus memiliki darah yang baik; karena darah adalah arus kehidupan. Memperbaiki limbah, dan memberi nutrisi

tubuh. Ketika disuplai dengan elemen makanan yang tepat dan ketika dibersihkan dan dihidupkan melalui kontak dengan udara murni, ia membawa kehidupan dan kekuatan ke setiap bagian dari sistem. Semakin sempurna sirkulasi, semakin baik pekerjaan ini akan tercapai - [The Ministry of Healing, 271, 1905](#)

[Hubungan Pola Makan yang Cukup dengan Kesehatan Pikiran-314] [Hubungan Pola Makan yang Cukup dengan Pengalaman Spiritual yang Sehat-324, par. 4]

Penyediaan Tuhan yang Melimpah

[92]

137. Allah telah melengkapi manusia dengan sarana yang melimpah untuk memuaskan selera yang tidak menyimpang. Dia telah menghamparkan di hadapannya hasil bumi, berbagai macam makanan yang berlimpah yang enak untuk dicicipi dan bergizi bagi tubuh. Dari semua ini, Bapa kita yang penuh kemurahan hati mengatakan bahwa kita boleh memakannya dengan bebas. Buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran, yang diolah dengan cara yang sederhana, bebas dari bumbu dan minyak dari segala jenis, dengan susu atau krim, merupakan makanan yang paling menyehatkan. Semua itu memberikan makanan kepada tubuh, dan memberikan kekuatan daya tahan tubuh dan kekuatan intelek yang tidak dihasilkan oleh makanan yang merangsang." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 114, 115, 1890](#)

138. Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran dan kacang-kacangan terdapat semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.- [Naskah 27, 1906](#)

Pola Makan yang Tidak Sehat Mendiskreditkan Reformasi Kesehatan

139. Beberapa orang dari masyarakat kita dengan teliti menjauhkan diri dari makan makanan yang tidak layak, dan pada saat yang sama lalai untuk makan makanan yang akan memasok elemen-elemen yang diperlukan untuk memelihara tubuh dengan baik. Janganlah kita menjadi saksi yang menentang reformasi kesehatan dengan tidak menggunakan makanan yang sehat dan

enak sebagai pengganti makanan yang berbahaya yang telah kita buang. Banyak kebijaksanaan dan kebijaksanaan harus digunakan dalam mempersiapkan makanan yang bergizi untuk menggantikan makanan yang telah menjadi pola makan banyak keluarga. Upaya ini membutuhkan iman kepada Allah, kesungguhan tujuan, dan kesediaan untuk saling membantu. Pola makan yang kurang mengandung unsur-unsur gizi yang tepat

membawa celaan pada tujuan reformasi kesehatan. Kita adalah makhluk fana, dan harus menyediakan makanan yang akan memberikan makanan yang tepat bagi tubuh kita - Surat [135, 1902](#)

[Pola Makan yang Tidak Dianjurkan-315, 317, 318, 388] [Pola Makan yang Tidak Dianjurkan Akibat Pandangan yang Ekstrim-316] [Menjaga agar Tidak Melakukan Pola Makan yang Tidak Dianjurkan Saat Membuang Daging

Daging-320, 816]

[93] [Pengalaman Spiritual yang Tidak Diperdalam oleh Pola Makan yang Miskin-323] [Contoh Anggota Keluarga yang Binas karena Kurangnya Kesederhanaan, Makanan Bergizi-329]

140. Selidiki kebiasaan pola makan Anda. Pelajarilah dari sebab ke akibat, tetapi janganlah menjadi saksi yang salah terhadap reformasi kesehatan dengan tidak peduli dan mengikuti jalan yang menentangnya. Jangan mengabaikan atau menyalahgunakan tubuh, dan dengan demikian membuatnya tidak layak untuk melakukan pelayanan kepada Allah yang merupakan hak-Nya. Sepengetahuan saya, beberapa pekerja yang paling berguna dalam perjuangan kita telah meninggal karena pengabaian seperti itu. Merawat tubuh dengan menyediakan makanan yang lezat dan menguatkan, adalah salah satu tugas pertama seorang perumah tangga. Lebih baik memiliki pakaian dan perabotan yang lebih murah, daripada berhemat dalam menyediakan barang-barang yang diperlukan untuk meja makan." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 58](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 155, 156, 1890](#)

Menyesuaikan Pola Makan dengan Kebutuhan Individu

141. Dalam menggunakan makanan, kita harus menggunakan akal sehat yang baik. Ketika kita menemukan bahwa makanan tertentu tidak cocok dengan kita, kita tidak perlu menulis surat pertanyaan untuk mengetahui penyebab gangguan tersebut. Ubahlah pola makan; kurangi konsumsi beberapa jenis makanan; cobalah olahan lain. Kita akan segera mengetahui efek dari kombinasi tertentu terhadap kita. Sebagai manusia yang berakal budi, marilah kita mempelajari asas-asas itu secara pribadi, dan menggunakan pengalaman serta penilaian kita dalam menentukan makanan apa yang terbaik bagi kita.

[Tidak Semua Orang Dapat Menjalani Diet yang Sama-322]

142. Tuhan telah memberi kita berbagai macam makanan

yang menyehatkan, dan setiap orang harus memilih makanan yang menurut pengalaman dan penilaian yang baik terbukti paling sesuai dengan kebutuhannya.

Pasokan buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian yang melimpah di alam sangat banyak, dan dari tahun ke tahun produk dari semua negeri secara umum lebih mudah didistribusikan ke semua orang, dengan meningkatnya fasilitas transportasi. Akibatnya, banyak bahan makanan yang beberapa tahun yang lalu dianggap

sebagai barang mewah yang mahal, sekarang berada dalam jangkauan semua orang sebagai makanan untuk [94] penggunaan sehari-hari. Hal ini terutama terjadi pada buah-buahan yang dikeringkan dan dikalengkan. -[Kementerian Penyembuhan, 297, 1905](#)

[Tidak Membatasi Pola Makan untuk Mengantisipasi Waktu Kesulitan-323] [Variasi dan Kelezatan dalam Persiapan-320]

[Pola Makan yang Memadai di Sanatorium Kami-426, 427, 428, 429, 430] [Tidak ada pola makan yang tidak layak di rumah orang kulit putih-Lampiran 1:8, 17]

Bagian 4-Diet di Berbagai Negara

Cocok untuk Musim dan Iklim

143. Makanan yang digunakan harus sesuai dengan iklim. Beberapa makanan yang cocok untuk satu negara tidak akan cocok sama sekali di tempat lain - [Surat 14, 1901](#)

144. Tidak semua makanan yang sehat itu sendiri cocok untuk kebutuhan kita dalam segala situasi. Kita harus berhati-hati dalam memilih makanan. Makanan kita harus sesuai dengan musim, iklim tempat kita tinggal, dan pekerjaan yang kita jalani. Beberapa makanan yang disesuaikan untuk digunakan pada satu musim atau di satu iklim tidak cocok untuk iklim lainnya. Jadi, ada beberapa makanan yang paling cocok untuk orang dengan pekerjaan yang berbeda. Seringkali makanan yang dapat digunakan dengan baik oleh mereka yang terlibat dalam pekerjaan fisik yang berat tidak cocok untuk orang yang tidak banyak bergerak atau yang menggunakan pikiran secara intens. Allah telah memberi kita berbagai macam makanan yang menyehatkan, dan setiap orang harus memilih dari makanan itu hal-hal yang menurut pengalaman dan penilaian yang baik terbukti paling sesuai dengan kebutuhannya." - [The Ministry of Healing, 296, 297, 1905](#)

Makanan Bergizi Dapat Ditemukan di Setiap Negeri

145. Marilah kita membuat kemajuan yang cerdas dalam menyederhanakan pola makan kita. Dalam pemeliharaan Allah, setiap negara menghasilkan bahan makanan yang mengandung nutrisi yang diperlukan untuk membangun

sistem. Ini dapat dibuat menjadi hidangan yang menyehatkan dan menggugah selera - [Surat 135, 1902](#)

146. Jika kita merencanakan dengan bijak, apa yang paling kondusif untuk kesehatan

[95] dapat diperoleh di hampir semua negeri. Berbagai olahan beras, gandum, jagung, dan gandum dikirim ke luar negeri di mana-mana, juga kacang-kacangan, kacang polong, dan lentil. Semua ini, dengan buah-buahan asli atau impor, dan berbagai sayuran yang tumbuh di setiap daerah, memberikan kesempatan untuk memilih makanan yang lengkap tanpa menggunakan daging Di mana pun buah-buahan kering, seperti kismis, plum, apel, pir, persik, dan aprikot, dapat diperoleh dengan harga yang wajar, maka akan didapati bahwa buah-buahan itu dapat digunakan sebagai makanan pokok dengan lebih bebas daripada yang biasa dilakukan, dengan hasil yang paling baik bagi kesehatan dan kekuatan semua kelas pekerja." - [The Ministry of Healing, 299, 1905](#)

Saran untuk Daerah Tropis

147. Di daerah yang beriklim hangat dan panas, harus diberikan kepada pekerja, dalam bidang pekerjaan apa pun yang harus dilakukannya, lebih sedikit pekerjaan daripada di daerah yang beriklim lebih sejuk. Tuhan ingat bahwa kita hanyalah debu Semakin sedikit gula yang dimasukkan ke dalam makanan dalam persiapannya, semakin sedikit kesulitan yang akan dialami karena panasnya iklim.

[Surat 91, 1898](#)

Kebijaksanaan Dibutuhkan dalam Mengajarkan Reformasi Kesehatan

148. Agar dapat melakukan pekerjaan kita dalam garis yang lurus dan sederhana, kita harus mengenali kondisi-kondisi yang dialami keluarga manusia. Tuhan telah membuat ketentuan bagi mereka yang hidup di berbagai negara di dunia. Mereka yang ingin menjadi rekan sekerja Allah harus mempertimbangkan dengan hati-hati bagaimana mereka mengajarkan reformasi kesehatan di kebun anggur Allah yang besar. Mereka harus bergerak dengan hati-hati dalam menentukan makanan apa yang boleh dan tidak boleh dimakan. Utusan manusia harus bersatu dengan Penolong Ilahi dalam menyampaikan pesan belas kasihan kepada banyak orang yang akan diselamatkan Allah.-[Surat 37,](#)

1901

[Untuk konteks lihat 324]

[Perhatian Khusus Dibutuhkan di Negara-Negara Baru Dan Daerah Yang Dilanda Kemiskinan Terkait Daging, Susu, dan Telur-324]

149. Kami tidak menandai garis yang tepat untuk diikuti
[96] diet; tetapi kami mengatakan bahwa di negara-negara yang memiliki buah-buahan, biji-bijian,

dan kacang-kacangan yang berlimpah, makanan daging bukanlah makanan yang tepat bagi umat Allah - [Testimonies for the Church 9:159, 1909](#)

150. Tuhan menghendaki agar mereka yang tinggal di negara-negara di mana buah segar dapat diperoleh sepanjang sebagian besar tahun, untuk sadar akan berkat yang mereka miliki di dalam buah ini. Semakin kita bergantung pada buah segar yang baru dipetik dari [pohonnya](#), semakin besar pula berkat yang akan kita terima - [Testimonies for the Church 7:126, 1902](#)

[Untuk konteks lihat 397]

Jaminan Bimbingan Ilahi

151. Tuhan akan mengajar banyak orang di seluruh belahan dunia untuk menggabungkan buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran menjadi makanan yang akan menopang kehidupan dan tidak membawa penyakit. Mereka yang belum pernah melihat resep untuk membuat makanan sehat yang sekarang ada di pasaran, akan bekerja dengan cerdas, bereksperimen dengan produksi makanan di bumi, dan akan diberi terang mengenai penggunaan produksi ini. Tuhan akan menunjukkan kepada mereka apa yang harus dilakukan. Dia yang memberikan keterampilan dan pemahaman kepada umat-Nya di satu bagian dunia akan memberikan keterampilan dan pemahaman kepada umat-Nya di bagian dunia yang lain. Adalah rancangan-Nya bahwa kekayaan makanan di setiap negara akan dipersiapkan sedemikian rupa sehingga dapat digunakan di negara-negara yang cocok untuknya. Sebagaimana Allah memberikan manna dari surga untuk menopang anak-anak Israel, demikian pula Dia sekarang akan memberikan kepada umat-Nya di berbagai tempat keterampilan dan kebijaksanaan untuk menggunakan hasil-hasil dari negara-negara ini dalam mempersiapkan makanan untuk menggantikan daging - [Testimonies for the Church 7:124, 125, 1902](#)

152. Adalah rancangan Tuhan bahwa di setiap tempat, pria dan wanita harus didorong untuk mengembangkan bakat mereka dengan menyiapkan makanan sehat dari hasil alam di daerah mereka sendiri. Jika mereka memandang kepada Tuhan, melatih keterampilan dan kecerdikan mereka di bawah bimbingan Roh Kudus, mereka akan belajar bagaimana mengolah hasil-hasil alam menjadi makanan yang menyetatkan. Dengan demikian

mereka akan dapat mengajar orang-orang miskin bagaimana menyediakan makanan yang akan menggantikan makanan yang dari daging daging. Mereka yang ditolong dengan demikian pada gilirannya dapat mengajar orang lain. Pekerjaan [97] seperti itu akan dilakukan dengan semangat dan energi yang dikuduskan. Jika hal itu terjadi

telah dilakukan sebelumnya, saat ini akan ada lebih banyak orang dalam kebenaran, dan lebih banyak lagi yang dapat memberikan pengajaran. Marilah kita mempelajari apa tugas kita, dan kemudian melakukannya. Kita tidak boleh bergantung dan saling menolong.

kurang, menunggu orang lain untuk melakukan pekerjaan yang telah Allah percayakan kepada kita - Testimonies [for the Church 7:133, 1902](#)
[Lihat juga 401, 407]

Bab 5-Fisiologi Pencernaan

[98]

[99]

Penghargaan dari Menghormati Hukum Alam

[100]

153. Rasa hormat yang diberikan pada perawatan perut yang tepat akan dihargai dalam kejernihan pikiran dan kekuatan pikiran. Organ pencernaan Anda tidak akan terlalu tua untuk bersaksi melawan Anda. Kita harus menunjukkan bahwa kita menghargai kecerdasan yang diberikan Tuhan dengan makan, belajar, dan bekerja dengan bijaksana. Sebuah tugas suci diberikan kepada kita untuk menjaga tubuh dalam keadaan yang sedemikian rupa sehingga kita akan memiliki napas yang harum dan bersih. Kita hendaknya menghargai terang yang telah Allah berikan mengenai reformasi kesehatan, dengan perkataan dan praktik yang memantulkan terang yang jelas kepada orang lain mengenai hal ini.-
Surat [274](#), 1908

[101]

Efek Fisik dari Makan Berlebihan

154. Apa pengaruh makan berlebihan terhadap perut? Perut menjadi lemah, organ-organ pencernaan menjadi lemah, dan penyakit, dengan segala kejahatannya, muncul sebagai akibatnya. Jika seseorang sudah sakit sebelumnya, maka mereka akan menambah kesulitan-kesulitan yang ada pada mereka, dan mengurangi vitalitas mereka setiap harinya. Mereka memanggil kekuatan vital mereka ke dalam tindakan yang tidak perlu untuk menjaga makanan yang mereka masukkan ke dalam perut mereka.-
Testimonies [for the Church 2:364](#), 1870

155. Seringkali ketidaktegaran ini dirasakan sekaligus dalam bentuk sakit kepala, gangguan pencernaan, dan kolik. Sebuah beban telah ditempatkan pada perut yang tidak dapat dipelihara, dan perasaan tertekan pun muncul. Kepala bingung, perut memberontak. Tetapi hasil ini tidak selalu mengikuti makan berlebihan. Dalam beberapa kasus, perut lumpuh. Tidak ada sensasi rasa sakit yang dirasakan, tetapi organ pencernaan kehilangan kekuatan vitalnya. Fondasi mesin manusia secara bertahap dirusak, dan hidup menjadi sangat tidak menyenangkan.-
Surat [73a](#), 1896

156. Saya menyarankan Anda untuk melakukan diet ketat. Pastikan bahwa [102] sebagai penjaga Kristen yang rasional, Anda menjaga pintu perut Anda, tidak membiarkan apa pun melewati bibir Anda yang akan menjadi musuh bagi kesehatan dan kehidupan. Allah meminta Anda untuk menaati cahaya yang Dia berikan.

yang telah diberikan kepada Anda tentang reformasi kesehatan. Aliran darah ke kepala harus diatasi. Ada pembuluh darah besar di tungkai untuk mendistribusikan arus yang memberi kehidupan ke seluruh bagian tubuh. Api yang Anda nyalakan di dalam perut Anda membuat otak Anda seperti tungku yang dipanaskan. Makanlah dengan lebih hemat, dan makanlah makanan yang sederhana, yang tidak memerlukan bumbu yang banyak. Nafsu hewani Anda harus dibiarkan kelaparan, bukan dimanjakan dan diberi makan. Kemacetan darah di otak memperkuat naluri hewani dan melemahkan kekuatan spiritual....

Yang Anda butuhkan adalah lebih sedikit makanan duniawi dan lebih banyak makanan rohani, lebih banyak roti kehidupan. Semakin sederhana pola makan Anda, semakin baik bagi Anda - Surat 142, 1900

Menyumbat Mesin

157. Saudaraku, kamu harus banyak belajar. Anda memanjakan selera Anda dengan makan lebih banyak makanan daripada yang dapat diubah oleh tubuh Anda menjadi darah yang baik. Adalah dosa untuk tidak bertarak dalam jumlah makanan yang dimakan, meskipun kualitasnya tidak dapat ditolak. Banyak orang merasa bahwa jika mereka tidak makan daging dan makanan yang lebih kotor, mereka dapat makan makanan sederhana sampai mereka tidak dapat makan lebih banyak lagi. Ini adalah sebuah kesalahan. Banyak orang yang mengaku pembaharu kesehatan tidak lain adalah pelahap. Mereka memberikan beban yang begitu berat pada organ pencernaan sehingga vitalitas sistem tersebut terkuras dalam upaya untuk membuangnya. Hal ini juga memiliki pengaruh yang menyedihkan terhadap intelek; karena kekuatan saraf otak dipanggil untuk membantu perut dalam pekerjaannya. Makan berlebihan, bahkan untuk makanan yang paling sederhana sekalipun, akan mematikan saraf-saraf sensitif otak, dan melemahkan vitalitasnya. Makan berlebihan memiliki efek yang lebih buruk pada sistem daripada bekerja berlebihan; energi jiwa lebih efektif ditundukkan oleh makan yang tidak bertarak daripada bekerja yang tidak bertarak.

[103] Organ-organ pencernaan tidak boleh dibebani dengan kuantitas atau kualitas makanan yang akan membebani sistem pencernaan. Semua yang dimasukkan ke dalam perut, di atas apa yang dapat digunakan oleh sistem untuk mengubahnya menjadi darah yang baik, akan

menyumbat mesinnya; karena ia tidak dapat dijadikan daging atau darah, dan keberadaannya akan membebani hati, serta menghasilkan kondisi yang tidak sehat pada sistem tersebut. Perut bekerja terlalu keras dalam usahanya untuk membuangnya, dan kemudian muncul rasa lesu, yang ditafsirkan sebagai rasa lapar, dan tanpa membiarkan sistem pencernaan

organ-organ tubuh beristirahat dari kerja kerasnya, untuk mengumpulkan energinya, sejumlah makanan yang tidak terlalu banyak dimasukkan ke dalam perut, untuk menggerakkan kembali mesin yang letih itu. Sistem ini menerima lebih sedikit nutrisi dari jumlah makanan yang terlalu banyak, meskipun dengan kualitas yang tepat, daripada jumlah yang moderat yang dikonsumsi pada periode-periode yang teratur - [Testimonies for the Church 2:412, 413, 1870](#)

Pencernaan Dibantu Oleh Olahraga Ringan

Saudaraku, otakmu sudah mati rasa. Seorang pria yang membuang jumlah makanan seperti yang Anda lakukan, haruslah seorang pekerja keras. Olahraga penting untuk pencernaan, dan untuk kondisi tubuh dan pikiran yang sehat. Anda membutuhkan latihan fisik. Anda bergerak dan bertindak seolah-olah Anda adalah kayu, seolah-olah Anda tidak memiliki elastisitas. Olahraga yang sehat dan aktif adalah yang Anda butuhkan. Ini akan menyegarkan pikiran. Baik belajar maupun olahraga yang keras tidak boleh dilakukan segera setelah makan kenyang; ini akan menjadi pelanggaran terhadap hukum sistem. Segera setelah makan, ada aliran yang kuat pada energi saraf. Kekuatan otak diminta untuk bekerja secara aktif untuk membantu perut; oleh karena itu, ketika pikiran atau tubuh dibebani dengan beban berat setelah makan, proses pencernaan akan terhambat. Vitalitas sistem, yang dibutuhkan untuk melanjutkan pekerjaan pencernaan dalam satu arah, dipanggil dan diatur untuk bekerja di arah lain.

158. Olahraga membantu mengatasi dispepsia dengan memberikan organ-organ pencernaan yang sehat. Melakukan studi mendalam atau olahraga yang keras segera setelah makan, akan menghambat proses pencernaan; karena vitalitas sistem, yang diperlukan untuk melanjutkan pekerjaan pencernaan, adalah dipanggil ke bagian lain. Tetapi berjalan kaki singkat setelah makan, dengan
[104]
kepala tegak dan bahu ke belakang, berolahraga secukupnya, adalah manfaat yang besar. Pikiran dialihkan dari diri sendiri ke keindahan alam.

Semakin sedikit perhatian yang diberikan pada perut, semakin baik. Jika Anda selalu merasa takut bahwa makanan Anda akan menyakitinya, maka makanan itu pasti akan menyakitinya. Lupakanlah masalah Anda; pikirkanlah sesuatu yang menyenangkan

- [Christian Temperance and Bible Hygiene, 101, 1890](#)

[Makan Berlebihan Menyebabkan Aliran Darah Berlebih ke Otak-276] [Olahraga Sangat Diperlukan Bagi Mereka yang Memiliki Temperamen Lesu-ment-225]

[Gangguan Tidur Akibat Makan Malam Terlambat-270]

[Penyebab Perasaan Lemas itu-213, 218, 245, 269, 270, 561.],
705, 707]

[Indulgensi Melemahkan Organ Pencernaan dan Mengurangi Daya
Asimilasi-202]

[Perut Butuh Istirahat yang Tenang-267]

Dibantu oleh Udara Murni

159. Pengaruh udara yang bersih dan segar menyebabkan darah beredar dengan sehat ke seluruh tubuh. Hal ini menyegarkan tubuh, dan cenderung membuatnya kuat dan sehat, sementara pada saat yang sama pengaruhnya sangat terasa pada pikiran, memberikan ketenangan dan ketentraman. Itu menggairahkan selera makan, dan membuat pencernaan makanan menjadi lebih sempurna, dan mendorong tidur yang nyenyak dan nyenyak." - [Testimonies for the Church 1:702, 1868](#)

160. Paru-paru harus diberi kebebasan seluas mungkin. Kapasitasnya dikembangkan oleh tindakan bebas; kapasitasnya akan berkurang jika mereka sempit dan tertekan. Oleh karena itu, efek buruk dari praktik yang begitu umum, terutama dalam kegiatan yang tidak banyak bergerak, yaitu membungkuk saat bekerja. Dalam posisi ini, tidak mungkin untuk bernapas dalam-dalam. Pernapasan yang dangkal segera menjadi kebiasaan, dan paru-paru kehilangan daya untuk mengembang. Efek serupa dihasilkan oleh tali pengikat yang ketat....

Dengan demikian, pasokan oksigen yang diterima tidak mencukupi. Darah bergerak lamban. Limbah, bahan beracun, yang seharusnya dibuang dalam pernafasan dari paru-paru, tertahan, dan darah menjadi tidak murni. Tidak hanya paru-paru, tetapi juga perut, hati, dan otak juga terpengaruh. Kulit menjadi pucat, pencernaan terhambat, hati tertekan, otak menjadi keruh, pikiran

[105] bingung; kesuraman menyelimuti roh-roh; seluruh sistem menjadi tertekan dan tidak aktif, dan secara khusus rentan terhadap penyakit.-[Kementerian Penyembuhan, 272, 273, 1905](#)

Terhambat oleh Diet Cair

161. Seandainya kesehatan fisik Anda tidak terganggu, Anda akan menjadi wanita yang sangat berguna. Anda telah lama sakit, dan ini telah mempengaruhi imajinasi Anda sehingga pikiran

Anda terkonsentrasi pada diri Anda sendiri, dan imajinasi telah mempengaruhi tubuh. Kebiasaan Anda tidak baik dalam banyak hal. Anda

makanan yang Anda makan tidak memiliki kuantitas atau kualitas yang tepat. Anda telah makan terlalu banyak, dan dengan kualitas makanan yang buruk, yang tidak dapat diubah menjadi darah yang baik. Anda telah mendidik perut Anda dengan pola makan seperti ini. Ini, penilaian Anda telah mengajarkan Anda, adalah yang terbaik, karena Anda menyadari gangguan yang paling sedikit darinya. Tetapi ini bukanlah pengalaman yang benar. Perut Anda tidak menerima kekuatan yang seharusnya dari makanan Anda. Diambil dalam keadaan cair, makanan Anda tidak akan memberikan kekuatan atau nada yang sehat pada sistem. Tetapi ketika Anda mengubah kebiasaan ini, dan makan lebih banyak makanan padat dan lebih sedikit cairan, perut Anda akan merasa terganggu. Meskipun demikian, Anda tidak boleh menyerah pada hal itu; Anda harus mendidik perut Anda untuk menanggung makanan yang lebih padat. -[Testimoni untuk Gereja 3:74, 1872](#)

162. Saya mengatakan kepada mereka bahwa persiapan makanan mereka salah, dan bahwa hidup dengan hanya makan sup, kopi, dan roti bukanlah reformasi kesehatan; bahwa terlalu banyak cairan yang masuk ke dalam perut tidak menyehatkan, dan bahwa semua orang yang hidup dengan pola makan seperti itu membebani ginjal, dan terlalu banyak cairan yang masuk ke dalam perut akan melemahkan lambung.

Saya benar-benar yakin bahwa banyak orang di tempat itu yang menderita gangguan pencernaan karena makan makanan seperti ini. Organ-organ pencernaan menjadi lemah dan darah menjadi miskin. Sarapan mereka terdiri dari kopi dan roti dengan tambahan saus prune. Hal ini tidak menyehatkan. Perut, setelah istirahat dan tidur, adalah

lebih mampu mengurus makanan yang cukup besar daripada ketika lelah dengan

pekerjaan[106]. Kemudian makan siang biasanya berupa sup, terkadang daging. Perutnya kecil, tetapi nafsu makannya, yang tidak terpuaskan, mengambil sebagian besar dari makanan cair ini; jadi perutnya terbebani. -[Surat 9, 1887](#)

[Buah Akan Meredakan Iritasi yang Menyebabkan Banyak Minum Saat Makan-475]

Makanan menjadi hangat, tetapi tidak panas

163. Saya akan menyarankan kepada semua orang untuk

memasukkan sesuatu yang hangat ke dalam perut, setidaknya setiap pagi. Engkau dapat melakukan hal ini tanpa banyak bekerja - [Testimonies for the Church 2:603, 1870](#)

164. Minuman panas tidak diperlukan, kecuali sebagai obat. Perut sangat terluka oleh makanan panas dalam jumlah besar dan panas

minum. Dengan demikian, tenggorokan dan organ pencernaan, dan melalui organ-organ tersebut organ-organ tubuh lainnya, menjadi lemah.-[Surat 14, 1901](#)

Tenaga Vital Terkurus oleh Makanan Dingin

165. Makanan tidak boleh dimakan dalam keadaan sangat panas atau sangat dingin. Jika makanan dingin, kekuatan vital perut akan digunakan untuk menghangatkannya sebelum pencernaan dapat terjadi. Minuman dingin [juga](#) berbahaya karena alasan yang sama; sementara penggunaan minuman panas secara bebas dapat melemahkan.

[Vitalitas yang Dimanfaatkan dalam Menghangatkan Banyak Makanan Dingin di Perut- 124]

166. Banyak orang yang membuat kesalahan dengan meminum air dingin saat makan. Makanan tidak boleh dicuci. Air yang diminum bersamaan dengan makanan akan mengurangi aliran air liur; dan semakin dingin airnya, semakin besar pula luka pada lambung. Air es atau limun es, yang diminum bersamaan dengan makanan, akan menghambat pencernaan sampai sistem memberikan kehangatan yang cukup pada lambung untuk memungkinkannya bekerja kembali. Kunyahlah secara perlahan, dan biarkan air liur bercampur dengan makanan.

Semakin banyak cairan yang masuk ke dalam perut bersama makanan, semakin sulit makanan tersebut dicerna; karena cairan harus diserap terlebih dahulu - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 51](#)].

[Nasihat tentang Kesehatan, 119, 120, 1890](#) [Minum Air Putih Saat Makan-731]

[107]

Peringatan untuk Orang yang Sibuk

167. Saya diperintahkan untuk mengatakan kepada para pekerja di sanatorium kita dan kepada para guru dan siswa di sekolah-sekolah kita bahwa ada kebutuhan untuk menjaga diri kita sendiri dalam hal selera makan. Ada bahaya untuk menjadi lalai dalam hal ini, dan membiarkan kepedulian dan tanggung jawab pribadi kita begitu menyerap waktu kita sehingga kita tidak meluangkan waktu untuk makan sebagaimana mestinya. Pesan saya kepada Anda adalah, Luangkan waktu untuk makan, dan

jangan menjejalkan berbagai macam makanan ke dalam perut dalam satu kali makan. Makan dengan tergesa-gesa dari beberapa jenis makanan dalam satu waktu makan adalah suatu kesalahan yang serius - [Surat 274, 1908](#).

Makan Perlahan, Kunyah dengan Seksama

168. Untuk menjaga kesehatan pencernaan, makanan harus dimakan secara perlahan. Mereka yang ingin menghindari dispepsia, dan mereka yang menyadari kewajiban mereka untuk menjaga semua kekuatan mereka dalam kondisi yang akan memungkinkan mereka untuk memberikan pelayanan terbaik kepada Tuhan, sebaiknya mengingat hal ini. Jika waktu makan Anda terbatas, janganlah makan dengan cepat, tetapi makanlah dengan porsi yang lebih sedikit dan kunyahlah dengan perlahan. Manfaat yang diperoleh dari makanan tidak bergantung pada jumlah yang dimakan, tetapi pada pencernaannya yang menyeluruh; dan juga tidak bergantung pada jumlah makanan yang ditelan, tetapi pada lamanya makanan itu berada di dalam mulut. Mereka yang sedang bersemangat, cemas, atau terburu-buru, sebaiknya tidak makan sampai mereka mendapatkan ketenangan atau kelegaan; karena daya-daya vital, yang sudah sangat terbebani, tidak dapat memasok cairan-cairan pencernaan yang diperlukan." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 51, 52](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 120, 1890](#)

169. Makanan harus dimakan secara perlahan-lahan, dan harus dikunyah dengan sempurna. Hal ini diperlukan agar air liur dapat bercampur dengan makanan dengan baik, dan cairan pencernaan dapat bekerja - [Ministry of Healing, 305, 1905](#)

Pelajaran yang Harus Diulang

170. Jika kita akan bekerja untuk pemulihan kesehatan, perlu menahan nafsu makan, makan perlahan, dan hanya sedikit variasi dalam satu kali makan. [108]
dalam satu kali makan. Instruksi ini perlu sering diulang. Hal ini tidak selaras dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan untuk menyajikan begitu banyak hidangan berbeda dalam satu kali makan.-[Surat 27, 1905](#)

171. Perhatian yang besar harus diberikan ketika perubahan dilakukan dari daging ke pola makan vegetarian untuk memasok meja dengan makanan yang dimasak dengan bijak dan dimasak dengan baik. Terlalu banyak makan bubur adalah sebuah kesalahan. Makanan kering yang membutuhkan pengunyahan jauh lebih baik. Persiapan makanan kesehatan adalah berkah dalam hal ini. Roti cokelat dan roti gulung yang baik, yang disiapkan dengan cara yang sederhana namun dengan usaha yang sungguh-sungguh, akan

menyehatkan. Roti tidak boleh memiliki sedikit pun rasa asam. Roti harus dimasak hingga benar-benar matang. Dengan demikian semua kelembutan dan kelengketan akan dihindari.

Bagi mereka yang dapat menggunakannya, sayuran yang baik, yang disiapkan dengan cara yang sehat, lebih baik daripada bubur atau bubur yang lembut. Buah-buahan yang digunakan dengan roti yang dimasak dengan matang berumur dua atau tiga hari adalah

lebih menyehatkan daripada roti segar. Dengan pengunyahan yang lambat dan menyeluruh, ini akan memenuhi semua yang dibutuhkan oleh sistem.

172. Untuk membuat roti gulung, gunakan air lembut dan susu, atau sedikit krim; buatlah adonan yang kaku, dan uleni seperti membuat kerupuk. Panggang di atas perapian oven. Rasanya manis dan lezat. Mereka membutuhkan pengunyahan yang menyeluruh, yang bermanfaat bagi gigi dan perut. Mereka membuat darah yang baik, dan memberikan kekuatan - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#)

Hindari Kecemasan yang Tidak Semestinya

173. Tidak mungkin untuk menentukan jumlah makanan yang harus dimakan berdasarkan beratnya. Tidak disarankan untuk mengikuti proses ini, karena dengan melakukan hal tersebut, pikiran menjadi berpusat pada diri sendiri. Makan dan minum menjadi terlalu banyak dipikirkan. Ada banyak yang memikul tanggung jawab besar dalam hal kuantitas dan kualitas makanan yang paling sesuai untuk menyehatkan sistem. Beberapa, es-

[109] khususnya penderita dispepsia, telah begitu khawatir dengan tagihan ongkos mereka sehingga mereka tidak mengambil makanan yang cukup untuk menyehatkan sistem. Mereka telah melakukan kerusakan besar pada rumah yang mereka tinggali, dan kami khawatir mereka telah merusak diri mereka sendiri untuk kehidupan ini. -[Surat 142, 1900](#)

174. Beberapa orang selalu cemas kalau-kalau makanan mereka, betapapun sederhana dan sehatnya, dapat menyakiti mereka. Kepada mereka, izinkan saya mengatakan: Janganlah kamu berpikir bahwa makananmu akan melukaimu; janganlah kamu memikirkannya sama sekali. Makanlah sesuai dengan pertimbanganmu yang terbaik; dan ketika engkau telah meminta Tuhan memberkati makanan untuk menguatkan tubuhmu, percayalah bahwa Ia mendengar doamu, dan jadilah tenang." - [The Ministry of Healing, 321, 1905](#)

[Ekstrem dalam Menentukan Jumlah dan Kuantitas Makanan yang Tepat- 317]

175. Kejahatan serius lainnya adalah makan pada waktu yang tidak tepat, seperti setelah berolahraga berat atau berlebihan, ketika seseorang sangat kelelahan atau kepanasan. Segera setelah makan,

ada aliran yang kuat pada energi saraf; dan ketika pikiran atau tubuh dibebani dengan beban yang berat sebelum atau setelah makan, pencernaan akan terhambat. Ketika seseorang sedang bersemangat, cemas, atau terburu-buru, lebih baik tidak makan sampai ia merasa tenang atau lega.

Perut berhubungan erat dengan otak; dan ketika perut sakit, kekuatan saraf dipanggil dari otak untuk membantu organ pencernaan yang melemah. Ketika tuntutan ini terlalu sering, otak menjadi tersumbat. Ketika otak terus menerus dibebani, dan kurang latihan fisik, bahkan makanan biasa pun harus dimakan secukupnya. Pada waktu makan, buanglah kekhawatiran dan pikiran yang cemas; janganlah merasa tergesa-gesa, tetapi makanlah dengan perlahan-lahan dan dengan riang, dengan hati yang penuh dengan rasa syukur kepada Allah atas segala berkat-Nya.-[Kementerian Penyembuhan, 306, 1905](#)

Kombinasi Makanan

176. Pengetahuan tentang kombinasi makanan yang tepat sangat berharga, dan harus diterima sebagai kebijaksanaan dari Tuhan.-[Surat 213, 1902](#)

177. Jangan terlalu banyak variasi dalam satu kali makan; tiga atau empat

Hidangannya sangat banyak. Pada jamuan makan berikutnya, Anda bisa berganti menu. Juru masak [110] harus mengerahkan daya kreasinya untuk memvariasikan hidangan yang ia siapkan

untuk meja, dan perut tidak boleh dipaksa untuk mengambil jenis makanan yang sama dari waktu ke waktu." - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#)

178. Tidak boleh ada banyak jenis dalam satu waktu makan, tetapi semua makanan tidak boleh terdiri dari jenis makanan yang sama tanpa variasi. Makanan hendaknya dipersiapkan dengan kesederhanaan, namun dengan keindahan yang akan mengundang selera makan.-[Testimonies for the Church 2:63, 1868](#)

179. Akan jauh lebih baik untuk makan hanya dua atau tiga jenis makanan yang berbeda dalam satu kali makan daripada mengisi perut dengan banyak [jenis makanan](#).

180. Banyak yang dibuat sakit oleh pemanjaan selera makan mereka.... Begitu banyak jenis makanan yang dimasukkan ke dalam perut sehingga terjadi fermentasi. Kondisi ini menyebabkan penyakit akut, dan kematian sering kali mengikutinya.-[Naskah 86, 1897](#)

181. Variasi makanan dalam satu kali makan menyebabkan ketidaknyamanan, dan menghancurkan kebaikan yang akan dilakukan oleh setiap makanan, jika dikonsumsi sendiri-sendiri, terhadap sistem. Praktik ini menyebabkan penderitaan terus-

menerus, dan sering kali kematian.-Surat [54](#), 1896

182. Jika pekerjaan Anda tidak banyak bergerak, berolahragalah setiap hari, dan setiap kali makan, makanlah hanya dua atau tiga jenis makanan sederhana, tidak lebih dari yang dapat memuaskan rasa lapar - Surat [73a, 1896](#)

[Saran Lebih Lanjut untuk Pekerja yang Tidak Banyak Beraktivitas-225]

183. Gangguan tercipta karena kombinasi makanan yang tidak tepat; terjadi fermentasi; darah terkontaminasi dan otak menyatu.

Kebiasaan makan berlebihan, atau makan terlalu banyak jenis makanan dalam satu kali makan, sering kali menyebabkan dispepsia. Cedera serius pun terjadi pada organ-organ pencernaan yang sensitif. Dengan sia-sia perut memprotes, dan meminta otak untuk berpikir dari sebab ke akibat. Yang berlebihan

[Jumlah makanan yang dimakan, atau kombinasi yang tidak tepat, melakukan pekerjaan yang merugikan. Sia-sia firasat yang tidak menyenangkan memberikan peringatan. Penderitaan adalah konsekuensinya. Penyakit menggantikan kesehatan - [Testimonies for the Church 7:257, 1902](#)

Perang dalam Perut

184. Penyebab lainnya, baik dari kesehatan yang buruk maupun inefisiensi dalam persalinan, adalah gangguan pencernaan. Tidak mungkin otak dapat bekerja dengan baik bila daya pencernaan disalahgunakan. Banyak orang makan dengan tergesa-gesa dari berbagai jenis makanan, yang menimbulkan perang di dalam perut, dan dengan demikian membingungkan otak." - Gospel [Workers, 174, 1892](#) (edisi lama)

185. Tidaklah baik untuk mengonsumsi berbagai macam makanan dalam satu kali makan. Ketika buah dan roti, bersama dengan berbagai makanan lain yang tidak cocok, dijejalkan ke dalam perut dalam satu kali makan, apa yang bisa kita harapkan selain gangguan yang akan tercipta?

186. Banyak yang makan terlalu cepat. Yang lainnya makan makanan yang tidak cocok. Jika pria dan wanita mau mengingat betapa besar penderitaan yang mereka alami ketika mereka menyiksa perut, dan betapa dalam Kristus dihina ketika perut disalahgunakan, maka mereka akan menjadi berani dan menyangkal diri, memberikan kesempatan kepada perut untuk memulihkan kesehatannya. Sambil duduk di meja makan, kita dapat melakukan pekerjaan misionaris medis dengan makan dan

minum untuk kemuliaan Allah - [Naskah 93, 1901](#)

Perut yang Tenang dan Watak yang Tenang

187. Kita harus menjaga organ-organ pencernaan, dan tidak memaksakan berbagai macam makanan. Orang yang memanjakan dirinya dengan berbagai macam makanan dalam satu kali makan, berarti ia melukai dirinya sendiri. Lebih penting bagi kita untuk memakan makanan yang cocok dengan kita daripada mencicipi semua makanan yang ada di hadapan kita. Tidak ada pintu di perut kita yang dapat digunakan untuk melihat ke dalam dan melihat apa yang sedang terjadi; jadi kita harus menggunakan pikiran kita, dan berpikir dari sebab ke akibat. Jika Anda merasa semua terasa berat, dan segala sesuatu tampak tidak beres, mungkin itu karena Anda menderita akibat makan berbagai macam makanan.

[112]

Organ pencernaan memiliki peran penting dalam kebahagiaan hidup kita. Tuhan telah memberikan kita akal, agar kita dapat mempelajari apa yang seharusnya kita makan. Tidakkah kita sebagai pria dan wanita yang berakal budi mempelajari apakah makanan yang kita makan akan cocok dengan tubuh kita, atau apakah makanan itu akan menimbulkan masalah? Orang yang memiliki perut yang asam sering kali memiliki watak yang asam. Segala sesuatu tampaknya bertentangan dengan mereka, dan mereka cenderung menjadi pemaarah dan mudah tersinggung. Jika kita ingin memiliki kedamaian di antara kita sendiri, kita harus memberikan lebih banyak pemikiran daripada yang kita lakukan untuk memiliki perut yang damai -
Naskah 41, 1908

[Efek Berbahaya dari Variasi Makanan yang Terlalu Banyak dan Kombinasi yang Salah 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722]

[Kombinasi Banyak Makanan di Restoran Kami-415]

[Perawatan Kombinasi Makanan untuk Orang Sakit-441, 467]

[E.G. White berhati-hati dalam kombinasi makanannya-Lampiran 1:19, 23, 25]

Buah-buahan dan Sayuran

188. Jangan terlalu banyak variasi dalam satu kali makan, karena hal ini akan mendorong makan berlebihan dan menyebabkan gangguan pencernaan.

Tidakkah baik untuk makan buah dan sayuran pada waktu makan yang sama. Jika pencernaan lemah, penggunaan keduanya akan sering menyebabkan ketidaknyamanan, dan ketidakmampuan

untuk mengerahkan upaya mental. Lebih baik makan buah pada satu waktu makan, dan sayuran pada waktu makan yang lain.

Hidangan harus bervariasi. Hidangan yang sama, yang disiapkan dengan cara yang sama, tidak boleh muncul di atas meja makan dari waktu ke waktu dan dari hari ke hari. Makanan dimakan dengan kenikmatan yang lebih besar, dan sistemnya adalah

lebih bergizi, bila makanannya bervariasi.-[Kementerian Penyembuhan, 299, 300, 1905](#)

Makanan Penutup dan Sayuran yang Kaya

189. Puding, puding, kue manis, dan sayuran, semuanya disajikan pada waktu makan yang sama, akan menyebabkan gangguan pada perut.-[Surat 142, 1900](#)

[113] 190. Anda perlu menyimpan di rumah Anda jenis bantuan terbaik untuk pekerjaan menyiapkan makananmu. Pada musim-musim malam, tampaknya Penatua ----- jatuh sakit, dan seorang tabib yang berpengalaman berkata kepadamu, "Saya memperhatikan pola makanmu. Engkau makan terlalu banyak variasi dalam satu kali makan. Buah dan sayuran yang dikonsumsi dalam satu kali makan menghasilkan keasaman pada lambung; kemudian darah menjadi kotor, dan pikiran menjadi tidak jernih karena pencernaan tidak sempurna." Anda harus memahami bahwa setiap organ tubuh harus diperlakukan dengan hormat. Dalam hal pola makan, Anda harus berpikir dari sebab ke akibat.-[Surat 312, 1908](#)

Gula dan Susu

191. Terlalu banyak gula yang biasanya digunakan dalam makanan. Kue, puding manis, kue kering, jeli, selai, adalah penyebab aktif gangguan pencernaan. Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas yang dikonsumsi bersamaan harus dihindari.-[Kementerian Penyembuhan, 302, 1905](#)

192. Beberapa orang menggunakan susu dan gula dalam jumlah besar pada bubur, berpikir bahwa mereka sedang melakukan reformasi kesehatan. Tetapi gula dan susu yang digabungkan dapat menyebabkan fermentasi di dalam perut, dan dengan demikian berbahaya - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 57](#)] [Counsels on Health, 154, 1890](#)

[Lihat Susu dan Gula-533, 534, 535, 536]

Campuran yang Kaya dan Rumit

193. Semakin sedikit bumbu dan makanan penutup yang diletakkan di atas meja kita, maka akan semakin baik bagi semua orang yang menikmati makanan tersebut. Semua makanan yang

tercampur dan rumit berbahaya bagi kesehatan manusia.

Hewan yang bodoh tidak akan pernah memakan campuran seperti yang sering dimasukkan ke dalam perut manusia....

Kekayaan makanan dan campuran makanan yang rumit dapat merusak kesehatan - Surat [72, 1896](#)

[Makanan Kaya dan Beragam Hidangan Tidak Cocok untuk Diet Rapat Kemah-74]

[Kombinasi Daging Berbumbu, Kue dan Pai yang Kaya Rasa-673] [Lihat Bagian XIX, "Hidangan Penutup"]

[114] **Bab 6-Makanan yang Tidak Tepat Penyebab Penyakit**

[115]

[116]

Sebuah Warisan Kemunduran

[117]

194. Manusia berasal dari tangan Penciptanya yang sempurna dalam susunan tubuh dan indah dalam bentuk. Fakta bahwa selama enam ribu tahun manusia telah bertahan dari penyakit dan kejahatan yang terus meningkat adalah bukti nyata dari kekuatan daya tahan yang pertama kali dikaruniakan kepadanya. Dan meskipun manusia purba pada umumnya menyerahkan diri mereka kepada dosa tanpa kendali, namun lebih dari dua ribu tahun lamanya sebelum pelanggaran hukum alam dirasakan secara nyata. Seandainya Adam pada awalnya tidak memiliki kekuatan fisik yang lebih besar daripada yang dimiliki manusia sekarang, ras manusia pasti sudah punah.

Melalui generasi berikutnya sejak kejatuhannya, kecenderungannya terus menurun. Penyakit telah ditularkan dari orang tua kepada anak-anaknya, dari generasi ke generasi. Bahkan bayi-bayi yang masih dalam buaian pun menderita penderitaan yang disebabkan oleh dosa-dosa orang tuanya.

Musa, sejarawan pertama, memberikan catatan yang cukup jelas tentang kehidupan sosial dan individu pada masa-masa awal sejarah dunia, tetapi kita tidak menemukan catatan bahwa seorang bayi dilahirkan dalam keadaan buta, tuli, lumpuh, atau dungu. Tidak ada satu contoh pun yang tercatat mengenai kematian alami pada masa bayi, masa kanak-kanak, atau masa awal kedewasaan. Catatan kematian dalam kitab Kejadian berbunyi sebagai berikut: "Dan jumlah umur Adam, selama ia hidup, ialah sembilan ratus tiga puluh tahun, lalu ia mati." "Dan seluruh umur Set adalah sembilan ratus dua belas tahun, lalu ia mati." Mengenai orang lain, catatan menyatakan, "Ia mati dalam usia yang baik, sebagai seorang yang sudah tua, dan sudah cukup umur." Sangat jarang terjadi seorang anak meninggal sebelum ayahnya, sehingga kejadian seperti itu dianggap layak untuk dicatat: "Haran mati sebelum ayahnya, Terah." Para bapa leluhur dari Adam hingga Nuh, dengan beberapa pengecualian, hidup hampir seribu tahun. Sejak saat itu, rata-rata usia hidup mereka semakin menurun.

[118]

P ma, umat manusia telah begitu merosot sehingga tidak hanya orang tua, tetapi juga orang setengah baya dan orang muda, dibawa dari setiap kota kepada Juruselamat, untuk disembuhkan dari penyakit-penyakit mereka. Banyak yang bekerja di bawah beban penderitaan yang tak terkatakan.

s
a
a
t

k
e
d
a
t
a
n
g
a
n

K
r
i
s
t
u
s

y
a
n
g

p
e
r
t
a

Pelanggaran hukum fisik, dengan penderitaan dan kematian dini yang diakibatkannya, telah begitu lama terjadi sehingga hasil-hasil ini dianggap sebagai takdir yang telah ditetapkan bagi umat manusia; tetapi Tuhan tidak menciptakan umat manusia dalam kondisi yang lemah. Keadaan ini bukanlah hasil dari Penyelenggaraan Ilahi, tetapi hasil dari perbuatan manusia. Keadaan ini disebabkan oleh kebiasaan yang salah, yaitu dengan melanggar hukum-hukum yang telah Allah buat untuk mengatur keberadaan manusia. Pelanggaran yang terus menerus terhadap hukum alam adalah pelanggaran yang terus menerus terhadap hukum Allah. Seandainya manusia selalu taat pada hukum sepuluh perintah Allah, menjalankan prinsip-prinsip ajaran tersebut dalam kehidupan mereka, kutukan penyakit yang sekarang membanjiri dunia tidak akan ada.

"Tidak tahukah kamu, bahwa kamu adalah bait Roh Kudus yang ada di dalam kamu dan bahwa kamu adalah milik Allah, tetapi kamu bukanlah milikmu sendiri? Karena kamu telah dibeli dengan suatu harga, karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu dan dengan rohmu yang adalah milik Allah." Ketika manusia mengambil jalan yang tidak perlu menguras tenaga atau mengaburkan akal budi mereka, mereka berdosa kepada Allah; mereka tidak memuliakan Allah di dalam tubuh dan roh mereka yang adalah milik Allah.

Namun, terlepas dari penghinaan yang telah diberikan manusia kepada-Nya, kasih Allah masih diperluas kepada umat-Nya; dan Dia mengizinkan terang untuk bersinar, sehingga manusia dapat melihat bahwa untuk menjalani kehidupan yang sempurna, ia harus menaati hukum-hukum alam yang mengatur keberadaannya. Maka, betapa pentingnya manusia berjalan di dalam terang ini, menggunakan seluruh kekuatannya, baik tubuh maupun pikiran, untuk kemuliaan Allah!

Kita berada di dalam dunia yang menentang kebenaran, atau kemurnian karakter, dan terutama pertumbuhan dalam kasih karunia. Ke mana pun kita memandang, kita melihat kecemaran dan kerusakan, kecacatan dan dosa. Betapa berlawanannya semua ini dengan pekerjaan yang harus diselesaikan di dalam diri kita sebelum kita menerima anugerah keabadian! Umat pilihan Allah harus berdiri tanpa noda di tengah-tengah kecemaran yang mengepung mereka di hari-hari terakhir ini. Tubuh mereka harus disucikan, roh mereka harus murni. Jika hal ini

pekerjaan yang harus diselesaikan, harus dilakukan dengan segera, dengan sungguh-sungguh [119]
dan penuh pengertian. Roh Allah harus memiliki kendali yang sempurna, yang mempengaruhi setiap tindakan

Manusia telah mencemari bait jiwa, dan Tuhan memanggil mereka untuk bangun, dan berusaha sekuat tenaga untuk memenangkan kembali kedewasaan mereka yang diberikan Tuhan. Tidak ada yang dapat menginsafkan dan mengubah hati selain kasih karunia Allah; hanya dari Dia saja para budak kebiasaan dapat memperoleh kekuatan

untuk mematahkan belenggu yang mengikat mereka. Mustahil bagi manusia untuk mempersembahkan tubuhnya sebagai persembahan yang hidup, yang kudus, yang berkenan kepada Allah, sambil terus memanjakan diri dalam kebiasaan-kebiasaan yang merampas kekuatan fisik, mental, dan moral. Sekali lagi sang rasul berkata, "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 7-11](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 19-23, 1890](#)

Ketidaktahuan akan Hukum Kehidupan

195. Ketiadaan prinsip yang aneh yang menjadi ciri khas generasi ini, dan yang ditunjukkan dalam pengabaian mereka terhadap hukum kehidupan dan kesehatan, sungguh mengherankan. Ketidaktahuan menguasai mereka dalam hal ini, sementara cahaya bersinar di sekeliling mereka. Dengan mayoritas orang, kecemasan utama mereka adalah, Apa yang akan saya makan, apa yang akan saya minum, dan dengan apa saya akan berpakaian? Terlepas dari semua yang dikatakan dan dituliskan mengenai bagaimana kita harus memperlakukan tubuh kita, nafsu makan adalah hukum besar yang mengatur pria dan wanita secara umum.

Kekuatan moral menjadi lemah, karena pria dan wanita tidak mau hidup dalam ketaatan pada hukum kesehatan, dan menjadikan masalah yang besar ini sebagai tugas pribadi. Orang tua mewariskan kepada keturunannya kebiasaan-kebiasaan mereka yang menyimpang, dan penyakit-penyakit yang menjijikkan merusak darah dan merusak otak. Mayoritas pria dan wanita tetap dalam ketidaktahuan akan hukum-hukum keberadaan mereka, dan memanjakan selera dan hasrat dengan mengorbankan intelek dan moral, dan tampaknya bersedia untuk tetap dalam ketidaktahuan akan hasil dari pelanggaran mereka terhadap hukum alam. Mereka memanjakan selera bejat dengan menggunakan racun lambat, yang merusak darah, dan melemahkan kekuatan saraf, dan

[120] sebagai akibatnya membawa penyakit dan kematian pada diri mereka sendiri. Teman-teman mereka menyebut hasil dari kursus ini sebagai dispensasi Penyelenggaraan. Dalam hal ini mereka menghina Surga. Mereka memberontak terhadap hukum alam, dan

menderita hukuman karena menyalahgunakan hukum-hukumnya. Penderitaan dan kematian sekarang terjadi di mana-mana, terutama di antara anak-anak. Betapa besar perbedaan antara generasi ini dan mereka yang hidup selama dua ribu tahun pertama!

Akibat Sosial dari Nafsu Makan yang Tidak Terkendali

196. Terhadap setiap pelanggaran hukum kehidupan, alam akan menyampaikan protesnya. Dia menanggung penyalahgunaan selama dia bisa; tetapi akhirnya pembalasan datang, dan itu jatuh pada kekuatan mental maupun fisik. Hal ini juga tidak berakhir pada si pelanggar; efek dari pemanjaannya terlihat pada keturunannya, dan dengan demikian kejahatan diwariskan dari generasi ke generasi.

Anak muda saat ini adalah indeks yang pasti untuk masa depan masyarakat; dan ketika kita melihat mereka, apa yang bisa kita harapkan untuk masa depan itu? Mayoritas dari mereka lebih menyukai hiburan dan tidak suka bekerja. Mereka tidak memiliki keberanian moral untuk menyangkal diri dan menanggapi tuntutan tugas. Mereka hanya memiliki sedikit pengendalian diri, dan menjadi bersemangat dan marah pada kesempatan sekecil apa pun. Sangat banyak orang di setiap zaman dan tingkat kehidupan yang tidak memiliki prinsip atau hati nurani; dan dengan kebiasaan menganggur dan pemboros, mereka bergegas ke dalam kejahatan dan merusak masyarakat, sampai dunia kita menjadi Sodom kedua. Jika selera dan nafsu berada di bawah kendali akal sehat dan agama, masyarakat akan menampilkan aspek yang sangat berbeda. Allah tidak pernah merancang bahwa kondisi yang menyedihkan seperti sekarang ini harus ada; hal itu terjadi karena pelanggaran berat terhadap hukum alam.-[[Christian Temperance and Bible Hygiene, 44, 45](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 112, 1890](#)

Hukum yang Dilanggar - Alam dan Spiritual

197. Kepada banyak orang yang menderita dan menerima kesembuhan, Kristus berkata, "Jangan berbuat dosa lagi, supaya jangan hal yang lebih buruk menimpa kamu." Dengan demikian, Ia mengajarkan bahwa penyakit adalah akibat dari pelanggaran hukum-hukum Allah, baik hukum alam dan spiritual. Kesengsaraan besar di dunia ini tidak akan terjadi, seandainya manusia hidup selaras dengan rencana Sang Pencipta.

Kristus telah menjadi penuntun dan guru bagi bangsa Israel kuno, dan Dia mengajarkan kepada mereka bahwa kesehatan adalah upah dari ketaatan kepada hukum-hukum Allah. Tabib agung yang menyembuhkan orang sakit di Palestina telah berbicara kepada umat-Nya dari tiang awan, memberi tahu mereka apa yang harus

mereka lakukan, dan apa yang akan Tuhan lakukan bagi mereka. "Jika engkau sungguh-sungguh mendengarkan suara TUHAN, Allahmu," kata-Nya, "dan melakukan apa yang benar di mata-Nya, dan mendengarkan perintah-perintah-Nya dan berpegang pada segala ketetapan-Nya, maka Aku tidak akan menimpakan kepadamu penyakit-penyakit ini, yang telah Kutimpakan ke atas orang Mesir, sebab Akulah TUHAN yang menyembuhkan.

engkau." Kristus memberikan petunjuk yang pasti kepada bangsa Israel mengenai kebiasaan hidup mereka, dan Dia meyakinkan mereka, "Tuhan akan menjauhkan dari padamu segala penyakit." Ketika mereka memenuhi syarat-syaratnya, janji itu dibuktikan kepada mereka. "Tidak ada seorang pun yang lemah di antara suku-suku mereka."

Pelajaran-pelajaran ini adalah untuk kita. Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh semua orang yang ingin menjaga kesehatan. Semua orang harus mempelajari apa saja syarat-syarat tersebut. Tuhan tidak berkenan dengan ketidaktahuan dalam hal hukum-hukum-Nya, baik yang bersifat alamiah maupun rohaniah. Kita harus menjadi pekerja bersama dengan Tuhan untuk memulihkan kesehatan tubuh dan juga jiwa." - [The Desire of Ages, 824, 1898](#)

Penderitaan yang Ditimbulkan oleh Diri Sendiri

198. Keluarga manusia telah membawa penyakit dalam berbagai bentuk kepada diri mereka sendiri karena kebiasaan mereka yang salah. Mereka tidak belajar bagaimana hidup sehat, dan pelanggaran mereka terhadap hukum-hukum keberadaan mereka telah menghasilkan keadaan yang menyedihkan. Orang-orang telah menimpakan penderitaan mereka pada penyebab yang sebenarnya, yaitu tindakan mereka yang salah. Mereka telah memanjakan diri dalam ketidakbertarakan dalam hal makan, dan membuat ilah bagi selera mereka. Dalam semua kebiasaan mereka, mereka telah menunjukkan kecerobohan dalam hal kesehatan dan kehidupan; dan ketika, sebagai akibatnya, penyakit menimpa mereka, mereka membuat diri mereka percaya bahwa Allah adalah penyebabnya, padahal tindakan mereka yang salah telah membawa akibat yang pasti." (How to Live 3:49, 1866).

[122] 199. Penyakit tidak pernah datang tanpa sebab. Jalannya dipersiapkan, dan penyakit diundang, dengan mengabaikan hukum kesehatan. Banyak orang menderita sebagai akibat dari pelanggaran orang tua mereka. Meskipun mereka tidak bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan oleh orang tua mereka, namun tetap saja merupakan tugas mereka untuk memastikan apa yang merupakan pelanggaran dan apa yang bukan merupakan pelanggaran terhadap hukum kesehatan. Mereka harus menghindari kebiasaan yang salah dari orang tua mereka, dan dengan hidup yang benar, menempatkan diri mereka dalam kondisi yang lebih baik.

Namun, jumlah yang lebih besar menderita karena tindakan mereka sendiri yang salah. Mereka mengabaikan prinsip-prinsip kesehatan dengan kebiasaan makan, minum, berpakaian, dan bekerja. Pelanggaran mereka terhadap hukum alam menghasilkan hasil yang pasti; dan ketika penyakit datang menimpa mereka, banyak yang tidak menghubungkan penderitaan mereka dengan penyebab yang sebenarnya, tetapi

bersungut-sungut terhadap Allah karena penderitaan mereka. Tetapi Allah tidak bertanggung jawab atas penderitaan yang terjadi akibat pengabaian hukum alam Makan yang tidak bertarak sering kali menjadi penyebab penyakit, dan yang paling dibutuhkan oleh alam adalah dibebaskan dari beban yang tidak semestinya yang telah ditempatkan

atas dirinya. -[Kementerian Penyembuhan, 234, 235,](#)

[1905](#) [Orangtua Menabur Benih Penyakit dan Kematian-635]

[Hukuman yang Tak Terelakkan] - 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251,

294]

Penyakit mengikuti Pemanjaan Nafsu Makan

200. Banyak orang membawa penyakit pada diri mereka sendiri karena pemanjaan diri mereka sendiri. Mereka tidak hidup sesuai dengan hukum alam atau prinsip-prinsip kemurnian yang ketat. Yang lainnya telah mengabaikan hukum kesehatan dalam kebiasaan mereka makan dan minum, berpakaian, atau bekerja - [Ministry of Healing, 227, 1905](#)

201. Pikiran tidak terlalu sering menjadi lelah atau rusak karena rajin bekerja dan belajar dengan giat, melainkan karena makan makanan yang tidak tepat pada waktu yang tidak tepat, dan karena kurangnya perhatian terhadap hukum-hukum kesehatan. Belajar dengan tekun bukanlah penyebab utama dari runtuhnya kekuatan mental. Penyebab utamanya adalah tidak tepat pola makan yang tidak teratur, makan yang tidak teratur, dan kurangnya latihan fisik. Jam yang tidak teratur [123] untuk makan dan tidur melemahkan kekuatan otak, [31 Mei 1894](#)

202. Banyak yang menderita, dan banyak yang masuk ke dalam kubur, karena pemanjaan selera. Mereka makan apa yang sesuai dengan selera mereka yang menyimpang, sehingga melemahkan organ-organ pencernaan dan melukai kekuatan mereka untuk mengasimilasi makanan yang seharusnya menopang kehidupan. Hal ini menimbulkan penyakit akut, dan sering kali diikuti dengan kematian. Organisme tubuh yang rapuh menjadi rusak karena praktik bunuh diri dari mereka yang seharusnya tahu lebih baik.

Gereja-gereja harus berdiri teguh dan setia pada terang yang telah Allah berikan. Setiap anggota harus bekerja dengan cerdas

untuk menyingkirkan dari praktik kehidupannya setiap selera yang menyimpang - [Testimonies for the Church 6:372, 373, 1900](#)

[Penyakit Akibat Pola Makan yang Dilanda Kemiskinan Sulit Disembuhkan-315] [Pengaruh Pola Makan yang Tidak Tepat terhadap Emosi dan Suasana Rumah-234]

[Efek dari Reformasi yang Keliru-316]

Mempersiapkan Jalan untuk Mabuk

203. Seringkali ketidakbertarakan dimulai dari rumah. Dengan mengkonsumsi makanan yang kaya dan tidak sehat, organ-organ pencernaan menjadi lemah dan tercipta keinginan untuk mengkonsumsi makanan yang lebih merangsang. Dengan demikian selera makan dididik untuk terus menginginkan sesuatu yang lebih kuat. Permintaan akan stimulan menjadi lebih sering dan lebih sulit untuk ditolak. Sistem menjadi sedikit banyak dipenuhi dengan racun, dan semakin dilemahkan, semakin besar pula keinginan untuk hal-hal ini. Satu langkah ke arah yang salah akan mempersiapkan jalan bagi langkah lainnya. Banyak orang yang tidak merasa bersalah meletakkan anggur atau minuman keras dalam bentuk apa pun di atas meja mereka, akan memenuhi meja mereka dengan makanan yang menciptakan rasa haus akan minuman keras sehingga untuk menahan godaan itu hampir tidak mungkin. Kebiasaan makan dan minum yang salah akan merusak kesehatan dan mempersiapkan jalan bagi kemabukan - [The Ministry of Healing, 334, 1905](#)

Hati yang Sakit Karena Pola Makan yang Salah

204. Sabat yang lalu, ketika saya berbicara, wajah-wajah pucat Anda naik ke atas.

[124] dengan jelas di hadapanku, seperti yang telah diperlihatkan kepadaku. Aku melihat kondisi kesehatanmu, dan penyakit yang telah kau derita selama ini. Aku diperlihatkan bahwa engkau tidak hidup dengan sehat. Selera makanmu tidak sehat, dan engkau telah memuaskan selera dengan mengorbankan perut. Engkau telah memasukkan ke dalam perutmu makanan yang tidak mungkin diubah menjadi darah yang baik. Hal ini telah membebani hati kalian, sehingga organ pencernaan kalian menjadi terganggu. Kalian berdua memiliki hati yang sakit. Reformasi kesehatan akan sangat bermanfaat bagi Anda berdua, jika Anda benar-benar melaksanakannya. Hal ini telah gagal kalian lakukan. Selera makan kalian tidak sehat, dan karena kalian tidak menikmati makanan yang sederhana dan polos, yang terdiri dari tepung terigu yang tidak dibumbui, sayuran dan buah-buahan yang diolah tanpa bumbu dan minyak, kalian terus menerus melanggar hukum-hukum yang telah Tuhan tetapkan di dalam sistem kalian. Ketika Anda melakukan hal

ini, Anda harus menanggung hukumannya, karena setiap pelanggaran pasti ada hukumannya. Namun, Anda heran dengan kesehatan Anda yang terus memburuk. Yakinlah bahwa Tuhan tidak akan melakukan keajaiban untuk menyelamatkan Anda dari hasil tindakan Anda sendiri. -Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:67-70, 1868

Makanan yang Kaya dan Demam

Tidak ada pengobatan yang dapat meringankan kesulitan Anda saat ini sementara Anda makan dan minum seperti yang Anda lakukan. Anda dapat melakukannya sendiri, yang tidak akan pernah bisa dilakukan oleh dokter yang paling berpengalaman sekalipun. Aturlah pola makan Anda. Untuk memuaskan selera, Anda sering membebani organ-organ pencernaan Anda dengan memasukkan ke dalam perut makanan yang bukan makanan yang paling menyehatkan, dan kadang-kadang dalam jumlah yang tidak wajar. Hal ini melelahkan perut, dan membuatnya tidak cocok untuk menerima makanan yang paling menyehatkan sekalipun. Anda membuat perut Anda terus menerus dilemahkan, karena kebiasaan makan Anda yang salah. Makanan Anda dibuat terlalu kaya. Makanan itu tidak disiapkan dengan cara yang sederhana dan alami, tetapi sama sekali tidak cocok untuk perut ketika Anda menyiapkannya sesuai dengan selera Anda. Alam terbebani, dan berusaha untuk menolak upaya Anda untuk melumpuhkannya. Menggigil dan demam adalah hasil dari upaya-upaya untuk melepaskan diri dari beban yang Anda berikan padanya. Anda harus menanggung hukuman atas hukum alam yang dilanggar. Tuhan telah menetapkan hukum-hukum dalam

yang tidak dapat Anda langgar tanpa menderita hukuman. [125]

Anda telah berkonsultasi dengan rasa tanpa mengacu pada kesehatan. Anda telah melakukan beberapa perubahan, tetapi hanya mengambil langkah pertama dalam reformasi pola makan. Tuhan menuntut kita untuk bertarak dalam segala hal. "Karena itu, baik apa pun yang kamu makan atau minum atau apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah."

Menyalahkan Providence

Dari semua keluarga yang saya kenal, tidak ada yang lebih membutuhkan manfaat reformasi kesehatan daripada keluarga Anda. Engkau mengerang di bawah rasa sakit dan sujud yang tidak dapat engkau perhitungkan, dan engkau mencoba untuk tunduk dengan anugerah sebaik yang engkau bisa, berpikir bahwa penderitaan adalah takdirmu, dan Penyelenggaraan telah menetapkannya. Jika mata Anda dapat dibuka, dan dapat melihat langkah-langkah yang diambil dalam hidup Anda untuk berjalan menuju kondisi kesehatan Anda yang buruk saat ini, Anda akan

tercengang dengan kebutaan Anda karena tidak melihat keadaan sebenarnya dari kasus ini sebelumnya. Anda telah menciptakan selera yang tidak wajar, dan tidak mendapatkan setengah kenikmatan dari makanan Anda yang seharusnya Anda dapatkan jika Anda tidak menggunakan selera Anda dengan salah. Engkau telah menyelewengkan kodrat, dan telah menderita akibatnya, dan sungguh menyakitkan.

Harga dari sebuah "Makanan Enak"

Alam menanggung pelecehan selama dia bisa tanpa melawan; kemudian dia bangkit dan berusaha keras untuk membebaskan dirinya dari gangguan dan perlakuan jahat yang telah dideritanya. Kemudian muncullah sakit kepala, menggigil, demam, gugup, lumpuh, dan kejahatan lainnya yang terlalu banyak untuk disebutkan. Cara makan atau minum yang salah akan menghancurkan kesehatan dan dengan itu juga akan menghancurkan manisnya kehidupan. Oh, berapa kali Anda membeli apa yang Anda sebut sebagai makanan enak dengan mengorbankan tubuh yang demam, kehilangan nafsu makan, dan kurang tidur! Ketidakmampuan untuk menikmati makanan, malam tanpa tidur, berjam-jam penderitaan, -semua demi sebuah makanan yang memuaskan selera!

Ribuan orang telah memanjakan selera mereka yang menyimpang, makan makanan yang enak, seperti yang mereka sebut, dan akibatnya, mereka terserang demam, atau penyakit akut lainnya, dan kematian. Itu adalah kenikmatan yang dibeli dengan harga yang sangat mahal. Namun banyak yang telah melakukan hal ini,

[126] dan para pembunuh diri ini telah dipuji oleh teman-teman mereka dan pendeta, dan dibawa langsung ke surga pada saat kematian mereka. Pemikiran yang luar biasa! Orang-orang rakus di surga! Tidak, tidak, orang-orang seperti itu tidak akan pernah masuk ke dalam gerbang mutiara kota emas Allah. Orang-orang seperti itu tidak akan pernah ditinggikan di sebelah kanan Yesus, Juruselamat yang berharga, Manusia Kalvari yang menderita, yang hidupnya penuh dengan penyangkalan diri dan pengorbanan. Ada tempat yang telah ditentukan untuk semua orang yang tidak layak, yang tidak dapat mengambil bagian dalam kehidupan yang lebih baik, warisan yang kekal.

Efek Makan yang Tidak Tepat Terhadap Disposisi

205. Banyak yang merusak watak mereka dengan makan secara tidak benar. Kita harus berhati-hati dalam mempelajari pelajaran-pelajaran reformasi kesehatan seperti halnya kita mempersiapkan pelajaran-pelajaran kita dengan sempurna; karena kebiasaan-kebiasaan yang kita terapkan ke arah ini akan membantu membentuk karakter kita untuk kehidupan di masa yang akan datang. Adalah mungkin bagi seseorang untuk

merusak pengalaman rohaninya dengan menggunakan perutnya secara tidak benar - Surat [274, 1908](#)

Himbauan untuk Reformasi

206. Di mana kebiasaan pola makan yang salah telah dimanjakan, tidak boleh ada penundaan dalam reformasi. Ketika dispepsia diakibatkan oleh penyalahgunaan lambung, upaya harus dilakukan dengan hati-hati untuk mempertahankan kekuatan yang tersisa dari kekuatan vital, dengan menghilangkan setiap beban yang berlebihan

beban. Perut mungkin tidak akan pernah pulih sepenuhnya setelah penyalahgunaan dalam waktu yang lama; namun pola makan yang tepat akan menyelamatkan kelemahan lebih lanjut, dan banyak yang akan pulih kurang lebih sepenuhnya. Tidaklah mudah untuk menetapkan aturan yang akan memenuhi setiap kasus; tetapi dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang benar dalam makan, reformasi besar dapat dilakukan, dan juru masak tidak perlu terus-menerus bekerja keras untuk menggoda selera.

Ketaatan dalam pola makan dihargai dengan kekuatan mental dan moral; hal ini juga membantu dalam mengendalikan hawa nafsu. -[Kementerian Penyembuhan, 308, 1905](#)

207. Makanan-makanan tersebut harus dipilih yang paling baik memasok unsur-unsur yang dibutuhkan untuk membangun tubuh. Dalam pilihan ini, nafsu makan bukanlah panduan yang aman. Melalui kebiasaan makan yang salah, selera makan telah menjadi menyimpang. Seringkali nafsu makan menuntut makanan yang merusak kesehatan dan menyebabkan kelemahan dan bukannya kekuatan. Kita tidak dapat dengan aman dibimbing oleh kebiasaan masyarakat. Penyakit dan penderitaan yang ada di mana-mana sebagian besar disebabkan oleh kesalahan populer dalam hal diet. -[Kementerian Penyembuhan, 295, 1905](#) [127]

208. Hanya ketika kita cerdas dalam hal prinsip-prinsip hidup sehat, kita dapat sepenuhnya terangsang untuk melihat kejahatan yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak tepat. Mereka yang, setelah melihat kesalahan-kesalahan mereka, memiliki keberanian untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan mereka, akan mendapati bahwa proses perbaikan membutuhkan perjuangan dan ketekunan yang besar; tetapi ketika selera yang benar telah terbentuk, mereka akan menyadari bahwa penggunaan makanan yang tadinya mereka anggap tidak berbahaya, secara perlahan tetapi pasti telah menjadi fondasi bagi dispepsia dan penyakit-penyakit lainnya." -[Testimonies for the Church, 9:160, 1909](#)

209. Tuhan menuntut umat-Nya untuk terus maju. Kita perlu belajar bahwa selera yang dimanjakan adalah halangan terbesar bagi perbaikan mental dan pengudusan jiwa. Dengan segala usaha reformasi kesehatan, banyak di antara kita yang makan dengan tidak benar. Pemanjaan selera adalah penyebab terbesar dari kelemahan fisik dan mental, dan sebagian besar terletak pada dasar kelemahan dan kematian dini. Hendaklah setiap orang yang ingin memiliki

kemurnian roh mengingat bahwa di dalam Kristus ada kuasa untuk mengendalikan selera makan - Testimonies [for the Church 9:156, 1909](#)

[Makan Berlebihan Penyebab Penyakit: lihat Bagian VII, "Makan Berlebihan," dan Bagian VIII, "Mengendalikan Nafsu Makan"]

[Hubungan Pola Makan Daging dengan Penyakit-668-677, 689, 690, 691, 692, 713, 722]

[Penyakit yang Disebabkan oleh Penggunaan Teh dan Kopi-734, 736, 737, 741]

Bab 7-Makan Berlebihan

[128]

[129]

Dosa yang Umum, tetapi Serius

[130]

210. Memaksakan perut secara berlebihan adalah dosa yang umum terjadi, dan ketika terlalu banyak makanan yang dikonsumsi, seluruh sistem akan terbebani. Kehidupan dan vitalitas, bukannya bertambah, malah berkurang. Ini adalah rencana Iblis. Manusia menggunakan kekuatan vitalnya untuk pekerjaan yang tidak perlu dalam mengurus makanan yang berlebihan.

[131]

Dengan mengambil terlalu banyak makanan, kita tidak hanya menya-nyiakan berkat-berkat Allah yang telah disediakan untuk kebutuhan alam, tetapi juga merusak seluruh sistem. Kita mengotori bait Allah; bait Allah menjadi lemah dan lumpuh; dan alam tidak dapat melakukan tugasnya dengan bijaksana dan baik, sebagaimana Allah telah menyediakannya. Karena pemanjaan selera yang egois, manusia telah menindas kekuatan alam dengan memaksanya melakukan pekerjaan yang seharusnya tidak perlu dilakukan.

[Seandainya](#) semua orang mengenal mesin manusia yang hidup, mereka tidak akan bersalah melakukan hal ini, kecuali, memang, mereka sangat menyukai pemanjaan diri sendiri sehingga mereka akan melanjutkan perjalanan bunuh diri mereka dan mati secara prematur, atau hidup bertahun-tahun menjadi beban bagi diri mereka sendiri dan teman-teman mereka.

Menyumbat Mesin Manusia

211. Adalah mungkin untuk makan secara tidak wajar, bahkan makanan yang sehat sekalipun. Tidak berarti bahwa karena seseorang telah membuang penggunaan makanan yang menyakitkan, ia dapat makan sebanyak yang ia mau. Makan berlebihan, tidak peduli bagaimana kualitas makanannya, akan menyumbat mesin kehidupan, dan dengan demikian menghalangi mesin itu dalam pekerjaannya - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 51](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 119, 1890](#)

212. Ketidaksopanan dalam makan, bahkan terhadap makanan yang menyehatkan, akan berdampak buruk bagi tubuh, dan akan menumpulkan kemampuan mental dan moral." - [The Signs of the Times, 1 September 1887](#)

213. Hampir semua anggota keluarga manusia makan lebih banyak daripada yang dibutuhkan oleh sistem. Kelebihan ini akan membusuk dan menjadi massa busuk

Jika lebih banyak makanan, bahkan dengan kualitas yang sederhana, dimasukkan ke dalam perut daripada 107

yang dibutuhkan oleh mesin yang hidup, kelebihan ini menjadi beban. Sistem berusaha keras untuk membuangnya, dan kerja ekstra ini menyebabkan rasa lelah dan letih. Beberapa orang yang terus menerus makan menyebutnya sebagai rasa lapar, tetapi ini disebabkan oleh kondisi organ pencernaan yang terlalu banyak bekerja.-[Surat 73a, 1896](#)

[Efek Makan Berlebihan Bahkan untuk Makanan Sederhana dan Sehat-33, 157]

214. Kekhawatiran dan beban yang tidak perlu diciptakan oleh keinginan untuk membuat tampilan dalam menjamu pengunjung. Untuk mempersiapkan berbagai macam hidangan di atas meja, ibu rumah tangga bekerja terlalu keras; karena banyaknya hidangan yang disiapkan, para tamu makan terlalu banyak; dan penyakit serta penderitaan, karena terlalu banyak bekerja di satu sisi dan terlalu banyak makan di sisi lain, adalah akibatnya. Pesta-pesta yang rumit ini adalah beban dan luka - [Testimonies for the Church 6:343, 1900](#)

215. Pesta yang rakus, dan makanan yang dimasukkan ke dalam perut pada waktu yang tidak tepat, meninggalkan pengaruh pada setiap serat sistem; dan pikiran juga sangat dipengaruhi oleh apa yang kita makan dan minum - [The Health Reformer, Juni, 1878](#)

216. Penerapan yang ketat pada pekerjaan yang berat akan merusak kerangka pertumbuhan anak-anak yang masih muda; tetapi di mana ratusan orang telah merusak konstitusi mereka hanya karena terlalu banyak bekerja, ketidakaktifan, makan berlebihan, dan kemalasan yang halus telah menaburkan benih penyakit dalam sistem ribuan orang yang bergegas menuju pembusukan yang cepat dan pasti." - [Testimonies for the Church 4:96, 1876](#)

Kerakusan adalah Pelanggaran Berat

217. Beberapa orang tidak melakukan kontrol terhadap selera mereka, tetapi memanjakan selera dengan mengorbankan kesehatan. Akibatnya, otak menjadi

[133] kabur, pikiran mereka lamban, dan mereka gagal mencapai apa yang seharusnya dapat mereka capai jika mereka menyangkal diri dan berpantang. Hal ini merampas kekuatan fisik dan mental yang dapat digunakan untuk melayani Allah jika pertarakan dipatuhi dalam segala hal.

Paulus adalah seorang pembaharu kesehatan. Ia berkata, "Aku harus menundukkan tubuhku dan menaklukkannya, supaya

jangan sampai, setelah aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang." Ia merasa bahwa ada tanggung jawab yang dipikulnya untuk menjaga semua kekuatannya agar ia dapat menggunakannya untuk kemuliaan Allah. Jika Paulus berada dalam

bahaya dari ketidakbertarakan, kita berada dalam bahaya yang lebih besar, karena kita tidak merasakan dan menyadari seperti yang ia rasakan, yaitu perlunya memuliakan Allah di dalam tubuh dan roh kita, yang adalah milik-Nya. Makan berlebihan adalah dosa zaman ini. Firman Tuhan menempatkan dosa kerakusan dalam daftar yang sama dengan kemabukan. Begitu menyinggungnya dosa ini di mata Allah sehingga Dia memberikan petunjuk kepada Musa bahwa seorang anak yang tidak dapat menahan diri dalam hal selera makan, tetapi melahap apa saja yang diinginkan oleh selernya, harus dibawa oleh orangtuanya ke hadapan para pemimpin Israel, dan dilempari dengan batu sampai mati. Kondisi orang yang pelahap dianggap tidak ada harapan. Dia tidak akan berguna bagi orang lain, dan merupakan kutukan bagi dirinya sendiri. Tidak ada ketergantungan yang dapat diberikan kepadanya dalam hal apapun. Pengaruhnya akan selalu mencemari orang lain, dan dunia akan lebih baik tanpa karakter seperti itu; karena cacatnya yang mengerikan akandiabadikan. Takyang memiliki rasa pertanggungjawaban kepada Allah akan membiarkan kecenderungan hewani mengendalikan akal sehatnya. Mereka yang melakukan hal ini bukanlah orang Kristen, siapa pun mereka, dan betapapun tingginya pengakuan mereka. Perintah Kristus adalah, "Karena itu hendaklah kamu sempurna, sama seperti Bapamu yang di sorga adalah sempurna." Di sini Ia menunjukkan kepada kita bahwa kita dapat menjadi sempurna di dalam lingkungan kita sebagaimana Allah sempurna di dalam lingkungan-Nya -

[Testimonies for the Church 4:454, 455,](#)

1880

Rencana Kursus Memicu Kerakusan

218. Banyak orang yang membuang daging dan benda-benda kotor lainnya yang dapat melukai.

Seberapa orang berpikir bahwa karena makanan mereka sederhana dan sehat

[134]

, mereka dapat memanjakan nafsu makan tanpa menahan diri, dan mereka makan secara berlebihan, terkadang sampai rakus. Ini adalah sebuah kesalahan. Organ-organ pencernaan seharusnya tidak dibebani dengan kuantitas atau kualitas makanan yang akan membebani sistem dengan pajak yang sesuai.

Adat telah menetapkan bahwa makanan harus diletakkan di atas meja secara berurutan. Karena tidak tahu apa yang akan

disajikan berikutnya, seseorang mungkin akan menyantap makanan yang mungkin tidak cocok untuknya. Ketika hidangan terakhir disajikan, ia sering kali berani melampaui batas, dan mengambil makanan penutup yang menggoda, yang, bagaimanapun, terbukti tidak baik untuknya. Jika semua makanan yang dimaksudkan untuk hidangan diletakkan di atas meja di awal, seseorang memiliki kesempatan untuk membuat pilihan terbaik.

Kadang-kadang akibat dari makan berlebihan langsung terasa. Dalam kasus lain, tidak ada sensasi rasa sakit; tetapi organ-organ pencernaan kehilangan kekuatan vitalnya, dan fondasi kekuatan fisik dirusak.

Kelebihan makanan membebani sistem, dan menghasilkan kondisi yang tidak sehat dan demam. Hal ini membuat jumlah darah yang tidak semestinya masuk ke dalam perut, menyebabkan anggota tubuh dan ekstremitas menjadi dingin dengan cepat. Hal ini membebani organ-organ pencernaan, dan ketika organ-organ ini telah menyelesaikan tugasnya, akan timbul rasa lemas atau lesu. Beberapa orang yang terus menerus makan berlebihan menyebutnya sebagai rasa lapar yang tidak ada habisnya; namun hal ini disebabkan oleh kondisi organ pencernaan yang terlalu banyak bekerja. Kadang-kadang terjadi mati rasa pada otak, dengan keengganan untuk melakukan upaya mental atau fisik.

Gejala-gejala yang tidak menyenangkan ini dirasakan karena alam telah menyelesaikan pekerjaannya dengan mengeluarkan tenaga yang tidak perlu, dan benar-benar kelelahan. Perut berkata, "Beri aku istirahat." Namun bagi banyak orang, rasa lemas ditafsirkan sebagai permintaan untuk lebih banyak makanan; jadi alih-alih memberi perut istirahat, perut malah dibebani dengan beban lain. Akibatnya, organ-organ pencernaan sering kali menjadi lelah ketika mereka seharusnya mampu melakukan pekerjaan yang baik.-The [Ministry of Healing, 306, 307, 1905](#)

[Organ Tubuh Dapat Kehilangan Kekuatan Vital Meskipun Tidak Ada Rasa Sakit yang Dirasakan-155] [Pekerja Tuhan untuk mempraktikkan Pertarakan dalam Makan-117]

[E. G. White tidak dapat meminta berkat Tuhan atas pekerjaannya jika ia makan berlebihan-Lampiran 1:7]

[135]

Penyebab Kelemahan Fisik dan Mental

219. Sebagai manusia, dengan segala pengakuan kita akan reformasi kesehatan, kita makan terlalu banyak. Pemanjaan selera adalah penyebab terbesar dari kelemahan fisik dan mental, dan merupakan dasar dari sebagian besar kelemahan yang terlihat di mana-mana.-Kristen [Temperance and Bible Hygiene, 154, 1890](#)

220. Banyak orang yang telah mengadopsi reformasi kesehatan telah meninggalkan segala sesuatu yang menyakitkan; tetapi apakah karena mereka telah meninggalkan hal-hal ini, mereka dapat makan sebanyak yang mereka inginkan? Mereka duduk di meja makan, dan

bukannya mempertimbangkan berapa banyak yang harus mereka makan, mereka menyerahkan diri mereka pada nafsu makan dan makan dengan berlebihan. Dan perut melakukan semua yang dapat dilakukannya, atau yang seharusnya dilakukannya, pada sisa hari itu, untuk

khawatir dengan beban yang dibebankan padanya. Semua makanan yang dimasukkan ke dalam perut, yang tidak dapat diambil manfaatnya oleh sistem, merupakan beban bagi alam dalam pekerjaannya. Hal itu menghalangi mesin yang hidup. Sistem tersumbat, dan tidak dapat berhasil menjalankan tugasnya. Organ-organ vital dibebani dengan beban yang tidak perlu, dan kekuatan saraf otak dipanggil ke perut untuk membantu organ-organ pencernaan melakukan pekerjaan mereka membuang sejumlah makanan yang tidak berguna bagi sistem Dan apa pengaruh makan berlebihan terhadap perut? Perut menjadi lemah, organ-organ pencernaan melemah, dan penyakit, dengan segala kejahatannya, muncul sebagai akibatnya. Jika seseorang sudah sakit sebelumnya, maka mereka akan menambah kesulitan-kesulitan yang ada pada mereka, dan mengurangi vitalitas mereka setiap harinya. Mereka memanggil kekuatan vital mereka ke dalam tindakan yang tidak perlu untuk menjaga makanan yang mereka masukkan ke dalam perut mereka. Sungguh kondisi yang mengerikan!

Kami tahu sesuatu tentang dispepsia berdasarkan pengalaman. Kami pernah mengalaminya dalam keluarga kami; dan kami merasa bahwa itu adalah penyakit yang sangat ditakuti. Ketika seseorang menjadi penderita dispepsia menyeluruh, dia adalah penderita yang hebat, secara mental dan fisik; dan teman-temannya juga harus menderita, kecuali mereka tidak berperasaan seperti orang kasar.

Namun, apakah Anda akan berkata, "Bukan urusanmu apa yang saya makan, atau apa yang saya kejar?" Apakah ada orang di sekitar penderita dispepsia yang menderita? Ambil saja kursus yang akan membuat mereka kesal. Betapa alamiahnya menjadi resah! Mereka merasa tidak enak, dan bagi mereka tampaknya anak-anak mereka sangat buruk. Mereka tidak dapat berbicara dengan tenang kepada mereka, atau, tanpa anugerah yang utama, bertindak dengan tenang di dalam keluarga mereka. Semua orang di sekitar mereka terpengaruh oleh penyakit yang menimpa mereka; semua harus menanggung akibat dari kelemahan mereka. Mereka membayangi bayangan yang gelap. Lalu, bukankah kebiasaan makan dan minum Anda mempengaruhi orang lain? Tentu saja iya. Dan engkau harus sangat berhati-hati untuk menjaga dirimu dalam kondisi

kesehatan yang terbaik, agar engkau dapat memberikan pelayanan yang sempurna kepada Tuhan, dan melakukan tugasmu dalam masyarakat dan keluargamu.

Tetapi bahkan para reformis kesehatan pun dapat melakukan kesalahan dalam hal kuantitas makanan. Mereka dapat makan makanan yang tidak sehat dengan kualitas yang menyehatkan - [Testimonies for the Church 2:362-365, 1870](#)

221. Tuhan telah menginstruksikan kepada saya bahwa pada umumnya, kita memasukkan terlalu banyak makanan ke dalam perut. Banyak orang yang membuat diri mereka tidak nyaman dengan makan berlebihan, dan penyakit sering kali menjadi akibatnya. Tuhan tidak

membawa hukuman ini kepada mereka. Mereka menimpakan hukuman itu kepada diri mereka sendiri; dan Tuhan ingin mereka menyadari bahwa rasa sakit adalah akibat dari pelanggaran.

Banyak yang makan terlalu cepat. Yang lainnya makan makanan yang tidak cocok. Jika pria dan wanita mau mengingat betapa besar penderitaan yang mereka alami ketika mereka menyiksa perut, dan betapa dalam Kristus dihina ketika perut disalahgunakan, maka mereka akan menjadi berani dan menyangkal diri, memberikan kesempatan kepada perut untuk memulihkan kesehatannya. Sambil duduk di meja makan, kita dapat melakukan pekerjaan misionaris medis dengan makan dan minum untuk kemuliaan Allah - Naskah [93, 1901](#)

Mengantuk Selama Kebaktian di Gereja

222. Ketika kita makan dengan tidak wajar, kita berdosa terhadap tubuh kita sendiri. Pada hari Sabat, di dalam rumah Allah, orang-orang yang rakus akan duduk dan tidur di bawah kebenaran firman Allah yang menyala-nyala. Mereka tidak dapat membuka mata mereka, atau memahami khotbah-khotbah khusyuk yang disampaikan. Apakah Anda berpikir bahwa orang-orang seperti itu memuliakan Allah di dalam tubuh dan roh mereka,

[137] yang merupakan milik-Nya? Tidak, mereka menghina Dia. Dan orang yang menderita dispepsia-apa yang membuatnya menderita dispepsia-lah yang mengambil jalan ini. Alih-alih memperhatikan keteraturan, ia membiarkan nafsu makan mengendalikannya, dan makan di antara waktu makan. Mungkin, jika kebiasaannya tidak banyak bergerak, ia tidak mendapatkan udara surga yang menghidupkan untuk membantu kerja pencernaan; ia mungkin tidak berolahraga yang cukup untuk kesehatannya.-[Testimonies for the Church 2:374, 1870](#)

223. Kita tidak boleh menyediakan makanan yang lebih banyak atau lebih beragam pada hari Sabat dibandingkan hari-hari lainnya. Sebaliknya, makanan yang kita sediakan haruslah lebih sederhana, dan lebih sedikit yang dimakan, agar pikiran kita menjadi jernih dan kuat untuk memahami hal-hal rohani. Perut yang tersumbat berarti otak yang tersumbat. Kata-kata yang paling berharga mungkin akan didengar dan tidak dihargai, karena pikiran dikacaukan oleh pola makan yang tidak tepat. Dengan makan berlebihan pada hari Sabat, banyak orang melakukan lebih banyak hal daripada yang mereka

pikirkan, sehingga mereka tidak layak untuk menerima manfaat dari kesempatan-kesempatan kudusnya - The [Ministry of Healing](#), 307, 1905

[Mengantuk dalam Kebaktian Sabat-93]

[Pola Makan Pantang Menanamkan Kekuatan Mental dan Moral-85, 117, 206]

[Efek Makan Berlebihan pada Spiritualitas-56, 57, 59, 251]

[Efek Makan Berlebihan pada Pikiran-74] [Makan Berlebihan pada Pertemuan Perkemahan-57, 124] [Praktik Bunuh Diri-202]
[Makanan Penutup Percobaan untuk Makan Berlebihan-538, 547, 550] [Sumber Percobaan Gereja-65]
[Kerakusan adalah Dosa Zaman Ini-35] [Makan Berlebihan Menyebabkan Pemborosan-244]
[Menjaga Hati Nurani yang Bersih-263]
[Ketidaksopanan dan Makan Berlebihan yang Didorong oleh Ibu-351, 354]

Penyebab Kelupaan

224. Tuhan telah memberikan kepadaku terang untukmu tentang masalah kesederhanaan dalam segala hal. Kamu tidak bertarak dalam hal makan. Sering kali engkau memasukkan makanan ke dalam perutmu dua kali lipat dari jumlah yang dibutuhkan oleh tubuhmu. Makanan ini membusuk; nafasmu menjadi tidak enak; kesulitan-kesulitan katarakmu bertambah parah; perutmu bekerja terlalu keras; dan kehidupan dan energi dipanggil dari otak untuk bekerja di pabrik yang menggiling bahan yang telah Anda masukkan ke dalam perut Anda. Dalam hal ini, kamu [138] telah menunjukkan sedikit belas kasihan kepada dirimu sendiri.

Anda adalah seorang gormand saat berada di meja makan. Ini adalah salah satu penyebab utama kelupaan dan hilangnya ingatan Anda. Anda mengatakan hal-hal yang saya tahu telah Anda katakan, lalu berbalik dan mengatakan bahwa Anda mengatakan sesuatu yang sama sekali berbeda. Saya tahu ini, tetapi saya menganggapnya sebagai akibat dari makan berlebihan. Apa gunanya membicarakannya? Itu tidak akan menyembuhkan kejahatan.-Surat 17, 1895

Nasihat untuk Pekerja Tidak Tetap dan Menteri

225. Makan berlebihan sangat berbahaya bagi mereka yang memiliki temperamen yang lamban; mereka harus makan secukupnya, dan melakukan banyak latihan fisik. Ada pria dan wanita dengan kemampuan alamiah yang sangat baik yang tidak mencapai setengah dari apa yang mereka bisa capai jika mereka

mau mengendalikan diri dalam menyangkal nafsu makan.

Banyak penulis dan pembicara gagal di sini. Setelah makan dengan lahap, mereka menyibukkan diri dengan pekerjaan yang tidak banyak bergerak, membaca, belajar, atau menulis, sehingga tidak ada waktu untuk berolahraga. Akibatnya, aliran pikiran dan kata-kata yang bebas menjadi terhambat. Mereka tidak dapat menulis atau berbicara

dengan kekuatan dan intensitas yang diperlukan untuk mencapai jantung; upaya mereka tidak jinak dan tidak membuahkan hasil.

Mereka yang memiliki tanggung jawab penting, terutama mereka yang menjadi penjaga kepentingan spiritual, haruslah orang-orang yang memiliki perasaan yang tajam dan persepsi yang cepat. Lebih dari yang lain, mereka haruslah orang yang sederhana dalam hal makan. Makanan yang kaya dan mewah seharusnya tidak mendapat tempat di meja mereka.

Setiap hari orang-orang yang berada dalam posisi kepercayaan harus membuat keputusan yang bergantung pada hasil yang sangat penting. Seringkali mereka harus berpikir dengan cepat, dan hal ini dapat dilakukan dengan sukses hanya oleh mereka yang mempraktikkan kesederhanaan yang ketat. Pikiran akan menjadi kuat dengan perlakuan yang benar terhadap kekuatan fisik dan mental. Jika ketegangan tidak terlalu besar, kekuatan baru datang dengan setiap pembebanan. Tetapi sering kali pekerjaan mereka yang memiliki rencana-rencana penting untuk dipertimbangkan dan keputusan-keputusan penting yang harus diambil, terpengaruh oleh kejahatan akibat pola makan yang tidak benar. Sebuah ketidakteraturan

P e r u t [139] menghasilkan kondisi pikiran yang tidak teratur dan tidak menentu. Seringkali hal itu menyebabkan iritabilitas, kekerasan, atau ketidakadilan. Banyak rencana yang seharusnya menjadi berkat bagi dunia telah dikesampingkan, banyak tindakan yang tidak adil, menindas, bahkan kejam telah dilakukan, sebagai akibat dari kondisi yang sakit karena kebiasaan makan yang salah.

Berikut ini adalah saran untuk semua orang yang pekerjaannya tidak banyak bergerak atau terutama mental; biarlah mereka yang memiliki keberanian moral dan pengendalian diri yang cukup mencobanya: Pada setiap waktu makan, makanlah hanya dua atau tiga jenis makanan sederhana, dan makanlah tidak lebih dari yang diperlukan untuk memuaskan rasa lapar. Berolahragalah secara aktif setiap hari, dan lihatlah apakah Anda tidak mendapatkan manfaatnya.

Orang-orang kuat yang terlibat dalam pekerjaan fisik yang aktif tidak dipaksa untuk berhati-hati dalam hal kuantitas atau kualitas makanan mereka seperti halnya orang-orang yang tidak banyak bergerak; tetapi bahkan mereka akan memiliki kesehatan yang lebih baik jika mereka mau mengendalikan diri dalam hal makan dan

minum - [Ministry of Healing, 308-310, 1905](#)

Beberapa orang berharap ada aturan yang pasti untuk mengatur pola makan mereka. Mereka makan berlebihan, lalu menyesalinya, dan terus memikirkan apa yang mereka makan dan minum. Ini tidak seperti yang seharusnya. Satu orang tidak dapat menetapkan aturan yang tepat untuk orang lain. Setiap orang harus menggunakan akal sehat dan pengendalian diri dan harus bertindak berdasarkan prinsip.

[Makan Malam Terlambat Sangat Berbahaya-270]

Gangguan Pencernaan dan Rapat Dewan

226. Di meja makan yang berlimpah, pria sering makan lebih banyak daripada yang dapat dicerna dengan mudah. Perut yang terbebani tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik. Hasilnya adalah perasaan tumpul yang tidak menyenangkan di otak, dan pikiran tidak bertindak cepat. Gangguan diciptakan oleh kombinasi makanan yang tidak tepat; fermentasi terjadi; darah terkontaminasi dan otak menjadi bingung.

Kebiasaan makan berlebihan, atau makan terlalu banyak jenis makanan dalam satu kali makan, sering kali menyebabkan dispepsia. Cedera serius yang terjadi pada organ pencernaan yang sensitif. Dengan sia-sia perut memprotes, dan meminta otak untuk berpikir dari sebab ke akibat. Yang berlebihan jumlah makanan yang dimakan, atau kombinasi yang tidak tepat, melakukan pekerjaan yang merugikan [140]. Sia-sia firasat yang tidak menyenangkan memberikan peringatan. Penderitaan adalah konsekuensinya. Penyakit menggantikan kesehatan.

Beberapa orang mungkin bertanya, Apa hubungannya dengan rapat dewan? Sangat banyak. Efek dari pola makan yang salah akan terbawa ke dalam rapat dewan dan rapat direksi. Otak dipengaruhi oleh kondisi perut. Perut yang tidak teratur akan menghasilkan kondisi pikiran yang tidak teratur dan tidak menentu. Perut yang sakit menghasilkan kondisi otak yang sakit, dan sering membuat seseorang keras kepala dalam mempertahankan pendapat yang salah. Kebijakan yang seharusnya dimiliki oleh orang yang demikian adalah kebodohan di hadapan Tuhan.

Saya mengemukakan hal ini sebagai penyebab dari situasi yang terjadi di banyak rapat dewan dan dewan, di mana pertanyaan-pertanyaan yang membutuhkan studi yang cermat telah diberikan namun hanya sedikit pertimbangan, dan keputusan-keputusan yang sangat penting dibuat dengan terburu-buru. Seringkali ketika seharusnya ada kebulatan suara untuk setuju, keputusan negatif yang diambil telah sepenuhnya mengubah atmosfer yang melingkupi rapat. Hasil ini telah dipresentasikan kepada saya berulang kali.

Aku menyampaikan hal-hal ini sekarang karena aku diperintahkan untuk mengatakan kepada saudara-saudaraku dalam pelayanan, Dengan ketidaktarakan dalam hal makan, engkau tidak memenuhi syarat untuk melihat dengan jelas

perbedaan antara api yang kudus dan api yang biasa. Dan dengan ketidakbertarakan ini, kamu juga menunjukkan ketidakpedulianmu terhadap peringatan-peringatan yang telah Tuhan berikan kepadamu. Firman-Nya kepada Anda: "Siapakah di antara kamu yang takut akan Tuhan, yang mendengarkan suara hamba-Nya, yang berjalan dalam kegelapan dan tidak mempunyai terang? Hendaklah ia percaya kepada nama TUHAN dan tetap berpegang pada Allahnya." ...

Tidakkah kita mau mendekat kepada Tuhan, supaya Ia menyelamatkan kita dari segala ketidaksopanan dalam hal makan dan minum, dari segala hawa nafsu yang tidak kudus, dari segala kejahatan? Tidakkah kita merendahkan diri kita di hadapan Tuhan, membuang segala sesuatu yang mencemarkan daging dan roh, supaya di dalam takut akan Dia kita dapat menyempurnakan kekudusan budi pekerti kita?" - Testimonies for the Church 7:257, 258, 1902

Tidak Ada Rekomendasi Reformasi Kesehatan

227. Para pengkhotbah kita tidak cukup khusus dalam hal [141] kebiasaan makan. Mereka mengambil makanan dalam jumlah yang terlalu banyak, dan variasi yang terlalu banyak dalam sekali makan. Beberapa orang adalah pembaharu hanya dalam nama. Mereka tidak memiliki aturan untuk mengatur pola makan mereka, tetapi memanjakan diri dengan makan buah atau kacang-kacangan di antara waktu makan, dan dengan demikian memberikan beban yang terlalu berat pada organ pencernaan. Beberapa orang makan tiga kali sehari, padahal dua kali makan akan lebih baik bagi kesehatan jasmani dan rohani. Jika hukum yang dibuat Tuhan untuk mengatur sistem fisik dilanggar, maka hukumannya pasti akan mengikuti.

Karena ketidakhati-hatian dalam makan, indera beberapa orang tampaknya setengah lumpuh, dan mereka lesu dan mengantuk. Para pendeta berwajah pucat yang menderita karena memanjakan selera makan secara egois ini, bukanlah rekomendasi reformasi kesehatan. Ketika menderita karena terlalu banyak bekerja, akan jauh lebih baik untuk tidak makan sesekali, dan dengan demikian memberikan kesempatan kepada alam untuk beristirahat. Para pekerja kita dapat melakukan lebih banyak hal dengan teladan mereka untuk memajukan reformasi kesehatan daripada berkhotbah. Ketika persiapan-persiapan yang rumit dibuat untuk mereka oleh teman-teman yang bermaksud baik, mereka sangat tergoda untuk mengabaikan prinsip; tetapi dengan menolak hidangan-hidangan yang lezat, bumbu-bumbu yang kaya, teh dan kopi, mereka dapat membuktikan diri mereka sebagai pembaharu kesehatan yang praktis. Beberapa orang sekarang menderita karena melanggar hukum kehidupan, sehingga menyebabkan stigma yang melekat pada reformasi kesehatan.

Pemanjaan yang berlebihan dalam hal makan, minum, tidur, atau melihat adalah dosa. Tindakan yang harmonis dan sehat dari

semua kekuatan tubuh dan pikiran menghasilkan kebahagiaan; dan semakin tinggi dan halus kekuatan-kekuatan itu, semakin murni dan murni pula kebahagiaannya - [Testimonies for the Church 4:416, 417, 1880](#)

Menggali Kuburan Mereka Dengan Gigi

228. Alasan mengapa banyak pendeta kita mengeluh sakit adalah karena mereka tidak berolahraga dengan cukup, dan memanjakan diri dengan makan berlebihan. Mereka tidak menyadari bahwa cara seperti itu membahayakan konstitusi yang paling kuat. Mereka yang, seperti Anda, memiliki temperamen yang lamban, harus makan dengan sangat hemat, dan tidak menghindari pajak fisik. Banyak menteri kita yang menggali kuburan mereka dengan giginya. Sistem, dalam mengurus beban yang ditimbulkan pada organ pencernaan, suf
[142]
fers, dan rancangan yang berat dibuat pada otak. Untuk setiap pelanggaran yang dilakukan terhadap hukum kesehatan, si pelanggar harus membayar hukumannya di tubuhnya sendiri.-Testimonies [for the Church 4:408, 409, 1880](#)

[143]

Bab 8-Pengendalian Nafsu Makan

[144]

[145]

Kegagalan dalam Mengendalikan Diri Dosa Pertama

229. Adam dan Hawa di Eden memiliki perawakan yang mulia, dan sempurna dalam hal keserasian dan keindahan. Mereka tidak berdosa, dan dalam keadaan sehat. Sungguh kontras dengan umat manusia sekarang! Keindahan telah hilang. Kesehatan yang sempurna tidak dikenal. Ke mana pun kita memandang, kita melihat penyakit, kelainan bentuk, dan kebodohan. Saya menanyakan penyebab kemerosotan yang luar biasa ini, dan saya diarahkan kembali ke Eden. Hawa yang cantik diperdaya oleh ular untuk memakan buah dari satu-satunya pohon yang Allah telah larang untuk dimakan, atau bahkan menyentuhnya, agar mereka tidak mati.

Hawa memiliki segalanya untuk membuatnya bahagia. Ia dikelilingi oleh berbagai macam buah. Namun, buah dari pohon terlarang itu tampak lebih menarik baginya daripada buah dari semua pohon lain di taman yang dapat ia makan dengan bebas. Dia tidak bertarak dalam keinginannya. Dia memakannya, dan melalui pengaruhnya, suaminya juga memakannya, dan kutukan menimpa mereka berdua. Bumi pun terkutuk karena dosa mereka. Dan sejak kejatuhan, ketidakbertarakan dalam hampir setiap bentuk telah ada. Hawa nafsu telah mengendalikan akal budi. Keluarga manusia telah mengikuti jalan ketidaktaatan, dan, seperti Hawa, telah diperdaya oleh Setan untuk mengabaikan larangan-larangan yang telah dibuat Tuhan, menyanjung diri mereka sendiri bahwa konsekuensinya tidak akan semenakutkan yang dibayangkan. Keluarga manusia telah melanggar hukum kesehatan, dan telah melampaui batas dalam hampir segala hal. Penyakit terus meningkat. Penyebabnya telah diikuti oleh akibatnya - [Karunia-Karunia Rohani 4a:120, 1864](#)

Hari Nuh dan Hari Kita

230. Yesus, yang sedang duduk di atas Bukit Zaitun, memberikan pengajaran

[146] kepada murid-murid-Nya tentang tanda-tanda yang akan terjadi

sebelum kedatangan-Nya: "Sama seperti pada zaman Nuh, demikian pula halnya kelak pada kedatangan Anak Manusia. Sebab sama seperti pada zaman sebelum air bah, mereka makan dan minum, kawin dan mengawinkan, sampai pada hari Nuh masuk ke dalam bahtera, tetapi mereka tidak tahu sampai

air bah datang dan menghanyutkan mereka semua, demikian juga halnya dengan kedatangan Anak Manusia." Dosa-dosa yang sama yang membawa penghakiman ke atas dunia pada zaman Nuh, juga ada di zaman kita. Pria dan wanita sekarang membawa makan dan minum mereka begitu jauh sehingga berakhir dengan kerakusan dan kemabukan. Dosa yang merajalela ini, pemanjaan selera yang menyimpang, mengobarkan hawa nafsu manusia pada zaman Nuh, dan menyebabkan kerusakan yang meluas. Kekerasan dan dosa telah mencapai surga. Pencemaran moral ini akhirnya disapu bersih dari bumi melalui air bah. Dosa kerakusan dan kemabukan yang sama telah melumpuhkan kepekaan moral penduduk Sodom, sehingga kejahatan tampaknya menjadi kegemaran para pria dan wanita di kota yang jahat itu. Kristus kemudian memperingatkan dunia: "Demikianlah juga halnya pada zaman Lot: mereka makan, mereka minum, mereka membeli, mereka menjual, mereka menanam, mereka membangun, tetapi pada hari yang sama ketika Lot keluar dari Sodom, turunlah hujan api dan hujan belerang dari langit dan membinasakan mereka semua. Demikianlah halnya kelak pada hari Anak Manusia menyatakan diri-Nya."

Di sini Kristus telah meninggalkan sebuah pelajaran yang sangat penting bagi kita. Dia akan menunjukkan kepada kita bahaya dari menjadikan makan dan minum sebagai hal yang terpenting. Ia menunjukkan akibat dari pemanjaan selera yang tidak terkendali. Kekuatan moral dilemahkan, sehingga dosa tidak tampak sebagai dosa. Kejahatan dianggap enteng, dan nafsu mengendalikan pikiran, sampai prinsip-prinsip dan dorongan-dorongan yang baik menjadi lenyap, dan Allah dihujat. Semua ini adalah akibat dari makan dan minum secara berlebihan. Inilah kondisi yang dinyatakan Kristus akan terjadi pada kedatangan-Nya yang kedua kali.

Juruselamat memberikan kepada kita sesuatu yang lebih tinggi untuk kita perjuangkan daripada sekadar apa yang akan kita makan dan minum, dan apa yang akan kita pakai untuk berpakaian. Makan, minum, dan berpakaian dibawa ke tingkat yang berlebihan sehingga menjadi kejahatan. Semua itu adalah salah satu dosa yang ditandai pada akhir zaman, dan merupakan tanda kedatangan Kristus yang akan segera tiba. Waktu, uang, dan kekuatan, yang adalah milik Tuhan, tetapi yang telah dipercayakan-Nya kepada kita, disia-siakan dalam pakaian dan kemewahan yang tidak berguna untuk

selera yang menyimpang, yang mengurangi vitalitas, dan membawa penderitaan dan pembusukan. Mustahil untuk mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup kepada Allah jika kita terus-menerus mengisinya dengan kerusakan dan penyakit karena pemanjaan dosa kita sendiri." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 11, 12](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 23, 24, 1890](#)

231. Salah satu godaan terkuat yang harus dihadapi manusia adalah soal selera. Pada mulanya Tuhan menciptakan manusia

tegak. Dia diciptakan dengan pikiran yang sangat seimbang, ukuran dan kekuatan semua organ tubuhnya dikembangkan secara sempurna dan harmonis. Namun melalui rayuan musuh yang licik, larangan Tuhan diabaikan, dan hukum alam memberikan hukuman penuh

Sejak pertama kali menyerah pada selera, umat manusia semakin memanjakan diri sendiri, hingga kesehatan dikorbankan di atas altar selera. Penduduk dunia purba tidak bertarak dalam hal makan dan minum. Mereka makan daging, meskipun pada saat itu Allah tidak mengizinkan manusia untuk makan makanan hewani. Mereka makan dan minum sampai pemanjaan selera mereka yang bejat tidak mengenal batas, dan mereka menjadi begitu rusak sehingga Allah tidak dapat lagi bersabar dengan mereka. Cawan kejahatan mereka telah penuh, dan Dia membersihkan bumi dari pencemaran moralnya dengan air bah - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 42, 43] Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 108-110, 1890

Sodom dan Gomora

Ketika manusia bertambah banyak di bumi setelah air bah, mereka kembali melupakan Allah, dan merusak jalan mereka di hadapan-Nya. Ketidakbertarakan dalam segala bentuknya meningkat, sampai hampir seluruh dunia diserahkan kepada pengaruhnya. Seluruh kota telah dilenyapkan dari muka bumi karena kejahatan yang memalukan dan kejahatan yang menjijikkan yang membuat mereka menjadi noda di atas ladang yang indah dari karya-karya ciptaan Allah. Pemuasan nafsu yang tidak wajar menyebabkan dosa-dosa yang menyebabkan kehancuran Sodom dan Gomora. Allah mengaitkan kejatuhan Babel dengan kerakusan dan kemabukannya. Pemanjaan selera dan nafsu adalah dasar dari semua dosa mereka.

[148]

Esau Ditaklukkan oleh Hawa Nafsu

232. Esau bernafsu untuk mendapatkan makanan kesukaannya, dan mengorbankan hak kesulungannya untuk memuaskan selera. Setelah selera nafsunya terpuaskan, dia melihat kebodohnya, tetapi tidak menemukan ruang untuk bertobat meskipun dia mencarinya dengan hati-hati dan dengan air mata. Ada banyak sekali orang yang seperti Esau. Dia mewakili suatu golongan yang memiliki berkat yang istimewa dan berharga dalam jangkauan

mereka, yaitu warisan yang kekal, kehidupan yang sama kekalnya dengan kehidupan Allah, Pencipta alam semesta, kebahagiaan yang tak terukur, dan

kemuliaan yang kekal, tetapi yang telah begitu lama memanjakan selera, nafsu, dan kecenderungan mereka, sehingga kekuatan mereka untuk membedakan dan menghargai nilai dari hal-hal yang kekal menjadi lemah.

Esau memiliki keinginan khusus dan kuat terhadap makanan tertentu, dan dia telah begitu lama memuaskan dirinya sendiri sehingga dia tidak merasa perlu untuk berpaling dari makanan yang menggoda dan didambakan itu. Dia memikirkannya, tidak melakukan usaha khusus untuk menahan nafsu makannya, sampai kekuatan nafsu makan mengalahkan semua pertimbangan lain, dan mengendalikannya, dan dia membayangkan bahwa dia akan mengalami ketidaknyamanan yang luar biasa, dan bahkan kematian, jika dia tidak dapat menikmati makanan tersebut. Semakin ia memikirkannya, semakin kuat keinginannya, sampai hak kesulungannya, yang suci, kehilangan nilai dan kesakralannya.-
Kisah-kisah [untuk Gereja 2:38, 1868](#)

Hawa Nafsu Israel terhadap Daging

233. Ketika Allah Israel membawa umat-Nya keluar dari Mesir, Dia menahan daging dari mereka dalam jumlah yang sangat banyak, tetapi memberi mereka roti dari surga, dan air dari batu yang berbatu-batu. Namun, mereka tidak merasa puas dengan hal ini. Mereka membenci makanan yang diberikan kepada mereka, dan ingin kembali ke Mesir, di mana mereka dapat duduk di dekat tempat makan. Mereka lebih memilih untuk menanggung perbudakan, dan bahkan kematian, daripada tidak memiliki daging. Allah mengabulkan keinginan mereka, memberi mereka daging, dan membiarkan mereka makan sampai kerakusan mereka menimbulkan wabah, yang menyebabkan banyak dari mereka mati -
[[Christian Temperance and Bible Hygiene, 43, 44](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 111, 112, 1890](#)

Semua Ini adalah Contoh

Contoh demi contoh dapat disebutkan untuk menunjukkan dampak dari menyerah pada selera. Tampaknya merupakan hal yang kecil bagi orang tua kita yang pertama untuk melanggar perintah Allah dalam satu tindakan, yaitu memakan buah dari pohon yang begitu indah dipandang dan begitu enak untuk dicicipi, tetapi hal itu melanggar kesetiaan mereka kepada Allah, dan membuka pintu gerbang menuju banjir rasa bersalah dan celaka yang membanjiri

[149]

dunia.

Dunia Saat Ini

Kejahatan dan penyakit telah meningkat dengan setiap generasi berikutnya. Ketidakbertarakan dalam makan dan minum, dan pemanjaan terhadap

nafsu yang lebih rendah, telah melumpuhkan kemampuan manusia yang lebih mulia. Akal, alih-alih menjadi penguasa, telah menjadi budak nafsu makan sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan. Keinginan yang semakin meningkat akan makanan yang lezat telah dimanjakan, hingga menjadi mode untuk memasukkan semua makanan yang lezat ke dalam perut. Terutama di pesta-pesta kesenangan, selera makan dimanjakan dengan sedikit pengekangan. Makan malam dan makan malam yang mewah disajikan, terdiri dari daging yang sangat dibumbui, dengan saus yang kaya, kue, pai, es, teh, kopi, dll. Tidak heran jika dengan pola makan seperti itu, orang menjadi pucat, dan menderita sakit perut yang tak terkira akibat dispepsia.

234. Kondisi dunia yang rusak saat ini disajikan di hadapan saya. Pemandangan itu sangat mengerikan. Saya bertanya-tanya mengapa penduduk bumi tidak dibinasakan, seperti penduduk Sodom dan Gomora. Saya telah melihat alasan yang cukup untuk keadaan kemerosotan dan kematian di dunia saat ini. Hawa nafsu yang membabi buta mengendalikan akal sehat, dan setiap pertimbangan yang tinggi dengan banyak orang dikorbankan untuk nafsu.

Kejahatan besar yang pertama adalah ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Pria dan wanita telah menjadikan diri mereka budak nafsu. Mereka tidak bertarak dalam bekerja. Sejumlah besar kerja keras dilakukan untuk mendapatkan makanan untuk meja mereka yang sangat melukai sistem yang sudah terlalu lelah. Wanita menghabiskan sebagian besar waktunya di atas kompor yang dipanaskan, menyiapkan makanan, dibumbui dengan rempah-rempah untuk

[150] memuaskan selera. Akibatnya, anak-anak terabaikan dan tidak mendapatkan pendidikan moral dan agama. Ibu yang terlalu banyak bekerja lalai untuk memupuk rasa manis dari temperamen, yang merupakan sinar matahari dari tempat tinggal. Pertimbangan-pertimbangan kekal menjadi nomor dua. Seluruh waktu harus digunakan untuk mempersiapkan hal-hal ini untuk selera makan yang merusak kesehatan, mengeruhkan temperamen, dan mengacaukan kemampuan berpikir - [Karunia-karunia Rohani 4a:131, 132, 1864](#)

235. Kita bertemu dengan ketidakbertarakan di mana-mana. Kita melihatnya di dalam mobil, kapal uap, dan ke mana pun kita pergi; dan kita harus bertanya pada diri sendiri apa yang sedang kita

lakukan untuk menyelamatkan jiwa-jiwa dari cengkeraman si penggoda. Setan selalu waspada untuk membawa umat manusia sepenuhnya di bawah kendalinya. Cengkeramannya yang paling kuat terhadap manusia adalah melalui selera, dan ini berusaha dirangsang dengan segala cara yang memungkinkan. Semua perangsang yang tidak alamiah adalah berbahaya, dan mereka memupuk keinginan akan minuman keras. Bagaimana kita dapat mencerahkan orang-orang, dan mencegah kejahatan mengerikan yang diakibatkan oleh penggunaan

hal-hal? Sudahkah kita melakukan semua yang dapat kita lakukan ke arah ini? -Kristen Temperance and Bible Hygiene, 16, 1890

Beribadah di Kuil Nafsu yang Menyimpang

236. Allah telah mengaruniakan terang yang besar kepada umat ini, namun kita tidak ditempatkan di luar jangkauan percobaan. Siapakah di antara kita yang mencari pertolongan dari dewa-dewa Ekron? Lihatlah gambar ini - ini bukan hasil imajinasi. Dalam berapa banyak orang, bahkan di antara umat Masehi Advent Hari Ketujuh, dapatkah ciri-ciri utamanya terlihat? Orang yang tidak sah - yang kelihatannya sangat teliti, namun fanatik dan merasa diri cukup - dengan bebas mengakui penghinaannya terhadap hukum-hukum kesehatan dan kehidupan, yang oleh belas kasihan Ilahi telah menuntun kita sebagai umat untuk menerimanya. Makanannya harus disiapkan sedemikian rupa untuk memuaskan hasratnya yang tidak wajar. Daripada duduk di meja di mana makanan sehat disediakan, ia akan merendahkan restoran, karena di sana ia dapat memanjakan selera tanpa pengekangan. Seorang penganjur kesederhanaan yang fasih, ia mengabaikan prinsip-prinsip dasarnya. Dia menginginkan kelegaan, tetapi menolak untuk mendapatkannya dengan cara menyangkal diri.

Orang itu sedang menyembah di kuil nafsu yang menyimpang. Dia adalah

seorang penyembah berhala. Kuasa yang seharusnya disucikan dan dimuliakan, yang dapat digunakan untuk menghormati Allah, justru dilemahkan dan tidak banyak berguna.

Emosi yang mudah tersinggung, otak yang bingung, dan saraf yang tidak tegang, adalah beberapa hasil dari pengabaianya terhadap hukum alam. Dia tidak efisien, tidak dapat diandalkan.-Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:196, 197, 1882

Kemenangan Kristus dalam Nama Kita

237. Di padang gurun percobaan, Kristus bertemu dengan percobaan-percobaan besar yang akan menyerang manusia. Di sana Ia menghadapi, seorang diri, musuh yang licik dan halus, dan mengalahkannya. Percobaan besar yang pertama adalah nafsu makan; yang kedua, praduga; yang ketiga, cinta dunia. Setan telah mengalahkan jutaan pengikutnya dengan menggoda mereka untuk memanjakan selera. Melalui pemuasan selera,

sistem saraf menjadi bergairah dan kekuatan otak menjadi lemah, sehingga mustahil untuk berpikir dengan tenang atau rasional. Pikiran menjadi tidak seimbang. Kemampuannya yang lebih tinggi dan lebih mulia diselewengkan untuk melayani nafsu hewani, dan kepentingan yang suci dan kekal tidak diperhatikan. Ketika objek ini diperoleh, Setan dapat datang dengan dua godaan utamanya yang lain dan menemukan jalan masuk. Berbagai macam godaannya tumbuh

dari tiga poin utama yang agung ini.-[Kesaksian untuk Gereja 4:44, 1876](#)

238. Dari semua pelajaran yang dapat dipetik dari percobaan besar pertama Tuhan kita, tidak ada yang lebih penting daripada yang berkaitan dengan pengendalian selera dan hawa nafsu. Di segala zaman, percobaan yang menarik perhatian pada sifat jasmani telah menjadi percobaan yang paling efektif dalam merusak dan merendahkan manusia. Melalui ketidakbertarakan, Iblis bekerja untuk menghancurkan kekuatan mental dan moral yang telah Allah berikan kepada manusia sebagai anugerah yang tak ternilai harganya. Dengan demikian, menjadi mustahil bagi manusia untuk menghargai hal-hal yang bernilai kekal. Melalui pemanjaan indera, Setan berusaha menghapus dari jiwa setiap jejak keserupaan dengan Allah.

Pemanjaan yang tidak terkendali dan akibatnya penyakit serta kemerosotan yang ada pada kedatangan Kristus yang pertama, akan kembali muncul, dengan intensitas kejahatan yang lebih besar, sebelum kedatangan-Nya yang kedua. Kristus menyatakan bahwa

[152] keadaan dunia akan menjadi seperti pada zaman sebelum air bah, dan seperti di Sodom dan Gomora. Setiap angan-angan dari pikiran hati akan menjadi jahat terus-menerus. Di ambang masa yang menakutkan itu kita sekarang hidup, dan kepada kita harus pulang pelajaran dari puasa Juruselamat. Hanya dengan penderitaan yang tak terkatakan yang ditanggung Kristus, kita dapat memperkirakan kejahatan dari pemanjaan yang tidak terkendali. Teladan-Nya menyatakan bahwa satu-satunya harapan kita untuk hidup kekal adalah dengan menundukkan selera dan hawa nafsu kepada kehendak Allah - [The Desire of Ages, 122, 123, 1898](#)

Pandanglah kepada Juruselamat

Dengan kekuatan kita sendiri, mustahil bagi kita untuk menyangkal jeritan dari sifat alamiah kita yang telah jatuh ke dalam dosa. Melalui saluran ini, Setan akan membawa percobaan kepada kita. Kristus tahu bahwa musuh akan datang kepada setiap manusia, untuk mengambil keuntungan dari kelemahan yang turun-temurun, dan dengan tipu dayanya yang palsu untuk menjerat semua orang yang tidak mengandalkan Allah. Dan dengan melewati tanah yang harus dilalui manusia, Tuhan kita telah mempersiapkan jalan bagi kita untuk menang. Bukanlah

kehendak-Nya bahwa kita harus ditempatkan pada posisi yang tidak menguntungkan dalam konflik dengan Iblis. Dia tidak ingin kita terintimidasi dan patah semangat oleh serangan ular. "Kuatkanlah hatimu," kata-Nya, "Aku telah mengalahkan dunia."

Biarlah orang yang sedang berjuang melawan kuasa nafsu, memandang kepada Juruselamat di padang gurun pencobaan. Lihatlah Dia dalam penderitaan-Nya

di atas kayu salib, ketika Ia berseru, "Aku haus." Ia telah menanggung segala sesuatu yang mungkin kita tanggung. Kemenangan-Nya adalah milik kita.

Yesus bersandar pada hikmat dan kekuatan dari Father surgawi-Nya. Ia menyatakan, "Tuhan Allah akan menolong Aku, sebab itu Aku tidak akan dipermalukan. Dan Aku tahu, bahwa Aku tidak akan mendapat malu. Lihatlah,

Tuhan Allah akan menolong Aku." Menunjuk pada teladan-Nya sendiri, Dia berkata kepada kita, "Siapakah di antara kamu yang takut akan Tuhan, yang hidup dalam kegelapan dan tidak mempunyai terang? Hendaklah ia percaya kepada nama TUHAN, dan tetap berpegang pada Allahnya."

"Penguasa dunia ini datang," kata Yesus, "dan ia tidak memiliki di dalam Aku." Tidak ada di dalam Dia yang menanggapi tipu daya Iblis [153]. Ia tidak menyetujui dosa. Bahkan tidak ada satu pikiran pun yang Dia

menyerah pada godaan. Demikian juga halnya dengan kita. Kemanusiaan Kristus disatukan dengan keilahian; Dia telah dipersiapkan untuk menghadapi konflik dengan berdiamnya Roh Kudus. Dan Dia datang untuk membuat kita mengambil bagian dalam kodrat ilahi. Selama kita dipersatukan dengan-Nya oleh iman, dosa tidak lagi berkuasa atas diri kita. Allah menggapai tangan iman di dalam diri kita untuk mengarahkannya agar berpegang teguh pada keilahian Kristus, sehingga kita dapat mencapai kesempurnaan karakter.

239. Setan datang kepada manusia, seperti halnya ia datang kepada Kristus, dengan godaan-godaannya yang sangat kuat untuk memanjakan selera. Dia tahu betul kekuatannya untuk mengalahkan manusia dalam hal ini. Dia mengalahkan Adam dan Hawa di Eden karena selera, dan mereka kehilangan rumah mereka yang penuh kebahagiaan. Kesengsaraan dan kejahatan yang diakibatkan oleh kejatuhan Adam telah memenuhi dunia kita. Seluruh kota telah dihapuskan dari muka bumi karena kejahatan yang merendahkan dan kejahatan yang menjijikkan yang membuat mereka menjadi noda di alam semesta. Pemanjaan selera adalah dasar dari semua dosa mereka.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 3:561, 1875](#)

240. Kristus memulai pekerjaan penebusan tepat di tempat kehancuran dimulai. Ujian pertama-Nya adalah pada titik yang sama di mana Adam gagal. Melalui percobaan yang ditujukan kepada

selera, Setan telah mengalahkan sebagian besar umat manusia, dan keberhasilannya telah membuatnya merasa bahwa kendali atas planet yang telah jatuh ini ada di tangannya. Tetapi di dalam Kristus ia menemukan seseorang yang mampu melawannya, dan ia meninggalkan medan pertempuran sebagai musuh yang telah ditaklukkan. Yesus berkata, "Ia tidak mempunyai apa-apa di dalam Aku." Kemenangan-Nya adalah jaminan bahwa kita juga dapat keluar sebagai pemenang dalam konflik kita dengan musuh. Tetapi itu bukanlah tujuan Bapa surgawi kita

untuk menyelamatkan kita tanpa usaha dari pihak kita untuk bekerja sama dengan Kristus. Kita harus melakukan bagian kita, dan kuasa ilahi, yang bersatu dengan usaha kita, akan membawa kemenangan.-Ketekunan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 16, 1890
[Demi Kristus, Kristus Melatih Pengendalian Diri Lebih Kuat Daripada

Kelaparan atau Kematian-295]

[Kristus Dikuatkan untuk Bertahan dengan Puasa-Nya; Kemenangan-Nya Menjadi Dorongan Bagi Semua Orang-296]

[154] [Ketika Dicobai dengan Sangat Sengit, Kristus Tidak Makan Apa-apa-70]

[Kekuatan Godaan untuk Memanjakan Nafsu Diukur dari Penderitaan Kristus Selama Berpuasa - 298]

Teladan Daniel dalam Mengatasi

241. Godaan terhadap pemanjaan selera memiliki kekuatan yang hanya dapat diatasi dengan pertolongan Tuhan. Namun, dengan setiap percobaan, kita memiliki janji Allah bahwa akan ada jalan keluar. Lalu, mengapa begitu banyak orang yang dikalahkan? Itu karena mereka tidak menaruh kepercayaan kepada Allah. Mereka tidak memanfaatkan sarana yang telah disediakan untuk keselamatan mereka. Alasan-alasan yang ditawarkan untuk memuaskan selera yang menyimpang, tidak ada artinya di hadapan Allah.

Daniel menghargai kemampuannya sebagai manusia, tetapi ia tidak mengandalkannya. Kepercayaannya adalah pada kekuatan yang telah Allah janjikan kepada semua orang yang datang kepadanya dengan rendah hati, bersandar sepenuhnya pada kuasa-Nya.

Ia bertekad di dalam hatinya untuk tidak menajiskan dirinya dengan bagian daging raja, atau dengan anggur yang diminumnya, karena ia tahu bahwa pola makan seperti itu tidak akan menguatkan kekuatan fisiknya atau meningkatkan kemampuan mentalnya. Dia tidak akan menggunakan anggur, atau perangsang yang tidak alamiah lainnya; dia tidak akan melakukan apa pun yang dapat mengaburkan pikirannya; dan Tuhan memberinya "pengetahuan dan keahlian dalam segala pengetahuan dan hikmat", dan juga "pengertian dalam segala penglihatan dan mimpi"...

Orang tua Daniel telah melatihnya di masa kecilnya dengan kebiasaan-kebiasaan pertarikan yang ketat. Mereka telah mengajarnya bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan hukum alam dalam semua kebiasaannya; bahwa makan dan minumnya

memiliki pengaruh langsung pada sifat fisik, mental, dan moralnya, dan bahwa ia bertanggung jawab kepada Tuhan atas kemampuannya; karena ia menganggap semua itu sebagai anugerah Tuhan, dan tidak boleh, dengan tindakan apa pun, mengerdilkan

atau melumpuhkan mereka. Sebagai hasil dari pengajaran ini, hukum Allah ditinggikan dalam pikirannya, dan dihormati di dalam hatinya. Selama tahun-tahun awal penawanannya, Daniel melewati cobaan yang membiasakannya dengan keagungan istana, kemunafikan, dan dengan paganisme. Sebuah aliran yang aneh yang cocok baginya untuk kehidupan yang penuh ketenangan, industri, dan kesetiaan! Namun ia hidup tidak terganggu oleh atmosfer kejahatan yang mengelilinginya.

Pengalaman Daniel dan rekan-rekan mudanya menggambarkan manfaat yang dapat diperoleh dari pola makan yang berpantang, dan menunjukkan apa yang akan Tuhan lakukan bagi mereka yang mau bekerja sama dengan-Nya dalam memurnikan dan mengangkat jiwa. Mereka adalah suatu kehormatan bagi Allah, dan cahaya yang terang dan bersinar di istana Babel.

Dalam sejarah ini kita mendengar suara Tuhan berbicara kepada kita secara individu, meminta kita mengumpulkan semua sinar terang yang berharga tentang topik pertarikan Kristen ini, dan menempatkan diri kita dalam hubungan yang benar dengan hukum-hukum kesehatan - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 22, 23, 1890](#)

242. Bagaimana jika Daniel dan teman-temannya berkompromi dengan para perwira kafir itu, dan menyerah pada tekanan situasi dengan makan dan minum seperti yang biasa dilakukan oleh orang-orang Babyloh? Satu contoh penyimpangan dari prinsip ini akan melemahkan rasa benar dan kebencian mereka terhadap yang salah. Pemanjaan selera akan melibatkan pengorbanan kekuatan fisik, kejernihan akal budi, dan kekuatan spiritual. Satu langkah yang salah mungkin akan membawa kepada langkah yang lain, sampai hubungan mereka dengan surga terputus, mereka akan tersapu oleh godaan.- [[The Review and Herald, 25 Januari 1881](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 66](#)

[Kejernihan Pikiran Daniel Karena Pola Makan Sederhana dan Hidup Berdoa-117]

[Lebih lanjut tentang Daniel-33, 34, 117]

Kewajiban Kristiani Kita

243. Ketika kita menyadari tuntutan Allah, kita akan melihat bahwa Dia menuntut kita untuk bertarak dalam segala hal. Akhir dari penciptaan kita adalah untuk memuliakan Allah di dalam tubuh

dan roh kita yang adalah milik-Nya. Bagaimana kita dapat melakukan hal ini jika kita menuruti selera yang melukai kekuatan fisik dan moral kita? Allah menuntut agar kita mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup

pengorbanan. Kemudian kita diperintahkan untuk menjaga tubuh tersebut dalam kondisi kesehatan yang terbaik, agar kita dapat memenuhi perintah-Nya.

[156] persyaratan. "Karena itu, baik kamu makan atau minum, atau apa pun juga yang kamu perbuat, lakukanlah semuanya untuk kemuliaan Allah." -[Testimonies for the Church 2:65, 1868](#)

244. Rasul Paulus menulis: "Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam suatu perlombaan, semuanya berlomba, tetapi hanya seorang saja yang memperoleh hadiah? Karena itu berlarilah, supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berlomba untuk mencapai tujuan, ia bertekun dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh mahkota yang tidak fana. Karena itu aku berlari dengan tidak ragu-ragu dan berjuang dengan tidak gegabah, bukan seperti orang yang menerbangkan angin, tetapi aku menundukkan tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan, setelah aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang." [1 Korintus 9:24-27](#).

Ada banyak orang di dunia ini yang menuruti kebiasaan buruk. Nafsu adalah hukum yang mengatur mereka; dan karena kebiasaan mereka yang salah, rasa moral menjadi kabur dan kekuatan untuk membedakan hal-hal yang sakral sebagian besar hancur. Tetapi penting bagi orang-orang Kristen untuk menjadi orang yang benar-benar bertarak. Mereka harus menetapkan standar yang tinggi. Kesederhanaan dalam makan, minum, dan berpakaian sangat penting. Prinsip harus berkuasa dan bukannya selera atau kemewahan. Mereka yang makan terlalu banyak, atau yang makanannya berkualitas tidak baik, mudah dibawa ke dalam kebodohan, dan ke dalam "hawa nafsu yang bodoh dan menyakitkan, yang menenggelamkan manusia ke dalam kehancuran dan kebinasaan." [1 Timotius 6:9](#). "Para pekerja yang bersama-sama dengan Allah" harus menggunakan setiap pengaruh mereka untuk mendorong penyebaran prinsip-prinsip pertarakan yang benar.

Sangatlah berarti untuk menjadi benar di hadapan Allah. Dia memiliki klaim atas semua orang yang terlibat dalam pelayanan-Nya. Dia menghendaki agar pikiran dan tubuh dipelihara dalam kondisi kesehatan yang terbaik, setiap kekuatan dan karunia berada di bawah kendali ilahi, dan sekuat kebiasaan yang hati-hati dan ketat dapat membuatnya. Kita berada di bawah kewajiban kepada

Allah untuk menguduskan diri kita tanpa pamrih kepada-Nya, jiwa dan raga, dengan semua kemampuan yang dihargai sebagai karunia-karunia yang dipercayakan-Nya, untuk digunakan dalam pelayanan-Nya.

[157] Semua energi dan kemampuan kami harus terus diperkuat dan ditingkatkan selama masa percobaan ini. Hanya mereka yang menghargai prinsip-prinsip ini, dan telah dilatih untuk merawat tubuh mereka dengan cerdas dan dalam takut akan Tuhan, harus dipilih untuk memikul tanggung jawab dalam pekerjaan ini. Mereka yang telah lama berada dalam kebenaran,

Namun, mereka yang tidak dapat membedakan antara prinsip-prinsip kebenaran yang murni dan prinsip-prinsip kejahatan, yang pemahamannya tentang keadilan, belas kasihan, dan kasih Allah telah dikaburkan, harus dibebaskan dari tanggung jawab. Setiap gereja membutuhkan kesaksian yang jelas dan tajam, yang memberikan bunyi sangkakala yang pasti.

Jika kita dapat membangkitkan kepekaan moral masyarakat kita dalam hal kesederhanaan, kemenangan besar akan diperoleh. Kesederhanaan dalam segala hal dalam kehidupan ini harus diajarkan dan dipraktikkan. Kesederhanaan dalam makan, minum, tidur, dan berpakaian adalah salah satu prinsip utama dalam kehidupan beragama. Kebenaran yang dibawa ke dalam tempat kudus jiwa akan menuntun dalam perawatan tubuh. Tidak ada hal yang menyangkut kesehatan tubuh manusia yang boleh dianggap remeh. Kesejahteraan kekal kita bergantung pada penggunaan yang kita lakukan selama hidup ini terhadap waktu, kekuatan, dan pengaruh kita." - Testimonies [for the Church 6:374, 375, 1900](#)

Budak Nafsu Makan

245. Ada suatu golongan yang mengaku percaya akan kebenaran, yang tidak menggunakan tembakau, tembakau, teh, atau kopi, namun mereka bersalah karena memuaskan selera dengan cara yang berbeda. Mereka mendambakan daging yang sangat dibumbui, dengan kuah yang kaya, dan selera makan mereka telah menjadi begitu menyimpang sehingga mereka tidak dapat dipuaskan bahkan dengan daging, kecuali jika disiapkan dengan cara yang paling menyakitkan. Perut menjadi panas, organ-organ pencernaan dibebani, namun perut bekerja keras untuk membuang beban yang dipaksakan kepadanya. Setelah perut melakukan tugasnya, ia menjadi kelelahan, yang menyebabkan pingsan. Di sini banyak orang tertipu, dan berpikir bahwa rasa laparlah yang menimbulkan perasaan seperti itu, dan tanpa memberikan waktu bagi perut untuk beristirahat, mereka mengambil lebih banyak makanan, yang untuk sementara menghilangkan rasa lapar. Dan semakin nafsu makan dimanjakan, semakin banyak pula teriakannya untuk mendapatkan kepuasan. Rasa lemas ini umumnya disebabkan oleh makan daging, sering makan, dan terlalu banyak makan.

Karena itu adalah mode, selaras dengan selera yang tidak sehat, kue, pai, dan puding yang kaya, dan segala sesuatu yang menyakitkan, penuh sesak dengan

perut. Meja harus diisi dengan berbagai macam makanan, atau nafsu makan yang bejat tidak akan terpuaskan. Di pagi hari, para budak nafsu makan ini sering kali memiliki nafas yang tidak bersih, dan lidah yang berbulu. Mereka tidak menikmati kesehatan, dan bertanya-tanya mengapa mereka menderita sakit, sakit kepala,

dan berbagai penyakit. Banyak yang makan tiga kali sehari, dan sekali lagi sebelum tidur. Dalam waktu singkat organ-organ pencernaan menjadi lelah, karena mereka tidak punya waktu untuk beristirahat. Mereka menjadi penderita dispepsia yang menyedihkan, dan bertanya-tanya apa yang menyebabkannya. Penyebabnya telah membawa hasil yang pasti. Makanan kedua tidak boleh dimakan sebelum perut memiliki waktu untuk beristirahat dari kerja keras mencerna makanan sebelumnya. Jika makanan ketiga harus dimakan, maka makanan tersebut haruslah makanan ringan, dan beberapa jam sebelum tidur.

Banyak orang yang begitu setia pada ketidakbertarakan sehingga mereka tidak mau mengubah jalan mereka untuk memanjakan diri dalam kerakusan dengan pertimbangan apa pun. Mereka lebih memilih mengorbankan kesehatan, dan mati sebelum waktunya, daripada menahan nafsu makan mereka yang tidak bertarak. Dan ada banyak orang yang tidak mengetahui hubungan antara makan dan minum dengan kesehatan. Seandainya hal itu dapat dicerahkan, mereka mungkin memiliki keberanian moral untuk menyangkal selera, dan makan dengan lebih hemat, dan dari makanan yang menyehatkan saja, dan dengan tindakan mereka sendiri, mereka dapat menyelamatkan diri mereka sendiri dari penderitaan yang sangat banyak." -[Karunia-Karunia Rohani 4a:129-131, 1864](#)

Mendidik Selera Makan

Orang-orang yang telah memanjakan selera mereka untuk makan daging dengan bebas, kuah yang sangat berbumbu, dan berbagai jenis kue dan makanan yang kaya rasa, tidak dapat langsung menikmati makanan yang sederhana, sehat, dan bergizi. Selera mereka sangat menyimpang sehingga mereka tidak memiliki selera untuk makan makanan yang utuh - seperti buah-buahan, roti tawar, dan sayuran. Mereka tidak perlu berharap untuk menikmati makanan yang sangat berbeda dari makanan yang selama ini mereka nikmati. Jika mereka tidak dapat menikmati makanan biasa pada awalnya, mereka harus berpuasa sampai mereka bisa. Puasa itu akan membuktikan kepada mereka tentang

[159] manfaat yang lebih besar daripada obat, karena perut yang disiksa akan menemukan istirahat yang sudah lama dibutuhkannya, dan rasa lapar yang sesungguhnya dapat dipuaskan dengan makanan biasa. Akan membutuhkan waktu untuk memulihkan selera dari

penyalahgunaan yang telah diterimanya, dan untuk mendapatkan nada alaminya. Tetapi ketekunan dalam menyangkal diri dari makan dan minum akan segera membuat makanan yang sederhana dan sehat menjadi lezat, dan akan segera dimakan dengan kepuasan yang lebih besar daripada kenikmatan yang dinikmati oleh orang yang menikmati makanan mewah.

Perut tidak demam karena daging, dan terlalu lelah, tetapi dalam kondisi sehat, dan dapat dengan mudah melakukan tugasnya. Tidak boleh ada penundaan dalam reformasi. Upaya harus dilakukan untuk menjaga dengan hati-hati

kekuatan yang tersisa dari kekuatan vital, dengan mengangkat setiap beban yang terlalu berat. Perut mungkin tidak akan pernah pulih sepenuhnya, tetapi pola makan yang tepat akan menyelamatkan kelemahan lebih lanjut, dan banyak yang akan pulih sedikit banyak, kecuali jika mereka telah melangkah terlalu jauh dalam pembunuhan diri sendiri yang rakus.

Mereka yang membiarkan diri mereka menjadi budak dari selera yang rakus, sering kali melangkah lebih jauh lagi, dan merendahkan diri mereka sendiri dengan memanjakan nafsu-nafsu mereka yang rusak, yang telah menjadi bergairah karena ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Mereka memberikan kendali yang longgar pada nafsu yang merendahkan mereka, sampai kesehatan dan kecerdasan mereka sangat menderita. Kemampuan berpikir mereka, dalam ukuran yang besar, dihancurkan oleh kebiasaan-kebiasaan jahat.

Pengaruh Pemanjaan, Fisik, Mental, Moral

246. Banyak siswa yang sangat tidak peduli dengan fakta bahwa pola makan memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesehatan. Beberapa tidak pernah berusaha keras untuk mengendalikan nafsu makan, atau mematuhi aturan yang tepat dalam hal pola makan. Mereka makan terlalu banyak, bahkan pada waktu makan, dan beberapa makan di antara waktu makan setiap kali ada godaan. Jika mereka yang mengaku sebagai orang Kristen ingin memecahkan pertanyaan-pertanyaan yang membingungkan mereka, mengapa pikiran mereka begitu tumpul, mengapa aspirasi keagamaan mereka begitu lemah, mereka tidak perlu, dalam banyak kasus, pergi lebih jauh dari meja makan; di sini ada alasan yang cukup, jika tidak ada yang lain.

Banyak orang memisahkan diri dari Allah dengan memanjakan diri dengan hal-hal kecil. Dia yang memperhatikan jatuhnya seekor burung pipit, yang menghitung rambut-rambut di kepala, menandai dosa orang-orang yang menuruti hawa nafsu yang sesat [160] selera dengan mengorbankan kekuatan fisik yang melemahkan, mati rasa- mematikan akal budi, dan mematikan persepsi moral - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 83, 1890](#)

247. Banyak yang tidak mampu bekerja baik secara mental maupun fisik karena terlalu banyak makan dan pemuasan hawa nafsu. Kecenderungan hewani diperkuat, sementara sifat moral dan rohani dilemahkan. Ketika kita berdiri di sekeliling takhta putih yang besar itu, betapa besar catatan yang akan diberikan oleh kehidupan banyak orang pada waktu itu. Kemudian mereka akan melihat apa yang mungkin telah mereka lakukan seandainya mereka tidak merendahkan kuasa yang diberikan Tuhan. Kemudian akankah mereka menyadari betapa tingginya kehebatan intelektual yang mungkin telah mereka capai, seandainya mereka memberikan kepada Tuhan semua

kekuatan fisik dan mental yang telah Ia percayakan kepada mereka. Dalam penderitaan atau penyesalan mereka, mereka akan merindukan untuk memiliki kehidupan mereka kembali - [Testimonies for the Church 5:135, 1882](#)

[Efek Mental dan Fisik dari Makan Berlebihan-219, 220]

Nafsu Makan yang Tidak Wajar Harus Ditahan

248. Penyelenggaraan telah memimpin umat Allah keluar dari kebiasaan dunia yang boros, menjauh dari pemanjaan selera dan nafsu, untuk berdiri di atas landasan penyangkalan diri, dan bertarak dalam segala hal. Orang-orang yang dipimpin Tuhan akan menjadi unik. Mereka tidak akan menjadi seperti dunia. Jika mereka mengikuti pimpinan Allah, mereka akan mencapai tujuan-Nya, dan akan menyerahkan kehendak mereka kepada kehendak-Nya. Kristus akan tinggal di dalam hati. Bait Allah akan menjadi kudus. Tubuhmu, kata sang rasul, adalah bait Roh Kudus. Allah tidak menuntut anak-anak-Nya untuk menyangkal diri mereka sendiri terhadap luka-luka kekuatan fisik. Ia menuntut mereka untuk menaati hukum alam, untuk memelihara kesehatan fisik. Jalan alamiah adalah jalan yang Dia tandai, dan itu cukup luas bagi setiap orang Kristen. Dengan tangan-Nya yang mulia, Allah telah menyediakan bagi kita karunia yang berlimpah dan beragam untuk kelangsungan hidup dan kenikmatan kita. Tetapi agar kita dapat menikmati selera alami,

[161] yang akan menjaga kesehatan dan memperpanjang usia, Dia membatasi nafsu makan. Dia berfirman, Waspadalah! tahanlah, tolaklah, selera yang tidak wajar. Jika kita menciptakan selera yang menyimpang, kita melanggar hukum keberadaan kita, dan memikul tanggung jawab untuk menyalahgunakan tubuh kita dan mendatangkan penyakit pada diri kita sendiri - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 150, 151, 1890](#)

249. Mereka yang telah menerima pengajaran tentang kejahatan penggunaan makanan daging, teh, dan kopi, serta olahan makanan yang kaya dan tidak sehat, dan yang bertekad untuk membuat perjanjian dengan Tuhan melalui pengorbanan, tidak akan terus menuruti selera mereka akan makanan yang mereka tahu tidak sehat. Allah menuntut agar selera disucikan, dan penyangkalan diri dipraktikkan sehubungan dengan hal-hal yang tidak baik. Ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai umat yang disempurnakan. - [Testimonies for](#)

[the Church 9:153, 154, 1909](#)

250. Allah tidak berubah, dan Dia juga tidak bermaksud untuk mengubah organisme fisik kita, agar kita dapat melanggar satu hukum saja

tanpa merasakan efek dari pelanggarannya. Tetapi banyak yang rela menutup mata mereka terhadap cahaya. Dengan menuruti kecenderungan dan selera mereka, mereka melanggar hukum kehidupan dan kesehatan; dan jika mereka mematuhi hati nurani, mereka harus dikendalikan oleh prinsip dalam makan dan berpakaian, daripada dipimpin oleh kecenderungan, mode, dan selera." - [The Health Reformer, September, 1871](#)

Kegunaan Para Pekerja Allah Bergantung pada Nafsu yang Terkendali

251. Sampaikan di hadapan orang-orang tentang perlunya menolak godaan untuk memanjakan selera. Di sinilah banyak orang gagal. Jelaskan betapa eratnya hubungan antara tubuh dan pikiran, dan tunjukkan perlunya menjaga keduanya dalam kondisi terbaik

Semua orang yang menuruti selera, menyia-nyiakan energi fisik, dan melemahkan kekuatan moral, cepat atau lambat akan merasakan ganjaran yang mengikuti pelanggaran hukum fisik.

Kristus telah memberikan nyawa-Nya untuk menebus orang berdosa. Penebus dunia mengetahui bahwa pemanjaan selera membawa kelemahan fisik dan mematikan kemampuan perseptual sehingga sa

kepercayaan dan hal-hal yang kekal tidak dapat dilihat. Dia tahu bahwa pemanjaan diri [162] telah menyelewengkan kekuatan moral, dan bahwa manusia

kebutuhannya adalah pertobatan, -dalam hati dan pikiran dan jiwa, dari kehidupan yang memanjakan diri sendiri kepada kehidupan yang menyangkal diri dan berkorban. Kiranya Tuhan menolong Anda sebagai hamba-Nya untuk menarik perhatian para hamba Tuhan dan membangunkan gereja-gereja yang tertidur. Biarlah pekerjaanmu sebagai seorang dokter dan seorang hamba Tuhan menjadi selaras. Untuk itulah sanatorium kita didirikan, untuk memberitakan kebenaran tentang pertarakan yang sejati

Sebagai sebuah bangsa, kita perlu melakukan reformasi, dan terutama para pendeta dan guru firman perlu melakukan reformasi. Saya diinstruksikan untuk mengatakan kepada para pendeta kita dan kepada para presiden konferensi kita: Kegunaanmu sebagai pekerja bagi Allah dalam pekerjaan memulihkan jiwa-jiwa yang sedang binasa, sangat bergantung pada keberhasilanmu dalam mengalahkan selera. Kalahkanlah keinginan untuk memuaskan selera, dan jika Anda melakukan hal ini, maka hawa nafsu Anda

akan dengan mudah dikendalikan. Maka kekuatan mental dan moral Anda akan semakin kuat. "Dan mereka menang oleh darah Anak Domba, dan oleh kata kesaksian mereka."-[Surat 158, 1909](#)

Himbauan kepada Sesama Pekerja

252. Tuhan telah memilih Anda untuk melakukan pekerjaannya, dan jika Anda bekerja dengan hati-hati, bijaksana, dan membawa kebiasaan makan Anda dalam kendali yang ketat pada pengetahuan dan akal sehat, Anda akan memiliki lebih banyak waktu yang menyenangkan dan nyaman daripada jika Anda bertindak tidak bijaksana. Pasanglah rem, kendalikan nafsu makan Anda dengan ketat, lalu serahkanlah diri Anda ke dalam tangan Tuhan. Perpanjanglah umurmu dengan pengawasan yang cermat terhadap dirimu sendiri - [Surat 49, 1892](#)

Ketidakpedulian Meningkatkan Semangat

253. Orang-orang yang terlibat dalam memberikan pesan peringatan terakhir kepada dunia, sebuah pesan yang menentukan nasib jiwa-jiwa, harus menerapkan kebenaran yang mereka beritakan kepada orang lain dalam kehidupan mereka sendiri. Mereka harus menjadi teladan bagi orang-orang dalam hal makan, minum, dan dalam percakapan serta tingkah laku mereka yang suci. Kerakusan, pemanjaan nafsu-nafsu yang lebih rendah, dan dosa-dosa yang menyedihkan, disembunyikan di bawah jubah kesucian oleh banyak orang yang pro

[163] wakil-wakil Kristus di seluruh dunia. Ada orang-orang yang memiliki kemampuan alamiah yang luar biasa yang pekerjaannya tidak mencapai setengah dari apa yang mungkin dicapai jika mereka bertarak dalam segala hal. Pemanjaan selera dan nafsu mengacaukan pikiran, mengurangi kekuatan fisik, dan melemahkan kekuatan moral. Pikiran mereka tidak jernih. Kata-kata mereka tidak diucapkan dengan penuh kuasa, tidak digerakkan oleh Roh Allah untuk menjangkau hati para pendengarnya.

Sebagaimana orang tua pertama kita kehilangan Eden melalui pemanjaan selera, satu-satunya harapan kita untuk mendapatkan kembali Eden adalah melalui penyangkalan yang teguh terhadap selera dan nafsu. Pantang dalam diet, dan pengendalian semua nafsu, akan memelihara intelek dan memberikan kekuatan mental dan moral, memungkinkan manusia untuk membawa semua kecenderungan mereka di bawah kendali kekuatan yang lebih tinggi, dan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang sakral dan yang umum. Semua orang yang memiliki pengertian yang benar tentang pengorbanan yang dilakukan oleh Kristus dalam meninggalkan rumah-Nya di surga untuk datang ke dunia ini agar

Dia dapat menunjukkan kepada manusia bagaimana cara melawan godaan, akan dengan senang hati menyangkal diri dan memilih untuk mengambil bagian dalam penderitaan-Nya bersama dengan Kristus.

Takut akan Tuhan adalah permulaan hikmat. Mereka yang menang seperti Kristus menang harus senantiasa menjaga diri mereka sendiri dari godaan Iblis. Selera dan hawa nafsu

harus dibatasi dan di bawah kendali hati nurani yang tercerahkan, agar akal budi tidak terganggu, daya tangkap menjadi jernih, sehingga cara kerja Iblis dan jerat-jeratnya tidak ditafsirkan sebagai pemeliharaan Allah. Banyak orang menginginkan pahala dan kemenangan akhir yang akan diberikan kepada para pemenang, tetapi tidak mau menanggung kerja keras, kesengsaraan, dan penyangkalan diri, seperti yang dilakukan oleh Penebus mereka. Hanya melalui ketaatan dan usaha yang terus menerus, kita dapat menang sebagaimana Kristus telah menang.

Kekuatan pengendali selera akan membuktikan kehancuran mereka, ketika, jika mereka menang dalam hal ini, mereka akan memiliki kekuatan moral untuk mendapatkan kemenangan atas setiap godaan Setan lainnya. Tetapi mereka yang menjadi budak selera akan gagal dalam menyempurnakan karakter Kristen. Pelanggaran manusia yang terus menerus selama enam ribu tahun telah membawa penyakit, kesakitan, dan kematian sebagai buahnya. Dan sebagai

mendekati akhir zaman, godaan Setan untuk menuruti nafsu makan akan lebih kuat dan lebih sulit untuk diatasi.

[Gereja 3:490-492, 1875](#)

[Jalan Penyangkalan Diri dalam Makan Adalah Jalan Menuju Kesehatan-473]

Hubungan antara Kebiasaan dengan Pengudusan

254. Tidak mungkin ada orang yang dapat menikmati berkat pengudusan sementara mereka mementingkan diri sendiri dan rakus. Mereka mengerang di bawah beban kelemahan karena kebiasaan makan dan minum yang salah, yang melakukan kekerasan terhadap hukum-hukum kehidupan dan kesehatan. Banyak yang melemahkan organ-organ pencernaan mereka dengan menuruti selera yang menyimpang. Kekuatan konstitusi manusia untuk melawan penyalahgunaan yang dilakukan terhadapnya adalah luar biasa; tetapi kebiasaan salah yang terus-menerus dalam makan dan minum yang berlebihan akan melemahkan setiap fungsi tubuh. Biarlah orang-orang yang lemah ini mempertimbangkan apa yang mungkin terjadi, seandainya mereka hidup dengan sederhana, dan meningkatkan kesehatan alih-alih menyalahgunakannya. Dalam memuaskan selera dan nafsu yang menyimpang, bahkan orang-orang yang mengaku

Kristen pun melumpuhkan alam dalam pekerjaannya dan mengurangi kekuatan fisik, mental, dan moral. Beberapa orang yang melakukan hal ini, mengklaim bahwa mereka dikuduskan di hadapan Allah; tetapi klaim seperti itu tidak berdasar

"Seorang anak menghormati bapanya, dan seorang hamba menghormati tuannya; jikalau Aku ini Bapa, di manakah hormat-Ku, dan jikalau Aku ini Tuan, di manakah takut-Ku?" demikianlah firman TUHAN semesta alam kepadamu, hai para imam, yang memandang rendah

Namaku. Dan kamu berkata: Di manakah kami menghina nama-Mu? Kamu mempersembahkan roti yang najis di atas mezbah-Ku, dan kamu berkata: Di manakah kami menajiskan Engkau? Dalam hal itu kamu berkata: Meja TUHAN itu hina. Jika kamu mempersembahkan orang buta sebagai kurban, bukankah itu jahat, dan jika kamu mempersembahkan orang timpang dan orang sakit, bukankah itu jahat, persembahkanlah sekarang kepada gubernurmu, apakah ia berkenan kepadamu, atau menerima orangmu, demikianlah firman TUHAN semesta alam. Kamu membawa yang koyak, yang timpang dan yang sakit, demikianlah kamu membawa persembahan, haruskah Aku menerima semua itu dari tanganmu?" demikianlah firman TUHAN.

Marilah kita memperhatikan dengan saksama peringatan dan teguran ini. Meskipun ditujukan kepada bangsa Israel kuno, peringatan dan teguran ini juga berlaku bagi orang-orang

[165] Allah pada masa kini. Dan kita harus mempertimbangkan perkataan sang rasul di mana ia mengimbau saudara-saudaranya, demi belas kasihan Allah, untuk mempersembahkan tubuh mereka, "sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah." Ini adalah pengudusan yang sejati. Ini bukan hanya sebuah teori, emosi, atau bentuk kata-kata, tetapi sebuah prinsip yang hidup dan aktif, yang masuk ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menuntut agar kebiasaan kita dalam makan, minum, dan berpakaian, sedemikian rupa untuk menjamin pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan moral, sehingga kita dapat mempersembahkan tubuh kita kepada Tuhan - bukan persembahan yang dicemari oleh kebiasaan-kebiasaan yang salah, tetapi - "persembahan yang hidup, yang kudus, dan yang berkenan kepada Allah."

Janganlah ada orang yang mengaku saleh yang mengabaikan kesehatan tubuh, dan menyanjung diri mereka sendiri bahwa ketidakbertarakan bukanlah dosa, dan tidak akan mempengaruhi kerohanian mereka. Ada hubungan yang erat antara alam jasmani dan alam rohani - [The Review and Herald, 25 Januari 1881](#)

Keputusan Karakter yang Dibutuhkan

255. Untuk menyangkal nafsu makan membutuhkan keputusan yang berkarakter. Karena tidak memiliki keputusan ini, banyak orang yang hancur. Lemah, rapuh, mudah dipimpin, banyak pria dan wanita gagal total untuk menjadi apa yang Allah

inginkan. Mereka yang tidak memiliki keputusan karakter tidak dapat berhasil dalam pekerjaan sehari-hari untuk mengatasinya. Dunia ini penuh dengan pria dan wanita yang penuh dengan sifat-sifat buruk, tidak bertarak, berpikiran lemah, dan betapa sulitnya bagi mereka untuk menjadi orang Kristen yang sejati.

Apa yang dikatakan oleh Misionaris Medis yang agung ini? "Setiap orang yang mau mengikut Aku, ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya, dan

ikutlah Aku." Adalah pekerjaan Setan untuk mencoba manusia untuk mencoba sesamanya. Dia berusaha untuk mendorong manusia untuk menjadi pekerja bersama dengannya dalam pekerjaan kehancurannya. Dia berusaha untuk membuat mereka menyerahkan diri mereka sepenuhnya pada pemanjaan selera dan pada hiburan-hiburan menarik dan kebodohan yang secara alamiah didambakan oleh natur manusia, tetapi yang dengan jelas dilarang oleh firman Allah, sehingga mereka dapat digolongkan sebagai para penolongnya-bekerja bersamanya untuk menghancurkan gambar Allah di dalam diri manusia.

Melalui godaan yang kuat dari pemerintah dan penguasa, banyak orang terjerat. Budak-budak selera, mereka direndahkan dan direndahkan

"Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Allah yang kudus?"

Roh yang ada di dalam kamu, yang kamu miliki dari Allah, tetapi kamu bukan milikmu sendiri? Karena kamu telah dibeli dengan suatu harga, karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu dan dengan rohmu yang adalah milik Allah."

Mereka yang memiliki kesadaran yang konstan bahwa mereka berdiri dalam hubungan ini dengan Tuhan tidak akan memasukkan ke dalam perut makanan yang memuaskan selera, tetapi yang melukai organ-organ pencernaan. Mereka tidak akan merusak milik Allah dengan memanjakan diri dalam kebiasaan makan, minum, atau berpakaian yang tidak pantas. Mereka akan menjaga dengan baik mesin-mesin tubuh manusia, karena menyadari bahwa mereka harus melakukan hal ini untuk bekerja dalam kemitraan dengan Allah. Dia berkehendak agar mereka sehat, bahagia, dan berguna. Tetapi agar mereka dapat menjadi seperti itu, mereka harus menempatkan kehendak mereka di sisi kehendak-Nya.-Surat [166](#), [1903](#)

256. Godaan-godaan yang menyihir untuk mengikuti keinginan daging, keinginan mata, dan kesombongan hidup, akan kita temui di setiap sisi. Penerapan prinsip yang teguh, dan kontrol yang ketat terhadap selera dan nafsu, dalam nama Yesus Sang Penakluk, hanya akan membawa kita dengan selamat melalui kehidupan.

Upaya Sia-sia untuk Mereformasi Secara Bertahap

257. Ada yang mengatakan, ketika ada upaya untuk

memberikan pencerahan kepada mereka tentang hal ini [Penggunaan minuman keras dan tembakau], saya akan meninggalkannya beberapa derajat. Tetapi Setan menertawakan semua keputusan seperti itu. Dia berkata, Mereka aman dalam kekuasaanku. Saya tidak takut kepada mereka dalam hal itu. Tetapi dia tahu bahwa dia tidak memiliki kuasa atas orang yang, ketika orang-orang berdosa membujuknya, memiliki keberanian moral untuk mengatakan Tidak dengan tepat dan positif. Orang seperti itu telah menolak persahabatan dengan iblis, dan selama dia berpegang pada Yesus

Kristus, ia aman. Ia berdiri di tempat di mana malaikat-malaikat surgawi dapat berhubungan dengan-Nya, memberinya kekuatan moral untuk menang - Naskah [86, 1897](#)

Bandung Peter

258. Rasul Petrus memahami hubungan antara pikiran [167] dan tubuh, dan mengangkat suaranya untuk memperingatkan saudara-saudaranya: "Saudara-saudaraku yang kekasih, aku menasihatkan kamu, sebagai pendatang dan perantau, jauhilah hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa." Banyak orang menganggap ayat ini sebagai peringatan terhadap kecemaran saja; tetapi ayat ini memiliki makna yang lebih luas. Ayat ini melarang setiap pemuasan selera atau nafsu yang merugikan. Setiap selera yang menyimpang menjadi nafsu yang berperang. Selera makan diberikan kepada kita untuk tujuan yang baik, bukan untuk menjadi pelayan maut dengan cara diselewengkan, dan dengan demikian merosot menjadi "hawa nafsu yang berperang melawan jiwa."

Kekuatan godaan untuk memanjakan selera hanya dapat diukur dengan penderitaan yang tak terkatakan dari Penebus kita dalam puasa panjang di padang gurun. Dia tahu bahwa pemanjaan selera yang menyimpang akan mematikan persepsi manusia sehingga hal-hal yang sakral tidak dapat dilihat. Adam jatuh karena pemanjaan selera; Kristus menang karena penyangkalan selera. Dan satu-satunya harapan kita untuk mendapatkan kembali Eden adalah melalui pengendalian diri yang kuat. Jika kuasa selera yang dimanjakan begitu kuat menguasai umat manusia, sehingga untuk mematahkan cengkeramannya Anak Allah yang ilahi, mewakili manusia, harus berpuasa selama hampir enam minggu, betapa beratnya tugas yang harus dilakukan oleh orang Kristen! Namun, betapapun hebatnya pergumulan itu, ia dapat mengatasinya. Dengan pertolongan kuasa ilahi yang tahan terhadap godaan-godaan yang paling dahsyat yang dapat diciptakan oleh Iblis, ia pun dapat sepenuhnya berhasil dalam peperangannya melawan kejahatan, dan pada akhirnya dapat mengenakan mahkota kemenangan di dalam kerajaan Allah." - [Kristen Temperance and Bible Hygiene, 53, 54, 1890](#)

Dengan Kekuatan Kehendak dan Kasih Karunia Tuhan

259. Melalui nafsu makan, Setan mengendalikan pikiran dan seluruh makhluk. Ribuan orang yang seharusnya masih hidup, telah masuk ke dalam kubur, baik secara fisik, mental, maupun moral, karena mereka telah mengorbankan semua kekuatan mereka untuk memanjakan selera. Perlunya orang-orang dari generasi ini untuk meminta bantuan kekuatan kehendak, yang diperkuat oleh kasih karunia Allah, untuk menahan godaan Setan,

dan menolak sedikit saja pemanjaan selera yang menyimpang, jauh lebih besar daripada beberapa generasi yang lalu. Tetapi generasi sekarang memiliki kekuatan pengendalian diri yang lebih kecil dibandingkan dengan mereka yang hidup pada masa itu." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 37, 1890](#)

260. Hanya sedikit yang memiliki stamina moral untuk menahan godaan, terutama dari [168] nafsu makan, dan untuk mempraktikkan penyangkalan diri. Bagi sebagian orang, ini adalah godaan terlalu kuat untuk ditolak ketika melihat orang lain makan makanan ketiga; dan mereka membayangkan bahwa mereka lapar, padahal perasaan itu bukanlah panggilan perut untuk makan, tetapi keinginan pikiran yang tidak dibentengi dengan prinsip yang teguh, dan disiplin untuk menyangkal diri. Tembok-tembok pengendalian diri dan pembatasan diri tidak boleh sedikit pun dilemahkan dan diruntuhkan. Paulus, rasul kepada bangsa-bangsa lain, berkata, "Aku mengekang tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan sampai, setelah aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang."

Mereka yang tidak menang dalam perkara-perkara kecil, tidak akan memiliki kekuatan moral untuk bertahan dalam percobaan yang lebih besar - [Testimonies for the Church 4:574, 1881](#)

261. Pertimbangkan dengan cermat pola makan Anda. Pelajari dari sebab ke akibat. Kembangkan pengendalian diri. Jaga agar nafsu makan tetap berada di bawah kendali akal sehat. Jangan pernah menyiksa perut dengan makan berlebihan, tetapi jangan sampai Anda tidak mendapatkan makanan yang sehat dan enak yang dituntut oleh kesehatan - [Kementerian Penyembuhan, 323, 1905](#)

262. Dalam pergaulan Anda dengan orang-orang yang tidak percaya, jangan biarkan diri Anda dibelokkan dari prinsip-prinsip yang benar. Jika Anda duduk di meja mereka, makanlah dengan sopan, dan hanya makanan yang tidak akan mengacaukan pikiran. Jauhkanlah diri Anda dari sikap tidak bertarak. Janganlah melemahkan kekuatan mental dan fisik Anda, agar Anda tidak menjadi tidak mampu membedakan hal-hal rohani. Jagalah pikiranmu sedemikian rupa sehingga Allah dapat mengesankannya dengan kebenaran-kebenaran firman-Nya yang berharga. - [Testimoni-Testimoni untuk Gereja 6:336, 1900](#)

263. Beberapa dari Anda merasa seolah-olah Anda ingin memiliki tubuh yang memberi tahu Anda berapa banyak yang harus dimakan. Ini bukan cara yang seharusnya. Kita harus bertindak dari sudut pandang moral dan agama. Kita harus bertarak dalam segala hal, karena mahkota yang tidak fana, mahkota surgawi

harta, ada di hadapan kita. Dan sekarang saya ingin mengatakan kepada saudara-saudaraku dan saudari-saudariku- [169]

engan demikian, saya akan memiliki keberanian moral untuk mengambil posisi saya dan mengatur diri saya sendiri. Saya tidak ingin membebankan hal tersebut kepada orang lain. Anda makan terlalu banyak dan kemudian Anda menyesal, sehingga Anda terus memikirkan apa yang Anda makan dan minum. Makanlah apa yang terbaik dan pergilah dengan segera, dengan perasaan bersih di hadapan Surga, dan tidak ada penyesalan dalam hati nurani. Kami tidak percaya bahwa pencobaan dapat dihilangkan sama sekali dari anak-anak atau orang dewasa. Kita semua memiliki peperangan di hadapan kita, dan harus berdiri dalam posisi untuk melawan godaan-godaan Setan; dan kita ingin mengetahui bahwa kita memiliki kuasa di dalam diri kita sendiri untuk melakukan hal ini - [Testimonies for the Church 2:374, 1870](#)

264. Saya diberi pesan untuk diberikan kepada Anda: Makanlah pada waktu yang teratur. Dengan kebiasaan makan yang salah, Anda sedang mempersiapkan diri Anda untuk penderitaan di masa depan. Tidaklah selalu aman untuk memenuhi undangan makan, meskipun diberikan oleh saudara-saudara dan teman-teman Anda, yang ingin melimpahi Anda dengan berbagai jenis makanan. Anda tahu bahwa anda dapat memakan dua atau tiga jenis makanan dalam satu kali makan tanpa melukai organ-organ pencernaan anda. Ketika Anda diundang untuk makan, hindarilah berbagai jenis makanan yang dihidangkan oleh mereka yang mengundang Anda. Hal ini harus Anda lakukan jika Anda ingin menjadi penjaga yang setia. Ketika makanan dihidangkan di hadapan kita, yang jika dimakan, akan menyebabkan organ-organ pencernaan bekerja keras selama berjam-jam, kita tidak boleh, jika kita makan makanan ini, menyalahkan mereka yang menghidangkannya di hadapan kita atas akibatnya. Allah menghendaki kita untuk memutuskan sendiri untuk memakan makanan yang tidak menyebabkan penderitaan pada alat pencernaan.-[Surat 324, 1905](#)

[Tubuh Menjadi Pelayan Pikiran-35]

[Pendidikan Awal Nafsu Makan-346, 353]

[Nafsu yang Harus Ditolak dengan Minat dan Semangat-65] [Doa untuk Kesembuhan bagi Orang yang Tidak Bertarak-29]

[Pengaruh Indulgensi pada Pengaruh dan Kegunaan-72]

265. Kristus bertempur dalam pertempuran melawan selera, dan keluar sebagai pemenang; dan kita juga dapat menang melalui kekuatan yang berasal dari

[170] dari-Nya. Siapakah yang akan masuk melalui pintu-pintu gerbang ke dalam kota itu?" -Bukan mereka yang mengatakan bahwa mereka tidak dapat mematahkan kuasa hawa nafsu. Kristus telah melawan kuasa dia yang ingin membelenggu kita; meskipun dilemahkan oleh puasa-Nya yang panjang selama empat puluh hari, Dia bertahan dalam pencobaan,

dan membuktikan dengan tindakan ini bahwa kasus kita bukanlah tanpa harapan. Saya tahu bahwa kita tidak dapat memperoleh kemenangan sendirian; dan betapa bersyukurya kita karena kita memiliki Juruselamat yang hidup, yang siap dan bersedia menolong kita!"-[Kristen Temperance and Bible Hygiene, 19, 1890](#)

266. Kehidupan yang murni dan mulia, kehidupan yang menang atas selera dan hawa nafsu, dimungkinkan bagi setiap orang yang mau menyatukan kehendak manusianya yang lemah dan goyah dengan kehendak Allah yang mahakuasa dan tak tergoyahkan.-[Kementerian Penyembuhan, 176, 1905](#)

[171]

Bab 9-Keteraturan dalam Makan

[172]

Bagian 1-Jumlah Makanan

[173]

Istirahat yang Dibutuhkan oleh Perut

267. Perut harus mendapat perhatian yang cermat. Lambung tidak boleh terus menerus beroperasi. Berikanlah organ yang sering disalahgunakan dan banyak disalahgunakan ini ketenangan dan istirahat. Setelah perut melakukan tugasnya untuk satu kali makan, jangan paksakan lebih banyak pekerjaan padanya sebelum ia mendapat kesempatan untuk beristirahat dan sebelum pasokan asam lambung yang cukup disediakan oleh alam untuk merawat lebih banyak makanan. Setidaknya lima jam harus berlalu di antara setiap waktu makan, dan selalu ingatlah bahwa jika Anda mau mencobanya, Anda akan menemukan bahwa dua kali makan lebih baik daripada tiga kali makan.-Surat [73a](#), 1896

Makanlah Sarapan yang Banyak

268. Sudah menjadi kebiasaan dan tatanan masyarakat untuk berbuka puasa. Tapi ini bukan cara terbaik untuk merawat perut. Pada saat sarapan, perut dalam kondisi yang lebih baik untuk menampung lebih banyak makanan dibandingkan dengan waktu makan kedua atau ketiga dalam sehari. Kebiasaan makan sarapan secukupnya dan makan malam dalam porsi besar adalah salah. Buatlah sarapan Anda lebih dekat dengan makanan yang paling penting dalam [satu](#) hari.

Makan Malam Terlambat

269. Bagi orang-orang yang memiliki kebiasaan tidak banyak bergerak, makan malam yang terlambat sangat berbahaya. Pada mereka, gangguan yang ditimbulkan sering kali merupakan awal dari penyakit yang berakhir dengan kematian.

Dalam banyak kasus, rasa lemas yang mengarah pada keinginan untuk makan dirasakan karena organ pencernaan telah dibebani terlalu berat di siang hari. Setelah membuang satu kali makan, organ pencernaan membutuhkan istirahat. Di

[174] setidaknya lima atau enam jam harus diintervensi di antara waktu makan; dan kebanyakan orang yang mencoba rencana tersebut, akan menemukan bahwa dua kali makan sehari lebih baik daripada tiga kali makan." - The [Ministry of Healing](#), 304, 1905

270. Banyak orang yang memanjakan diri dengan kebiasaan buruk makan sebelum tidur. Mereka mungkin telah makan tiga kali secara teratur; namun karena merasa lemas, seolah-olah lapar, mereka akan makan siang atau makan keempat. Dengan memanjakan diri dengan praktik yang salah ini, hal ini telah menjadi kebiasaan, dan mereka merasa seolah-olah tidak bisa tidur tanpa makan siang sebelum tidur. Dalam banyak kasus, penyebab rasa lemas ini adalah karena organ-organ pencernaan telah dibebani terlalu berat sepanjang hari untuk membuang makanan yang tidak sehat yang dipaksakan masuk ke dalam perut terlalu sering dan dalam jumlah yang terlalu banyak. Organ-organ pencernaan yang dibebani dengan beban seperti itu menjadi lelah, dan membutuhkan waktu istirahat untuk memulihkan energinya yang terkuras. Makanan kedua tidak boleh dimakan sebelum perut memiliki waktu untuk beristirahat dari kerja keras mencerna makanan sebelumnya. Jika makanan ketiga harus dimakan, makanan tersebut haruslah makanan ringan, dan beberapa jam sebelum tidur. Tetapi jika terlalu banyak, perut yang lelah dan malang akan mengeluh l e l a h d e n g a n s i a - s i a . Lebih banyak makanan yang dipaksakan, yang membuat organ-organ pencernaan bergerak, sekali lagi untuk melakukan pekerjaan yang sama selama jam-jam tidur. Tidur orang seperti itu umumnya terganggu dengan mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan, dan di pagi hari mereka terbangun dalam keadaan tidak segar. Ada rasa lesu dan kehilangan nafsu makan. Kekurangan energi dirasakan di seluruh sistem. Dalam waktu singkat organ-organ pencernaan menjadi lelah, karena tidak ada waktu untuk beristirahat. Ini menjadi dispepsia yang menyedihkan, dan bertanya-tanya apa yang membuatnya demikian. Penyebabnya telah membawa hasil yang pasti. Jika kebiasaan ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama, maka kesehatan akan terganggu. Darah menjadi tidak murni, kulit menjadi pucat, dan letusan-letusan akan sering muncul. Anda akan sering mendengar keluhan seperti itu, sering sakit dan nyeri di daerah perut, dan saat melakukan persalinan, perut menjadi sangat lelah sehingga mereka harus berhenti.

dari pekerjaan, dan beristirahat. Mereka tampaknya bingung untuk menjelaskan keadaan ini,

[175]

karen

a, dengan mengesampingkan hal ini, mereka tampaknya sehat.

untuk Hidup 1:55-57, 1865.

Penyebab dan Penyembuhan dari Perasaan yang Hilang

Mereka yang berubah dari tiga kali makan sehari menjadi dua kali makan, pada awalnya akan mengalami sedikit banyak masalah dengan rasa mual, terutama tentang

waktu mereka terbiasa makan makanan ketiga. Tetapi jika mereka bertahan untuk waktu yang singkat, rasa lemas ini akan hilang.

Perut, ketika kita berbaring untuk beristirahat, harus menyelesaikan semua pekerjaannya, agar dapat menikmati istirahat, seperti halnya bagian tubuh lainnya. Pekerjaan pencernaan tidak boleh diteruskan selama periode waktu tidur. Setelah perut, yang telah bekerja terlalu keras, telah melakukan tugasnya, ia menjadi kelelahan, yang menyebabkan pingsan. Di sini banyak orang tertipu, dan berpikir bahwa keinginan akan makananlah yang menghasilkan perasaan seperti itu, dan tanpa memberikan waktu bagi perut untuk beristirahat, mereka mengambil lebih banyak makanan, yang untuk sementara menghilangkan rasa pingsan. Dan semakin nafsu makan dimanjakan, semakin banyak pula teriakannya untuk mendapatkan kepuasan. Rasa lemas ini umumnya disebabkan oleh makan daging, dan sering makan, dan terlalu banyak. Perut menjadi lelah karena terus menerus bekerja, membuang makanan yang bukan makanan yang paling menyehatkan. Karena tidak ada waktu untuk beristirahat, organ-organ pencernaan menjadi lemah, sehingga timbul rasa "tidak enak", dan keinginan untuk sering makan. Obat yang diperlukan adalah makan lebih jarang dan tidak terlalu banyak, dan merasa puas dengan makanan yang sederhana dan sederhana, makan dua kali, atau paling banyak tiga kali sehari. Perut harus memiliki waktu-waktu yang teratur untuk bekerja dan beristirahat; oleh karena itu, makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan, merupakan pelanggaran yang paling merusak terhadap hukum-hukum kesehatan. Dengan kebiasaan yang teratur, dan makanan yang tepat, perut akan berangsur-angsur pulih.

271. Perut mungkin telah dididik untuk menginginkan makanan delapan kali sehari, dan merasa pingsan jika tidak diberi makan. Tapi ini bukan argumen yang mendukung makan terlalu sering - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#)

[Terbangun dengan Nafas Tidak Bersih dan Lidah Berbulu-245]

[176]

Paket Dua Kali Makan

272. Dalam kebanyakan kasus, dua kali makan sehari lebih baik daripada tiga kali. Makan malam, bila dikonsumsi pada jam-jam awal, akan mengganggu pencernaan makanan sebelumnya. Ketika dikonsumsi kemudian, makanan tersebut tidak akan dicerna dengan sendirinya sebelum tidur. Dengan demikian perut gagal

mendapatkan istirahat yang cukup. Tidur terganggu, otak dan saraf menjadi lelah, nafsu makan untuk sarapan terganggu, seluruh sistem menjadi tidak segar, dan tidak siap untuk tugas hari itu.

[Paket Dua Kali Makan untuk Anak-343, 344]

273. Kebiasaan makan dua kali sehari secara umum terbukti bermanfaat bagi kesehatan; namun dalam beberapa keadaan, seseorang mungkin memerlukan makan ketiga. Namun, jika memang diperlukan, makanan yang dikonsumsi haruslah makanan yang sangat ringan, dan makanan yang paling mudah dicerna. Biskuit - biskuit Inggris - atau zwieback, dan buah, atau kopi sereal, adalah makanan yang paling cocok untuk makan malam.

274. Kebanyakan orang menikmati kesehatan yang lebih baik ketika makan dua kali sehari daripada tiga kali; yang lain, dalam keadaan mereka yang ada, mungkin memerlukan sesuatu untuk dimakan pada waktu makan malam; tetapi makanan ini haruslah sangat ringan. Janganlah seorang pun menganggap dirinya sebagai kriteria untuk semua orang, bahwa setiap orang harus melakukan apa yang dia lakukan.

Jangan pernah menipu perut dari apa yang dibutuhkan oleh kesehatan, dan jangan pernah menyalahgunakannya dengan memberikan beban yang tidak seharusnya ditanggungnya. Kembangkan pengendalian diri. Kendalikan nafsu makan; jagalah agar tetap berada di bawah kendali akal sehat. Jangan merasa perlu untuk memenuhi meja Anda dengan makanan yang tidak sehat ketika Anda kedatangan tamu. Kesehatan keluarga Anda dan pengaruhnya terhadap anak-anak Anda harus dipertimbangkan, begitu juga kebiasaan dan selera tamu-tamu Anda." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 58](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 156, 1890](#)

275. Bagi sebagian orang, ini adalah godaan yang terlalu kuat untuk ditolak untuk dilihat orang lain makan makanan ketiga, dan mereka membayangkan bahwa mereka lapar, padahal [177] perasaan itu bukanlah panggilan perut untuk makan, tetapi keinginan pikiran yang tidak dibentengi dengan prinsip yang teguh, dan berdisiplin untuk menyangkal diri - [Testimonies for the Church 4:574, 1881](#)

[Untuk konteks lihat-260]

Sebagai Obat untuk Iritabilitas

276. Perjalanan Saudara H tidak seperti yang seharusnya. Rasa suka dan tidak sukanya sangat kuat dan dia belum mengendalikan perasaannya sendiri di bawah kendali akal sehat. Saudara H, kesehatanmu sangat terganggu karena makan

berlebihan dan makan pada waktu yang tidak tepat. Hal ini menyebabkan darah tidak dapat mengalir dengan lancar ke otak. Pikiran menjadi bingung, dan engkau tidak memiliki kendali yang tepat atas dirimu sendiri. Anda tampak seperti orang yang pikirannya tidak seimbang. Anda melakukan gerakan-gerakan yang kuat, mudah tersinggung, dan memandang segala sesuatu dengan cara yang berlebihan dan menyimpang. Banyak berolahraga di udara terbuka, dan diet yang ketat, sangat penting untuk kesehatan Anda. Anda tidak boleh makan lebih dari dua

makan sehari. Jika Anda merasa harus makan di malam hari, minumlah air dingin, dan di pagi hari Anda akan merasa jauh lebih baik karena tidak makan - [Testimonies for the Church 4:501, 502, 1880](#)

Tidak Ada yang Dipaksa Membuang Makanan Ketiganya

277. Berkenaan dengan masalah pola makan, masalah ini harus ditangani dengan kebijaksanaan sehingga tidak ada kesombongan yang muncul. Harus ditunjukkan bahwa makan dua kali sehari jauh lebih baik untuk kesehatan daripada makan tiga kali sehari. Tetapi tidak boleh ada pemaksaan yang otoriter. Tidak seorang pun yang berhubungan dengan sanatorium harus dipaksa untuk mengadopsi sistem dua kali makan. Bujukan lebih tepat daripada paksaan....

Hari-hari sekarang semakin pendek, dan ini adalah saat yang tepat untuk menyampaikan hal ini. Karena hari-hari semakin pendek, biarlah makan malam sedikit lebih lambat, dan kemudian makan ketiga tidak akan dirasa perlu.-[Surat 145, 1901](#)

[178] 278. Mengenai makanan ketiga, janganlah mewajibkan makan kecuali dua kali. Beberapa orang mendapatkan kesehatan terbaik ketika makan tiga kali makan ringan, dan ketika mereka dibatasi hanya dua kali, mereka merasakan perubahan yang sangat besar.-[Surat 200, 1902](#)

[Kemungkinan Bahaya karena Membuang Makanan Ketiga di Sanatorium Kami-424]

Bukan untuk Menjadi Ujian

279. Saya hanya makan dua kali sehari. Tetapi saya tidak berpikir bahwa jumlah makan harus dijadikan ujian. Jika ada orang yang lebih baik kesehatannya ketika makan tiga kali, itu adalah hak istimewa mereka untuk makan tiga kali. Saya memilih dua kali makan. Selama tiga puluh lima tahun saya telah mempraktekkan sistem dua kali makan." -[Surat 30, 1903](#)

Hasil yang Tidak Menyenangkan dari Menerapkan Rencana Dua Kali Makan di Sekolah Pelatihan

280. Kesan yang muncul di benak banyak orang adalah bahwa masalah pola makan ini terlalu ekstrem. Ketika para siswa

menggabungkan pajak fisik dan mental, sebagian besar seperti yang mereka lakukan di sekolah ini (Avondale), keberatan untuk makan ketiga akan sangat berkurang. Maka tidak ada yang perlu merasa dilecehkan. Mereka yang secara sadar hanya makan dua kali sehari tidak perlu mengubahnya sama sekali....

Fakta bahwa beberapa orang, guru dan siswa, memiliki hak istimewa untuk makan di kamar mereka, tidak menciptakan pengaruh yang sehat. Harus ada tindakan yang harmonis dalam pelaksanaan makan. Jika mereka yang hanya makan dua kali memiliki pemikiran bahwa mereka harus makan cukup banyak pada waktu makan kedua untuk memenuhi kebutuhan makan ketiga, maka mereka akan melukai organ pencernaan mereka. Biarkanlah para siswa makan makanan ketiga, yang disiapkan tanpa sayuran, tetapi dengan makanan yang sederhana dan sehat, seperti buah dan roti.-Surat 141, 1899

[Untuk Para Pendeta, Dua Kali Makan Lebih Menyehatkan bagi Kesehatan Jasmani dan Rohani-227]

[Rencana dua kali makan yang diikuti oleh E. G. White-Lampiran 1:4, 5, 20, 22, 23]

[Meja Makan Nyonya White Ditata Dua Kali Sehari-27]

Bagian 2-Makan di Antara Waktu Makan

[179]

Pentingnya Keteraturan

281. Setelah makanan biasa dimakan, perut harus dibiarkan beristirahat selama lima jam. Tidak ada partikel makanan yang boleh dimasukkan ke dalam perut sampai waktu makan berikutnya. Dalam interval ini, lambung akan melakukan tugasnya, dan kemudian akan berada dalam kondisi untuk menerima lebih banyak makanan.

Dalam hal apapun waktu makan tidak boleh tidak teratur. Jika makan malam dimakan satu atau dua jam sebelum waktu yang biasa, perut tidak siap untuk beban baru; karena belum membuang makanan yang dimakan pada waktu makan sebelumnya, dan tidak memiliki kekuatan vital untuk pekerjaan baru. Dengan demikian sistem ini menjadi terlalu lelah.

Waktu makan juga tidak boleh ditunda satu atau dua jam, untuk menyesuaikan dengan keadaan, atau agar sejumlah pekerjaan dapat diselesaikan. Perut membutuhkan makanan pada saat ia terbiasa menerimanya. Jika waktu tersebut ditunda, vitalitas sistem akan berkurang, dan akhirnya mencapai titik surut yang sangat rendah sehingga nafsu makan hilang sama sekali. Jika makanan kemudian diambil, perut tidak dapat merawatnya dengan baik. Makanan tidak dapat diubah menjadi darah yang baik.

Jika semua orang makan pada waktu yang teratur, tanpa

mencicipi apa pun di antara waktu makan, mereka akan siap untuk makan, dan akan menemukan kenikmatan dalam makan yang akan membayar mereka atas usaha mereka - [Naskah 1, 1876](#)

282. Keteraturan dalam makan sangat penting. Harus ada waktu yang ditentukan untuk setiap kali makan. Pada waktu ini, biarkan setiap orang makan apa yang dibutuhkan oleh tubuh, dan kemudian tidak makan lagi sampai waktu makan berikutnya. Ada banyak orang yang makan ketika sistem tidak membutuhkan makanan, pada interval yang tidak teratur, dan di antara waktu makan, karena mereka tidak memiliki kekuatan kehendak yang cukup untuk menahan keinginan. Ketika bepergian, beberapa orang terus-menerus menggigit jika ada sesuatu yang bisa dimakan dalam jangkauan mereka. Hal ini sangat merugikan. Jika para musafir makan secara teratur dari makanan yang sederhana dan bergizi, mereka tidak akan merasakan kelelahan yang begitu besar, atau menderita begitu banyak penyakit.-[Kementerian Penyembuhan, 303, 304, 1905](#)

[180] 283. Keteraturan dalam makan harus diperhatikan dengan seksama. Tidak ada yang boleh dimakan di antara waktu makan, tidak ada kembang gula, kacang-kacangan, buah-buahan, atau makanan apa pun. Ketidakteraturan dalam makan akan merusak kesehatan organ-organ pencernaan, sehingga merugikan kesehatan dan keceriaan. Dan ketika anak-anak datang ke meja makan, mereka tidak menikmati makanan yang sehat; selera mereka menginginkan apa yang menyakitkan bagi mereka." - [The Ministry of Healing, 384, 1905](#)

284. Dalam keluarga ini tidak ada manajemen yang tepat dalam hal makanan; ada ketidakteraturan. Seharusnya ada waktu yang ditentukan untuk setiap kali makan, dan makanan seharusnya disiapkan dalam bentuk yang sederhana, dan bebas dari minyak; tetapi harus diusahakan agar makanan itu bergizi, menyehatkan, dan mengundang. Dalam keluarga ini, seperti juga di banyak keluarga lainnya, sebuah parade khusus telah dibuat untuk para pengunjung; banyak hidangan yang disiapkan dan sering kali dibuat terlalu mewah, sehingga mereka yang duduk di meja akan tergoda untuk makan secara berlebihan. Kemudian dengan tidak adanya teman, ada reaksi yang hebat, sebuah kejatuhan dalam persiapan yang dibawa ke meja. Makanannya pun seadanya, dan kurang bergizi. Itu dianggap tidak begitu penting "hanya untuk diri kita sendiri." Makanan sering kali diambil, dan waktu makan yang teratur tidak diperhatikan. Setiap anggota keluarga terluka oleh manajemen seperti itu. Adalah dosa bagi setiap sister kita untuk membuat persiapan yang begitu

besar bagi para pengunjung, dan merugikan keluarga mereka sendiri dengan makanan cadangan yang tidak akan menyehatkan sistem." -[Testimonies for the Church 2:485, 1870](#)

285. Saya heran mengetahui bahwa, setelah semua cahaya yang telah diberikan di tempat ini, banyak dari Anda yang makan di sela-sela waktu makan! Anda tidak boleh membiarkan makanan melewati bibir Anda di antara waktu makan Anda.

Makanlah apa yang seharusnya kamu makan, tetapi makanlah dalam satu kali makan, lalu tunggulah sampai waktu makan berikutnya - [Testimoni untuk Gereja 2:373, 1869](#)

286. Banyak yang berpaling dari cahaya dan pengetahuan, dan mengorbankan prinsip demi rasa. Mereka makan ketika sistem tidak membutuhkan makanan, dan pada waktu yang tidak teratur.

karena mereka tidak memiliki stamina moral untuk melawan kecenderungan. [181] Akibatnya, perut yang disalahgunakan memberontak, dan penderitaan pun terjadi.

Keteraturan dalam makan sangat penting untuk kesehatan tubuh dan ketenangan pikiran. Jangan pernah ada makanan yang lewat dari bibir di antara waktu makan." - [\[Christian Temperance and Bible Hygiene, 50\] Nasihat tentang Kesehatan, 118, 1890](#)

287. Dan si penderita dispepsia, apa yang telah membuatnya menderita dispepsia adalah karena ia mengambil jalan ini. [Alih-alih](#) mematuhi keteraturan, ia membiarkan nafsu makan mengendalikannya, dan makan di antara waktu makan.

288. Anak-anak pada umumnya tidak diajarkan tentang pentingnya kapan, bagaimana, dan apa yang harus mereka makan. Mereka diizinkan untuk memanjakan selera mereka dengan bebas, makan setiap saat, makan buah ketika mereka melihat buah yang menggoda, dan hal ini, dengan pai, kue, roti dan mentega, dan makanan manis yang dimakan hampir setiap saat, membuat mereka menjadi gormand dan penderita dispepsia. Organ-organ pencernaan, seperti sebuah pabrik yang terus menerus bekerja, menjadi lemah, kekuatan vital dipanggil dari otak untuk membantu perut dalam pekerjaannya yang berlebihan, dan dengan demikian kekuatan mental menjadi lemah. Rangsangan yang tidak wajar dan pemakaian kekuatan vital membuat mereka gugup, tidak sabar menahan diri, mau menang sendiri, dan mudah tersinggung - [The Health Reformer, Mei, 1877](#)

[Pentingnya Keteraturan Pola Makan bagi Anak - 433, 344, 345, 346, 348]

289. Banyak orang tua, untuk menghindari tugas mendidik anak-anak mereka dengan sabar dalam kebiasaan menyangkal diri, dan mengajar mereka bagaimana menggunakan semua berkat Allah dengan benar, memanjakan mereka dengan makan dan minum kapan pun mereka mau. Nafsu makan dan [pemanjaan](#) diri sendiri, kecuali jika dikekang secara positif, akan bertumbuh

bersama pertumbuhan dan menguat bersama kekuatan -
[Testimonies for the Church 3:564, 1875](#)

[Untuk konteks lihat 347]

290. Sudah menjadi kebiasaan umum bagi masyarakat dunia untuk makan tiga kali sehari, di samping makan dengan interval yang tidak teratur di antara waktu makan; dan makanan terakhir biasanya merupakan makanan yang paling mengenyangkan, dan sering kali dikonsumsi sesaat sebelum tidur. Hal ini membalikkan tatanan alamiah; a

makanan yang lezat tidak boleh dikonsumsi terlalu larut di siang hari. Haruskah ini

[182] orang mengubah praktik mereka, dan hanya makan dua kali sehari, dan tidak makan apa-apa di antara waktu makan, bahkan tidak makan apel, kacang, atau buah apa pun, hasilnya akan terlihat pada nafsu makan yang baik dan kesehatan yang meningkat pesat." - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#)

291. Saat bepergian, beberapa orang hampir selalu menggigit, jika ada sesuatu yang bisa dijangkau. Ini adalah tindakan yang paling merusak. Binatang yang tidak memiliki akal, dan yang tidak tahu apa-apa tentang pajak mental, dapat melakukan hal ini tanpa cedera, tetapi mereka bukanlah kriteria untuk makhluk rasional, yang memiliki kekuatan mental yang harus digunakan untuk Tuhan dan kemanusiaan.

292. Pesta yang rakus, dan makanan yang dimasukkan ke dalam perut pada waktu yang tidak tepat, meninggalkan pengaruh pada setiap serat dari sistem - [The Health Reformer, Juni, 1878](#)

293. Banyak yang makan setiap saat, tanpa menghiraukan hukum kesehatan. Kemudian kesuraman menyelimuti pikiran. Bagaimana mungkin manusia dapat dihormati dengan pencerahan ilahi, jika mereka begitu sembrono dalam kebiasaan mereka, begitu tidak peduli dengan terang yang telah Allah berikan sehubungan dengan hal-hal ini? Saudara-saudara, bukankah sudah waktunya bagi Anda untuk bertobat dari hal-hal yang memanjakan diri sendiri ini?" - [Gospel Workers, 174, 1892](#) (edisi lama)

294. Tiga kali makan sehari dan tidak makan apa-apa di antara waktu makan-bahkan tidak makan apel-seharusnya menjadi batas tertinggi dari pemanjaan diri. Mereka yang melangkah lebih jauh melanggar hukum alam dan akan menerima hukumannya.-[The Review and Herald, 8 Mei 1883](#)

[Para Menteri yang Mengabaikan Peraturan Ini-227] [Makan di antara Waktu Makan di Pertemuan Perkemahan-124]

[Anak-anak Tidak Boleh Makan Permen, Buah, Kacang, atau Apapun di antara Waktu Makan-344]

[Mengizinkan Anak untuk Makan di Jam Berapa Saja-348, 355, 361] [Hasil untuk Siswa-246]

Bab 10-Puasa

[183]

[184]

Kemenangan Kristus Melalui Penyangkalan Hawa Nafsu

[185]

295. Dengan Kristus, seperti halnya dengan pasangan suci di Eden, selera adalah dasar dari percobaan besar yang pertama. Di tempat di mana kehancuran dimulai, pekerjaan penebusan kita harus dimulai. Sebagaimana oleh pemanjaan selera Adam jatuh, demikian pula oleh penyangkalan selera Kristus harus menang. "Setelah Ia berpuasa empat puluh hari empat puluh malam, Ia merasa lapar. Dan ketika si pencoba datang kepada-Nya, ia berkata: "Jika Engkau Anak Allah, perintahkanlah supaya batu-batu ini menjadi roti". Tetapi Ia menjawab, kata-Nya: "Ada tertulis: Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah."

Sejak zaman Adam hingga zaman Kristus, pemanjaan diri sendiri telah meningkatkan kekuatan selera dan nafsu, hingga mereka memiliki kendali yang hampir tak terbatas. Dengan demikian, manusia telah menjadi rendah dan tidak berdaya, dan dari diri mereka sendiri tidak mungkin mereka bisa menang. Demi manusia, Kristus telah menang dengan menanggung ujian yang paling berat. Demi kita, Ia melakukan pengendalian diri yang lebih kuat daripada kelaparan atau kematian. Dan dalam kemenangan pertama ini, ada hal-hal lain yang masuk ke dalam semua konflik kita dengan kuasa kegelapan.

Ketika Yesus masuk ke padang gurun, Dia tertutup oleh kemuliaan Bapa. Terserap dalam persekutuan dengan Allah, Dia terangkat di atas kelemahan manusia. Tetapi kemuliaan itu pergi, dan Dia ditinggalkan untuk bertempur melawan percobaan. Percobaan itu menekan-Nya setiap saat. Sifat kemanusiaan-Nya menyusut karena konflik yang menanti-Nya. Selama empat puluh hari Ia berpuasa dan berdoa. Lemah dan kurus karena kelaparan, letih dan kuyu karena penderitaan batin, "Wajah-Nya sangat rusak melebihi manusia mana pun, dan rupa-Nya melebihi anak-anak manusia." Inilah kesempatan Iblis. Sekarang ia mengira bahwa ia dapat mengalahkan Kristus - [The Desire of Ages, 117, 118, 1898](#)

296. Kristus memasuki ujian pada titik selera makan, dan [186]
selama hampir enam minggu menahan godaan atas nama manusia. Selama
itu

berpuasa di padang gurun adalah untuk menjadi pelajaran bagi
manusia yang jatuh ke dalam dosa untuk selama-lamanya. Kristus
tidak dikalahkan oleh pencobaan yang kuat dari musuh,

dan ini adalah dorongan bagi setiap jiwa yang sedang berjuang melawan pencobaan. Kristus telah memungkinkan setiap anggota keluarga manusia untuk melawan pencobaan. Semua orang yang mau hidup saleh dapat menang sebagaimana Kristus telah menang, oleh darah Anak Domba, dan oleh firman kesaksian mereka. Puasa panjang Juruselamat menguatkan Dia untuk bertahan. Ia memberikan bukti kepada manusia bahwa Ia akan memulai pekerjaan untuk mengalahkan tepat di mana kebinasaan dimulai, yaitu di titik selera.

297. Ketika Kristus mengalami pencobaan yang paling berat, Dia tidak makan apa-apa. Ia menyerahkan diri-Nya kepada Allah, dan melalui doa yang sungguh-sungguh, dan penyerahan yang sempurna kepada kehendak Bapa-Nya, Ia keluar sebagai pemenang. Mereka yang mengaku kebenaran pada zaman akhir ini, lebih dari semua golongan orang yang mengaku Kristen, harus meniru Teladan yang agung ini dalam doa." - [Testimonies for the Church 2:202, 203, 1869](#)

[Untuk konteks lihat 70]

298. Penebus dunia mengetahui bahwa pemanjaan selera akan membawa kelemahan fisik, dan dengan demikian mematikan organ-organ persepsi sehingga hal-hal yang kudus dan kekal tidak akan dapat dilihat. Kristus tahu bahwa dunia telah diserahkan kepada kerakusan, dan bahwa pemanjaan ini akan memutarbalikkan kekuatan moral. Jika pemanjaan selera begitu kuat menguasai umat manusia sehingga untuk mematahkan kuasanya, Anak Allah yang ilahi, mewakili manusia, diharuskan berpuasa selama hampir enam minggu, betapa beratnya tugas yang harus dilakukan oleh orang Kristen agar ia dapat mengalahkannya sebagaimana Kristus telah mengalahkannya! Kekuatan godaan untuk memanjakan selera yang menyimpang hanya dapat diukur dengan penderitaan Kristus yang tak terkatakan dalam puasa yang panjang di padang gurun itu - [Testimonies for the Church 3:486, 1875](#)

[187]

Sebagai Persiapan untuk Mempelajari Kitab Suci

299. Ada beberapa hal dalam Kitab Suci yang sulit untuk dipahami, dan menurut bahasa Petrus, orang-orang yang tidak terpelajar dan tidak stabil akan berusaha keras untuk menghancurkan diri mereka sendiri. Dalam kehidupan ini, kita mungkin tidak dapat menjelaskan makna dari setiap bagian Alkitab; tetapi tidak ada poin-poin penting dari kebenaran

praktis yang tertutupi oleh misteri.

Ketika saatnya tiba, dalam pemeliharaan Allah, bagi dunia untuk diuji atas kebenaran pada saat itu, pikiran akan dikerahkan.

diilhami oleh Roh Kudus untuk menyelidiki Kitab Suci, bahkan dengan berpuasa dan berdoa, hingga mata rantai demi mata rantai dicari, dan disatukan dalam rantai yang sempurna.

Setiap fakta yang langsung menyangkut keselamatan jiwa-jiwa akan dibuat begitu jelas sehingga tidak seorang pun perlu berbuat salah, atau berjalan dalam kegelapan - [Testimonies for the Church 2:692, 1870](#)

300. Titik-titik sulit dari kebenaran masa kini telah dicapai oleh usaha-usaha yang sungguh-sungguh dari beberapa orang yang mengabdikan diri pada pekerjaan itu. Puasa dan doa yang sungguh-sungguh kepada Tuhan telah menggerakkan Tuhan untuk membuka perbendaharaan kebenaran-Nya bagi pemahaman mereka - [Testimonies for the Church 2:650, 651, 1870](#)

301. Mereka yang dengan tulus menginginkan kebenaran tidak akan segan-segan membuka posisi mereka untuk diselidiki dan dikritik, dan tidak akan merasa terganggu jika pendapat dan ide mereka disilangkan. Inilah semangat yang dihargai di antara kami empat puluh tahun yang lalu. Kami akan berkumpul bersama dengan jiwa yang terbeban, berdoa agar kami dapat menjadi satu dalam iman dan doktrin; karena kami tahu bahwa Kristus tidak terbagi. Satu demi satu hal menjadi bahan penyelidikan. Kesungguhan mencirikan konsili-konsili penyelidikan ini. Kitab Suci dibuka dengan rasa kagum. Sering kali kami berpuasa, supaya kami dapat lebih siap untuk memahami kebenaran - [[The Review and Herald, 26 Juli 1892](#)] L. & T. 47

Ketika Pertolongan Ilahi yang Khusus Dibutuhkan

302. Untuk hal-hal tertentu, puasa dan doa dianjurkan dan sesuai. Di tangan Allah, keduanya merupakan sarana untuk membersihkan

hati[188] dan meningkatkan kerangka berpikir yang terbuka. Kita memperoleh jawaban

kepada doa-doa kita karena kita merendahkan jiwa kita di hadapan Allah.-[Surat 73, 1896](#)

303. Adalah perintah Allah bahwa mereka yang memikul tanggung jawab harus sering bertemu untuk saling menasihati dan berdoa dengan sungguh-sungguh untuk mendapatkan hikmat yang hanya dapat diberikan oleh-Nya. Bersama-sama, ceritakanlah masalah-masalah Anda kepada Allah. Kurangi bicara; banyak waktu yang berharga hilang dalam pembicaraan yang tidak membawa terang. Hendaklah saudara-saudara bersatu dalam puasa dan doa

untuk hikmat yang telah dijanjikan Allah untuk diberikan dengan cuma-cuma." - [Gospel Workers, 236, 1892](#) (edisi lama)

304. Kapan pun diperlukan untuk kemajuan perjuangan kebenaran dan kemuliaan Allah, bahwa lawan harus dihadapi, betapa pun hati-hati,

Dan dengan kerendahan hati yang bagaimana, mereka [para pembela kebenaran] harus masuk ke dalam pertikaian. Dengan pencarian hati, pengakuan dosa, dan doa yang sungguh-sungguh, dan sering kali berpuasa untuk sementara waktu, mereka harus memohon agar Allah secara khusus menolong mereka, dan memberikan kebenaran-Nya yang menyelamatkan dan berharga sebuah kemenangan yang mulia, sehingga kesalahan dapat muncul dalam kecacatan yang sebenarnya, dan para pendukungnya benar-benar merasa kecewa.

[Puasa Juruselamat Sebuah Pelajaran Bagi Kita yang Hidup di Masa yang Penuh Ketakutan- 238]

Puasa yang Benar

305. Puasa sejati yang seharusnya dianjurkan kepada semua orang, adalah berpantang dari setiap jenis makanan yang merangsang, dan penggunaan makanan yang sehat dan sederhana secara tepat, yang telah disediakan Tuhan dalam kelimpahan. Manusia tidak perlu terlalu memikirkan apa yang akan mereka makan dan minum dari makanan duniawi, dan lebih memikirkan makanan dari surga, yang akan memberi warna dan vitalitas pada seluruh pengalaman religius." - [Surat 73, 1896] [Medical Ministry, 283](#)

306. Sekarang dan seterusnya hingga akhir zaman, umat Allah harus lebih bersungguh-sungguh, lebih waspada, tidak mengandalkan hikmat mereka sendiri, tetapi pada hikmat Pemimpin mereka. Mereka harus menetapkan
[189] menyisihkan waktu untuk berpuasa dan berdoa. Pantang makan sama sekali mungkin tidak diharuskan, tetapi mereka harus makan makanan yang paling sederhana." - [The Review and Herald, 11 Februari 1904](#)

307. Semua puasa di dunia ini tidak akan menggantikan kepercayaan yang sederhana kepada firman Tuhan. "Mintalah," kata-Nya, "maka kamu akan menerima." ... Kamu tidak dipanggil untuk berpuasa empat puluh hari. Tuhan telah menanggung puasa itu untukmu di padang gurun percobaan. Tidak ada kebajikan dalam puasa seperti itu, tetapi ada kebajikan di dalam darah Kristus.-Surat [206, 1908](#)

308. Semangat puasa dan doa yang sejati adalah semangat yang menyerahkan pikiran, hati, dan kehendak kepada Tuhan - [Naskah 28, 1900](#)

Sebagai Obat untuk Penyakit

309. Makan yang tidak teratur sering kali menjadi penyebab penyakit, dan yang paling dibutuhkan oleh alam adalah terbebas dari beban yang tidak semestinya yang telah dibebankan kepadanya. Dalam banyak kasus penyakit, obat yang paling baik adalah pasien berpuasa untuk satu atau dua kali makan, sehingga orang yang terlalu banyak bekerja

organ pencernaan mungkin memiliki kesempatan untuk beristirahat. Diet buah selama beberapa hari sering kali memberikan kelegaan yang luar biasa bagi para pekerja otak. Sering kali, periode singkat pantang makan sama sekali, diikuti dengan makan dalam jumlah sedang, telah menyebabkan pemulihan melalui upaya penyembuhan dari alam. Diet berpantang selama satu atau dua bulan akan meyakinkan banyak penderita bahwa jalan penyangkalan diri adalah jalan menuju kesehatan - [The Ministry of Healing, 235, 1905](#)

310. Ada beberapa orang yang akan lebih diuntungkan dengan berpantang makan selama satu atau dua hari setiap minggu daripada dengan pengobatan atau nasihat medis apa pun. Berpuasa satu hari dalam seminggu akan menjadi manfaat yang tak terhitung bagi mereka - [Testimonies for the Church 7:134, 1902](#)

311. Memanjakan diri dengan makan terlalu sering, dan dalam porsi yang terlalu banyak, akan membebani organ-organ pencernaan, dan menyebabkan kondisi tubuh menjadi demam. Darah menjadi tidak murni, dan kemudian berbagai jenis penyakit muncul....

Para penderita dalam kasus-kasus seperti itu dapat melakukan untuk diri mereka sendiri apa yang orang lain tidak dapat lakukan untuk mereka. Mereka harus mulai untuk kembali meringankan beban yang mereka paksakan padanya. Mereka harus menghilangkan penyebabnya. Berpuasalah dalam waktu yang singkat, dan beri kesempatan bagi perut untuk beristirahat. Kurangi keadaan demam dari sistem dengan aplikasi air yang hati-hati dan penuh pengertian. Upaya-upaya ini akan membantu alam dalam perjuangannya untuk membebaskan sistem dari ketidakmurnian - [Karunia-karunia Rohani 4a:133, 134, 1864](#)

312. Orang-orang yang telah memanjakan selera mereka untuk makan daging dengan bebas, kuah berbumbu tinggi, dan berbagai jenis kue dan pengawet yang kaya rasa, tidak dapat segera menikmati makanan yang sederhana, sehat, dan bergizi. Selera mereka sangat menyimpang sehingga mereka tidak memiliki selera untuk makan buah-buahan, roti tawar, dan sayuran yang sehat. Mereka tidak perlu berharap untuk menikmati makanan yang begitu berbeda dari makanan yang selama ini mereka nikmati. Jika mereka tidak dapat menikmati makanan biasa pada awalnya, mereka harus berpuasa sampai

mereka bisa. Puasa itu akan membuktikan kepada mereka manfaat yang lebih besar daripada obat, karena perut yang disalahgunakan akan menemukan istirahat yang sudah lama dibutuhkannya, dan rasa lapar yang sesungguhnya dapat dipuaskan dengan makanan biasa. Akan membutuhkan waktu untuk memulihkan rasa dari penyalahgunaan yang telah diterimanya, dan untuk mendapatkan nada alaminya. Tetapi ketekunan dalam menyangkal diri dari makan dan minum akan segera membuat makanan yang sederhana dan sehat menjadi enak, dan akan segera

dimakan dengan kepuasan yang lebih besar daripada yang dinikmati oleh orang yang menikmati makanan yang berlimpah." [[Karunia-karunia Rohani 4a:130, 131](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 148](#)

Menjaga Agar Tidak Melemahkan Pantangan

313. Pada kasus demam yang parah, tidak makan dalam waktu singkat akan mengurangi demam, dan membuat penggunaan air lebih efektif. Tetapi dokter yang menangani perlu memahami kondisi pasien yang sebenarnya, dan tidak membiarkannya dibatasi dalam diet untuk waktu yang lama sampai sistemnya menjadi lemah. Ketika demam sedang berkobar, makanan dapat mengiritasi dan merangsang darah; tetapi segera setelah kekuatan demamnya melemah, makanan harus diberikan dengan cara yang hati-hati dan bijaksana. Jika makanan ditahan terlalu lama, maka [Keinginan perut akan makanan tersebut akan menimbulkan demam, yang akan diredakan dengan pemberian makanan yang tepat dengan kualitas yang tepat. Hal ini memberikan alam sesuatu untuk dikerjakan. Jika ada keinginan yang besar untuk makan, bahkan selama demam, memuaskan keinginan itu dengan makanan sederhana dalam jumlah yang cukup akan lebih tidak berbahaya daripada pasien menolaknya. Ketika dia dapat mengarahkan pikirannya kepada hal lain, alam tidak akan dibebani dengan makanan sederhana dalam porsi yang sedikit.] -[Testimonies for the Church 2:384, 385, 1870](#)

Nasihat untuk Menteri yang Sudah Lanjut Usia

314. Saya telah diberitahu bahwa Anda hanya makan satu kali sehari selama beberapa waktu; tetapi saya tahu bahwa itu salah dalam kasus Anda, karena saya telah diperlihatkan bahwa Anda membutuhkan makanan yang bergizi, dan bahwa Anda berada dalam bahaya karena terlalu berpantang. Kekuatanmu tidak akan mengakui disiplinmu yang keras

Saya pikir kamu telah keliru dalam berpuasa dua hari. Allah tidak mewajibkan hal itu kepadamu. Saya mohon kepada Anda untuk berhati-hati dan makanlah makanan yang baik dan sehat secara bebas dua kali sehari. Kekuatanmu pasti akan berkurang dan pikiranmu menjadi tidak seimbang kecuali jika kamu mengubah pola makanmu yang tidak berpuasa." -[Surat 2, 1872](#)

Bab 11-Pola Makan yang Ekstrem

[192]

[193]

Nilai dari Kursus yang Konsisten

315. Banyak pandangan yang dipegang oleh umat Masehi Advent Hari Ketujuh sangat berbeda dengan pandangan yang dipegang oleh dunia pada umumnya. Mereka yang menganjurkan kebenaran yang tidak populer harus, di atas segalanya, berusaha untuk konsisten dalam kehidupan mereka sendiri. Mereka seharusnya tidak berusaha untuk melihat betapa berbedanya mereka dengan orang lain, tetapi seberapa dekat mereka dapat mendekati orang-orang yang ingin mereka pengaruhi, sehingga mereka dapat menolong mereka untuk mencapai kedudukan yang sangat mereka hargai. Jalan seperti itu akan memuji kebenaran yang mereka pegang.

Mereka yang menganjurkan reformasi dalam pola makan harus, dengan visi yang mereka buat untuk meja mereka sendiri, menyajikan keuntungan dari kebersihan dalam cahaya yang terbaik. Mereka harus mencontohkan prinsip-prinsipnya untuk memujinya dalam penilaian pikiran yang jujur.

Ada kelas besar yang akan menolak gerakan reformasi, betapapun masuk akal nya, jika gerakan itu membatasi selera. Mereka berkonsultasi dengan selera, bukannya dengan akal sehat dan hukum kesehatan. Oleh kelas ini, semua orang yang meninggalkan jalur kebiasaan dan menganjurkan reformasi akan ditentang, dan dianggap radikal, biarkan mereka mengejar arah yang konsisten. Tetapi tidak seorang pun boleh membiarkan penentangan atau cemoohan memalingkannya dari pekerjaan reformasi, atau membuatnya meremehkannya. Orang yang dijiwai oleh roh yang menggerakkan Daniel, tidak akan menjadi sempit atau sombong, tetapi ia akan menjadi teguh dan teguh dalam mempertahankan kebenaran. Dalam semua pergaulannya, baik dengan saudara-saudaranya maupun dengan orang lain, ia tidak akan menyimpang dari prinsipnya, dan pada saat yang sama ia tidak akan gagal menunjukkan kesabaran yang mulia seperti Kristus. Ketika mereka yang menganjurkan reformasi higienis membawa masalah ini secara ekstrem, orang-orang tidak dapat disalahkan

j
i
k
a

m
e
r
e
k
a

m
e
n
j
a
d
i

j
i
j
i
k
.

T
e
r
l
a
l
u

sering iman agama kita dibawa ke dalam keburukan, dan dalam [194]

banyak kasus mereka yang

[195]

menyaksikan bukti-bukti ketidakkonsistenan seperti itu tidak akan pernah bisa

[196]

dibawa untuk berpikir bahwa ada sesuatu yang baik dalam reformasi.

Para ekstremis ini melakukan lebih banyak kerusakan dalam beberapa

bulan daripada yang dapat mereka batalkan seumur hidup. Mereka

terlibat dalam sebuah pekerjaan yang sangat disukai Setan.

pada.

Dua golongan telah disajikan di hadapanku: pertama, mereka yang tidak hidup dalam terang yang telah Tuhan berikan kepada mereka; kedua, mereka yang terlalu kaku dalam melaksanakan gagasan reformasi sepihak mereka, dan memaksakan gagasan itu kepada orang lain. Ketika mereka mengambil suatu posisi, mereka mempertahankannya dengan keras kepala, dan melakukan hampir semua hal yang melampaui batas.

Kelas pertama mengadopsi reformasi karena ada orang lain yang melakukannya. Mereka tidak mendapatkan pemahaman yang jelas tentang prinsip-prinsipnya untuk diri mereka sendiri. Banyak dari mereka yang mengakui kebenaran telah menerimanya karena ada orang lain yang menerimanya, dan untuk hidup mereka, mereka tidak dapat memberikan alasan dari iman mereka. Inilah sebabnya mengapa mereka sangat tidak stabil. Alih-alih menimbang motif mereka dalam terang kekekalan, alih-alih memperoleh pengetahuan praktis tentang prinsip-prinsip yang mendasari semua tindakan mereka, alih-alih menggali sampai ke dasar dan membangun di atas fondasi yang benar untuk diri mereka sendiri, mereka berjalan di bawah terang obor orang lain, dan pasti akan gagal.

Golongan lain memiliki pandangan yang salah tentang reformasi. Mereka mengadopsi pola makan yang terlalu sedikit. Mereka bertahan hidup dengan kualitas makanan yang buruk, yang disiapkan tanpa mengacu pada nutrisi sistem. Sangatlah penting bahwa makanan harus disiapkan dengan hati-hati, sehingga selera makan, ketika tidak diselewengkan, dapat menikmatinya.

Karena pada prinsipnya, kita membuang penggunaan hal-hal yang mengiritasi perut dan merusak kesehatan, jangan pernah berpikir bahwa apa yang kita makan tidak terlalu penting. Saya tidak merekomendasikan diet yang miskin. Banyak orang yang membutuhkan manfaat dari hidup sehat, dan dari motif yang teliti mengadopsi apa yang mereka yakini sebagai hal itu, tertipu dengan mengandaikan bahwa tagihan makanan yang sedikit, yang disiapkan tanpa susah payah, dan sebagian besar terdiri dari lumut, dan yang disebut permata, berat dan kotor, adalah apa yang dimaksud dengan diet yang direformasi. Beberapa orang menggunakan susu dan gula dalam jumlah besar pada bubur, berpikir bahwa mereka sedang melakukan reformasi kesehatan. Tetapi gula dan susu yang digabungkan adalah

[197] dapat menyebabkan fermentasi di dalam perut, dan dengan

demikian berbahaya. Penggunaan gula secara bebas dalam bentuk apa pun cenderung menyumbat sistem, dan tidak jarang menjadi penyebab penyakit. Beberapa orang berpikir bahwa mereka harus makan dalam jumlah tertentu dan kualitas tertentu, dan membatasi diri mereka pada dua atau tiga jenis makanan. Tetapi dengan makan dalam jumlah yang terlalu sedikit, dan kualitas yang tidak terbaik, mereka tidak menerima makanan yang cukup

Gagasan yang sempit, dan terlalu mementingkan hal-hal kecil, telah menjadi cedera besar bagi penyebab kebersihan. Mungkin ada upaya penghematan dalam menyiapkan makanan, sehingga, alih-alih menjadi makanan yang menyehatkan, makanan itu menjadi makanan yang menyengsarakan. Apa akibatnya? - Kemiskinan darah. Saya telah melihat beberapa kasus penyakit yang paling sulit disembuhkan, yang disebabkan oleh pola makan yang miskin. Orang-orang yang menderita penyakit ini tidak dipaksa oleh kemiskinan untuk menerapkan pola makan yang sedikit, tetapi mereka melakukan hal itu untuk mengikuti gagasan mereka sendiri yang keliru tentang apa yang dimaksud dengan reformasi kesehatan. Hari demi hari, makanan demi makanan, bahan makanan yang sama disiapkan tanpa variasi, sampai akhirnya timbul penyakit dispepsia dan kelemahan umum - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 55] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 153-155, 1890](#)

Gagasan Reformasi yang Keliru

316. Tidak semua orang yang mengaku percaya pada reformasi diet benar-benar reformis. Bagi banyak orang, reformasi itu hanya terdiri dari tidak makan makanan tertentu yang tidak sehat. Mereka tidak memahami dengan jelas prinsip-prinsip kesehatan, dan meja makan mereka, yang masih sarat dengan makanan-makanan yang berbahaya, jauh dari contoh kesederhanaan dan kesederhanaan Kristen.

Golongan lain, dalam keinginan mereka untuk memberikan contoh yang benar, melakukan hal yang berlawanan. Beberapa orang tidak dapat memperoleh makanan yang paling diinginkan, dan alih-alih menggunakan makanan yang dapat memenuhi kekurangannya, mereka menerapkan pola makan yang buruk. Makanan mereka tidak memasok unsur-unsur yang dibutuhkan untuk membuat darah yang baik. Kesehatan mereka menderita, kegunaannya terganggu, dan teladan mereka menentang daripada mendukung reformasi dalam pola makan.

Sebagian orang berpikir bahwa karena kesehatan membutuhkan pola makan yang sederhana, maka hanya perlu sedikit perhatian dalam pemilihan atau persiapan makanan. Beberapa membatasi diri mereka sendiri dengan makanan yang sangat sedikit, tidak memiliki variasi yang cukup untuk memasok kebutuhan sistem, dan mereka menderita sebagai konsekuensinya -

Kementerian Penyembuhan, 318-320, 1905

Mendesak Pandangan Pribadi

Mereka yang hanya memiliki pemahaman parsial tentang prinsip-prinsip reformasi sering kali menjadi yang paling kaku, tidak hanya dalam menjalankan pandangan mereka sendiri, tetapi juga dalam mendesak mereka untuk menerapkannya pada keluarga dan tetangga mereka.

Efek dari reformasi mereka yang keliru, seperti yang terlihat pada kesehatan mereka yang buruk, dan upaya mereka untuk memaksakan pandangan mereka kepada orang lain, memberikan banyak orang ide yang salah tentang reformasi diet, dan membuat mereka menolaknya sama sekali.

Mereka yang memahami hukum kesehatan, dan yang diatur oleh prinsip, akan menghindari hal-hal yang ekstrem, baik yang memanjakan diri maupun yang membatasi diri. Pola makan mereka dipilih, bukan untuk pemuasan selera semata, tetapi untuk membangun tubuh. Mereka berusaha untuk menjaga setiap kekuatan dalam kondisi terbaik untuk pelayanan tertinggi kepada Tuhan dan manusia. Nafsu makan berada di bawah kendali akal budi dan hati nurani, dan mereka dihargai dengan kesehatan tubuh dan pikiran. Meskipun mereka tidak memaksakan pandangan mereka secara ofensif kepada orang lain, teladan mereka adalah kesaksian yang mendukung prinsip-prinsip yang benar. Orang-orang ini memiliki pengaruh yang luas untuk kebaikan.

Ada akal sehat yang nyata dalam reformasi diet. Subjek ini harus dipelajari secara luas dan mendalam, dan tidak seorang pun boleh mengkritik orang lain karena praktik mereka tidak selaras dengan praktiknya sendiri. Tidak mungkin membuat aturan yang sama untuk mengatur kebiasaan setiap orang, dan tidak seorang pun boleh menganggap dirinya sebagai kriteria untuk semua orang. Tidak semua orang bisa makan makanan yang sama. Makanan yang enak dan sehat untuk satu orang mungkin tidak enak, dan bahkan berbahaya, bagi orang lain. Beberapa orang tidak bisa mengonsumsi susu, sementara yang lain bisa tumbuh subur dengan susu. Beberapa orang tidak dapat mencerna kacang polong dan kacang-kacangan; sementara yang lain menganggapnya sehat. Bagi sebagian orang, olahan biji-bijian yang lebih kasar adalah makanan yang baik, sementara yang lain tidak dapat memakannya.

Hindari Pola Makan yang Tidak Sehat

317. Tapi bagaimana dengan pola makan yang tidak sehat? Saya telah berbicara tentang

[199] pentingnya kuantitas dan kualitas makanan yang sesuai dengan hukum kesehatan. Tetapi kami tidak akan merekomendasikan pola makan yang miskin. Saya telah menunjukkan bahwa banyak orang

memiliki pandangan yang salah tentang reformasi kesehatan, dan menerapkan pola makan yang terlalu buruk. Mereka bertahan hidup dengan makanan yang murah dan berkualitas rendah, yang disiapkan tanpa peduli atau mengacu pada sistem nutrisi. Adalah penting bahwa makanan harus disiapkan dengan hati-hati, agar selera makan, ketika tidak diselewengkan, dapat menikmatinya. Karena pada prinsipnya kami membuang penggunaan daging, mentega, daging cincang, rempah-rempah, lemak babi, dan apa pun yang mengiritasi perut dan

merusak kesehatan, jangan pernah berpikir bahwa apa yang kita makan tidak terlalu berpengaruh.

Ada beberapa orang yang bertindak ekstrem. Mereka harus makan dengan jumlah dan kualitas tertentu, dan membatasi diri pada dua atau tiga jenis makanan. Mereka hanya mengizinkan beberapa jenis makanan saja yang boleh dimakan oleh mereka atau keluarga mereka. Dengan memakan sedikit makanan, dan yang bukan dari kualitas terbaik, mereka tidak memasukkan ke dalam perut apa yang akan menyehatkan sistem. Makanan yang buruk tidak dapat diubah menjadi darah yang baik. Makanan yang buruk akan memiskinkan darah.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:366, 367, 1870](#)

318. Karena makan hanya untuk memuaskan selera yang menyimpang adalah salah, bukan berarti kita harus bersikap acuh tak acuh terhadap makanan kita. Ini adalah masalah yang sangat penting. Tidak seorang pun boleh menerapkan pola makan yang buruk. Banyak orang yang lemah karena penyakit, dan membutuhkan makanan yang bergizi dan dimasak dengan baik. Para pembaharu kesehatan, di atas segalanya, harus berhati-hati untuk menghindari hal-hal yang ekstrem. Tubuh harus mendapatkan makanan yang cukup - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 118, 1890](#)

319. Saudara yang terkasih -----, Di masa lalu Anda telah mempraktikkan reformasi kesehatan dengan terlalu ketat demi kebaikan Anda sendiri. Suatu kali, ketika engkau sakit parah, Tuhan memberiku pesan untuk menyelamatkan hidupmu. Engkau terlalu keras membatasi dietmu pada makanan tertentu. Ketika saya berdoa untukmu, kata-kata diberikan kepadaku untuk mengarahkanmu ke jalan yang benar. Pesan yang dikirimkan adalah bahwa Anda harus membiarkan diri Anda memiliki pola makan yang lebih banyak. Penggunaan daging tidak disarankan.

Arahan diberikan mengenai makanan yang harus dibawa. Anda mengikuti [200] petunjuk yang diberikan, berkumpul, dan masih bersama kami.

Saya sering memikirkan instruksi yang diberikan kepada Anda. Saya telah diberi begitu banyak pesan berharga untuk disampaikan kepada orang sakit dan yang menderita. Untuk ini saya bersyukur, dan saya memuji Tuhan - Naskah [59, 1912](#)

320. Kami menyarankan Anda untuk mengubah kebiasaan hidup Anda; tetapi saat Anda melakukan hal ini, kami memperingatkan Anda untuk melakukannya dengan penuh pengertian. Saya mengenal beberapa keluarga yang telah berubah dari pola makan daging menjadi pola makan yang miskin. Makanan mereka disiapkan dengan sangat buruk sehingga perut mereka membencinya, dan mereka mengatakan kepada saya bahwa reformasi kesehatan tidak setuju

dengan mereka; bahwa kekuatan fisik mereka menurun. Inilah salah satu alasan mengapa beberapa orang tidak berhasil dalam upaya mereka untuk menyederhanakan makanan mereka. Mereka memiliki pola makan yang dilanda kemiskinan. Makanan disiapkan tanpa susah payah, dan ada kesamaan yang terus-menerus. Tidak boleh ada banyak jenis makanan dalam satu waktu makan, tetapi semua makanan tidak boleh terdiri dari jenis makanan yang sama tanpa variasi. Makanan harus disiapkan dengan kesederhanaan, namun dengan keindahan yang akan mengundang selera makan. Anda harus menjauhkan minyak dari makanan Anda. Minyak akan mengotori makanan yang Anda buat. Makanlah sebagian besar dari buah-buahan dan sayur-sayuran.-[Testimoni untuk Gereja 2:63, 1868](#)

321. Banyak orang yang salah menafsirkan reformasi kesehatan, dan telah menerima gagasan yang keliru tentang apa yang dimaksud dengan hidup yang benar. Beberapa orang dengan jujur berpikir bahwa pola makan yang benar terutama terdiri dari bubur. Makan sebagian besar bubur tidak akan menjamin kesehatan [organ-organ pencernaan](#), karena terlalu banyak mengandung cairan.

Pertimbangan untuk Kebutuhan Individu

322. Anda telah salah, dan mengira bahwa kesombonganlah yang membuat istri Anda menginginkan hal-hal yang lebih nyaman di sekelilingnya. Dia telah bekerja keras, dan diperlakukan dengan baik oleh Anda. Dia membutuhkan makanan yang lebih murah hati, persediaan makanan yang lebih banyak di atas mejanya; dan di

[201] rumahnya, ia membutuhkan hal-hal yang senyaman dan semudah yang Anda bisa buat, hal-hal yang membuatnya bekerja semudah mungkin. Tetapi Anda telah memandang segala sesuatu dari sudut pandang yang salah. Anda telah berpikir bahwa hampir semua yang dapat dimakan sudah cukup baik jika Anda dapat hidup dengan makanan itu dan mempertahankan kekuatan. Engkau telah memohon perlunya makanan cadangan kepada istrimu yang lemah. Tetapi dia tidak dapat menghasilkan darah atau daging yang baik dari makanan yang dapat membuatmu membatasi diri dan berkembang. Beberapa orang tidak dapat bertahan hidup dengan makanan yang sama dimana orang lain dapat melakukannya dengan baik, meskipun makanan itu disiapkan dengan cara yang sama.

Anda berada dalam bahaya menjadi seorang ekstremis. Sistem

Anda dapat mengubah pola makan yang sangat kasar dan buruk menjadi darah yang baik. Organ-organ pembuat darah Anda dalam kondisi baik. Tetapi istri Anda membutuhkan diet yang lebih terpilih. Biarkan dia makan makanan yang sama yang dapat diubah oleh sistem anda menjadi darah yang baik, dan sistemnya tidak dapat menyesuaikannya. Dia kekurangan vitalitas, dan membutuhkan makanan yang banyak dan menguatkan. Dia harus memiliki persediaan buah yang baik, dan tidak terbatas pada makanan yang sama dari

hari ke hari. Dia memiliki pegangan hidup yang tipis. Dia sakit, dan keinginan-keinginan dari sistem tubuhnya jauh berbeda dengan orang yang sehat - [Testimonies for the Church 2:254, 1869](#)

Tidak Menjadi Penyebab Kesulitan

323. Aku melihat bahwa engkau semua memiliki gagasan yang keliru tentang menyiksa tubuhmu, tidak makan makanan yang bergizi. Hal-hal ini membuat sebagian jemaat berpikir bahwa Allah pasti bersamamu, atau kamu tidak akan menyangkal diri dan berkorban. Tetapi saya melihat bahwa tidak satu pun dari hal-hal ini yang akan membuatmu menjadi lebih kudus. Orang-orang kafir melakukan semua ini, tetapi tidak menerima upah untuk itu. Roh yang hancur dan menyesal di hadapan Allah sangat berharga di mata-Nya. Aku melihat bahwa pandanganmu tentang hal-hal ini keliru, dan bahwa engkau melihat gereja dan mengawasinya, memperhatikan hal-hal kecil, ketika perhatianmu seharusnya dialihkan kepada kepentingan jiwamu sendiri. Allah tidak menaruh beban kewanitaan domba-Nya ke atasmu. Engkau berpikir bahwa gereja berada di belakang, karena mereka tidak dapat melihat hal-hal seperti yang engkau lakukan, dan karena mereka tidak

mengikuti jalan yang sama kaku yang engkau pikir harus engkau tempuh. Aku melihat bahwa engkau tertipu dalam hal tugasmu sendiri dan

tugas orang lain. Beberapa orang telah bertindak ekstrem dalam hal pola makan. Mereka telah mengambil jalan yang kaku, dan hidup dengan sangat sederhana sehingga kesehatan mereka terganggu, penyakit menguat dalam sistem, dan bait Allah menjadi lemah....

Saya melihat bahwa Tuhan tidak mengharuskan siapa pun untuk mengambil jalan ekonomi yang kaku sehingga melemahkan atau melukai bait Tuhan. Ada tugas dan tuntutan dalam firman-Nya untuk merendahkan hati jemaat dan membuat mereka menderita dalam jiwa mereka, dan tidak perlu membuat salib dan membuat tugas-tugas yang menyusahkan tubuh untuk menimbulkan kerendahan hati. Semua ini berada di luar firman Tuhan.

Masa-masa kesusahan ada di hadapan kita; dan saat itu kebutuhan yang sangat mendesak akan mengharuskan umat Allah untuk menyangkal diri, dan hanya makan secukupnya untuk

menopang kehidupan; tetapi Allah akan mempersiapkan kita untuk masa itu. Pada saat yang menakutkan itu, kebutuhan kita akan menjadi kesempatan bagi Allah untuk memberikan kekuatan-Nya yang menguatkan, dan untuk menopang umat-Nya

Mereka yang bekerja dengan tangan mereka harus memelihara kekuatan mereka untuk melakukan pekerjaan ini, dan mereka yang bekerja dengan perkataan dan doktrin harus memelihara kekuatan mereka; karena Iblis dan malaikat-malaikatnya yang jahat sedang berperang.

melawan mereka untuk meruntuhkan kekuatan mereka. Mereka harus mencari istirahat bagi tubuh dan pikiran dari pekerjaan yang melelahkan jika mereka mampu, dan harus makan makanan yang bergizi dan menguatkan untuk membangun kekuatan mereka, karena mereka akan diwajibkan untuk mengerahkan semua kekuatan yang mereka miliki. Saya melihat bahwa tidak memuliakan Allah sedikit pun jika umat-Nya membuat masa-masa sulit bagi diri mereka sendiri. Ada masa kesukaran tepat di hadapan umat Allah, dan Dia akan mempersiapkan mereka untuk menghadapi konflik yang menakutkan itu." - [Testimonies for the Church 1:205, 206, 1859](#)

Ketika Reformasi Kesehatan Menjadi Deformasi Kesehatan

324. Ada yang ingin saya sampaikan sehubungan dengan pandangan ekstrim tentang reformasi kesehatan. Reformasi kesehatan akan menjadi cacat kesehatan, perusak kesehatan, jika dilakukan secara ekstrem. Anda tidak akan berhasil

[203] di sanatorium, di mana orang sakit dirawat, jika Anda meresepkan makanan yang sama dengan yang Anda resepkan untuk diri sendiri dan istri Anda. Saya jamin bahwa gagasan Anda mengenai diet untuk orang sakit tidak dianjurkan. Perubahannya terlalu besar. Meskipun saya akan membuang daging karena berbahaya, sesuatu yang tidak terlalu berbahaya dapat digunakan, dan ini ditemukan dalam telur. Jangan membuang susu dari meja atau melarangnya digunakan dalam memasak makanan. Susu yang digunakan harus diperoleh dari sapi yang sehat, dan harus disterilkan.

Mereka yang memiliki pandangan ekstrem terhadap reformasi kesehatan berada dalam bahaya menyiapkan hidangan yang hambar. Hal ini telah dilakukan berulang kali. Makanan telah menjadi begitu hambar sehingga ditolak oleh perut. Makanan yang diberikan kepada orang sakit harus bervariasi. Mereka tidak boleh diberi makanan yang sama berulang-ulang

Saya telah mengatakan kepada Anda apa yang saya miliki karena saya telah menerima cahaya bahwa Anda melukai tubuh Anda dengan pola makan yang dilanda kemiskinan. Saya harus mengatakan kepadamu bahwa tidak baik bagimu untuk mengajar para murid seperti yang telah kamu lakukan dalam hal diet, karena gagasanmu dalam hal membuang hal-hal tertentu tidak akan membantu mereka yang membutuhkan bantuan.

Saudara dan Saudari, saya sangat percaya kepada Anda, dan saya sangat

menghendaki supaya kamu memiliki kesehatan jasmani, supaya kamu memiliki kesehatan yang sempurna secara rohani. Kurangnya makanan yang sesuai lah yang menyebabkan Anda sangat menderita. Engkau belum mengambil makanan yang penting

untuk memelihara kekuatan fisik Anda yang lemah. Anda tidak boleh menyangkal makanan yang baik dan sehat.

Pada suatu waktu, Dokter ----- mencoba mengajari keluarga kami untuk memasak sesuai dengan reformasi kesehatan, seperti yang dia lihat, tanpa garam atau apa pun untuk membumbui makanan. Saya bertekad untuk mencobanya, tetapi kekuatan saya menjadi sangat berkurang sehingga saya harus melakukan perubahan; dan kebijakan yang berbeda diterapkan dengan sukses besar. Saya mengatakan hal ini kepada Anda karena saya tahu bahwa Anda berada dalam bahaya yang positif. Makanan harus dipersiapkan sedemikian rupa sehingga akan menyehatkan. Seharusnya tidak dirampok dari apa yang dibutuhkan oleh sistem.

Tuhan memanggil Saudara dan Saudari untuk melakukan reformasi, untuk mengambil periode istirahat. Dan tidaklah patut bagi kamu memikul beban seperti yang telah kamu lakukan di masa lampau. Kecuali jika kamu memperhatikan, kamu akan mengorbankan nyawa yang sangat berharga di mata Tuhan. "Kamu bukanlah milikmu sendiri, karena kamu telah dibeli dengan suatu harga; karena itu muliakanlah Allah di dalam tubuhmu dan di dalam rohmu yang adalah milik Allah." ...

Jangan terlalu ekstrem dalam hal reformasi kesehatan. Sebagian masyarakat kita sangat ceroboh dalam hal reformasi kesehatan. Tetapi karena beberapa orang jauh tertinggal, Anda tidak boleh, untuk menjadi contoh bagi mereka, menjadi ekstremis. Anda tidak boleh menjauhkan diri Anda dari kelas makanan yang membuat darah menjadi baik. Pengabdian Anda pada prinsip-prinsip yang benar menuntun Anda untuk menundukkan diri Anda pada pola makan yang memberi Anda pengalaman yang tidak akan merekomendasikan reformasi kesehatan. Ini adalah bahaya Anda. Ketika Anda melihat bahwa Anda menjadi lemah secara fisik, penting bagi Anda untuk membuat perubahan, dan segera. Masukkan ke dalam diet Anda sesuatu yang telah Anda tinggalkan. Adalah tugas Anda untuk melakukan ini. Makanlah telur dari unggas yang sehat. Makanlah telur-telur ini baik dalam keadaan matang maupun mentah. Masukkan telur mentah ke dalam anggur tanpa fermentasi terbaik yang dapat Anda temukan. Ini akan memasok apa yang diperlukan untuk sistem Anda. Jangan sejenak berpikir bahwa hal ini tidak benar untuk dilakukan....

Kami menghargai pengalaman Anda sebagai seorang dokter, namun saya mengatakan bahwa susu dan telur harus dimasukkan dalam diet Anda. Hal-hal ini saat ini tidak dapat ditiadakan, dan doktrin untuk meniadakannya tidak boleh diajarkan.

Anda berada dalam bahaya mengambil pandangan yang terlalu radikal tentang reformasi kesehatan, dan meresepkan diet yang tidak akan menopang Anda....

Saya berharap Anda akan memperhatikan kata-kata yang telah saya ucapkan kepada Anda. Telah disampaikan kepada saya bahwa Anda tidak akan dapat menggunakan

pengaruh yang paling sukses dalam reformasi kesehatan kecuali dalam beberapa hal Anda menjadi lebih liberal terhadap diri Anda sendiri dan orang lain. Waktunya akan tiba ketika susu tidak dapat digunakan sebebas sekarang; tetapi saat ini bukanlah waktu untuk membuangnya. Dan telur mengandung sifat-sifat yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun. Dan sementara peringatan telah diberikan terhadap penggunaan artikel-artikel diet ini dalam keluarga-keluarga di mana anak-anak kecanduan, ya, tenggelam dalam, kebiasaan

[205] penyiksaan diri; namun kita tidak boleh menganggapnya sebagai pengingkaran terhadap prinsip untuk menggunakan telur ayam yang dirawat dengan baik dan diberi makan yang sesuai....

Allah memanggil mereka yang untuknya Kristus telah mati untuk menjaga diri mereka sendiri, dan memberikan teladan yang benar kepada orang lain. Saudaraku, janganlah kamu membuat ujian bagi umat Allah, dengan pertanyaan tentang pola makan, karena mereka akan kehilangan kepercayaan terhadap ajaran yang dipaksakan sampai pada titik terjauh. Tuhan menghendaki umat-Nya untuk menjadi sehat dalam setiap hal dalam reformasi kesehatan, tetapi kita tidak boleh bersikap ekstrem.

Alasan kesehatan Dokter yang buruk adalah karena ia terlalu banyak menggunakan persediaan bank kesehatannya, dan kemudian gagal untuk mengganti jumlah yang diambil dengan makanan yang sehat, bergizi, dan enak. Saudaraku, serahkanlah seluruh hidupmu kepada Dia yang telah disalibkan bagimu, tetapi janganlah mengikatkan dirimu pada pola makan yang sedikit, karena dengan demikian kamu telah salah mengartikan reformasi kesehatan.

Sambil bekerja melawan kerakusan dan ketidakbertarakan, kita harus mengingat sarana dan perlengkapan kebenaran Injil, yang melengkapi diri mereka sendiri dengan penghakiman yang sehat. Untuk melakukan pekerjaan kita dalam garis yang lurus dan sederhana, kita harus mengenali kondisi-kondisi yang dihadapi keluarga manusia. Allah telah membuat ketentuan-ketentuan bagi mereka yang tinggal di berbagai negara di dunia. Mereka yang ingin menjadi rekan sekerja dengan Tuhan harus mempertimbangkan dengan hati-hati bagaimana mereka mengajarkan reformasi kesehatan di kebun anggur Tuhan yang agung. Mereka harus bergerak dengan hati-hati dalam menentukan makanan apa yang boleh dan tidak boleh dimakan.

Utusan manusia harus bersatu dengan Penolong Ilahi dalam menyampaikan pesan belas kasihan kepada banyak orang yang akan diselamatkan Allah.

Kita harus terhubung dengan massa. Jika reformasi kesehatan diajarkan kepada mereka dalam bentuk yang paling ekstrem, kerusakan akan terjadi. Kami meminta mereka untuk berhenti makan daging dan minum teh dan kopi. Ini baik. Tetapi beberapa orang mengatakan bahwa susu juga harus dihentikan. Ini adalah topik yang perlu ditangani dengan hati-hati. Ada keluarga miskin yang makanannya terdiri dari roti dan susu, dan, jika mereka bisa mendapatkan

itu, sedikit buah. Semua makanan yang berasal dari daging harus dibuang, tetapi sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim atau yang sejenisnya. Orang miskin berkata, ketika reformasi kesehatan disajikan kepada mereka,

"Apa yang akan kita makan? Kami tidak mampu membeli makanan kacang." Ketika saya [206] memberitakan Injil kepada orang-orang miskin, saya diperintahkan untuk memberitahu mereka untuk makan makanan yang paling bergizi. Saya tidak bisa mengatakannya kepada mereka: Kamu tidak boleh makan telur, atau susu, atau krim; kamu tidak boleh menggunakan mentega dalam menyiapkan makanan. Injil harus diberitakan kepada orang-orang miskin, dan belum tiba waktunya untuk menetapkan diet yang ketat.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa bahan makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur; tetapi pesan saya adalah janganlah Anda membawa diri Anda pada masa-masa sulit terlebih dahulu, dan dengan demikian membuat diri Anda sendiri mengalami kematian. Tunggulah sampai Tuhan mempersiapkan jalan di hadapanmu.

Reformasi yang ditekan hingga mencapai ketegangan tertinggi mungkin dapat mengakomodasi kelas tertentu, yang dapat memperoleh semua yang mereka butuhkan untuk menggantikan hal-hal yang dibuang; tetapi kelas ini merupakan minoritas yang sangat kecil dari orang-orang yang baginya ujian-ujian ini tampaknya tidak perlu. Ada orang-orang yang mencoba menjauhkan diri dari apa yang dinyatakan berbahaya. Mereka gagal memasok sistem dengan makanan yang tepat, dan sebagai konsekuensinya menjadi lemah dan tidak mampu bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi rusak. Pekerjaan yang telah kita coba bangun dengan kokoh dikacaukan dengan hal-hal aneh yang tidak dikehendaki Allah. Energi gereja menjadi lumpuh.

Tetapi Allah akan ikut campur tangan untuk mencegah hasil dari ide-ide yang terlalu keras ini. Injil adalah untuk menyelaraskan umat manusia yang berdosa. Injil adalah untuk menyatukan orang kaya dan orang miskin di kaki Yesus

Tetapi saya ingin mengatakan bahwa ketika saatnya tiba bahwa tidak lagi aman untuk menggunakan susu, krim, mentega, dan telur, Tuhan akan mengungkapkan hal ini. Tidak ada hal ekstrem dalam reformasi kesehatan yang harus dianjurkan. Masalah penggunaan susu, mentega, dan telur akan menyelesaikan masalahnya sendiri.

Saat ini kita tidak memiliki beban dalam hal ini. Biarlah kesederhanaanmu diketahui oleh semua orang.-Surat [37, 1901](#)

325. Tadi malam saya dalam tidur saya berbicara dengan Dokter ----- . Saya berkata kepadanya: Anda harus tetap berhati-hati dalam hal diet yang ekstrem. Anda tidak boleh melakukan hal yang ekstrem baik dalam kasus Anda sendiri maupun dalam mengenai makanan yang disediakan untuk para pembantu dan pasien di sanatorium [207]. Para pasien membayar harga yang pantas untuk makan, dan mereka

harus mendapatkan makanan yang bebas. Beberapa orang mungkin datang ke sanatorium dalam kondisi yang menuntut penolakan keras terhadap nafsu makan dan makanan yang paling sederhana, tetapi seiring dengan membaiknya kesehatan mereka, mereka harus diberi makanan bergizi secara bebas.

[Sanitasi untuk Menghindari Pola Makan yang Ekstrem-427, 428, 429]

Makanan Harus Dibuat Menggugah Selera

326. Para pembaharu kesehatan, di atas segalanya, harus berhati-hati untuk menghindari hal-hal yang ekstrem. Tubuh harus memiliki makanan yang cukup. Kita tidak dapat bertahan hidup hanya dengan udara; kita juga tidak dapat mempertahankan kesehatan kecuali kita memiliki makanan yang bergizi. Makanan harus dipersiapkan dengan baik, sehingga dapat dinikmati - [Testimonies for the Church 2:538, 1867](#)

327. Pola makan yang kurang dalam elemen nutrisi yang tepat, membawa celaan pada tujuan reformasi kesehatan. Kita adalah makhluk fana, dan harus memenuhi kebutuhan makanan yang akan memberikan nutrisi yang tepat bagi tubuh.

Beberapa orang dari masyarakat kita, meskipun dengan sungguh-sungguh menjauhkan diri dari makanan yang tidak sehat, namun lalai dalam memenuhi unsur-unsur yang diperlukan bagi tubuh mereka. Mereka yang mengambil pandangan yang berlebihan terhadap reformasi kesehatan berada dalam bahaya menyiapkan hidangan yang hambar, membuatnya begitu hambar sehingga tidak memuaskan. Makanan harus dipersiapkan sedemikian rupa sehingga menggugah selera dan juga menyehatkan. Seharusnya tidak merampas apa yang dibutuhkan oleh sistem. Saya menggunakan sedikit garam, dan selalu begitu, karena garam, alih-alih merusak, sebenarnya penting untuk darah. Sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim, atau sesuatu yang setara. Meskipun peringatan telah diberikan mengenai bahaya penyakit melalui mentega, dan kejahatan penggunaan telur secara bebas oleh anak-anak kecil, namun kita tidak boleh menganggapnya sebagai pelanggaran prinsip untuk menggunakan telur dari ayam yang dirawat dengan baik dan diberi makan yang sesuai. Telur mengandung sifat-sifat yang merupakan lembaga perbaikan dalam menangkal racun tertentu. Beberapa orang, yang tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, telah gagal

[208] memasok sistem dengan makanan yang tepat, dan sebagai konsekuensinya, menjadi lemah dan tidak dapat bekerja. Dengan demikian, reformasi kesehatan menjadi rusak. Pekerjaan yang telah kita coba bangun dengan kokoh dikacaukan dengan hal-hal aneh yang tidak dikehendaki Allah, dan energi gereja menjadi lumpuh. Namun Tuhan akan ikut campur tangan

untuk mencegah hasil dari ide-ide yang terlalu berat ini. Injil adalah untuk menyelaraskan umat manusia yang berdosa. Injil adalah untuk menyatukan yang kaya dan yang miskin di kaki Yesus.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa jenis makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur; tetapi tidak perlu membuat diri kita sendiri kebingungan dengan pembatasan yang terlalu dini dan ekstrim. Tunggulah sampai keadaan menuntutnya, dan Tuhan mempersiapkan jalan untuk itu.

Mereka yang ingin berhasil dalam memproklamasikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan harus menjadikan firman Tuhan sebagai penuntun dan penasihat mereka. Hanya ketika para pengajar prinsip-prinsip reformasi kesehatan melakukan hal ini, mereka dapat berdiri tegak. Janganlah kita menjadi saksi yang menentang reformasi kesehatan dengan tidak menggunakan makanan yang sehat dan enak untuk menggantikan makanan yang berbahaya yang telah kita buang. Janganlah dengan cara apa pun mendorong nafsu makan untuk stimulan. Makanlah makanan yang sederhana, sederhana, makanan yang sehat, dan bersyukurlah kepada Allah secara terus menerus atas prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dalam segala hal, jadilah benar dan jujur, dan engkau akan memperoleh kemenangan yang berharga - [Testimonies for the Church 9:161-163, 1909](#)

Pengaruh Berbahaya dari Ekstremis

328. Dan sementara kami memperingatkan Anda untuk tidak makan berlebihan, bahkan dengan kualitas makanan yang terbaik sekalipun, kami juga memperingatkan mereka yang ekstremis untuk tidak meningkatkan standar yang salah, dan kemudian berusaha untuk membawa semua orang kepada standar tersebut - [Testimonies for the Church 2:374, 375, 1870](#)

329. Saya diperlihatkan bahwa B dan C telah mencemarkan nama baik Tuhan. Mereka telah membawa noda yang tidak akan pernah bisa dihapuskan sepenuhnya. Saya diperlihatkan keluarga Saudara D. Jika saudara ini menerima pertolongan yang tepat pada waktu yang tepat, setiap anggota keluarganya pasti masih hidup sampai sekarang. Sungguh mengherankan bahwa hukum-hukum hukum yang berlaku di negeri itu tidak ditegakkan dalam kasus penganiayaan ini. [209] Keluarga itu mati karena makanan-makanan yang paling sederhana dan sederhana.

Mereka kelaparan di negeri yang berlimpah. Seorang pemula sedang berlatih bersama mereka. Pemuda itu tidak mati karena penyakit, tetapi karena kelaparan. Makanan akan memperkuat sistem, dan membuat mesin tetap bergerak

Sudah saatnya ada sesuatu yang dilakukan untuk mencegah para pemula turun ke lapangan dan mengadvokasi reformasi kesehatan. Karya-karya dan kata-kata mereka dapat

Mereka melakukan lebih banyak kerusakan daripada yang dapat diatasi oleh orang-orang yang paling bijaksana dan paling cerdas, dengan pengaruh terbaik yang mereka miliki. Tidaklah mungkin bagi para pendukung reformasi kesehatan yang paling berkualitas untuk sepenuhnya membebaskan pikiran masyarakat dari prasangka yang diterima melalui jalan yang salah dari para ekstremis ini, dan untuk menempatkan topik reformasi kesehatan yang besar di atas dasar yang benar dalam masyarakat di mana orang-orang ini telah memikirkannya. Pintu juga ditutup dengan sangat rapat, sehingga orang-orang yang tidak percaya tidak dapat dijangkau oleh kebenaran yang ada pada hari Sabat dan kedatangan Juruselamat kita yang akan segera datang. Kebenaran yang paling berharga disisihkan oleh orang-orang yang tidak layak untuk didengar. Orang-orang ini disebut sebagai wakil-wakil pembaharu kesehatan dan pemelihara hari Sabat pada umumnya. Tanggung jawab yang besar berada di pundak mereka yang telah menjadi batu sandungan bagi orang-orang yang tidak percaya." - Testimonies for the Church 2:384-387, 1870

Mendesak Pendapat Pribadi dan Tes Pribadi

330. Waktunya telah tiba ketika reformasi kesehatan akan diterima sebagai sesuatu yang penting oleh banyak orang, baik di tempat yang tinggi maupun di tempat yang rendah. Tetapi kita tidak boleh membiarkan apa pun menutupi pesan yang harus kita pikul, yaitu pesan malaikat ketiga, yang terhubung dengan pesan malaikat pertama dan kedua. Kita tidak boleh membiarkan hal-hal kecil mengikat kita di dalam lingkaran kecil, di mana kita tidak dapat memperoleh akses kepada orang-orang pada umumnya.

Gereja dan dunia membutuhkan semua pengaruh, semua talenta yang telah Tuhan berikan kepada kita. Semua yang kita miliki harus digunakan untuk kepentingan-Nya. Dalam menyampaikan Injil, jauhkanlah semua pendapat Anda sendiri. Kita memiliki pesan ke seluruh dunia, dan Tuhan ingin hamba-hamba-Nya menjaga

[210] dengan kudus kepercayaan yang telah diberikan-Nya kepada mereka. Kepada setiap orang Allah telah memberikan pekerjaannya. Maka janganlah ada pesan yang salah. Janganlah ada ketegangan dalam masalah-masalah yang tidak konsisten terhadap cahaya agung reformasi kesehatan. Ketidakkonsistenan seseorang menimpa seluruh tubuh orang percaya; oleh karena itu, ketika seseorang

bertindak secara ekstrem, kerugian besar terjadi pada perjuangan Allah.

Membawa sesuatu secara ekstrem adalah suatu hal yang harus ditakuti. Hal ini selalu membuat saya terdorong untuk berbicara untuk mencegah hal-hal yang disalahpahami, sehingga dunia tidak memiliki alasan untuk berpikir bahwa Masehi Advent Hari Ketujuh adalah sebuah badan yang ekstrimis. Ketika kita berusaha untuk menarik orang keluar dari api di satu sisi, kata-kata

yang kemudian harus diucapkan untuk memperbaiki kejahatan digunakan untuk membenarkan pemaanjaan di sisi lain. Semoga Tuhan menjauhkan kita dari ujian dan ekstremitas manusia.

Janganlah ada orang yang mengajukan pandangan yang ekstrem mengenai apa yang akan kita makan dan apa yang akan kita minum. Tuhan telah memberikan terang. Biarlah umat kita menerima terang itu dan berjalan di dalam terang. Perlu ada peningkatan yang besar dalam pengenalan akan Allah dan Yesus Kristus. Pengetahuan ini adalah hidup yang kekal. Peningkatan kesalehan, agama yang baik, rendah hati, dan rohani akan menempatkan umat kita pada posisi di mana mereka dapat belajar tentang Guru Agung.

Mungkin akan tiba saatnya ketika susu tidak aman untuk dikonsumsi. Tetapi jika sapi-sapi itu sehat dan susunya benar-benar matang, tidak perlu menciptakan masa-masa sulit sebelumnya. Janganlah seorang pun merasa bahwa ia harus membawa pesan mengenai apa yang harus diletakkan di atas meja makan mereka pada setiap waktu. Mereka yang mengambil posisi ekstrem pada akhirnya akan melihat bahwa hasilnya tidak seperti yang mereka pikirkan. Tuhan akan memimpin kita dengan tangan kanan-Nya sendiri, jika kita mau dipimpin. Kasih dan kemurnian-ini adalah buah yang dihasilkan dari pohon yang baik. Setiap orang yang mengasihi, lahir dari Allah dan mengenal Allah.

Saya diinstruksikan untuk mengatakan kepada mereka yang hadir di Konferensi yang memiliki begitu keras dalam hal reformasi kesehatan, mendesak ide dan pandangan mereka kepada orang lain, sehingga Tuhan tidak memberikan pesan kepada mereka. Saya mengatakan kepada mereka bahwa jika mereka mau melembutkan dan menundukkan kecenderungan yang mereka warisi dan kembangkan, yang di dalamnya terdapat banyak sekali sikap keras kepala, mereka akan melihat bahwa mereka perlu bertobat. "Jika kita saling mengasihi, maka Allah diam di dalam kita dan kasih-Nya makin sempurna di dalam kita. Allah adalah kasih, dan barangsiapa diam di dalam kasih, ia diam di dalam Allah, dan Tuhan di dalam dirinya." ...

Hikmat manusia harus digabungkan dengan hikmat ilahi dan belas kasihan Allah. Marilah kita menyembunyikan diri di dalam Kristus. Marilah kita bekerja dengan tekun untuk mencapai

standar yang tinggi yang telah Allah tetapkan bagi kita, yaitu perubahan moral melalui Injil. Allah memanggil kita untuk maju di jalan yang benar, untuk meluruskan jalan bagi kaki kita, agar yang timpang tidak tersesat. Dengan demikian Kristus akan dipuaskan.-Surat [39, 1901](#)

Kesalahan di Sisi Orang yang Lebih Memilih untuk Berlawanan dengan Ekstrem

331. Saudara dan Saudari membawa masalah indulgensi dalam makan secara ekstrem, dan lembaga tersebut menjadi kehilangan semangat. Sekarang musuh akan mendorong Anda ke ekstrem yang berlawanan jika dia bisa, untuk melakukan diet yang membuat Anda miskin. Berhati-hatilah untuk tetap berpikir jernih dan memiliki ide-ide yang masuk akal. Carilah hikmat dari surga dan bergeraklah dengan penuh pengertian. Jika Anda mengambil posisi yang sangat radikal, Anda akan diwajibkan untuk mundur, dan kemudian betapapun cermatnya Anda, Anda akan kehilangan kepercayaan pada penilaian Anda sendiri yang sehat, dan saudara-saudara kita yang tidak percaya akan kehilangan kepercayaan pada Anda. Pastikan untuk tidak melangkah lebih cepat daripada Anda memiliki cahaya positif dari Allah. Janganlah mengikuti gagasan manusia, tetapi bertindaklah dengan cerdas dalam takut akan Tuhan.

Jika engkau berbuat salah, janganlah sampai engkau menjauh dari orang-orang, karena dengan demikian engkau memotong tali pengaruhmu dan tidak akan ada gunanya bagi mereka. Lebih baik berbuat salah di sisi orang-orang daripada sama sekali menjauh dari mereka, karena dalam hal ini ada harapan bahwa Anda dapat membawa orang-orang bersama Anda, tetapi tidak perlu kesalahan di kedua sisi.

Anda tidak perlu masuk ke dalam air, atau ke dalam api, tetapi ambil jalan tengah, hindari semua hal yang ekstrem. Jangan sampai terlihat bahwa Anda adalah manajer yang berat sebelah dan tidak seimbang. Jangan memiliki pola makan yang sedikit dan buruk. Jangan biarkan siapa pun mempengaruhi Anda untuk memiliki pola makan yang miskin. Siapkanlah makanan Anda dengan cara yang sehat dan penuh cita rasa; siapkanlah makanan Anda dengan baik yang akan merepresentasikan reformasi kesehatan dengan benar.

[212] Kemunduran besar dalam reformasi kesehatan adalah karena pikiran-pikiran yang tidak bijaksana telah menanganinya dan membawanya ke tingkat yang ekstrem sehingga membuat orang jijik dan bukannya mengubah orang menjadi lebih baik. Saya pernah berada di tempat di mana ide-ide radikal ini dilakukan. Sayuran yang dimasak hanya dengan air, dan yang lainnya dengan cara yang sama. Masakan seperti ini *merusak* kesehatan, dan ada beberapa orang yang memiliki pikiran yang sedemikian rupa sehingga mereka

akan menerima apa pun yang memiliki ciri-ciri diet ketat atau reformasi dalam bentuk apa pun.

Saudara-saudaraku, aku ingin kamu bertarak dalam segala hal, tetapi berhati-hatilah agar kamu tidak memaksakan kehendak atau menjalankan lembaga kita ke dalam saluran yang sempit sehingga keluar pada satu titik. Janganlah kamu jatuh ke dalam gagasan setiap orang, tetapi jadilah berkepala dingin, tenang, dan percaya kepada Allah.-Surat [57, 1886](#)

Kedua hal ekstrem yang harus dihindari

332. Saya tahu bahwa banyak saudara-saudara kita yang dalam hati dan praktiknya menentang reformasi kesehatan. Saya tidak menganjurkan hal-hal yang ekstrem. Tetapi ketika saya telah membaca naskah-naskah saya, saya telah melihat kesaksian-kesaksian yang telah diputuskan dan peringatan-peringatan akan bahaya yang akan menimpa umat kita karena meniru kebiasaan-kebiasaan dan praktek-praktek dunia dalam hal pemanjaan diri, pemuasan selera, dan kebanggaan akan pakaian. Hati saya sakit dan sedih atas keadaan yang ada. Beberapa orang mengatakan bahwa beberapa saudara kita telah menekan pertanyaan-pertanyaan ini terlalu keras. Tetapi karena beberapa orang mungkin telah bertindak tidak bijaksana dalam menekan sentimen mereka mengenai reformasi kesehatan di semua kesempatan, apakah ada yang berani menahan kebenaran tentang hal ini? Orang-orang di dunia pada umumnya jauh berada di ekstrem yang berlawanan dari pemanjaan dan ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum; dan sebagai akibatnya, praktek-praktek hawa nafsu merajalela.

Ada banyak orang yang sekarang berada di bawah bayang-bayang kematian yang telah mempersiapkan diri untuk melakukan suatu pekerjaan bagi Sang Guru, tetapi tidak merasakan bahwa ada kewajiban suci yang ada di pundak mereka untuk menaati hukum-hukum kesehatan. Hukum-hukum sistem fisik memang merupakan hukum Allah; tetapi fakta ini tampaknya telah dilupakan. Beberapa orang membatasi diri mereka pada pola makan yang tidak dapat menopang kesehatan mereka. Mereka tidak menyediakan makanan yang bergizi untuk menggantikan makanan yang berbahaya; dan mereka telah

tidak mempertimbangkan bahwa kebijaksanaan dan kecerdikan harus dilakukan dalam menyiapkan [213] makanan dengan cara yang paling menyehatkan. Sistem harus dipelihara dengan baik agar dapat bekerja dengan baik. Hal ini bertentangan dengan kesehatan kembali.

bentuk, setelah memotong berbagai macam makanan yang tidak sehat, untuk pergi ke ekstrem yang berlawanan, mengurangi kuantitas dan kualitas makanan ke standar yang rendah. Alih-alih reformasi kesehatan, yang terjadi adalah perusakan kesehatan - [Testimonies for the Church 6:373, 374, 1900](#)

[Pentingnya Instruksi dalam Mempersiapkan Makanan yang

Sehat dan Menggugah Selera-Lihat Sekolah Memasak di Bagian
XXV]

Bab 12-Diet Selama Kehamilan

Pengaruh Prenatal

333. Pengaruh prenatal oleh banyak orang tua dianggap sebagai hal yang sepele; tetapi Surga tidak menganggapnya demikian. Pesan yang dikirim oleh seorang malaikat Allah, dan dua kali disampaikan dengan cara yang paling khidmat, menunjukkan bahwa pesan itu layak untuk kita pikirkan dengan seksama.

Dalam kata-kata yang diucapkan kepada ibu Ibrani itu, Tuhan berbicara kepada semua ibu di setiap zaman. "Hendaklah ia memperhatikan," kata malaikat itu, "segala sesuatu yang kuperintahkan kepadanya, hendaklah ia melakukannya." Kesejahteraan anak akan dipengaruhi oleh kebiasaan ibunya. Nafsu dan hasratnya harus dikendalikan oleh prinsip. Ada sesuatu yang harus dijauhinya, ada sesuatu yang harus diusahakannya, jika ia memenuhi tujuan Tuhan untuk memberinya seorang anak. Jika sebelum kelahiran anaknya ia memanjakan diri sendiri, jika ia egois, tidak sabar, dan menuntut, sifat-sifat ini akan tercermin dalam watak si anak. Dengan demikian, banyak anak yang menerima sebagai hak kesulungan yang hampir tidak dapat ditaklukkan untuk berbuat jahat.

Tetapi jika seorang ibu berpegang teguh pada prinsip-prinsip yang benar, jika dia sabar dan menyangkal diri, jika dia baik hati, lembut, dan tidak mementingkan diri sendiri, dia dapat memberikan kepada anaknya sifat-sifat karakter yang sama yang berharga. Yang paling jelas adalah perintah yang melarang penggunaan anggur oleh sang ibu. Setiap tetes minuman keras yang diminumnya untuk memuaskan selera akan membahayakan kesehatan fisik, mental, dan moral anaknya, dan merupakan dosa langsung terhadap Penciptanya.

Banyak penasihat yang menyarankan agar setiap keinginan ibu harus dipenuhi; bahwa jika ia menginginkan makanan apa pun, betapapun berbahayanya, ia harus dengan bebas menuruti seleranya. Nasihat seperti itu salah dan berbahaya. Kebutuhan fisik ibu tidak boleh diabaikan. Dua nyawa bergantung padanya, dan keinginannya harus diperhatikan dengan penuh kasih sayang,

k
e
b
u
t
u
h
a
n
n
y
a

h
a
r
u
s

d
i
p
e
n
u
h
i

d
e
n
g
a
n

b
a
i
k

. Tetapi pada saat ini, di atas segalanya, dia harus menghindari, dalam makanan dan di setiap lini, apa pun yang akan mengurangi kekuatan fisik atau mental. Dengan perintah

Allah sendiri, ia ditempatkan di bawah kewajiban yang paling serius untuk melakukan pengendalian diri.-[Kementerian Penyembuhan, 372, 373, 1905](#)

334. Ketika Tuhan akan membangkitkan Simson sebagai pembebas umat-Nya, Dia memerintahkan kepada sang ibu untuk melakukan kebiasaan hidup yang benar sebelum kelahiran anaknya. Dan larangan yang sama juga harus diberlakukan sejak awal kepada anak itu, karena ia harus dikuduskan bagi Tuhan sebagai orang Nazaret sejak kelahirannya.

Malaikat Allah menampakkan diri kepada istri Manoah, dan memberitahukan kepadanya bahwa ia akan memiliki seorang anak laki-laki; dan dalam hal ini ia memberikan petunjuk-petunjuk yang penting: "Oleh karena itu, berhati-hatilah, aku mohon kepadamu, janganlah engkau minum anggur dan minuman keras, dan janganlah engkau makan sesuatu yang haram."

Allah memiliki pekerjaan penting yang harus dilakukan oleh anak yang dijanjikan kepada Manoah, dan untuk memastikan bahwa ia memiliki kualifikasi yang diperlukan untuk pekerjaan ini, maka kebiasaan-kebiasaan dari ibu dan anak itu harus diatur dengan sangat hati-hati. "Janganlah ia minum anggur atau minuman keras," demikianlah perintah malaikat kepada istri Manoah, "dan janganlah ia makan sesuatu yang haram; segala sesuatu yang kuperintahkan kepadanya haruslah ia lakukan." Anak akan terpengaruh baik atau buruk oleh kebiasaan ibunya. Dia sendiri harus dikendalikan oleh prinsip, dan harus mempraktekkan pertarakan dan penyangkalan diri, jika dia ingin mencari kesejahteraan bagi anaknya.-[Ketetapan Hidup Kristen dan Kebersihan Alkitab, 37, 38, 1890](#)

"Biarkan Dia Berhati-hati"

335. Perkataan yang diucapkan kepada istri Manoah mengandung kebenaran yang sebaiknya dipelajari oleh para ibu di masa kini. Dalam berbicara kepada seorang ibu ini, Tuhan berbicara kepada semua ibu yang cemas dan bersedih pada waktu itu, dan kepada semua ibu dari generasi berikutnya. Ya, setiap ibu dapat memahami tugasnya. Dia mungkin tahu bahwa karakter anak-anaknya akan sangat bergantung pada kebiasaannya sebelum kelahiran mereka dan usaha pribadinya setelah kelahiran mereka, daripada pada kelebihan atau kekurangan eksternal.

"Biarlah dia waspada," kata malaikat itu.

Biarlah dia berdiri siap untuk
[219] melawan godaan. Nafsu
dan hawa nafsunya harus dikendalikan oleh prinsip. Kepada setiap ibu
dapat dikatakan, "Hendaklah ia waspada." Di sana
adalah sesuatu yang harus dijauhinya, sesuatu yang harus
dilawannya, jika ia memenuhi tujuan Tuhan untuk memberinya
seorang anak....

Ibu yang menjadi guru yang baik bagi anak-anaknya harus, sebelum kelahiran mereka, membentuk kebiasaan-kebiasaan penyangkalan diri dan pengendalian diri; karena ia menularkan kepada mereka sifat-sifatnya sendiri, sifat-sifat karakternya yang kuat atau lemah. Musuh jiwa-jiwa memahami hal ini jauh lebih baik daripada kebanyakan orang tua. Dia akan membawa godaan kepada sang ibu, karena dia tahu bahwa jika dia tidak melawannya, dia dapat mempengaruhi anaknya melalui sang ibu. Satu-satunya harapan sang ibu adalah di dalam Tuhan. Dia dapat melarikan diri kepada-Nya untuk mendapatkan kasih karunia dan kekuatan. Dia tidak akan mencari pertolongan dengan sia-sia. Dia akan memampukannya untuk menularkan kepada keturunannya sifat-sifat yang akan menolong mereka untuk memperoleh keberhasilan dalam kehidupan ini dan memenangkan kehidupan kekal. -[Tanda-Tanda Zaman, 26 Februari 1902](#)

Nafsu Makan Tidak Membuat Kerusakan

336. Ini adalah kesalahan yang umumnya dilakukan untuk tidak membuat perbedaan dalam kehidupan seorang wanita sebelum kelahiran anak-anaknya. Pada periode penting ini, persalinan ibu harus diringankan. Perubahan besar sedang terjadi di dalam tubuhnya. Ia membutuhkan jumlah darah yang lebih banyak, dan oleh karena itu dibutuhkan makanan dengan kualitas yang paling bergizi untuk diubah menjadi darah. Kecuali jika dia memiliki persediaan makanan bergizi yang melimpah, dia tidak dapat mempertahankan kekuatan fisiknya, dan keturunannya dirampas vitalitasnya. Pakaiannya juga menuntut perhatian. Perhatian harus diberikan untuk melindungi tubuh dari rasa dingin. Dia tidak boleh memanggil vitalitas yang tidak perlu ke permukaan untuk memasok kebutuhan pakaian yang cukup. Jika sang ibu kekurangan makanan yang sehat dan bergizi, ia akan kekurangan kuantitas dan kualitas darah. Sirkulasi darahnya akan buruk dan anaknya juga akan kekurangan hal yang sama. Akan ada ketidakmampuan pada keturunannya untuk mendapatkan makanan yang tepat yang dapat diubah menjadi darah yang baik untuk menyehatkan sistem. Kesejahteraan ibu dan anak sangat bergantung pada

[220] yang baik, pakaian yang hangat, dan persediaan makanan yang bergizi. Rancangan ekstra pada vitalitas ibu harus dipertimbangkan dan disediakan.

Namun, di sisi lain, anggapan bahwa wanita, karena

kondisinya yang khusus, boleh membiarkan nafsu makannya berkeliaran, adalah sebuah kekeliruan yang didasarkan pada kebiasaan, bukan pada akal sehat. Nafsu makan wanita dalam kondisi seperti ini bisa berubah-ubah, tidak menentu, dan sulit untuk dipuaskan, dan adat kebiasaan membolehkannya untuk memiliki apa saja yang disukainya, tanpa mempertimbangkan akal sehat.

apakah makanan tersebut dapat memberikan nutrisi bagi tubuhnya dan pertumbuhan anaknya. Makanan tersebut harus bergizi, tetapi tidak harus memiliki kualitas yang menarik. Kebiasaan mengatakan bahwa jika ia menginginkan daging, acar, makanan berbumbu, atau pai cincang, biarkan ia mendapatkannya; hanya selera yang perlu dikonsultasikan. Ini adalah kesalahan besar, dan sangat merugikan. Kerugiannya tidak dapat diperkirakan. Jika ada kebutuhan akan kesederhanaan pola makan dan perhatian khusus terhadap kualitas makanan yang dimakan, maka pada masa yang penting ini.

Wanita yang memiliki prinsip, dan yang mendapat petunjuk dengan baik, tidak akan meninggalkan kesederhanaan pola makan pada saat ini dari yang lainnya. Mereka akan mempertimbangkan bahwa kehidupan yang lain bergantung pada mereka, dan akan berhati-hati dalam semua kebiasaan mereka, dan terutama dalam pola makan. Mereka tidak boleh makan apa yang tidak bergizi dan menarik, hanya karena rasanya enak. Ada terlalu banyak konselor yang siap membujuk mereka untuk melakukan hal-hal yang menurut akal sehat seharusnya tidak mereka lakukan.

Anak-anak yang sakit lahir karena pemuasan nafsu makan oleh orang tuanya. Sistem ini tidak menuntut variasi makanan yang menjadi tempat tinggal pikiran. Karena sekali di dalam pikiran maka harus di dalam perut, adalah kesalahan besar yang harus ditolak oleh para wanita Kristen. Imajinasi tidak boleh dibiarkan mengendalikan keinginan sistem. Mereka yang membiarkan selera berkuasa, akan menderita hukuman karena melanggar hukum-hukum keberadaan mereka. Dan masalahnya tidak berhenti sampai di sini; keturunan mereka yang tidak bersalah juga akan menderita.

Organ pembuat darah tidak dapat mengubah rempah-rempah, daging cincang, acar, dan daging yang sakit menjadi darah yang baik. Dan jika terlalu banyak makanan yang masuk ke dalam perut sehingga organ pencernaan dipaksa

bekerja terlalu keras untuk membuangnya, dan untuk membebaskan sistem dari zat-zat yang mengiritasi, sang ibu melakukan ketidakadilan terhadap dirinya sendiri, dan meletakkan

dasar penyakit pada keturunannya. Jika ia memilih untuk makan sesuka hatinya, dan apa yang ia sukai, tanpa menghiraukan konsekuensinya, ia akan menanggung hukumannya, tetapi tidak sendirian. Anaknya yang tidak bersalah harus menderita karena

kecerobohannya. -Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:381-383, 1870

Efek dari Terlalu Banyak Bekerja dan Pola Makan yang Buruk

337. Sang ibu, dalam banyak kasus sebelum kelahiran anak-anaknya, diizinkan untuk bekerja keras lebih awal dan lebih lambat, memanaskan darahnya.....Dia

kekuatan seharusnya disayangi dengan lembut... Beban dan perhatiannya jarang berkurang, dan periode itu, yang seharusnya baginya dari semua yang lain adalah waktu istirahat, adalah salah satu kelelahan, kesedihan, dan kesuraman. Dengan pengerahan tenaga yang terlalu besar di pihaknya, ia merampas nutrisi yang telah disediakan alam untuknya, dan dengan memanaskan darahnya sendiri, ia memberikan kualitas darah yang buruk. Keturunannya dirampas vitalitasnya, dirampas kekuatan fisik dan mentalnya.-Bagaimana Cara Hidup 2:33, 34, 1865.

338. Saya diperlihatkan perjalanan B dalam keluarganya sendiri. Ia sangat keras dan sombong. Dia mengadopsi reformasi kesehatan seperti yang dianjurkan oleh Saudara C, dan, seperti dia, mengambil pandangan ekstrem tentang masalah ini; dan karena tidak memiliki pikiran yang seimbang, dia telah melakukan kesalahan besar, yang akibatnya tidak akan terhapuskan oleh waktu. Dibantu oleh barang-barang yang dikumpulkan dari buku-buku, ia mulai melaksanakan teori yang telah ia dengar dari Bruder C, dan seperti dia, berusaha untuk membawa semuanya sesuai dengan standar yang telah ia tetapkan. Dia membawa keluarganya sendiri ke dalam aturan-aturannya yang kaku, tetapi gagal mengendalikan kecenderungan hewani dalam dirinya. Dia gagal membawa dirinya sendiri ke dalam standar, dan menjaga tubuhnya. Jika dia memiliki pengetahuan yang benar tentang sistem reformasi kesehatan, dia akan tahu bahwa istrinya tidak dalam kondisi untuk melahirkan anak-anak yang sehat. Nafsunya yang tak terkendali telah menguasai dirinya tanpa mempertimbangkan sebab dan akibat.

Sebelum kelahiran anak-anaknya, ia tidak memperlakukan istrinya sebagai

[222] wanita dalam kondisinya harus dirawat Dia tidak memberikan kualitas dan kuantitas makanan yang diperlukan untuk memberi makan dua kehidupan, bukan hanya satu. Kehidupan lain bergantung padanya, dan tubuhnya tidak menerima makanan sehat bergizi yang diperlukan untuk menopang kekuatannya. Ada kekurangan dalam hal kuantitas dan kualitas. Tubuhnya membutuhkan perubahan, variasi dan kualitas makanan yang lebih bergizi. Anak-anaknya lahir dengan kekuatan pencernaan yang lemah dan kekurangan darah. Dari makanan yang terpaksa diterima oleh sang ibu, ia tidak dapat memberikan kualitas darah yang baik, dan oleh karena itu melahirkan anak-anak yang penuh dengan penyakit.

Bab 13-Pola Makan di Masa Kanak-kanak [223]

[224]

Nasihat Berdasarkan Petunjuk Ilahi

[225]

339. Pertanyaan para ayah dan ibu seharusnya adalah, "Apakah yang harus kami perbuat terhadap anak yang akan kami lahirkan?" Kami telah menyampaikan kepada para pembaca apa yang telah Allah katakan tentang perjalanan seorang ibu sebelum melahirkan anaknya. Namun, bukan hanya itu saja. Malaikat Jibril diutus dari sorga untuk memberikan petunjuk-petunjuk tentang pengasuhan anak setelah kelahirannya, agar para orang tua dapat sepenuhnya memahami tugas mereka.

Pada saat kedatangan Kristus yang pertama, malaikat Gabriel datang kepada Zakharia dengan sebuah pesan yang mirip dengan pesan yang diberikan kepada Manoah. Imam yang sudah lanjut usia itu diberitahu bahwa istrinya akan melahirkan seorang anak laki-laki, yang akan diberi nama Yohanes. "Dan," kata malaikat itu, "engkau akan bersukacita dan bergembira, dan banyak orang akan bersorak-sorai atas kelahirannya. Sebab ia akan menjadi besar di hadapan Tuhan dan tidak akan minum anggur atau minuman keras, dan ia akan penuh dengan Roh Kudus." Anak yang dijanjikan ini akan dibesarkan dengan kebiasaan-kebiasaan yang keras. Sebuah pekerjaan reformasi yang penting harus diserahkan kepadanya, untuk mempersiapkan jalan bagi Kristus.

Ketidakbertarakan dalam berbagai bentuk ada di antara orang-orang. Pemanjaan dalam anggur dan makanan mewah mengurangi kekuatan fisik, dan merendahkan moral sedemikian rupa sehingga kejahatan yang paling menjijikkan sekalipun tidak tampak sebagai dosa. Suara Yohanes akan terdengar dari padang gurun sebagai teguran keras atas pemanjaan dosa yang dilakukan oleh orang-orang, dan kebiasaannya sendiri yang berpantang juga akan menjadi teguran atas ekkses-ekkses pada masanya. -**Tanda-Tanda Zaman, 13 September 1910**

Awal Mula Reformasi yang Sebenarnya

Upaya para pekerja pertarakan kita tidak cukup untuk mengusir kutukan ketidakbertarakan dari tanah kita. Kebiasaan

yang sudah terbentuk sulit untuk diatasi. Reformasi harus dimulai dengan

ibu sebelum kelahiran anak-anaknya; dan jika petunjuk Allah [226]

ditaati dengan setia, ketidaktaatan tidak akan ada.

Seharusnya setiap ibu berusaha terus-menerus untuk menyesuaikan kebiasaannya dengan kehendak Allah, sehingga ia dapat bekerja selaras dengan-Nya untuk memelihara anak-anaknya dari keburukan-keburukan yang merusak kesehatan dan kehidupan pada masa kini. Biarlah para ibu menempatkan diri mereka tanpa penundaan dalam hubungan yang benar dengan Pencipta mereka, sehingga mereka dapat dengan anugerah-Nya membangun di sekitar anak-anak mereka sebuah benteng yang melawan pemborosan dan ketidakbertarakan. Jika para ibu mau mengikuti jalan yang demikian, mereka dapat melihat anak-anak mereka, seperti Daniel muda, mencapai standar yang tinggi dalam hal moral dan intelektual, menjadi berkat bagi masyarakat dan kehormatan bagi Pencipta mereka.

Bayi

340. Makanan terbaik untuk bayi adalah makanan yang disediakan oleh alam. Hal ini tidak boleh dirampas begitu saja. Adalah hal yang tidak berperasaan bagi seorang ibu, demi kenyamanan atau kenikmatan sosial, untuk berusaha membebaskan dirinya dari tugas menyusui si kecil.

Ibu yang mengizinkan anaknya disusui oleh orang lain harus mempertimbangkan dengan baik apa akibatnya. Sedikit banyak, perawat menanamkan sifat dan temperamennya sendiri kepada anak yang disusui." - [Ministry of Healing, 383, 1905](#)

341. Demi mengikuti mode, alam telah disalahgunakan, alih-alih dikonsultasikan. Para ibu terkadang bergantung pada orang upahan, atau botol susu harus diganti, untuk menggantikan payudara ibu. Dan salah satu tugas yang paling halus dan memuaskan yang dapat dilakukan seorang ibu untuk keturunannya yang bergantung padanya, yang memadukan kehidupannya dengan kehidupannya sendiri, dan yang membangkitkan perasaan paling suci dalam hati wanita, dikorbankan untuk kebodohan pembunuh mode.

Ada ibu yang akan mengorbankan tugas keibuannya dalam menyusui anak-anaknya hanya karena terlalu merepotkan untuk dibatasi pada keturunannya, yang merupakan buah dari tubuhnya sendiri. Namun, ada juga ibu-ibu yang akan mengorbankan tugas-tugas keibuannya hanya karena

[227] dansa dan adegan-adegan kesenangan yang menggairahkan telah memiliki pengaruh untuk melumpuhkan kepekaan jiwa yang halus.

Hal-hal tersebut lebih menarik bagi ibu yang modis daripada tugas-tugas keibuan bagi anak-anaknya. Mungkin ia menyerahkan anak-anaknya kepada orang upahan, untuk melakukan tugas-tugas bagi mereka yang seharusnya menjadi milik dirinya sendiri secara eksklusif. Kebiasaannya yang salah membuat tugas-tugas yang diperlukan, yang seharusnya menjadi kegembiraannya

melakukan, tidak menyenangkan baginya, karena perawatan anak-anaknya akan mengganggu klaim kehidupan yang modis. Orang asing melakukan tugas-tugas ibu, dan memberikan dari payudaranya makanan untuk mempertahankan hidup.

Bukan hanya itu saja. Ia juga menularkan sifat dan temperamennya kepada anak yang sedang menyusui. Kehidupan anak itu terkait dengan kehidupannya. Jika si pekerja upahan adalah tipe wanita yang kasar, bergairah dan tidak masuk akal; jika dia tidak berhati-hati dalam moralnya, anak yang diasuhnya kemungkinan besar akan memiliki tipe yang sama atau serupa. Kualitas darah kasar yang sama, yang mengalir di pembuluh darah perawat upahan, ada di dalam diri anak itu. Para ibu yang dengan demikian akan menjauhkan anak-anak mereka dari gendongannya, dan menolak tugas-tugas keibuan, karena itu adalah beban yang tidak dapat mereka pertahankan dengan baik, sementara mengabdikan hidup mereka untuk mode, tidak layak disebut ibu. Mereka merendahkan naluri luhur dan sifat-sifat suci wanita, dan memilih untuk menjadi kupu-kupu kesenangan mode, yang tidak memiliki rasa tanggung jawab terhadap anak cucu mereka dibandingkan dengan orang-orang yang bodoh. Banyak ibu yang mengganti botol susu dengan payudara. Hal ini diperlukan karena mereka tidak memiliki makanan untuk anak-anak mereka. Tetapi dalam sembilan dari sepuluh kasus, kebiasaan mereka yang salah dalam berpakaian dan makan sejak masa muda, telah menyebabkan ketidakmampuan mereka untuk melaksanakan tugas yang dirancang alam yang seharusnya

Bagi saya, hal ini merupakan hal yang dingin dan tidak berperasaan bagi para ibu yang dapat menyusui anaknya untuk memindahkannya dari payudara ibu ke botol. Dalam hal ini, sangat penting untuk mendapatkan susu dari sapi yang sehat, dan untuk mendapatkan botolnya, serta susunya, dengan rasa yang sangat manis. Hal ini sering diabaikan, dan akibatnya, bayi dibuat menderita dengan sia-sia. Gangguan pada perut dan usus dapat terjadi, dan bayi yang sangat disayangi itu menjadi sakit, jika ia sehat ketika dilahirkan.-The [Health Reformer, September, 1871](#)

342. Periode di mana bayi menerima

makanannya[228] dari ibu, sangat penting. Banyak ibu, ketika menyusui bayinya, telah diizinkan untuk bekerja berlebihan, dan memanaskan darah mereka dalam memasak, dan bayi yang disusui telah

terpengaruh secara serius, tidak hanya dengan makanan yang panas dari payudara ibu, tetapi darahnya telah diracuni oleh makanan yang tidak sehat dari ibu, yang telah demam seluruh sistem tubuhnya, sehingga mempengaruhi makanan bayi. Bayi juga akan terpengaruh oleh kondisi pikiran ibu.

Jika ia tidak bahagia, mudah gelisah, mudah tersinggung, melampiasakan luapan gairah, makanan yang diterima bayi dari ibunya akan meradang, sering kali menimbulkan kolik, kejang, dan, dalam beberapa kasus, menyebabkan kejang-kejang dan kejang-kejang.

Karakter anak juga sedikit banyak dipengaruhi oleh sifat makanan yang diterima dari ibunya. Maka, betapa pentingnya bahwa sang ibu, ketika menyusui bayinya, harus mempertahankan kondisi pikiran yang bahagia, memiliki kendali yang sempurna atas jiwanya sendiri. Dengan demikian, makanan anak tidak akan rusak, dan ketenangan, penguasaan diri yang dilakukan oleh ibu dalam memperlakukan anaknya akan sangat berpengaruh dalam membentuk jiwa bayi. Jika ia gugup dan mudah gelisah, sikap ibu yang tenang dan tidak tergesa-gesa akan memberikan pengaruh yang menenangkan dan memperbaiki, dan kesehatan bayi akan jauh lebih baik.

Bayi-bayi telah banyak disalahgunakan oleh perlakuan yang tidak tepat. Jika ia rewel, biasanya ia diberi makan untuk membuatnya diam, padahal, dalam banyak kasus, alasan utama dari kerewelan itu adalah karena ia telah menerima terlalu banyak makanan, yang dibuat terluka oleh kebiasaan yang salah dari sang ibu. Lebih banyak makanan hanya memperburuk keadaan, karena perutnya sudah terlalu penuh.-*Bagaimana Cara Hidup* 2:39, 40, 1865.

Keteraturan dalam Makan

343. Pendidikan pertama yang harus diterima anak-anak dari ibu pada masa bayi adalah mengenai kesehatan fisik mereka. Mereka hanya boleh diberi makanan yang sederhana, dengan kualitas yang akan menjaga kesehatan mereka.

[229] mereka dalam kondisi kesehatan yang terbaik, dan itu hanya boleh dilakukan pada waktu-waktu tertentu, tidak lebih dari tiga kali sehari, dan dua kali makan lebih baik daripada tiga kali. Jika anak-anak didisiplinkan dengan baik, mereka akan segera belajar bahwa mereka tidak akan mendapatkan apa-apa dengan menangis atau resah. Seorang ibu yang bijaksana akan bertindak dalam melatih anak-anaknya, bukan hanya untuk kenyamanannya saat ini, tetapi juga untuk kebaikan mereka di masa depan. Dan untuk tujuan ini, ia akan mengajarkan kepada anak-anaknya pelajaran yang penting untuk mengendalikan nafsu

makan, dan penyangkalan diri, bahwa mereka harus makan, minum, dan berpakaian dengan memperhatikan kesehatan - How to Live 2:47, 1865.

344. Anak-anak Anda tidak boleh makan permen, buah, kacang-kacangan, atau apa pun yang ada di antara waktu makan mereka. Dua

makan dua kali sehari lebih baik bagi mereka daripada tiga kali. Jika orang tua memberi contoh, dan bergerak dari prinsip, anak-anak akan segera mengikuti. Ketidakteraturan dalam makan merusak kesehatan organ-organ pencernaan, dan ketika anak-anak Anda datang ke meja makan, mereka tidak menikmati makanan yang sehat; selera mereka mendambakan apa yang paling menyakitkan bagi mereka. Sering kali anak-anak anda menderita demam dan sakit yang disebabkan oleh makanan yang tidak sehat, padahal orang tua mereka bertanggung jawab atas penyakit mereka. Adalah tugas orang tua untuk memastikan bahwa anak-anak mereka membentuk kebiasaan yang kondusif bagi kesehatan, dengan demikian menyelamatkan banyak kesusahan." - [Testimonies for the Church 4:502, 1880](#)

345. Anak-anak juga diberi makan terlalu sering, yang menyebabkan demam dan penderitaan dalam berbagai cara. Perut tidak boleh terus menerus bekerja, tetapi harus memiliki waktu istirahat. Tanpa itu, anak-anak akan mudah marah dan mudah tersinggung serta sering sakit.

[Anak-anak yang Harus Diajarkan Kapan dan Bagaimana Cara Makan-288] [Pelatihan Awal Daniel-241]

[Lihat Bagian IX, Keteraturan Makan]

Pendidikan Dini tentang Selera Makan

346. Pentingnya melatih anak untuk memiliki kebiasaan makan yang benar

hampir tidak bisa ditaksir terlalu tinggi. Anak-anak kecil perlu belajar bahwa mereka makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan. Pelatihan harus dimulai dengan bayi

dalam gendongan induknya. Anak harus diberi makanan hanya secara berkala, dan semakin jarang seiring bertambahnya usia. Tidak boleh diberi makanan manis, atau makanan orang yang lebih tua, yang tidak dapat dicernanya. Perhatian dan keteraturan dalam pemberian makanan pada bayi tidak hanya akan meningkatkan kesehatan, dan dengan demikian cenderung membuat mereka menjadi pendiam dan pemarah, tetapi juga akan menjadi dasar kebiasaan dan akan menjadi berkat bagi mereka di kemudian hari.

Ketika anak-anak tumbuh dari masa bayi, perhatian besar masih harus diberikan dalam mendidik selera dan nafsu makan

mereka. Seringkali mereka diizinkan untuk makan apa yang mereka pilih dan kapan pun mereka mau, tanpa memperhatikan kesehatan. Rasa sakit dan uang yang sering dihabiskan untuk makanan yang tidak sehat membuat anak muda berpikir bahwa tujuan tertinggi dalam hidup, dan yang menghasilkan kebahagiaan terbesar, adalah untuk dapat memuaskan selera. Hasil dari latihan ini adalah kerakusan, maka

datanglah penyakit, yang biasanya diikuti dengan pemberian obat beracun.

Orang tua harus melatih selera makan anak-anak mereka, dan tidak mengizinkan penggunaan makanan yang tidak sehat. Namun dalam upaya mengatur pola makan, kita harus berhati-hati agar tidak salah dalam mengharuskan anak-anak untuk makan makanan yang tidak enak, atau makan lebih banyak dari yang dibutuhkan. Anak-anak memiliki hak, mereka memiliki preferensi, dan ketika preferensi ini masuk akal, mereka harus dihormati.

Para ibu yang memuaskan keinginan anak-anak mereka dengan mengorbankan kesehatan dan emosi yang bahagia, sedang menabur benih-benih kejahatan yang akan tumbuh dan berbuah. Pemanjaan diri tumbuh seiring dengan pertumbuhan anak-anak, dan baik kekuatan mental maupun fisik dikorbankan. Para ibu yang melakukan pekerjaan ini menuai dengan kepahitan benih yang telah mereka tabur. Mereka melihat anak-anak mereka tumbuh dengan pikiran dan karakter yang tidak siap untuk menjadi bagian yang mulia dan berguna dalam masyarakat atau di rumah. Kekuatan rohani serta mental dan fisik menderita di bawah pengaruh makanan yang tidak sehat. Hati nurani menjadi pingsan, dan kerentanan terhadap kesan-kesan yang baik menjadi terganggu.

[231] Sementara anak-anak harus diajari untuk mengendalikan nafsu makan, dan makan dengan memperhatikan kesehatan, hendaklah dijelaskan bahwa mereka menyangkal diri mereka sendiri hanya dari apa yang akan membahayakan mereka. Mereka meninggalkan hal-hal yang menyakitkan untuk sesuatu yang lebih baik. Hendaklah meja makan dibuat mengundang dan menarik, karena dilengkapi dengan hal-hal yang baik yang telah Allah berikan dengan begitu berlimpah. Biarlah waktu makan menjadi waktu yang ceria dan bahagia. Ketika kita menikmati karunia-karunia Allah, marilah kita menanggapiinya dengan pujian yang penuh syukur kepada Sang Pemberi.-
[Kementerian Penyembuhan, 383-385, 1905](#)

347. Banyak orang tua, untuk menghindari tugas mendidik anak-anak mereka dengan sabar dalam kebiasaan menyangkal diri, dan mengajar mereka bagaimana menggunakan semua berkat Allah dengan benar, memanjakan mereka dengan makan dan minum sesuka hati. Nafsu makan dan pemanjaan diri sendiri, kecuali jika dikekang secara positif, akan bertumbuh seiring dengan pertumbuhan dan menguat seiring dengan kekuatan.

Ketika anak-anak ini memulai hidup untuk diri mereka sendiri, dan mengambil tempat mereka dalam masyarakat, mereka tidak berdaya untuk menahan godaan. Kecemaran moral dan kejahatan besar merajalela di mana-mana. Godaan untuk memanjakan selera dan untuk memuaskan keinginan tidak berkurang dengan bertambahnya tahun, dan kaum muda pada umumnya dikuasai oleh dorongan hati, dan menjadi budak selera. Dalam diri si pelahap, si pemuja tembakau, si peminum anggur, dan si pemabuk, kita melihat kejahatan

hasil dari pendidikan yang cacat.-[Kesaksian untuk Gereja 3:564, 1875](#)

Kesenangan dan Kebejatan

348. Anak-anak yang makan dengan tidak benar sering kali menjadi lemah, pucat, dan kerdil, serta gugup, bersemangat, dan mudah tersinggung. Segala sesuatu yang mulia dikorbankan untuk selera makan, dan nafsu hewani mendominasi. Kehidupan banyak anak dari usia lima sampai sepuluh dan lima belas tahun tampaknya ditandai dengan kebobrokan. Mereka memiliki pengetahuan tentang hampir semua keburukan. Para orang tua, dalam tingkat yang besar, bersalah dalam hal ini, dan kepada mereka akan diakreditasi dosa-dosa anak-anak mereka yang secara tidak langsung telah membuat mereka melakukan hal yang tidak pantas. Mereka menggoda anak-anak mereka untuk memanjakan selera mereka dengan meletakkan di atas meja mereka daging daging dan makanan lain yang diolah dengan rempah-rempah, yang memiliki kecenderungan [232] untuk membangkitkan nafsu hewani. Dengan teladan mereka, mereka mengajarkan anak-anak mereka untuk tidak bertarak dalam hal makan. Mereka telah dimanjakan untuk makan hampir semua jam sehari, yang membuat organ pencernaan terus bekerja keras. Para ibu hanya memiliki sedikit waktu untuk mengajar anak-anak mereka. Waktu mereka yang berharga dicurahkan untuk memasak berbagai jenis makanan yang tidak sehat untuk disajikan di atas meja mereka.

Banyak orang tua yang membiarkan anak-anak mereka hancur ketika mereka mencoba mengatur hidup mereka dengan mode. Jika pengunjung datang, mereka ingin agar pengunjung duduk di meja yang bagus seperti yang mereka temukan di antara lingkaran kenalan mereka. Banyak waktu dan biaya yang dicurahkan untuk hal ini. Demi penampilan, makanan yang mewah disiapkan untuk memenuhi selera, dan bahkan orang-orang yang mengaku Kristen membuat begitu banyak pawai sehingga mereka menyebut sekelilingnya sebuah kelas yang tujuan utama kunjungan mereka adalah untuk mendapatkan makanan yang bisa mereka makan. Orang-orang Kristen harus melakukan reformasi dalam hal ini. Meskipun mereka harus menjamu tamu-tamu mereka dengan sopan, mereka tidak boleh

menjadi budak dari mode dan selera.-[Karunia-Karunia Rohani 4a:132, 133, 1864](#)

Kesederhanaan Belajar

349. Makanan harus sangat sederhana sehingga persiapannya tidak akan menyerap semua waktu ibu. Memang benar, perhatian harus diberikan untuk melengkapi meja dengan makanan sehat yang disiapkan dengan cara yang sehat dan mengundang. Jangan berpikir bahwa apa pun yang Anda bisa sembarangan

yang dihidangkan bersama untuk disajikan sebagai makanan sudah cukup baik untuk anak-anak. Tetapi lebih sedikit waktu yang harus dicurahkan untuk mempersiapkan hidangan yang tidak sehat untuk meja makan, untuk memuaskan selera yang menyimpang, dan lebih banyak waktu untuk pendidikan dan pelatihan anak-anak. Biarlah kekuatan yang sekarang diberikan kepada perencanaan yang tidak perlu mengenai apa yang akan kamu makan dan minum, dan dengan apa kamu akan berpakaian, diarahkan untuk menjaga kebersihan diri mereka dan pakaian mereka tetap rapi." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 141, 1890](#)

350. Daging yang dibumbui dengan sangat banyak, diikuti dengan kue yang kaya rasa, dapat merusak organ vital pencernaan anak-anak. Apakah mereka menuduh-

[233] *terbiasa dengan* makanan yang sederhana dan sehat, selera mereka tidak akan mendambakan kemewahan yang tidak alami dan olahan campuran Daging yang diberikan kepada anak-anak bukanlah hal terbaik untuk memastikan kesuksesan. Untuk mendidik anak-anak Anda untuk bertahan hidup dengan diet daging akan berbahaya bagi mereka. Jauh lebih mudah untuk menciptakan selera makan yang tidak wajar daripada memperbaiki dan mengubah selera setelah selera itu menjadi kebiasaan.

Memupuk Ketekunan

351. Banyak ibu yang menyesalkan ketidaktahuan yang ada di mana-mana, tidak melihat lebih dalam untuk melihat penyebabnya. Mereka setiap hari menyiapkan berbagai macam hidangan dan makanan berbumbu tinggi, yang menggoda selera makan dan mendorong untuk makan berlebihan. Meja-meja makan masyarakat Amerika pada umumnya dipersiapkan sedemikian rupa untuk membuat orang mabuk. Nafsu makan adalah prinsip yang berkuasa di kelas besar. Barangsiapa yang menuruti selera makan dengan makan terlalu sering, dan makanan yang tidak berkualitas sehat, maka ia sedang melemahkan kekuatannya untuk menahan jeritan selera dan nafsu dalam hal lain secara proporsional sebagaimana ia telah memperkuat kecenderungan pada kebiasaan makan yang salah. Para ibu harus terkesan dengan kewajiban mereka kepada Allah dan dunia untuk melengkapi masyarakat dengan anak-anak yang

memiliki karakter yang berkembang dengan baik. Pria dan wanita yang maju ke panggung aksi dengan prinsip-prinsip yang teguh akan diperlengkapi untuk berdiri tegak di tengah-tengah pencemaran moral di zaman yang rusak ini.

Meja makan banyak wanita yang mengaku Kristen setiap hari dihiasi dengan berbagai macam makanan yang mengiritasi perut dan membuat tubuh menjadi demam. Daging-daging merupakan makanan utama di atas meja beberapa keluarga, sampai darah mereka penuh.

dengan kanker dan penyakit kulit. Tubuh mereka terdiri dari apa yang mereka makan. Tetapi ketika penderitaan dan penyakit menimpa mereka, hal itu dianggap sebagai penderitaan dari Tuhan.

Kami ulangi, ketidaksopanan dimulai dari meja kami. Nafsu makan dimanjakan sampai pemanjaannya menjadi kebiasaan. Dengan penggunaan teh dan kopi, selera untuk tembakau terbentuk, dan ini mendorong selera untuk minuman keras - Testimonies [for the Church 3:563, 1875](#)

352. Biarlah para orang tua memulai perang salib melawan ketidakbertarikan di perapian mereka sendiri, dalam prinsip-prinsip yang mereka ajarkan kepada anak-anak mereka sejak bayi, dan mereka dapat berharap untuk sukses.- [Kementerian Penyembuhan, 334, 1905](#)

353. Orang tua harus menjadikannya sebagai tujuan pertama mereka untuk menjadi orang yang berakal budi dalam hal cara yang tepat dalam berurusan dengan anak-anak mereka, sehingga mereka dapat menjamin pikiran yang sehat di dalam tubuh yang sehat. Prinsip-prinsip kesederhanaan harus dilaksanakan dalam semua detail kehidupan rumah tangga. Penyangkalan diri harus diajarkan kepada anak-anak, dan dipaksakan kepada mereka, sejauh konsisten, sejak masa kanak-kanak." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 46](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 113, 1890](#)

[Makanan Mengiritasi yang Menyebabkan Air Haus Tidak Akan Habis- 558]

354. Banyak orang tua yang mendidik selera anak-anak mereka, dan membentuk selera makan mereka. Mereka memanjakan mereka dengan makan daging, dan minum teh dan kopi. Daging yang dibumbui dengan sangat baik serta teh dan kopi, yang didorong oleh beberapa ibu untuk dikonsumsi oleh anak-anak mereka, mempersiapkan jalan bagi mereka untuk mendambakan stimulan yang lebih kuat, seperti tembakau. Penggunaan tembakau mendorong nafsu untuk minum minuman keras; dan penggunaan tembakau dan minuman keras selalu mengurangi kekuatan saraf.

Jika kepekaan moral orang-orang Kristen dibangkitkan dalam hal pertarikan dalam segala hal, mereka dapat, dengan teladan mereka, mulai dari meja makan mereka, menolong mereka yang lemah dalam pengendalian diri, yang hampir tidak berdaya untuk menahan keinginan selera. Jika kita dapat menyadari bahwa kebiasaan yang kita bentuk dalam kehidupan ini akan

mempengaruhi kepentingan kekal kita, bahwa takdir kekal kita bergantung pada kebiasaan bertarak yang ketat, kita akan berusaha keras untuk bertarak dalam makan dan minum.

Dengan teladan dan usaha pribadi kita, kita dapat menjadi sarana untuk menyelamatkan banyak jiwa dari kemerosotan ketidakbertarikan, kejahatan dan kematian. Para suster kita dapat melakukan banyak hal dalam pekerjaan besar untuk keselamatan

orang lain dengan menyediakan makanan yang sehat dan bergizi di meja mereka. Mereka dapat menggunakan waktu mereka yang berharga untuk mendidik selera

[235] dan selera anak-anak mereka, dalam membentuk kebiasaan kesederhanaan dalam segala hal, dan dalam mendorong penyangkalan diri dan kebajikan demi kebaikan orang lain.

Terlepas dari teladan yang Kristus berikan kepada kita dalam padang gurun pencobaan dengan menyangkal nafsu makan dan mengalahkan kuasanya, ada banyak ibu-ibu Kristen, yang melalui teladan dan pendidikan yang mereka berikan kepada anak-anak mereka, mempersiapkan mereka untuk menjadi pelahap dan peminum anggur. Anak-anak sering dimanjakan dengan makan apa yang mereka pilih dan kapan pun mereka mau, tanpa memperhatikan kesehatan. Ada banyak anak yang dididik untuk menjadi pelahap sejak kecil. Melalui pemanjaan nafsu makan, mereka menjadi penderita dispepsia pada usia dini. Pemanjaan diri dan ketidaksopanan dalam makan tumbuh seiring dengan pertumbuhan mereka dan menguat seiring dengan kekuatan mereka. Kekuatan mental dan fisik dikorbankan melalui pemanjaan orang tua. Selera dibentuk untuk makanan tertentu yang darinya mereka tidak mendapatkan manfaat, tetapi hanya cedera, dan ketika sistem dibebani, konstitusi menjadi lemah - Testimonies [for the Church 3:488, 489, 1875](#)

[Dasar Ketekunan-203]

Ajarkan Kebencian terhadap Stimulan

355. Ajarkan anak-anak Anda untuk membenci stimulan. Betapa banyak orang yang secara tidak sadar menumbuhkan selera mereka terhadap hal-hal ini! Di Eropa saya telah melihat perawat meletakkan segelas anggur atau bir ke bibir anak-anak kecil yang masih polos, dengan demikian menumbuhkan selera mereka akan stimulan. Ketika mereka tumbuh dewasa, mereka belajar untuk semakin bergantung pada hal-hal ini, sampai sedikit demi sedikit mereka dikuasai, melayang di luar jangkauan pertolongan, dan akhirnya mengisi kuburan pemabuk.

Tetapi bukan hanya itu saja selera makan diselewengkan dan dijadikan jerat. Makanan sering kali dibuat sedemikian rupa untuk membangkitkan keinginan akan minuman yang merangsang. Hidangan mewah ditempatkan di hadapan anak-anak, makanan berbumbu, kuah yang banyak, kue-kue, dan kue-

kue. Makanan yang sangat berbumbu ini mengiritasi perut, dan menyebabkan keinginan untuk stimulan yang lebih kuat. Tidak hanya selera makan yang tergoda dengan makanan yang tidak sesuai, di mana anak-anak diizinkan untuk makan dengan bebas pada waktu makan mereka, tetapi mereka

diperbolehkan makan di antara waktu makan, dan pada saat mereka berusia dua belas [236] atau empat belas tahun, mereka sering mengalami dispepsia.

Anda mungkin pernah melihat gambar perut orang yang kecanduan minuman keras. Kondisi yang sama dihasilkan di bawah pengaruh iritasi dari rempah-rempah yang berapi-api. Dengan kondisi perut seperti itu, ada keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang lebih untuk memenuhi tuntutan selera, sesuatu yang lebih kuat, dan lebih kuat lagi. Selanjutnya Anda mendapati anak-anak Anda di jalan belajar merokok - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 17, 1890](#)

Makanan yang Sangat Berbahaya bagi Anak-anak

356. Mustahil bagi mereka yang menyerahkan kendali kepada selera untuk mencapai kesempurnaan Kristen. Kepekaan moral anak-anak Anda tidak dapat dengan mudah dibangkitkan, kecuali jika Anda berhati-hati dalam memilih makanan mereka. Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya. Daging, mentega, keju, kue-kue yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan bumbu-bumbu yang bebas dinikmati oleh orang tua dan anak. Hal-hal ini bekerja untuk merusak perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan kecerdasan. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak dalam makanan membuat makanan itu sulit dicerna. Pengaruh keju sangat merusak. Roti tepung halus tidak memberikan makanan yang dapat ditemukan dalam roti gandum yang tidak digiling. Penggunaannya yang umum tidak akan menjaga sistem dalam kondisi terbaik. Rempah-rempah pada awalnya mengiritasi lapisan perut yang lembut, tetapi akhirnya menghancurkan kepekaan alami dari selaput yang halus ini. Darah menjadi panas, kecenderungan hewani terangsang, sementara kekuatan moral dan intelektual melemah, dan menjadi hamba nafsu yang lebih rendah. Seorang ibu harus belajar mengatur makanan yang sederhana namun bergizi untuk keluarganya.-[[Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 114, 1890](#)

Menangkal Kecenderungan Jahat

357. Akankah para ibu dari generasi ini merasakan kesakralan dari misi mereka, dan tidak mencoba untuk bersaing dengan tetangga mereka

yang kaya dalam
penampilan, tetapi berusaha untuk mengungguli mereka dalam
melakukan
pekerjaan mendidik anak-anak mereka untuk kehidupan yang lebih baik?
Jika anak-anak

Jika anak-anak dan remaja dilatih dan dididik untuk memiliki kebiasaan menyangkal diri dan mengendalikan diri, jika mereka diajari bahwa mereka makan untuk hidup dan bukannya hidup untuk makan, maka akan lebih sedikit penyakit dan lebih sedikit kerusakan moral. Tidak akan ada banyak kebutuhan untuk perang salib kesederhanaan, yang jumlahnya sangat sedikit, jika di dalam diri kaum muda yang membentuk dan membentuk masyarakat, prinsip-prinsip yang benar dalam hal kesederhanaan dapat ditanamkan. Mereka kemudian akan memiliki nilai moral dan integritas moral untuk melawan, dengan kekuatan Yesus, pencemaran di akhir zaman ini. Para orang tua mungkin telah menularkan kepada kecenderungan anak-anak mereka terhadap selera dan nafsu, yang akan mempersulit pekerjaan mendidik dan melatih anak-anak ini untuk menjadi orang yang benar-benar temperamen, dan memiliki kebiasaan yang murni dan baik. Jika selera terhadap makanan yang tidak sehat dan terhadap obat perangsang dan narkotika, telah diwariskan kepada mereka sebagai warisan dari orang tua mereka, betapa besar tanggung jawab orang tua untuk melawan kecenderungan jahat yang telah mereka berikan kepada anak-anak mereka! Betapa sungguh-sungguh dan tekunnya orang tua harus bekerja untuk melakukan tugas mereka, dalam iman dan pengharapan, kepada keturunan mereka yang malang!

Para orang tua harus menjadikannya sebagai usaha pertama mereka untuk memahami hukum-hukum kehidupan dan kesehatan, bahwa tidak ada yang boleh dilakukan oleh mereka dalam mempersiapkan makanan, atau melalui kebiasaan-kebiasaan lain, yang akan mengembangkan kecenderungan-kecenderungan yang salah pada anak-anak mereka. Betapa cermatnya para ibu harus belajar menyiapkan meja makan mereka dengan makanan yang paling sederhana dan menyehatkan, agar organ-organ pencernaan tidak menjadi lemah, kekuatan-kekuatan syaraf menjadi tidak seimbang, dan instruksi yang harus mereka berikan kepada anak-anak mereka menjadi tidak efektif, karena makanan yang disajikan kepada mereka. Makanan ini dapat melemahkan atau menguatkan organ-organ perut, dan memiliki banyak pengaruh dalam mengendalikan kesehatan fisik dan moral anak-anak, yang merupakan milik Allah yang dibeli dengan darah. Betapa suci kepercayaan yang diberikan kepada orang tua, untuk menjaga konstitusi fisik dan moral anak-anak mereka, sehingga sistem saraf dapat seimbang, dan jiwa tidak terancam! Mereka

yang menuruti selera anak-anak mereka, dan tidak mengendalikan hawa nafsu mereka, akan melihat hal yang mengerikan

[238] kesalahan yang telah mereka lakukan, dalam diri budak peminum tembakau dan peminum minuman keras, yang pancainderanya telah mati rasa, dan yang bibirnya mengucapkan kebohongan dan kata-kata kotor -Testimonies [for the Church 3:567, 568, 1875](#)

Kebaikan yang Kejam dari Indulgensi

358. Saya diperlihatkan bahwa salah satu penyebab utama dari keadaan yang menyedihkan ini adalah karena para orang tua tidak merasa berkewajiban untuk membesarkan anak-anak mereka agar sesuai dengan hukum fisik. Para ibu mengasihi anak-anak mereka dengan cinta yang menyembah berhala, dan memanjakan selera makan mereka ketika mereka tahu bahwa hal itu akan melukai kesehatan mereka, dan dengan demikian membawa penyakit dan ketidakbahagiaan. Kebaikan yang kejam ini dimanifestasikan secara luas dalam generasi sekarang. Keinginan anak-anak dipuaskan dengan mengorbankan kesehatan dan kebahagiaan, karena lebih mudah bagi ibu, untuk saat ini, untuk memuaskan mereka daripada menahan apa yang mereka minta.

Dengan demikian, para ibu menabur benih yang akan tumbuh dan berbuah. Anak-anak tidak dididik untuk menyangkal selera dan membatasi keinginan mereka. Dan mereka menjadi egois, menuntut, tidak taat, tidak tahu berterima kasih, dan tidak suci. Para ibu yang melakukan pekerjaan ini akan menuai dengan kepahitan buah dari benih yang mereka tabur. Mereka telah berdosa terhadap Surga dan terhadap anak-anak mereka, dan Allah akan meminta pertanggungjawaban mereka - [Testimonies for the Church 3:141, 1873](#)

359. Ketika orang tua dan anak-anak bertemu di hari perhitungan akhir, pemandangan yang luar biasa akan tersaji! Ribuan anak-anak yang telah menjadi budak nafsu dan keburukan yang merendahkan, yang hidupnya menjadi bangkai moral, akan berhadapan dengan orang tua yang telah menjadikan mereka seperti sekarang ini. Siapa lagi selain orang tua yang harus memikul tanggung jawab yang menakutkan ini? Apakah Tuhan yang membuat para pemuda ini rusak? Oh, tidak! Lalu, siapakah yang telah melakukan pekerjaan yang menakutkan ini? Bukankah dosa-dosa orang tua ditularkan kepada anak-anak dalam selera dan nafsu yang menyimpang? Dan bukankah pekerjaan itu diselesaikan oleh mereka yang lalai melatih mereka sesuai dengan pola yang telah Tuhan berikan? Sama seperti halnya dengan mereka, semua orang tua ini akan dihakimi di hadapan Allah.-Kristen [Temperance and Bible Hygiene, 76, 77, 1890](#)

Pengamatan Saat Bepergian

360. Ketika berada di atas mobil, saya mendengar para orang

tua mengatakan bahwa perut anak-anak mereka kecil, dan jika tidak ada daging dan kue, mereka tidak bisa makan. Saat makan siang, saya mengamati kualitas makanan yang diberikan kepada anak-anak ini. Itu adalah roti gandum halus, irisan daging ham yang dilapisi lada hitam, acar berbumbu,

kue, dan pengawet. Kulit pucat dan pucat dari anak-anak ini dengan jelas menunjukkan penyiksaan yang dialami perut mereka. Dua dari anak-anak ini mengamati keluarga lain yang sedang makan keju dengan makanan mereka, dan mereka kehilangan selera makan terhadap apa yang ada di hadapan mereka, sampai ibu mereka yang memanjakan diri memohon sepotong keju untuk diberikan kepada anak-anaknya, karena takut anak-anaknya tidak bisa mencerna makanan mereka. Sang ibu berkata, Anak-anakku sangat menyukai ini dan itu, dan aku membiarkan mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan; karena selera makan sangat membutuhkan jenis makanan yang dibutuhkan oleh sistem.

Hal ini mungkin benar jika selera makan tidak pernah menyimpang. Ada selera makan yang alami dan selera makan yang bejat. Orang tua yang telah mengajari anak-anak mereka untuk makan makanan yang tidak sehat dan merangsang, sepanjang hidup mereka, hingga rasanya menyimpang, dan mereka menginginkan tanah liat, pensil batu tulis, kopi yang dibakar, bubuk teh, kayu manis, cengkeh, dan rempah-rempah, tidak dapat mengklaim bahwa selera menuntut apa yang diminta oleh sistem. Nafsu makan telah dididik secara salah, sampai menjadi bejat. Organ-organ halus perut telah dirangsang dan dibakar, hingga kehilangan kepekaannya. Makanan yang sederhana dan menyehatkan bagi mereka terasa hambar. Perut yang disalahgunakan tidak akan melakukan pekerjaan yang diberikan kepadanya, kecuali jika didesak oleh zat-zat yang paling merangsang. Jika anak-anak ini telah dilatih sejak masa bayi untuk hanya mengonsumsi makanan yang menyehatkan, disiapkan dengan cara yang paling sederhana, menjaga sifat-sifat alamiahnya sebanyak mungkin, dan menghindari daging, lemak, dan semua rempah-rempah, maka rasa dan selera makan tidak akan terganggu. Dalam keadaan alamiahnya, ini mungkin menunjukkan, dalam tingkat yang sangat tinggi, makanan yang paling sesuai dengan keinginan sistem.

Sementara orang tua dan anak-anak menyantap makanan mereka, saya

[240] suami dan saya sendiri mengambil bagian dalam perjamuan sederhana kami, pada jam yang biasa kami lakukan, pada pukul 13.00, yaitu roti gandum tanpa mentega, dan persediaan buah yang banyak. Kami makan dengan lahap, dan dengan hati yang bersyukur karena kami tidak perlu membawa bahan makanan untuk memenuhi selera yang berubah-ubah. Kami makan dengan lahap, dan tidak merasa

lapar sampai keesokan paginya. Anak laki-laki dengan jeruk, kacang, popcorn, dan permennya, mendapati kami sebagai pelanggan yang malang.

Kualitas makanan yang dimakan oleh orang tua dan anak-anak tidak dapat diubah menjadi darah yang baik atau emosi yang manis. Anak-anak itu pucat pasi. Beberapa memiliki luka yang menjijikkan di wajah dan tangan mereka. Yang lain hampir buta karena sakit mata, yang sangat merusak keindahan

wajah. Dan yang lainnya tidak menunjukkan erupsi pada kulit, tetapi menderita batuk, radang selaput lendir hidung, atau kesulitan pada tenggorokan dan paru-paru. Saya memperhatikan seorang anak laki-laki berusia tiga tahun, yang menderita diare. Ia mengalami demam yang cukup tinggi, namun sepertinya yang ia butuhkan hanyalah makanan. Dia meminta kue, ayam, acar setiap beberapa menit sekali. Sang ibu menjawab setiap panggilannya seperti seorang budak yang taat; dan ketika makanan yang diminta tidak segera datang seperti yang diinginkan, karena tangisan dan panggilannya menjadi sangat mendesak, sang ibu menjawab, "Ya, ya, sayang, kamu akan mendapatkannya." Setelah makanan diletakkan di tangannya, makanan itu dilemparkan dengan penuh semangat ke lantai mobil, karena makanan itu tidak segera datang. Seorang gadis kecil sedang menyantap ham rebus, acar berbumbu, roti dan mentega, ketika dia melihat piring yang saya gunakan untuk makan. Ada sesuatu yang tidak dimilikinya, dan dia menolak untuk makan. Anak perempuan berusia enam tahun itu berkata bahwa ia ingin makan sepiring. Saya pikir itu adalah apel merah bagus yang saya makan yang diinginkannya; dan meskipun kami memiliki jumlah yang terbatas, saya merasa kasihan pada orang tuanya, sehingga saya memberinya apel yang bagus. Dia merebutnya dari tangan saya, dan dengan jijik melemparkannya dengan cepat ke lantai mobil. Saya berpikir, anak ini, jika dibiarkan dengan caranya sendiri, pasti akan membuat ibunya malu.

Pameran gairah ini adalah hasil dari pemanjaan sang ibu. Kualitas makanan yang ia sediakan untuk anaknya merupakan pajak yang terus menerus bagi organ pencernaan. Darahnya tidak murni, dan anak itu sakit-sakitan dan mudah tersinggung. Kualitas makanan yang diberikan setiap hari untuk ini anak itu bersifat merangsang nafsu yang lebih rendah, dan menekan moral dan intelektual. Para orang tua sedang membentuk kebiasaan anak mereka. Mereka membuatnya menjadi egois dan tidak mencintai. Mereka tidak menahan keinginannya, atau mengendalikan hawa nafsunya. Apa yang dapat mereka harapkan dari anak seperti itu, jika ia menjadi dewasa? Banyak yang tampaknya tidak memahami hubungan antara pikiran dengan tubuh. Jika sistem terganggu oleh makanan yang tidak tepat, otak dan saraf akan terpengaruh, dan hawa nafsu akan mudah terangsang.

Seorang anak berusia sekitar sepuluh tahun menderita kedinginan dan demam, dan tidak mau makan. Sang ibu

[241]

mendesaknya: "Makanlah sedikit kue bolu ini. Ini ada ayam yang enak. Maukah kamu mencicipi manisan ini?" Anak itu akhirnya makan makanan besar untuk orang yang sehat. Makanan yang dipaksakan kepadanya tidak cocok untuk perut yang sehat, dan tidak boleh dikonsumsi saat sakit. Sang ibu, dalam waktu sekitar dua jam, memandikan kepala anak itu, sambil berkata bahwa ia bisa

tidak mengerti mengapa dia harus mengalami demam yang begitu tinggi. Dia telah menambahkan bahan bakar ke dalam api, dan bertanya-tanya mengapa api itu menyala. Seandainya anak itu dibiarkan saja, dan perutnya mendapatkan istirahat yang diperlukan untuk itu, penderitaannya mungkin akan jauh lebih ringan. Ibu-ibu ini tidak dipersiapkan untuk membesarkan anak-anak. Penyebab terbesar penderitaan manusia adalah ketidaktahuan tentang bagaimana memperlakukan tubuh kita sendiri.

Pertanyaan yang sering muncul di benak banyak orang adalah, Apa yang harus saya makan, dan bagaimana saya hidup, untuk menikmati waktu saat ini dengan sebaik-baiknya? Tugas dan prinsip dikesampingkan demi kepuasan saat ini. Jika kita ingin memiliki kesehatan, kita harus hidup untuk itu. Jika kita menyempurnakan karakter Kristen, kita harus hidup untuk itu. Orang tua, dalam kadar yang besar, bertanggung jawab atas kesehatan fisik dan moral anak-anak mereka. Mereka harus mengajar anak-anak mereka dan mendorong mereka untuk mematuhi hukum kesehatan demi kepentingan mereka sendiri, untuk menyelamatkan diri mereka sendiri dari ketidakbahagiaan dan penderitaan. Betapa anehnya para ibu yang memanjakan anak-anak mereka hingga merusak kesehatan fisik, mental, dan moral mereka! Apa yang bisa menjadi karakter dari kesukaan seperti itu! Ibu-ibu ini membuat anak-anak mereka tidak layak untuk bahagia dalam kehidupan ini, dan membuat prospek kehidupan masa depan menjadi sangat tidak pasti.

[242]

Penyebab Iritabilitas dan Kegugupan

361. Keteraturan harus menjadi aturan dalam semua kebiasaan anak-anak. Para ibu membuat kesalahan besar dengan mengizinkan mereka makan di antara waktu makan. Perut menjadi kacau karena kebiasaan ini, dan fondasi diletakkan untuk penderitaan di masa depan. Kegelisahan mereka mungkin disebabkan oleh makanan yang tidak sehat, yang masih belum tercerna; tetapi sang ibu merasa bahwa ia tidak dapat meluangkan waktu untuk memikirkan masalah ini, dan memperbaiki pengelolaannya yang merugikan. Dia juga tidak bisa berhenti untuk menenangkan kekhawatiran mereka yang tidak sabar. Ia memberikan sepotong kue atau makanan kecil lainnya untuk menenangkan si kecil, tetapi hal ini hanya akan menambah keburukan. Beberapa ibu, dalam kegelisahan mereka untuk melakukan sejumlah besar pekerjaan, menjadi begitu tergesa-

gesa dan gugup sehingga mereka lebih mudah tersinggung daripada anak-anak, dan dengan memarahi dan bahkan memukul, mereka mencoba menakut-nakuti anak-anak kecil itu agar diam.

Para ibu sering mengeluhkan kesehatan anak-anak mereka yang rentan, dan berkonsultasi dengan dokter, padahal, jika mereka mau berolahraga sedikit saja

akal sehat, mereka akan melihat bahwa masalah tersebut disebabkan oleh kesalahan dalam pola makan.

Kita hidup di zaman kerakusan, dan kebiasaan-kebiasaan yang dididikkan kepada anak-anak muda, bahkan oleh banyak orang Masehi Advent Hari Ketujuh, bertentangan dengan hukum alam. Saya pernah duduk semeja dengan beberapa anak di bawah usia dua belas tahun. Daging disajikan dengan berlimpah, dan kemudian seorang gadis yang lembut dan gugup meminta acar. Sebotol chow-chow, berapi-api dengan mustard dan menyengat dengan rempah-rempah, diberikan kepadanya, dan ia mengambilnya dengan bebas. Anak itu terkenal dengan kegugupan dan sifat mudah marahnya, dan bumbu-bumbu pedas ini telah diperhitungkan dengan baik untuk menghasilkan kondisi seperti itu. Anak tertua berpikir bahwa dia tidak bisa makan tanpa daging, dan menunjukkan ketidakpuasan yang besar, dan bahkan rasa tidak hormat, jika daging tidak disediakan untuknya. Sang ibu telah memanjakannya dalam hal yang ia sukai dan tidak sukai hingga ia menjadi tidak lebih baik dari seorang budak dari keinginan-keinginannya. Anak itu tidak diberi pekerjaan, dan dia menghabiskan sebagian besar waktunya untuk membaca apa yang tidak berguna atau lebih buruk dari yang tidak berguna. Dia mengeluh sakit kepala, dan tidak menyukai makanan yang sederhana.

Orang tua harus menyediakan pekerjaan untuk anak-anak mereka. Tidak ada yang lebih pasti menjadi sumber kejahatan daripada kemalasan. Kerja fisik yang membawa kelelahan yang menyehatkan pada otot-otot, akan memberikan selera makan yang sederhana dan sehat, dan pemuda yang bekerja dengan baik tidak akan bangkit dari meja makan dengan menggerutu karena dia tidak melihat sepiring daging dan berbagai macam makanan yang menggoda seleranya.

Yesus, Anak Allah, dalam bekerja keras dengan tangan-Nya di tempat penjualan kastil, telah memberikan teladan bagi semua orang muda. Biarlah mereka yang menghina tugas-tugas kehidupan yang umum, mengingat bahwa Yesus tunduk kepada orang tua-Nya, dan menyumbangkan bagian-Nya bagi kelangsungan hidup keluarga-Nya. Hanya sedikit kemewahan yang terlihat di meja makan Yusuf dan Maria, karena mereka termasuk orang-orang miskin dan hina." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 61, 62] Dasar-dasar Pendidikan Kristen, 150, 151, 1890

Hubungan Pola Makan dengan Perkembangan Moral

362. Kuasa setan atas kaum muda di zaman ini sangatlah menakutkan. Kecuali jika pikiran anak-anak kita diimbangi dengan kuat oleh agama.

prinsip, moral mereka akan menjadi rusak oleh ujian-ujian ganas yang mereka hadapi. Bahaya terbesar bagi kaum muda adalah kurangnya pengendalian diri. Orang tua yang memanjakan tidak mengajarkan penyangkalan diri kepada anak-anak mereka. Makanan yang mereka tempatkan di hadapan mereka adalah makanan yang mengiritasi perut. Kegembiraan yang dihasilkan dikomunikasikan ke otak, dan akibatnya hawa nafsu dibangkitkan. Tidak dapat diulang terlalu sering, bahwa apa pun yang dimasukkan ke dalam perut tidak hanya mempengaruhi tubuh, tetapi pada akhirnya pikiran juga. Makanan yang kotor dan merangsang akan memacu darah, menggairahkan sistem saraf, dan terlalu sering menumpulkan persepsi moral, sehingga akal dan ilmu pengetahuan dikalahkan oleh dorongan-dorongan sensual. Sulit, dan sering kali hampir tidak mungkin, bagi orang yang tidak bertarak dalam pola makan untuk melatih kesabaran dan pengendalian diri. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengizinkan anak-anak, yang karakternya belum terbentuk, untuk hanya makan makanan yang menyehatkan dan tidak merangsang. Di dalam kasih, Bapa surgawi kita telah mengirimkan terang reformasi kesehatan untuk melindungi kita dari kejahatan yang diakibatkan oleh pemanjaan selera yang tidak terkendali.

[244] " Karena itu, baik kamu makan, maupun minum, atau apa pun juga yang kamu perbuat, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." Apakah orang tua melakukan hal ini ketika mereka menyiapkan makanan di atas meja, dan memanggil keluarga untuk mengambil bagian di dalamnya? Apakah mereka menempatkan di hadapan anak-anak mereka apa yang mereka tahu akan menghasilkan darah yang terbaik, yang akan menjaga tubuh dalam kondisi yang paling tidak demam, dan akan menempatkannya dalam hubungan yang terbaik untuk kehidupan dan kesehatan? Atau apakah mereka, tanpa mempedulikan kebaikan masa depan anak-anak mereka, menyediakan makanan yang tidak sehat, merangsang, dan menjengkelkan bagi mereka?" -Christian [Temperance and Bible Hygiene](#), 134, 1890

363. Namun, bahkan para reformis kesehatan pun bisa saja melakukan kesalahan dalam hal kuantitas makanan. Mereka bisa saja makan makanan dengan kualitas yang tidak sehat. Beberapa orang di rumah ini melakukan kesalahan dalam hal kualitas. Mereka tidak pernah mengambil posisi mereka pada reformasi kesehatan. Mereka memilih untuk makan dan minum sesuka hati

mereka dan kapan pun mereka mau. Mereka melukai sistem mereka dengan cara ini. Tidak hanya itu, tetapi mereka juga melukai keluarga mereka dengan menempatkan di atas meja makan mereka makanan yang tidak sehat, yang akan meningkatkan nafsu hewani anak-anak mereka, dan membuat mereka tidak terlalu peduli dengan hal-hal surgawi. Dengan demikian, orang tua sedang memperkuat sifat hewani, dan mengurangi kekuatan rohani anak-anak mereka. Betapa beratnya hukuman yang harus mereka bayar pada akhirnya! Dan kemudian mereka bertanya-tanya bahwa

anak-anak mereka sangat lemah secara moral!" - [Testimonies for the Church 2:365, 1870](#)

Korupsi di Kalangan Anak

364. Kita hidup di zaman yang korup. Ini adalah masa di mana Setan tampaknya memiliki kendali yang hampir sempurna atas pikiran yang tidak sepenuhnya dikuduskan bagi Tuhan. Oleh karena itu, ada tanggung jawab yang sangat besar yang dipikul oleh para orang tua dan wali yang memiliki anak-anak untuk dibesarkan. Orang tua telah mengambil tanggung jawab untuk menghadirkan anak-anak ini ke dalam kehidupan; dan sekarang apa tugas mereka? Apakah membiarkan mereka tumbuh dengan semaunya, dan sesuka hati mereka? Biarlah saya beritahukan kepada Anda, tanggung jawab yang berat ada di pundak para orang tua ini

Saya telah mengatakan bahwa sebagian dari Anda egois. Anda belum memahami apa yang saya maksudkan. Kalian telah mempelajari makanan apa yang paling enak.

Rasa dan kesenangan, bukan kemuliaan Allah, dan keinginan untuk maju dalam kehidupan ilahi, dan untuk menyempurnakan kekudusan dalam takut akan

Tuhan, telah memerintah. Engkau telah berkonsultasi dengan kesenanganmu sendiri, selera Anda sendiri; dan sementara Anda telah melakukan ini, Setan telah mendapatkan keuntungan atas Anda, dan seperti yang terjadi pada umumnya, telah menggagalkan upaya Anda setiap saat.

Beberapa dari Anda para ayah telah membawa anak-anak Anda ke dokter untuk mengetahui apa yang terjadi pada mereka. Saya bisa memberitahu Anda dalam dua menit apa masalahnya. Anak-anak kalian rusak. Setan telah menguasai mereka. Dia telah datang tepat di depanmu, sementara engkau, yang adalah Tuhan bagi mereka, untuk menjaga mereka, sedang bersantai, tertegun, dan tertidur. Tuhan telah memerintahkanmu untuk membesarkan mereka dalam ketakutan dan pengasuhan Tuhan. Tetapi Iblis telah masuk ke dalam rumahmu dan mengikat tali yang kuat di sekeliling mereka. Namun engkau tetap saja tidur. Semoga Surga mengasihani Anda dan anak-anak Anda, karena setiap orang dari Anda membutuhkan belas kasihan-Nya. -[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:359-362, 1870](#)

Segalanya Mungkin Telah Berbeda

Seandainya Anda mengambil posisi Anda dalam reformasi kesehatan; seandainya Anda menambahkan pada iman Anda kebajikan, pada pengetahuan kebajikan, dan pada pengetahuan kesederhanaan, hal-hal mungkin akan berbeda. Tetapi kamu hanya terangsang oleh kejahatan dan kerusakan yang ada di rumah-rumahmu

Anda harus mengajar anak-anak Anda. Anda seharusnya menginstruksikan mereka untuk menjauhi keburukan dan kerusakan zaman ini. Alih-alih demikian, banyak orang yang belajar bagaimana mendapatkan sesuatu yang baik untuk dimakan. Anda meletakkan di atas meja Anda mentega, telur, dan daging, dan anak-anak Anda mengambil bagian dari mereka. Mereka diberi makan dengan hal-hal yang akan membangkitkan nafsu hewani mereka, dan kemudian Anda datang ke pertemuan dan meminta Tuhan untuk memberkati dan menyelamatkan anak-anak Anda. Seberapa tinggi doa-doa Anda? Anda memiliki pekerjaan yang harus dilakukan terlebih dahulu. Ketika Anda telah melakukan semua yang Allah tinggalkan untuk Anda lakukan bagi anak-anak Anda, maka Anda dapat dengan percaya diri mengklaim pertolongan khusus yang Allah telah janjikan untuk diberikan kepada Anda.

Kamu harus belajar bertarak dalam segala hal. Kamu harus mempelajarinya dalam apa yang kamu makan dan apa yang kamu minum. Namun kamu berkata, "Bukan urusan siapa-siapa apa yang saya makan, atau apa yang saya minum, atau apa yang saya letakkan di atas meja saya."

[246] Itu adalah urusan orang lain, kecuali jika Anda mengambil anak-anak Anda dan mengurung mereka, atau pergi ke padang gurun di mana Anda tidak akan menjadi beban bagi orang lain, dan di mana anak-anak Anda yang sulit diatur dan ganas tidak akan merusak masyarakat tempat mereka bergaul.

Ajarkan Anak Cara Menghadapi Godaan

365. Jaga nafsu makan; ajarkan anak-anak Anda dengan cara memberi contoh dan juga dengan ajaran untuk menerapkan pola makan yang sederhana. Ajarlah mereka untuk menjadi rajin, tidak hanya sibuk, tetapi terlibat dalam pekerjaan yang bermanfaat. Berusahalah untuk membangkitkan kepekaan moral.

Ajarkan kepada mereka bahwa Allah memiliki tuntutan atas mereka, bahkan sejak tahun-tahun awal masa kanak-kanak mereka. Katakan kepada mereka bahwa ada kerusakan moral yang harus dihadapi di setiap sisi, bahwa mereka harus datang kepada Yesus dan menyerahkan diri mereka kepada-Nya, baik secara jasmani maupun rohani, dan bahwa di dalam Dia mereka akan mendapatkan kekuatan untuk melawan setiap pencobaan. Tanamkan dalam pikiran mereka bahwa mereka tidak diciptakan hanya untuk menyenangkan diri mereka sendiri, tetapi untuk

menjadi agen Tuhan untuk tujuan-tujuan mulia. Ajarlah mereka, ketika percobaan mendorong mereka ke dalam jalan pemanjaan yang mementingkan diri sendiri, ketika Setan berusaha untuk menjauhkan Tuhan dari pandangan mereka, untuk melihat kepada Yesus, memohon, "Selamatkanlah aku, Tuhan, agar aku tidak dikalahkan." Para malaikat akan berkumpul di sekitar mereka sebagai jawaban atas doa mereka, dan menuntun mereka ke jalan yang aman.

Kristus berdoa bagi murid-murid-Nya, bukan agar mereka dibawa keluar dari dunia, tetapi agar mereka dijauhkan dari yang jahat, agar mereka tidak menyerah pada percobaan yang akan mereka hadapi di setiap sisi. Ini adalah doa yang harus dipanjatkan oleh setiap

ayah dan ibu. Tetapi haruskah mereka memohon kepada Allah atas nama anak-anak mereka, dan kemudian membiarkan mereka melakukan apa yang mereka inginkan? Haruskah mereka memanjakan selera sampai selera itu menguasai diri mereka, dan kemudian berharap dapat mengendalikan anak-anak mereka? Tidak; kesederhanaan dan pengendalian diri harus diajarkan sejak dalam buaian. Sebagian besar tanggung jawab pekerjaan ini harus dibebankan kepada ibu. Ikatan duniawi yang paling lembut adalah ikatan antara ibu dan anaknya. Anak lebih mudah terkesan oleh kehidupan dan teladan dari ibu daripada dari ayah, karena [247] karena ikatan persatuan yang lebih kuat dan lebih lembut. Namun, tanggung jawab ibu adalah tanggung jawab yang berat dan harus selalu dibantu oleh

Bapa - [[Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 63, 64](#)] [Dasar-dasar Pendidikan Kristen, 152, 153, 1890](#)

366. Anda, para ibu, harus menggunakan waktu-waktu berharga yang diberikan Allah kepada Anda untuk membentuk karakter anak-anak Anda, dan mengajar mereka untuk berpegang teguh pada prinsip-prinsip kesederhanaan dalam hal makan dan minum....

Setan melihat bahwa ia tidak dapat memiliki kuasa yang begitu besar atas pikiran ketika selera makan tetap terkendali seperti ketika selera makan dimanjakan, dan ia terus-menerus bekerja untuk membawa manusia kepada pemanjaan. Di bawah pengaruh makanan yang tidak sehat, hati nurani menjadi pingsan, pikiran menjadi gelap, dan kerentanannya terhadap kesan-kesan terganggu. Tetapi rasa bersalah si pelanggar tidak berkurang karena hati nurani telah dilanggar sampai tidak dapat berpikir.-[[Christian Temperance and Bible Hygiene, 79, 80](#)] [Fundamentals of Christian Education, 143, 1890](#)

367. Bapa-bapa dan ibu-ibu, berjaga-jagalah terhadap doa. Jagalah dengan ketat terhadap ketidakbertarakan dalam segala bentuk. Ajarkanlah kepada anak-anak Anda prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang sejati. Ajarkanlah kepada mereka hal-hal yang harus dihindari untuk menjaga kesehatan. Murka Allah sudah mulai menimpa anak-anak yang tidak taat. Kejahatan apa, dosa apa, praktik-praktik kejahatan apa, yang sedang dinyatakan di setiap tangan! Sebagai umat, kita harus berhati-hati dalam menjaga anak-anak kita dari pergaulan yang bejat.

[Rumah Negara; Kaitannya dengan Pola Makan dan Moral-711]

[248]

Bab 14-Memasak yang Sehat

[249]

[250]

Memasak yang Buruk adalah Dosa

[251]

368. Adalah suatu dosa jika kita meletakkan makanan yang tidak dipersiapkan dengan baik di atas meja, karena masalah makan menyangkut kesejahteraan seluruh sistem. Tuhan menghendaki umat-Nya untuk menghargai perlunya menyiapkan makanan sedemikian rupa sehingga tidak membuat perut menjadi asam, dan sebagai akibatnya, emosi menjadi asam. Marilah kita ingat bahwa ada agama yang praktis di dalam sepotong roti yang baik.

Pengetahuan tentang Masakan yang Bernilai Sepuluh Talenta

Janganlah pekerjaan memasak dipandang sebagai semacam perbudakan. Apa jadinya dunia ini jika semua orang yang terlibat dalam pekerjaan memasak harus meninggalkan pekerjaan mereka dengan alasan yang lemah bahwa pekerjaan itu tidak cukup bermartabat? Memasak mungkin dianggap kurang diminati dibandingkan dengan beberapa bidang pekerjaan lain, tetapi pada kenyataannya memasak adalah ilmu pengetahuan yang nilainya melebihi semua ilmu pengetahuan lainnya. Demikianlah Allah menghargai persiapan makanan yang menyehatkan. Dia memberikan penghargaan yang tinggi kepada mereka yang melakukan pelayanan dengan penuh iman dalam menyiapkan makanan yang sehat dan enak. Orang yang memahami seni menyiapkan makanan dengan benar, dan yang menggunakan pengetahuan ini, layak mendapatkan pujian yang lebih tinggi daripada mereka yang terlibat dalam bidang pekerjaan lainnya. Bakat ini harus dianggap sama nilainya dengan sepuluh talenta; karena penggunaannya yang tepat sangat berkaitan dengan menjaga kesehatan tubuh manusia. Karena begitu erat kaitannya dengan kehidupan dan kesehatan, maka ini adalah karunia yang paling berharga dari semua karunia.

[252]

Menghormati Sang Juru Masak

369. Saya menghargai penjahit saya, saya menghargai penyalin saya; tetapi juru masak saya, yang tahu betul bagaimana

m
e
n
y
i
a
p
k
a
n

m
a
k
a
n
a
n

u
n
t
u
k

m
e
n
o
p
a
n
g

k
e
h
i
d

upan dan menyehatkan otak, tulang, dan otot, mengisi tempat yang paling penting di antara para pembantu dalam keluarga saya." - [Testimonies for the Church 2:370, 1870](#)

370. Ada yang belajar menjadi penjahit, juru ketik, proofreader, dan sebagainya.

pembaca, pemegang buku, atau guru sekolah, menganggap diri mereka terlalu aristokrat untuk bergaul dengan juru masak.

Ide-ide ini telah merasuki hampir semua kelas masyarakat. Juru masak dibuat untuk merasa bahwa pekerjaannya adalah pekerjaan yang menempatkannya rendah dalam skala kehidupan sosial, dan bahwa ia tidak boleh berharap untuk bergaul dengan keluarga dengan persyaratan yang sama. Maka, dapatkah Anda terkejut bahwa gadis-gadis cerdas mencari pekerjaan lain? Apakah Anda heran bahwa hanya ada sedikit juru masak yang berpendidikan? Satu-satunya keajaiban adalah bahwa ada begitu banyak orang yang akan tunduk pada perlakuan seperti itu.

Juru masak menempati posisi penting dalam rumah tangga. Ia menyiapkan makanan yang akan dimasukkan ke dalam perut, untuk membentuk otak, tulang, dan otot. Kesehatan seluruh anggota keluarga sangat bergantung pada keterampilan dan kecerdasannya. Tugas-tugas rumah tangga tidak akan pernah menerima perhatian yang mereka tuntut sampai mereka yang dengan setia melakukannya dihargai dengan sepantasnya." - Christian [Temperance and Bible Hygiene](#), 74, 1890

371. Ada banyak sekali anak perempuan yang telah menikah dan berkeluarga, namun hanya memiliki sedikit pengetahuan praktis tentang tugas-tugas yang menjadi tanggung jawab seorang istri dan ibu. Mereka dapat membaca dan memainkan alat musik, tetapi mereka tidak dapat memasak. Mereka tidak dapat membuat roti yang baik, yang sangat penting bagi kesehatan keluarga.

Menyajikan makanan sehat di atas meja dengan cara yang mengundang, membutuhkan kecerdasan dan pengalaman. Orang yang menyiapkan makanan yang akan dimasukkan ke dalam perut kita, yang akan diubah menjadi darah untuk menyehatkan tubuh, menempati posisi yang paling penting dan tinggi. Posisi penyalin, penjahit, atau guru musik tidak dapat menyamai kedudukan juru masak. - [Testimonies for the Church 3:156-158](#), 1873

Kewajiban Setiap Wanita untuk Menjadi Koki yang Terampil

372. Para suster kami sering tidak tahu cara memasak. Kepada mereka saya akan berkata, saya akan pergi ke juru masak terbaik yang dapat ditemukan di negara itu, dan tinggal di sana, jika perlu, selama berminggu-minggu, sampai saya memiliki menjadi ahli dalam bidang ini, seorang juru masak yang cerdas dan

terampil. Aku akan mengikuti kursus ini jika saya berusia empat puluh tahun. Ini adalah tugas Anda untuk mengetahui cara memasak, dan adalah tugas Anda untuk mengajari putri Anda memasak. Ketika Anda mengajari mereka seni memasak, Anda sedang membangun

[253]

di sekeliling mereka sebuah penghalang yang akan menjaga mereka dari kebodohan dan keburukan yang mungkin akan membuat mereka tergoda untuk terlibat di dalamnya - [Testimonies for the Church 2:370, 1870](#)

373. Untuk belajar memasak, wanita harus belajar, dan kemudian dengan sabar mengurangi apa yang mereka pelajari untuk dipraktikkan. Orang-orang menderita karena mereka tidak mau bersusah payah melakukan hal ini. Saya katakan kepada mereka, inilah saatnya bagi Anda untuk membangkitkan energi yang tidak aktif, dan memberi tahu diri Anda sendiri. Janganlah berpikir bahwa waktu yang terbuang sia-sia yang dikhususkan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang menyeluruh dalam menyiapkan makanan yang sehat dan enak. Tidak peduli berapa lama pengalaman yang anda miliki dalam memasak, jika anda masih memiliki tanggung jawab sebuah keluarga, adalah tugas anda untuk belajar bagaimana merawat mereka dengan baik - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 49](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 117, 1890](#)

Biarkan Pria dan Wanita Belajar Memasak

374. Banyak orang yang mengadopsi reformasi kesehatan mengeluh bahwa hal itu tidak sesuai dengan mereka; tetapi setelah duduk di meja mereka, saya sampai pada kesimpulan bahwa bukan reformasi kesehatan yang salah, tetapi makanan yang disiapkan dengan buruk. Saya menghimbau kepada para pria dan wanita yang telah diberi kecerdasan oleh Tuhan: Belajarlah memasak. Saya tidak membuat kesalahan ketika saya mengatakan "pria", karena mereka, seperti halnya wanita, perlu memahami persiapan makanan yang sederhana dan menyehatkan. Bisnis mereka sering kali membawa mereka ke tempat di mana mereka tidak dapat memperoleh makanan yang sehat. Mereka mungkin harus tinggal sehari-hari bahkan berminggu-minggu dalam keluarga yang sama sekali tidak mengetahui hal ini. Kemudian, jika mereka memiliki pengetahuan, mereka dapat menggunakannya untuk tujuan yang baik." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 56, 57](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 155, 1890](#)

375. Mereka yang tidak tahu cara memasak secara higienis harus belajar menggabungkan bahan makanan yang sehat dan bergizi seperti

[254] cara untuk membuat hidangan yang menggugah selera. Bagi mereka yang ingin mendapatkan pengetahuan di bidang ini, silakan berlangganan jurnal kesehatan kami. Mereka akan menemukan informasi tentang hal ini di dalamnya....

Tanpa terus menerus melatih kecerdikan, tidak ada seorang pun yang dapat unggul dalam masakan yang sehat, tetapi mereka yang hatinya terbuka terhadap kesan dan saran dari Guru Agung akan belajar banyak hal, dan

akan dapat mengajar orang lain, karena Dia akan memberikan kepada mereka keterampilan dan pengertian.-Surat [135, 1902](#)

Mendorong Pengembangan Bakat Individu

376. Adalah rancangan Tuhan bahwa di setiap tempat, pria dan wanita harus didorong untuk mengembangkan bakat mereka dengan menyiapkan makanan sehat dari hasil alam di daerah mereka sendiri. Jika mereka memandang kepada Tuhan, melatih keterampilan dan kecerdikan mereka di bawah bimbingan Roh-Nya, mereka akan belajar bagaimana mengolah hasil-hasil alam menjadi makanan yang menyehatkan. Dengan demikian mereka akan dapat mengajar orang miskin bagaimana menyediakan makanan yang dapat menggantikan daging. Mereka yang telah ditolong kemudian dapat mengajar orang lain. Pekerjaan seperti itu harus dilakukan dengan semangat dan energi yang dikuduskan. Jika hal itu telah dilakukan sebelumnya, maka sekarang ini akan ada lebih banyak orang yang berada di dalam kebenaran, dan lebih banyak lagi yang dapat memberikan pengajaran. Marilah kita mempelajari apa tugas kita, dan kemudian melakukannya. Kita tidak boleh bergantung dan tak berdaya, menunggu orang lain untuk melakukan pekerjaan yang telah dipercayakan Allah kepada kita - [Testimonies for the Church 7:133, 1902](#)

Panggilan untuk Sekolah Memasak

377. Sehubungan dengan sanatorium dan sekolah-sekolah kita, harus ada sekolah memasak, di mana instruksi diberikan tentang persiapan makanan yang tepat. Di semua sekolah kita harus ada orang-orang yang cocok untuk mendidik para siswa, baik laki-laki maupun perempuan, dalam seni memasak. Khususnya kaum perempuan harus belajar memasak.-[Naskah 95, 1901](#)

378. Pelayanan yang baik dapat dilakukan dengan mengajarkan masyarakat cara menyiapkan makanan sehat. Bidang pekerjaan ini sama pentingnya dengan pekerjaan apa pun yang [255]
yang dapat dilakukan. Lebih banyak sekolah memasak harus didirikan, dan beberapa orang harus bekerja dari rumah ke rumah, memberikan instruksi dalam seni memasak makanan yang sehat - [The Review and Herald, 6 Juni 1912](#)

[Lihat "Sekolah Memasak" di Bagian XXV]

Reformasi Kesehatan dan Memasak yang Baik

379. Salah satu alasan mengapa banyak orang menjadi patah semangat dalam mempraktikkan reformasi kesehatan adalah karena mereka tidak belajar cara memasak sehingga

makanan yang tepat, yang disiapkan secara sederhana, akan menggantikan makanan yang biasa mereka konsumsi. Mereka menjadi jijik dengan makanan yang disiapkan dengan buruk, dan selanjutnya kita mendengar mereka mengatakan bahwa mereka telah mencoba reformasi kesehatan, dan tidak dapat hidup dengan cara itu. Banyak yang mencoba mengikuti petunjuk-petunjuk yang sedikit dalam reformasi kesehatan, dan melakukan pekerjaan yang menyedihkan sehingga mengakibatkan kerusakan pada pencernaan, dan membuat semua yang terlibat dalam upaya itu putus asa. Anda mengaku sebagai pembaharu kesehatan, dan karena alasan inilah Anda harus menjadi juru masak yang baik. Mereka yang dapat memanfaatkan keuntungan dari sekolah memasak higienis yang diselenggarakan dengan baik, akan mendapatkan manfaat yang besar, baik dalam praktik mereka sendiri maupun dalam mengajar orang lain." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 119] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan](#), 450, 451, 1890

Berubah dari Pola Makan Daging

380. Kami menyarankan Anda untuk mengubah kebiasaan hidup Anda; tetapi saat Anda melakukan hal ini, kami memperingatkan Anda untuk melakukannya dengan penuh pengertian. Saya mengenal beberapa keluarga yang telah berubah dari pola makan daging menjadi pola makan yang miskin. Makanan mereka disiapkan dengan sangat buruk sehingga perut mereka membencinya, dan mereka mengatakan kepada saya bahwa reformasi kesehatan tidak sesuai dengan mereka; bahwa mereka mengalami penurunan kekuatan fisik. Inilah salah satu alasan mengapa beberapa orang tidak berhasil dalam upaya mereka untuk menyederhanakan makanan mereka. Mereka memiliki pola makan yang dilanda kemiskinan. Makanan disiapkan tanpa susah payah dan selalu sama. Seharusnya tidak ada banyak jenis makanan dalam satu waktu makan, tetapi semua makanan tidak boleh terdiri dari jenis makanan yang sama tanpa variasi.

Makanan harus disiapkan dengan kesederhanaan, namun dengan keindahan yang

[256] akan mengundang selera makan. Anda harus menjauhkan minyak dari makanan Anda. Itu akan menajiskan setiap persiapan makanan yang Anda buat. Makanlah sebagian besar dari buah-buahan dan sayur-sayuran.-[Testimoni untuk Gereja 2:63](#), 1868

381. Memasak makanan dengan benar adalah hal yang paling penting. Terutama di mana daging tidak dijadikan bahan makanan utama, memasak yang baik merupakan persyaratan penting. Sesuatu harus dipersiapkan untuk menggantikan daging, dan pengganti daging ini harus dipersiapkan dengan baik, sehingga daging tidak akan diinginkan - [Surat 60a, 1896](#)

382. Adalah tugas positif para dokter untuk mendidik, mengedukasi, mengedukasi, dengan pena dan suara, semua orang yang memiliki tanggung jawab menyiapkan makanan di atas meja.

383. Kita membutuhkan orang-orang yang akan mendidik diri mereka sendiri untuk memasak secara sehat. Banyak yang tahu cara memasak daging dan sayuran dalam berbagai bentuk, namun belum memahami cara menyiapkan hidangan yang sederhana dan menggugah selera.

[Hidangan Hambar-324, 327]

[Demonstrasi Pertemuan Perkemahan-763]

[Kebutuhan akan Pengganti Daging Ditunjukkan pada tahun 1884-720] [Pengaturan Karunia yang Terampil, Sebuah Bantuan dalam Reformasi Kesehatan-710]

[Kebijaksanaan dan Ketajaman Diperlukan dalam Pekerjaan Memberikan Instruksi dalam Masakan Tanpa Daging-816]

Cara Memasak yang Buruk Penyebab Penyakit

384. Karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam hal memasak, banyak istri dan ibu yang setiap hari menyajikan makanan yang tidak sehat kepada keluarganya, yang secara terus menerus dan pasti akan merusak organ-organ pencernaan, dan membuat kualitas darah menjadi buruk; akibatnya, sering terjadi serangan penyakit radang, dan terkadang kematian....

Kita dapat menikmati berbagai makanan yang baik dan sehat, dimasak dengan cara yang sehat, sehingga dapat dinikmati oleh semua orang. Sangatlah penting untuk mengetahui cara memasak. Cara memasak yang buruk akan menghasilkan penyakit dan temperamen yang buruk; sistem menjadi kacau, dan hal-hal surgawi

tidak dapat dilihat. Ada lebih banyak agama dalam masakan yang baik daripada yang Anda bayangkan. Ketika saya berada jauh dari rumah kadang-kadang,

Saya tahu bahwa roti yang ada di atas meja, dan juga sebagian besar makanan lainnya, akan menyakiti saya; tetapi saya harus makan sedikit untuk mempertahankan hidup. Adalah suatu dosa di hadapan Surga jika kita makan makanan seperti itu. -Kristen Temperance and Bible Hygiene, 156-158, 1890

385. Makanan yang sedikit dan tidak dimasak dengan baik akan merusak darah dengan melemahkan organ-organ pembuat darah. Hal ini merusak sistem, dan menimbulkan penyakit, disertai dengan iritasi saraf dan temperamen yang buruk. Korban dari masakan yang tidak matang berjumlah ribuan dan puluhan

dari ribuan. Di atas banyak kuburan mungkin tertulis: "Meninggal karena masakan yang tidak enak;" "Meninggal karena perut yang tidak enak."-[Kementerian Penyembuhan, 302, 303, 1905](#)

Jiwa yang Hilang Karena Cara Memasak yang Buruk

Adalah tugas suci bagi mereka yang memasak untuk belajar bagaimana menyiapkan makanan yang sehat. Banyak jiwa yang hilang akibat masakan yang buruk. Dibutuhkan pemikiran dan perhatian untuk membuat roti yang baik; tetapi ada lebih banyak agama dalam sepotong roti yang baik daripada yang dipikirkan banyak orang. Hanya ada sedikit koki yang benar-benar baik. Para wanita muda berpikir bahwa memasak dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya adalah pekerjaan kasar; dan karena alasan ini, banyak gadis yang menikah dan mengurus keluarga tidak tahu bahwa mereka harus menjadi istri dan ibu.

Tidak ada ilmu yang berarti

Memasak bukanlah ilmu yang mudah dan merupakan salah satu ilmu yang paling penting dalam kehidupan praktis. Ini adalah ilmu yang harus dipelajari oleh semua wanita, dan harus diajarkan dengan cara yang bermanfaat bagi masyarakat yang kurang mampu. Untuk membuat makanan yang menggugah selera dan pada saat yang sama sederhana dan bergizi, membutuhkan keterampilan; tetapi itu bisa dilakukan. Juru masak harus tahu bagaimana menyiapkan makanan sederhana dengan cara yang sederhana dan menyehatkan, sehingga makanan tersebut akan lebih enak, dan juga lebih sehat, karena kesederhanaannya.

Setiap wanita yang menjadi kepala keluarga namun belum memahami seni memasak yang sehat harus bertekad untuk mempelajari hal yang sangat penting bagi kesejahteraan rumah tangganya. Dalam banyak hal

- [258] Tempat-tempat sekolah memasak yang higienis memberikan kesempatan untuk mendapatkan pelajaran di bidang ini. Dia yang tidak memiliki bantuan fasilitas seperti itu harus menempatkan dirinya di bawah instruksi seorang juru masak yang baik, dan bertekun dalam upayanya untuk meningkatkan kemampuannya sampai dia menjadi ahli dalam seni kuliner. [Memasak adalah seni yang paling berharga karena sangat erat hubungannya dengan Life-817]

Studi Ekonomi

386. Dalam setiap lini memasak, pertanyaan yang harus dipertimbangkan adalah, "Bagaimana makanan disiapkan dengan cara yang paling alami dan murah?" Dan harus ada penelitian yang cermat agar potongan-potongan makanan yang tersisa dari meja tidak terbuang sia-sia. Pelajari caranya,

bahwa dengan cara apa pun potongan-potongan makanan ini tidak akan hilang. Keterampilan, kehematan, dan kebijaksanaan ini adalah sebuah keberuntungan. Pada bagian musim yang lebih hangat, siapkan lebih sedikit makanan. Gunakan lebih banyak bahan kering. Ada banyak keluarga miskin, yang meskipun mereka hanya memiliki sedikit makanan untuk dimakan, sering kali dapat dicerahkan mengapa mereka miskin; ada begitu banyak coretan dan tittle yang terbuang.-Naskah 3, 1897

Nyawa Dikorbankan demi Makan yang Modis

387. Bagi banyak orang, tujuan hidup yang paling penting - yang membenarkan pengeluaran tenaga kerja - adalah tampil dengan gaya terbaru. Pendidikan, kesehatan, dan kenyamanan dikorbankan di kuil mode. Bahkan dalam pengaturan meja makan, mode dan pertunjukan memberikan pengaruh yang sangat besar. Penyiapan makanan yang sehat menjadi masalah sekunder. Penyajian berbagai macam hidangan menyerap waktu, uang, dan tenaga kerja yang melelahkan, tanpa menghasilkan manfaat apa pun. Mungkin saja dapat dilakukan dengan cepat untuk menyajikan setengah lusin hidangan dalam satu kali makan, tetapi kebiasaan ini merusak kesehatan. Ini adalah mode yang harus dikutuk oleh pria dan wanita yang berakal sehat, baik melalui ajaran maupun contoh. Hargailah kehidupan juru masak Anda. "Bukankah nyawa itu lebih penting daripada daging, dan tubuh itu lebih penting daripada pakaian?"

Pada masa kini, tugas-tugas rumah tangga menyita hampir seluruh waktu pengurus rumah tangga. Betapa jauh lebih baik bagi kesehatan

rumah tangga, jika persiapan meja lebih sederhana. Engkau- [259] pasir kehidupan dikorbankan setiap tahun di mezbah ini, kehidupan yang mungkin akan diperpanjang jika bukan karena tugas-tugas produksi yang tidak ada habisnya. Banyak ibu yang pergi ke liang kubur, yang, seandainya kebiasaannya sederhana, mungkin akan hidup untuk menjadi berkat di dalam rumah, gereja, dan dunia." - Christian [Temperance and Bible Hygiene, 73, 1890](#)

[Kejahatan Sistem Kursus-218]

Pentingnya Pemilihan dan Penyiapan Makanan

388. Memasak dalam jumlah besar sama sekali tidak diperlukan. Juga tidak boleh ada makanan yang miskin, baik secara

kualitas maupun kuantitas.-Surat [72, 1896](#)

389. Penting bahwa makanan harus disiapkan dengan hati-hati, agar selera makan, ketika tidak diselewengkan, dapat menikmatinya. Karena kami dari

prinsip membuang penggunaan daging, mentega, pai cincang, rempah-rempah, lemak babi, dan apa pun yang mengiritasi perut dan merusak kesehatan, jangan pernah berpikir bahwa apa yang kita makan tidak terlalu penting.

390. Adalah salah jika makan hanya untuk memuaskan nafsu makan, tetapi tidak boleh ada ketidakpedulian terhadap kualitas makanan, atau cara menyiapkannya. Jika makanan yang dimakan tidak dinikmati, tubuh tidak akan mendapat nutrisi yang baik. Makanan harus dipilih dengan cermat dan dipersiapkan dengan kecerdasan dan keterampilan. -Kementerian Penyembuhan, 300, 1905

Sarapan Pagi yang Stereotip

391. Saya akan membayar lebih tinggi untuk seorang juru masak daripada bagian lain dari pekerjaan saya Jika orang itu tidak tepat dan tidak memiliki keahlian dalam memasak, Anda akan melihat, seperti yang kami alami, sarapan yang stereotip, bubur, demikian sebutannya, -kami menyebutnya bubur, roti roti, dan semacam saus, dan itu semua dengan pengecualian sedikit susu. Sekarang mereka yang makan dengan cara seperti ini selama berbulan-bulan, mengetahui apa yang akan muncul di hadapan mereka setiap kali makan, menjadi takut pada saat

[260] yang seharusnya menarik bagi mereka, sebagai periode yang ditakuti pada hari itu. Saya kira Anda tidak akan memahami semua ini sampai Anda mengalaminya. Tetapi saya benar-benar bingung mengenai hal ini. Seandainya saya bertindak atas persiapan untuk datang ke tempat ini, saya akan berkata, Berikanlah saya seorang juru masak yang berpengalaman, yang memiliki beberapa daya cipta, untuk menyiapkan hidangan sederhana yang sehat, dan yang tidak akan membuat jijik selera makan." -Surat 19c, 1892

Belajar dan Berlatih

392. Banyak yang tidak merasa bahwa hal ini [Memasak] adalah sebuah kewajiban, sehingga mereka tidak mencoba untuk menyiapkan makanan dengan benar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, sehat, dan mudah, tanpa menggunakan lemak babi, mentega, atau daging. Keterampilan harus disatukan dengan kesederhanaan. Untuk melakukan hal ini, para wanita harus membaca, dan kemudian dengan sabar

mengurangi apa yang mereka baca untuk dipraktikkan. Banyak yang menderita karena mereka tidak mau bersusah payah melakukan hal ini. Saya katakan kepada mereka, inilah saatnya bagi Anda untuk membangkitkan energi yang tidak aktif dan membaca. Belajarlah cara memasak dengan kesederhanaan, namun dengan cara yang dapat menghasilkan makanan yang paling enak dan sehat.

Karena memasak hanya untuk menyenangkan selera, atau untuk memenuhi selera makan, maka tidak seorang pun boleh beranggapan bahwa pola makan yang tidak sehat itu benar. Banyak orang yang lemah karena penyakit, dan membutuhkan makanan yang bergizi, berlimpah, dan dimasak dengan baik. [Kesaksian untuk Gereja 1:681-685, 1868](#)

Cabang Pendidikan yang Penting

Merupakan kewajiban agama bagi mereka yang memasak untuk belajar bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dengan cara yang berbeda, sehingga dapat dimakan dengan nikmat. Para ibu harus mengajari anak-anak mereka cara memasak. Cabang pendidikan apa dari pendidikan seorang wanita muda yang bisa begitu penting seperti ini? Makan berkaitan dengan kehidupan. Makanan yang sedikit, miskin, dan tidak dimasak dengan baik akan terus menerus merusak darah, dengan melemahkan organ-organ pembuat darah. Sangatlah penting bahwa seni memasak dianggap sebagai salah satu cabang pendidikan yang paling penting. Hanya ada sedikit juru masak yang baik. Para wanita muda menganggap bahwa menjadi seorang juru masak adalah pekerjaan yang merendahkan martabat. Padahal tidak demikian. Mereka tidak melihat subjek dari sudut pandang yang benar. Pengetahuan tentang bagaimana menyiapkan makanan secara sehat, terutama roti, bukanlah ilmu pengetahuan yang berarti

Para ibu mengabaikan cabang ini dalam pendidikan anak-anak perempuan mereka. [261] Mereka memikul beban perawatan dan kerja keras, dan cepat lelah, sementara anak perempuannya dimaafkan, untuk mengunjunginya, merenda, atau mempelajari kesenangannya sendiri. Ini adalah cinta yang keliru, kebaikan yang keliru. Sang ibu melakukan sebuah luka pada anaknya, yang sering kali akan membekas seumur hidupnya. Pada usia yang seharusnya mampu menanggung sebagian beban hidup, dia tidak memenuhi syarat untuk melakukannya. Hal tersebut tidak akan mengurus dan membebani. Mereka pergi dengan beban ringan, membebaskan diri dari tanggung jawab, sementara sang ibu tertekan di bawah beban perawatannya, seperti gerobak di bawah berkas-berkas. Anak perempuan tidak bermaksud tidak baik, tetapi ia lalai dan lengah, atau ia akan melihat raut wajah yang lelah, dan menandai ekspresi kesakitan di wajah sang ibu, dan akan berusaha

melakukan bagiannya, untuk menanggung bagian beban yang lebih berat, dan meringankan sang ibu, yang harus memiliki kebebasan dari perawatan, atau dibawa ke tempat tidur penderitaan, dan bisa jadi, kematian.

Mengapa para ibu begitu buta dan lalai dalam mendidik anak perempuan mereka? Saya merasa sedih, ketika saya mengunjungi berbagai keluarga, melihat ibu menanggung beban yang berat, sementara anak

putri, yang menunjukkan semangat yang tinggi, dan memiliki tingkat kesehatan dan kekuatan yang baik, tidak merasa khawatir, tidak merasa terbebani. Ketika ada pertemuan besar, dan keluarga-keluarga dibebani dengan kehadiran tamu, aku telah melihat sang ibu memikul beban itu, dengan mengurus segala sesuatu yang ada di pundaknya, sementara anak-anak perempuannya duduk sambil mengobrol dengan teman-teman muda, melakukan kunjungan sosial. Hal-hal ini tampak begitu salah bagi saya sehingga saya hampir tidak bisa menahan diri untuk tidak berbicara kepada para pemuda yang tidak berpikir, dan menyuruh mereka pergi bekerja. Lepaskan ibu Anda yang lelah. Bimbinglah dia ke tempat duduk di ruang tamu, dan doronglah dia untuk beristirahat dan menikmati pergaulan dengan teman-temannya.

Namun, anak perempuan bukanlah pihak yang harus disalahkan sepenuhnya dalam masalah ini. Sang ibu lah yang bersalah. Dia tidak sabar mengajari anak-anak perempuannya cara memasak. Dia tahu bahwa mereka tidak memiliki pengetahuan di bidang memasak, dan karena itu merasa tidak terbebas dari pekerjaan itu. Dia harus mengurus segala sesuatu yang membutuhkan perawatan, pemikiran, dan perhatian. Para wanita muda harus diajari memasak secara menyeluruh.

[262] *Apa pun* keadaan mereka dalam hidup, inilah pengetahuan yang dapat digunakan secara praktis. Ini adalah cabang pendidikan yang memiliki pengaruh paling langsung terhadap kehidupan manusia, terutama kehidupan orang-orang yang paling disayangi.

Banyak istri dan ibu yang tidak memiliki pendidikan yang tepat, dan kurang terampil dalam hal memasak, setiap hari menyajikan makanan yang tidak disiapkan dengan baik kepada keluarganya, yang secara terus menerus dan pasti akan merusak organ pencernaan, membuat kualitas darah menjadi buruk, dan sering kali menyebabkan serangan penyakit radang yang akut, serta menyebabkan kematian dini.

Mendorong Peserta Didik

Merupakan kewajiban agama bagi setiap gadis dan wanita Kristen untuk belajar membuat roti yang baik, manis, dan ringan dari tepung gandum yang tidak beragi. Para ibu harus membawa anak-anak perempuan mereka ke dapur ketika mereka masih sangat muda, dan mengajari mereka seni memasak. Seorang ibu tidak dapat

mengharapkan anak perempuannya untuk memahami misteri tata graha tanpa pendidikan. Dia harus menginstruksikan mereka dengan sabar, penuh kasih sayang, dan membuat pekerjaan itu menyenangkan semampunya dengan wajahnya yang ceria dan kata-kata persetujuan yang membesarkan hati. Jika mereka gagal sekali, dua kali, atau tiga kali, janganlah mencela. Keputusan sudah mulai bekerja, dan menggoda mereka untuk berkata, "Tidak ada gunanya; saya tidak bisa melakukannya." Hal ini tidak

waktu untuk mengecam. Kemauan menjadi melemah. Ia membutuhkan dorongan kata-kata yang menyemangati, ceria dan penuh harapan, seperti, "Lupakan saja kesalahan yang telah Anda buat. Kamu hanyalah seorang pembelajar, dan pasti akan melakukan kesalahan. Coba lagi. Fokuskan pikiran Anda pada apa yang Anda lakukan. Berhati-hatilah, dan Anda pasti akan berhasil."

Banyak ibu yang tidak menyadari pentingnya cabang ilmu ini, dan daripada bersusah payah dan repot-repot mengajari anak-anak mereka dan menanggung kegagalan serta kesalahan mereka saat belajar, mereka lebih suka melakukan semuanya sendiri. Dan ketika anak perempuan mereka gagal dalam usaha mereka, mereka mengusirnya dengan mengatakan, "Tidak ada gunanya, kamu tidak bisa melakukan ini atau itu. Kamu lebih banyak membingungkan dan menyusahkan saya daripada membantu saya."

Dengan demikian, upaya pertama para peserta didik ditolak, dan yang pertama

Kegagalan itu begitu mendinginkan minat dan semangat mereka untuk belajar sehingga mereka takut untuk mencoba lagi, dan akan mengusulkan untuk menjahit, merajut, membersihkan rumah, apa saja tapi memasak. Di sini sang ibu sangat bersalah. Seharusnya ia dengan sabar menginstruksikan mereka, agar mereka, dengan latihan, mendapatkan pengalaman yang akan menghilangkan kecanggungan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang tidak terampil dari pekerja yang tidak berpengalaman.

Pelajaran Memasak Lebih Penting Daripada Musik

393. Beberapa orang terpanggil untuk melakukan pekerjaan yang dianggap sebagai tugas yang rendah hati - mungkin saja, memasak. Tetapi ilmu memasak bukanlah hal yang kecil. Persiapan makanan yang terampil adalah salah satu seni yang paling penting, berdiri di atas pengajaran musik atau tata busana. Dengan ini saya tidak bermaksud mengecilkan pengajaran musik atau tata busana, karena keduanya sangat penting. Namun yang lebih penting lagi adalah seni menyiapkan makanan sehingga menyehatkan dan menggugah selera. Seni ini harus dianggap sebagai yang paling berharga dari semua seni, karena sangat erat hubungannya dengan kehidupan. Hal ini harus mendapat perhatian lebih; karena untuk menghasilkan darah yang baik, sistem membutuhkan makanan yang baik. Dasar dari apa yang membuat orang tetap sehat adalah pekerjaan misionaris medis dari masakan yang baik.

Seringkali reformasi kesehatan justru merusak kesehatan karena cara memasak yang tidak sehat. Kurangnya pengetahuan tentang masakan yang sehat harus diperbaiki sebelum reformasi kesehatan berhasil.

Juru masak yang baik hanya sedikit. Banyak sekali ibu-ibu yang perlu mengambil pelajaran memasak, agar mereka dapat menyajikan makanan yang disiapkan dengan baik dan rapi kepada keluarga.

Sebelum anak-anak belajar organ atau piano, mereka harus diberi pelajaran memasak. Pekerjaan belajar memasak tidak perlu mengesampingkan musik, tetapi belajar musik tidak terlalu penting dibandingkan dengan belajar menyiapkan makanan yang sehat dan menggugah selera - [Naskah 95, 1901](#)

394. Anak perempuan Anda mungkin menyukai musik, dan ini tidak masalah; ini dapat menambah kebahagiaan keluarga; tetapi pengetahuan tentang

[264] musik tanpa pengetahuan tentang masakan, tidak banyak artinya. Ketika putri-putri Anda memiliki keluarga sendiri, pemahaman tentang musik dan kemewahan tidak akan menyediakan makan malam yang dimasak dengan baik, dipersiapkan dengan baik, sehingga mereka tidak akan tersipu malu untuk meletakkannya di hadapan teman-teman mereka yang paling terhormat. Para ibu, pekerjaan Anda adalah pekerjaan yang suci. Kiranya Allah menolong Anda untuk memikulnya dengan kemuliaan-Nya, dan bekerja dengan sungguh-sungguh, sabar, dan penuh kasih, demi kebaikan anak-anak Anda di masa kini dan masa depan, dengan satu tujuan yaitu kemuliaan Allah.

[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:538, 539, 1870](#)

[Makan Tidak Teratur dan "Mengambil" Makanan Saat Keluarga Sendirian - 284]

Mengajarkan Misteri Memasak

395. Jangan lalai untuk mengajari anak-anak Anda cara memasak. Dengan demikian, Anda menanamkan prinsip-prinsip yang harus mereka miliki dalam pendidikan agama mereka. Dalam memberikan pelajaran fisiologi kepada anak-anak Anda, dan mengajari mereka cara memasak dengan kesederhanaan namun dengan keterampilan, Anda meletakkan dasar bagi cabang pendidikan yang paling berguna. Keterampilan diperlukan untuk membuat roti yang baik. Ada agama dalam memasak yang baik, dan saya mempertanyakan agama kelas yang terlalu bodoh dan terlalu ceroboh untuk belajar memasak

Masakan yang buruk secara perlahan mengikis energi kehidupan dari pasir. Adalah berbahaya bagi kesehatan dan

kehidupan untuk makan di beberapa meja makan roti yang berat dan asam, dan makanan lain yang disiapkan untuk itu. Para ibu, alih-alih memberikan pendidikan musik kepada putri-putri Anda, ajarkanlah mereka cabang-cabang yang berguna yang memiliki hubungan paling dekat dengan kehidupan dan kesehatan. Ajari mereka semua misteri tentang

memasak. Tunjukkan kepada mereka bahwa ini adalah bagian dari pendidikan mereka, dan penting bagi mereka untuk menjadi orang Kristen. Kecuali makanan dipersiapkan dengan cara yang sehat dan enak, makanan tidak dapat diubah menjadi darah yang baik, untuk membangun jaringan-jaringan yang terbuang.

[Upaya untuk Membuat Pasokan Gula Menjadi Tempat Memasak yang Baik- 527]

[Pengaruh Tabel pada Prinsip Kesederhanaan-351, 354] [Jika Pencernaan Dikenai Pajak, Diperlukan Penyelidikan-445]

[Kurangi Memasak, Lebih Banyak Makanan Alami-466, 546]

[265]

Bab 15-Makanan Sehat dan Higienis

[266]

Restoran

[267]

Dari Penyedia Surgawi

396. Dari catatan mukjizat Tuhan dalam menyediakan anggur di pesta pernikahan dan memberi makan orang banyak, kita dapat belajar sebuah pelajaran yang sangat penting. Bisnis makanan kesehatan adalah salah satu alat Tuhan sendiri untuk memasok kebutuhan. Penyedia segala makanan di surga tidak akan membiarkan umat-Nya dalam ketidaktahuan dalam hal persiapan makanan yang terbaik untuk segala waktu dan kesempatan - [Testimonies for the Church 7:114, 1902](#)

Menjadi Seperti Manna

397. Selama semalam banyak hal yang telah dibukakan kepada saya. Pembuatan dan penjualan makanan kesehatan akan membutuhkan pertimbangan yang cermat dan penuh doa.

Ada banyak orang berakal di banyak tempat yang kepadanya Tuhan pasti akan memberikan pengetahuan tentang bagaimana menyiapkan makanan yang menyehatkan dan enak, jika Dia melihat bahwa mereka akan menggunakan pengetahuan ini dengan benar. Hewan-hewan menjadi semakin banyak yang sakit, dan tidak lama lagi makanan hewani akan dibuang oleh banyak orang selain Masehi Advent Hari Ketujuh. Makanan yang menyehatkan dan menopang kehidupan harus dipersiapkan, sehingga pria dan wanita tidak perlu makan daging.

Tuhan akan mengajar banyak orang di seluruh belahan dunia untuk menggabungkan buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran menjadi makanan yang akan menopang kehidupan dan tidak membawa penyakit. Mereka yang belum pernah melihat resep untuk membuat makanan sehat yang sekarang ada di pasaran, akan bekerja dengan cerdas, bereksperimen dengan produksi makanan di bumi, dan akan diberi terang mengenai penggunaan produksi ini. Tuhan akan menunjukkan kepada mereka apa yang harus dilakukan.

Dia yang memberikan keterampilan dan pemahaman kepada

umat-Nya di satu bagian dunia akan memberikan keterampilan dan pemahaman kepada umat-Nya di bagian dunia yang lain [268] bagian dunia. Sudah menjadi rancangan-Nya bahwa harta karun makanan di setiap

negara akan dipersiapkan sedemikian rupa sehingga dapat digunakan di negara-negara yang cocok untuknya. Sebagaimana Allah memberikan manna dari surga untuk menopang anak-anak Israel, demikian pula Dia sekarang akan memberikan kepada umat-Nya di berbagai tempat keterampilan dan kebijaksanaan untuk menggunakan produksi dari negara-negara ini dalam menyiapkan makanan untuk menggantikan daging - [Testimonies for the Church 7:124, 126, 1902](#)

398. Allah yang sama yang memberikan manna dari surga kepada umat Israel hidup dan memerintah. Dia akan memberikan keterampilan dan pemahaman dalam menyiapkan makanan sehat. Dia akan membimbing umat-Nya dalam menyiapkan makanan yang sehat. Ia ingin mereka melihat apa yang dapat mereka lakukan dalam menyiapkan makanan seperti itu, tidak hanya untuk keluarga mereka sendiri, yang merupakan tanggung jawab utama mereka, tetapi juga untuk menolong orang-orang miskin. Mereka harus menunjukkan kebebasan seperti Kristus, menyadari bahwa mereka mewakili Allah, dan bahwa semua yang mereka miliki adalah anugerah-Nya. -[Surat 25, 1902](#)

Pengetahuan yang Diberikan Secara Ilahi

399. Tuhan akan memiliki pengetahuan tentang reformasi pola makan yang diberikan kepada umat-Nya. Ini adalah bagian penting dari pendidikan yang harus diberikan di sekolah-sekolah kita. Ketika kebenaran disampaikan di tempat-tempat yang baru, pelajaran harus diberikan tentang cara memasak yang higienis. Ajarkanlah kepada orang-orang bagaimana mereka dapat hidup tanpa menggunakan daging. Ajarkan mereka tentang kesederhanaan hidup.

Tuhan telah bekerja, dan masih bekerja, untuk menuntun manusia untuk menyiapkan makanan yang lebih sederhana dan lebih murah daripada makanan yang sekarang dapat diperoleh. Banyak orang tidak dapat memperoleh makanan yang mahal ini, namun mereka tidak perlu hidup dengan makanan yang miskin. Allah yang sama yang memberi makan ribuan orang di padang gurun dengan roti dari surga akan memberikan kepada umat-Nya pada masa kini suatu pengetahuan tentang bagaimana menyediakan makanan dengan cara yang sederhana - [Naskah 96, 1905](#)

400. Ketika pekabaran itu sampai kepada mereka yang

belum mendengar kebenaran untuk saat ini, mereka melihat bahwa sebuah reformasi besar harus terjadi dalam pola makan mereka. Mereka melihat bahwa mereka harus membuang makanan daging, karena ia menciptakan selera terhadap minuman keras, dan mengisi tubuh dengan

penyakit[269]. Dengan memakan daging, kekuatan fisik, mental, dan moral menjadi lemah. Manusia dibangun dari apa yang ia makan. Hawa nafsu hewani

beruang sebagai akibat dari makan daging, menggunakan tembakau, dan minum minuman keras. Tuhan akan memberikan hikmat kepada umat-Nya untuk mempersiapkan diri dari apa yang dihasilkan bumi, makanan yang akan menggantikan daging. Kombinasi sederhana dari kacang-kacangan, biji-bijian, dan buah-buahan, yang dibuat dengan cita rasa dan keterampilan, akan memuji orang-orang yang tidak percaya. Tetapi seperti biasanya, terlalu banyak kacang-kacangan yang digunakan dalam kombinasi yang dibuat - [Naskah 156, 1901](#)

Sederhana, Mudah Disiapkan, Menyehatkan

401. Sekarang saya harus memberikan kepada saudara-saudaraku petunjuk yang telah diberikan Tuhan kepadaku sehubungan dengan masalah makanan sehat. Oleh banyak orang, makanan kesehatan dianggap sebagai hasil rancangan manusia, tetapi makanan itu berasal dari Allah, sebagai berkat bagi umat-Nya. Makanan kesehatan adalah milik Tuhan, dan tidak boleh dijadikan spekulasi keuangan untuk keuntungan pribadi. Terang yang telah dan akan terus diberikan Allah dalam masalah makanan adalah untuk menjadi bagi umat-Nya saat ini seperti halnya manna bagi umat Israel. Manna turun dari langit, dan orang-orang diperintahkan untuk mengumpulkannya, dan menyiapkannya untuk dimakan. Jadi, di berbagai negara di dunia, terang akan diberikan kepada umat Tuhan, dan makanan sehat yang sesuai dengan negara-negara ini akan disiapkan. Para anggota setiap gereja harus mengembangkan kebijaksanaan dan kecerdasan yang akan Tuhan berikan kepada mereka. Tuhan memiliki keterampilan dan pemahaman bagi semua orang yang akan menggunakan kemampuan mereka dalam berjuang untuk belajar bagaimana menggabungkan hasil bumi sehingga dapat membuat makanan yang sederhana, mudah disiapkan, makanan yang sehat, yang akan menggantikan makanan daging, sehingga orang tidak akan punya alasan untuk makan daging.

Mereka yang diberi pengetahuan tentang cara menyiapkan makanan seperti itu harus menggunakan pengetahuan mereka tanpa pamrih. Mereka harus membantu saudara-saudara mereka yang miskin. Mereka harus menjadi produsen dan juga konsumen.

Sudah menjadi tujuan Tuhan bahwa makanan kesehatan harus diproduksi di

[270] banyak tempat. Mereka yang menerima kebenaran harus belajar

bagaimana menyiapkan makanan sederhana ini. Bukanlah rencana Tuhan bahwa orang miskin harus menderita untuk memenuhi kebutuhan hidup. Tuhan memanggil umat-Nya di berbagai negara untuk meminta hikmat kepada-Nya, dan kemudian menggunakan hikmat yang diberikan-Nya dengan benar. Kita tidak boleh berdiam diri dalam keputusasaan dan kekecewaan. Kita hendaknya melakukan yang terbaik untuk mencerahkan orang lain - Naskah [78, 1902](#)

Lebih Sederhana dan Lebih Murah

402. Dalam banyak hal, perbaikan dapat dilakukan pada makanan kesehatan yang dikirim dari pabrik kami. Tuhan akan mengajar hamba-hamba-Nya bagaimana membuat persiapan makanan yang lebih sederhana dan lebih murah. Ada banyak orang yang akan Dia ajar dalam hal ini jika mereka mau berjalan dalam nasihat-Nya, dan dalam keselarasan dengan saudara-saudara mereka. -[Kesaksian untuk Gereja 7:127, 128, 1902](#)

403. Menjual makanan yang jauh lebih murah, dan yang disiapkan dalam bentuk yang bergizi, akan menjawab setiap tujuan.... Berusahalah untuk menghasilkan olahan biji-bijian dan buah-buahan yang lebih murah. Semua ini diberikan secara cuma-cuma oleh Tuhan untuk memenuhi kebutuhan kita. Kesehatan tidak dijamin dengan menggunakan makanan yang mahal. Kita dapat memiliki kesehatan yang sama baiknya dengan menggunakan olahan sederhana dari buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran. -[Naskah 75, 1906](#)

404. Adalah kebijaksanaan kami untuk menyiapkan makanan yang sederhana, murah, dan menyehatkan. Banyak orang kita yang miskin, dan makanan yang sehat harus disediakan yang dapat disediakan dengan harga yang dapat dijangkau oleh orang miskin. Adalah rancangan Tuhan bahwa orang-orang yang paling miskin di setiap tempat harus disediakan makanan yang murah dan sehat. Di banyak tempat, industri-industri untuk memproduksi makanan-makanan ini harus didirikan. Apa yang menjadi berkat bagi pekerjaan di satu tempat akan menjadi berkat di tempat lain di mana uang jauh lebih sulit diperoleh.

Tuhan bekerja atas nama umat-Nya. Dia tidak menginginkan mereka tanpa sumber daya. Dia membawa mereka kembali kepada makanan yang semula diberikan kepada manusia. Makanan mereka harus terdiri dari makanan yang dibuat dari bahan-bahan yang telah Dia sediakan. Bahan-bahan yang terutama digunakan [271] dalam makanan ini adalah buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan, tetapi juga berbagai macam akar-akaran. juga akan digunakan. -[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:125, 126, 1902](#)

Saat Kelaparan Meningkat, Makanan Akan Disederhanakan

405. Masalah makanan belum mencapai kesempurnaan. Masih banyak yang harus dipelajari di bidang ini. Tuhan menghendaki agar pikiran umat-Nya di seluruh dunia berada dalam kondisi

sedemikian rupa sehingga mereka dapat menerima kesan-kesan-Nya mengenai penggabungan bahan-bahan tertentu dalam produksi makanan, yang akan menjadi kebutuhan, tetapi belum diproduksi.

Karena kelaparan dan kekurangan serta kesusahan akan semakin meningkat di dunia, maka produksi makanan kesehatan akan sangat disederhanakan. Mereka yang terlibat dalam pekerjaan ini harus terus belajar dari Guru Agung, yang mengasihi umat-Nya, dan selalu mengingat kebaikan mereka - Naskah 14, 1901

[Tujuan Makanan Kesehatan dalam Menggantikan Daging, Juga Susu dan Mentega-583]

Pelajaran Kristus tentang Ekonomi

406. Ada banyak hal yang dipertaruhkan dalam pekerjaan ini. Produksi bumi yang sehat harus dieksperimenkan dalam upaya untuk membuat makanan yang sehat dan murah.

Bisnis makanan harus menjadi pokok doa yang sungguh-sungguh. Biarlah orang-orang meminta hikmat kepada Allah untuk menyiapkan makanan yang sehat. Dia yang memberi makan lima ribu orang dengan lima roti dan dua ikan kecil, akan memenuhi kebutuhan anak-anak-Nya hari ini. Setelah Kristus melakukan mukjizat yang luar biasa ini, Ia memberikan pelajaran tentang ekonomi. Setelah rasa lapar orang banyak terpuaskan, Dia berkata, "Kumpulkanlah potongan-potongan yang tersisa, supaya jangan ada yang terbuang." "Dan mereka mengumpulkan potongan-potongan yang tersisa sampai dua belas bakul penuh."-Surat 27, 1902

Makanan dari Produk Lokal di Berbagai Negara

407. Kepada banyak orang di berbagai tempat, Tuhan akan memberikan kecerdasan

[272] dalam hal makanan sehat. Ia dapat menghamparkan sebuah meja di padang gurun. Makanan sehat harus disiapkan oleh gereja-gereja kita yang berusaha mempraktikkan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Tetapi, sebagaimana seharusnya mereka melakukan hal ini, beberapa orang akan mengatakan bahwa mereka melanggar hak-hak mereka. Tetapi siapakah yang memberi mereka hikmat untuk menyiapkan makanan ini? Tuhan yang sama akan memberikan hikmat kepada umat-Nya di berbagai negara untuk menggunakan hasil produksi negara-negara tersebut dalam menyiapkan makanan sehat. Dengan cara yang sederhana dan murah, umat-Nya akan bereksperimen dengan buah-buahan, biji-bijian, dan akar-akaran yang ada di negara-negara tempat mereka tinggal. Di berbagai negara, makanan-makanan sehat yang murah hendaknya diproduksi untuk kepentingan kaum miskin dan untuk kepentingan keluarga-

keluarga umat kita sendiri.

Pesan yang Tuhan berikan kepada saya adalah agar umat-Nya di negeri asing tidak bergantung pada pasokan makanan kesehatan mereka pada makanan impor.

tasi makanan kesehatan dari Amerika. Ongkos angkut dan bea masuk membuat harga makanan-makanan ini sangat mahal sehingga orang miskin, yang sama berharganya di mata Allah dengan orang kaya, tidak dapat menikmati makanan-makanan ini.

Makanan sehat adalah produksi Tuhan, dan Dia akan mengajar umat-Nya di ladang-ladang misionaris untuk menggabungkan produksi bumi, sehingga makanan yang sederhana, murah, dan sehat akan tersedia. Jika mereka mau mencari hikmat dari Tuhan, Dia akan mengajar mereka bagaimana merencanakan dan merancang untuk memanfaatkan produksi ini. Saya diperintahkan untuk mengatakan, Janganlah melarang mereka - Naskah 40, 1902

Makanan Sehat untuk Mendahului Fase Lanjutan Reformasi Kesehatan

408. Dalam bidang yang Anda geluti, ada banyak hal yang bisa dipelajari mengenai persiapan makanan sehat. Makanan yang sangat menyehatkan namun murah harus dibuat. Kepada orang miskin, Injil kesehatan harus diberitakan. Dalam pembuatan makanan ini, akan dibuka jalan bagi mereka yang menerima kebenaran dan kehilangan pekerjaannya, akan dapat mencari nafkah. Produksi yang telah disediakan Tuhan akan dibuat menjadi makanan yang menyehatkan, yang dapat dipersiapkan oleh orang-orang untuk diri mereka sendiri. Dengan demikian, kita dapat

menyajikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan dengan tepat, dan mereka yang mendengar akan yakin akan konsistensi prinsip-prinsip ini, dan akan menerimanya. Tetapi sampai kita dapat menyajikan makanan reformasi kesehatan yang enak, bergizi, dan juga murah, kita tidak dapat menyajikan fase-fase reformasi kesehatan yang paling maju dalam pola makan. -Surat 98, 1901

[Untuk Mendorong Pengembangan Bakat Individu-376]

409. Di mana pun kebenaran diberitakan, instruksi harus diberikan dalam persiapan makanan yang sehat. Allah menghendaki agar di setiap tempat, orang-orang diajar untuk menggunakan dengan bijaksana produk-produk yang dapat diperoleh dengan mudah. Guru-guru yang terampil harus menunjukkan kepada orang-orang bagaimana menggunakan dengan sebaik-baiknya produk-produk yang dapat mereka kembangkan atau mereka dapatkan di daerah mereka. Dengan demikian, orang miskin, dan juga mereka yang berada dalam keadaan yang lebih baik, dapat belajar untuk hidup secara sehat." -Testimonies for the Church 7:132, 1902

Bahan-bahan kacang harus digunakan dengan hemat

410. Tuhan ingin agar orang-orang di seluruh belahan dunia menjadi cerdas dalam hal menggunakan hasil bumi di setiap daerah. Produk dari setiap daerah harus dipelajari dan diselidiki dengan saksama, untuk melihat apakah produk tersebut tidak dapat digabungkan sedemikian rupa untuk menyederhanakan produksi makanan dan mengurangi biaya pembuatan dan transportasi. Biarlah semua orang melakukan yang terbaik di bawah pengawasan Tuhan untuk mencapai hal ini. Ada banyak bahan makanan yang mahal yang dapat digabungkan oleh kejeniusan manusia; namun tidak perlu menggunakan bahan makanan yang paling mahal.

Tiga tahun yang lalu sebuah surat datang kepada saya, mengatakan, "Saya tidak bisa makan makanan kacang-kacangan; perut saya tidak bisa menerimanya." Kemudian ada beberapa resep yang disajikan di hadapan saya; salah satunya adalah bahwa harus ada bahan lain yang dikombinasikan dengan kacang-kacangan, yang akan selaras dengan kacang-kacangan, dan tidak menggunakan proporsi yang besar. Sepersepuluh hingga seperenam bagian kacang sudah cukup, sesuai dengan kombinasinya. Kami mencobanya, dan berhasil.-Surat [188](#), [1901](#)

[Lihat "Kacang-kacangan dan Makanan Kacang" di Bagian XXII]

[274] *Biskuit Manis*

Hal-hal lain juga disebutkan. Satu hal yang dibicarakan adalah biskuit atau biskuit yang manis. Makanan ini dibuat karena ada yang menyukainya, dan kemudian banyak orang mendapatkannya yang seharusnya tidak memakannya. Masih banyak perbaikan yang harus dilakukan, dan Tuhan akan bekerja dengan semua orang yang mau bekerja dengan-Nya.

[Lihat Roti Manis, Kue Kering, Biskuit-507, 508]

[Beberapa yang Disebut "Konfeksi Kesehatan," Tidak Berbahaya-530]

411. Perhatian yang besar harus dilakukan oleh mereka yang menyiapkan resep untuk jurnal kesehatan kita. Beberapa makanan yang disiapkan secara khusus yang sekarang sedang dibuat dapat diperbaiki, dan rencana kami mengenai penggunaannya harus dimodifikasi. Beberapa orang telah menggunakan olahan kacang terlalu bebas. Banyak yang menulis kepada saya, "Saya tidak bisa menggunakan makanan kacang; apa yang harus saya gunakan sebagai pengganti daging?" Suatu malam saya seperti berdiri di

hadapan sekelompok orang, mengatakan kepada mereka bahwa kacang-kacangan digunakan terlalu bebas dalam persiapan makanan mereka; bahwa sistem tidak dapat merawatnya ketika digunakan seperti dalam beberapa resep yang diberikan, dan bahwa, jika digunakan lebih banyak

dengan hemat, hasilnya akan lebih memuaskan. -[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:126, 1902](#)

Layanan Restoran Higienis di Pertemuan Perkemahan

412. Pada pertemuan-pertemuan perkemahan kami, pengaturan harus dibuat agar orang miskin dapat memperoleh makanan sehat yang disiapkan dengan baik dengan harga semurah mungkin. Juga harus ada sebuah restoran di mana hidangan-hidangan yang sehat dipersiapkan dan disajikan dengan cara yang mengundang. Ini akan menjadi sebuah pendidikan bagi banyak orang yang tidak seiman dengan kita. Janganlah bidang pekerjaan ini dipandang terpisah dari bidang pekerjaan perkemahan lainnya. Setiap bidang pekerjaan Allah bersatu dengan erat dengan setiap bidang lainnya, dan semuanya harus maju dalam keselarasan yang sempurna." - [Testimonies for the Church 7:41, 1902](#)

413. Di kota-kota kami, para pekerja yang berminat akan memegang berbagai bidang usaha misionaris. Restoran-restoran higienis akan didirikan.

Tetapi, dengan kecermatan yang tinggi, pekerjaan ini harus dilakukan! Mereka yang bekerja

di restoran-restoran ini harus terus bereksperimen, sehingga mereka [275] dapat belajar bagaimana menyiapkan makanan yang enak dan sehat. Setiap restoran yang higienis harus menjadi sekolah bagi para pekerja yang bekerja di dalamnya. Dalam

Di kota-kota, pekerjaan ini dapat dilakukan dalam skala yang jauh lebih besar daripada di tempat-tempat yang lebih kecil. Tetapi di setiap tempat di mana ada gereja dan sekolah gereja, hendaknya diberikan pengajaran tentang persiapan makanan kesehatan yang sederhana untuk digunakan oleh mereka yang ingin hidup sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dan di semua ladang misionaris kita, pekerjaan yang serupa dapat dilakukan. -[Naskah 79, 1900](#)

Restoran Kami Berdiri dengan Prinsip

414. Anda harus selalu waspada terhadap pengenalan ini dan itu, yang meskipun tampaknya tidak berbahaya, akan mengarah pada pengorbanan prinsip-prinsip yang harus dipertahankan dalam pekerjaan restoran kami. Kita tidak boleh berharap bahwa mereka yang sepanjang hidupnya

memiliki selera makan yang tinggi akan memahami bagaimana menyiapkan makanan yang sehat, sederhana, dan menggugah selera. Ini adalah ilmu yang harus diajarkan oleh setiap sanitarium dan restoran kesehatan....

Jika dukungan terhadap restoran kita berkurang karena kita menolak untuk meninggalkan prinsip-prinsip yang benar, maka biarkanlah hal itu berkurang. Kita harus menjaga jalan Tuhan, melalui pemberitaan yang buruk maupun pemberitaan yang baik.

Saya menyajikan hal-hal ini kepada Anda dalam surat-surat saya untuk membantu Anda membelah ke kanan dan membuang apa yang tidak dapat kita bawa ke dalam sanatorium dan restoran kita tanpa mengorbankan prinsip." - [Surat 201, 1902](#)

Hindari Kombinasi yang Kompleks

415. Di semua restoran di kota kita, ada bahaya bahwa kombinasi banyak makanan dalam hidangan yang disajikan akan terbawa terlalu jauh. Perut akan menderita jika begitu banyak jenis makanan dimasukkan ke dalamnya dalam satu kali makan. Kesederhanaan adalah bagian dari reformasi kesehatan. Ada bahaya bahwa pekerjaan kita tidak lagi sesuai dengan nama yang disandangnya.

[276] Jika kita akan bekerja untuk pemulihan kesehatan, perlu untuk menahan nafsu makan, makan secara perlahan, dan hanya sedikit variasi dalam satu waktu. Instruksi ini perlu sering diulang. Tidaklah selaras dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan jika kita menyajikan begitu banyak hidangan yang berbeda dalam satu waktu makan. Kita tidak boleh lupa bahwa bagian religius dari pekerjaan ini, yaitu pekerjaan menyediakan makanan bagi jiwa, adalah lebih penting daripada apa pun." - [Surat 271, 1905](#)

Misi Restoran Higienis

416. Saya menyampaikan kepada saya bahwa kami tidak boleh merasa puas karena kami memiliki restoran vegetarian di Brooklyn, tetapi restoran lainnya harus didirikan di bagian lain kota ini. Orang-orang yang tinggal di satu bagian di Greater New York tidak tahu apa yang terjadi di bagian lain dari kota besar itu. Pria dan wanita yang makan di restoran yang didirikan di tempat yang berbeda akan menjadi sadar akan peningkatan kesehatan. Keyakinan mereka setelah diperoleh, mereka akan lebih siap untuk menerima pesan kebenaran Tuhan yang istimewa.

Di mana pun pekerjaan misionaris medis dilakukan di kota-kota besar kita, sekolah memasak harus diadakan; dan di mana

pun pekerjaan misionaris pendidikan yang kuat sedang berlangsung, sebuah restoran yang higienis harus didirikan, yang akan memberikan ilustrasi praktis mengenai pemilihan yang tepat dan penyiapan makanan yang sehat." - Testimonies [for the Church 7:55, 1902](#)

417. Tuhan memiliki sebuah pesan untuk kota-kota kita, dan pesan ini harus kita beritakan di dalam perkemahan-perkemahan kita dan melalui berbagai kegiatan publik lainnya, dan juga melalui publikasi-publikasi kita. Sebagai tambahan, restoran-restoran yang higienis harus didirikan di kota-kota, dan melalui restoran-restoran itu hikmat kesederhanaan harus diberitakan. Pengaturan harus dibuat untuk mengadakan pertemuan-pertemuan sehubungan dengan restoran-restoran kita. Bilamana mungkin, sedapat mungkin disediakan sebuah ruangan di mana para pengunjung dapat diundang untuk mengikuti ceramah-ceramah tentang ilmu kesehatan dan pertarikan Kristen, di mana mereka dapat menerima pengajaran tentang persiapan makanan yang sehat dan tentang hal-hal penting lainnya. Dalam pertemuan-pertemuan seperti ini hendaknya ada doa dan nyanyian serta ceramah, tidak hanya mengenai kesehatan dan pertarikan saja.

ika, tetapi juga pada subjek-subjek Alkitab lainnya yang sesuai. Ketika orang-orang [277]

diajar bagaimana menjaga kesehatan fisik, banyak kesempatan akan ditemukan untuk menabur benih Injil kerajaan.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:115, 1902](#)

Tujuan Utama dari Pekerjaan Makanan Kesehatan

418. Ketika dilakukan dengan cara sedemikian rupa sehingga Injil Kristus menjadi perhatian orang-orang, pekerjaan makanan kesehatan dapat dilakukan secara menguntungkan. Tetapi saya mengangkat suara saya untuk memperingatkan terhadap usaha-usaha yang tidak mencapai apa-apa selain produksi makanan untuk memenuhi kebutuhan jasmani. Adalah suatu kesalahan besar untuk menggunakan begitu banyak waktu, dan begitu banyak talenta pria dan wanita, untuk memproduksi makanan, sementara tidak ada usaha khusus yang dilakukan pada saat yang sama untuk memasok roti kehidupan bagi orang banyak. Bahaya-bahaya besar menyertai suatu pekerjaan yang tidak memiliki tujuan penyingkapan jalan kehidupan kekal.-[Naskah 10, 1906](#)

[Untuk studi yang komprehensif tentang makanan sehat dan pekerjaan restoran lihat [Kesaksian untuk Gereja 7:110-131](#); [Nasihat tentang Kesehatan, 471-496](#)]

Bab 16-Diet Sanitasi

Perawatan Rasional dan Makanan yang Baik

[278]
[279]
[280]
[281] 419. Lembaga-lembaga untuk perawatan orang sakit akan didirikan, di mana mereka yang menderita penyakit dapat ditempatkan di bawah perawatan para misionaris medis yang takut akan Allah, dan dirawat tanpa obat-obatan. Ke lembaga-lembaga ini akan datang mereka yang telah membawa penyakit pada diri mereka sendiri dengan kebiasaan makan dan minum yang tidak benar, dan makanan yang sederhana, sehat, dan enak harus disediakan. Tidak akan ada diet kelaparan. Bahan-bahan makanan yang sehat harus dikombinasikan sedemikian rupa sehingga menjadi hidangan yang menggugah selera - [Naskah 50, 1905](#)

420. Kami ingin membangun sebuah sanatorium di mana penyakit-penyakit dapat disembuhkan dengan ketentuan alam sendiri, dan di mana orang-orang dapat diajar bagaimana mengobati diri mereka sendiri ketika sakit; di mana mereka akan belajar untuk makan makanan yang sehat secara wajar, dan dididik untuk menolak semua narkotika, teh, kopi, anggur yang difermentasi, dan semua jenis obat perangsang, serta membuang daging hewan yang sudah mati." -[Naskah 44, 1896](#)

Tanggung Jawab Dokter, Ahli Gizi, dan Perawat

421. Adalah tugas dokter untuk memastikan bahwa makanan yang sehat disediakan, dan harus disiapkan sedemikian rupa sehingga tidak menimbulkan gangguan pada organisme manusia.-[Letter 112, 1909](#)

[282] 422. Para dokter harus memperhatikan doa, menyadari bahwa mereka berada dalam posisi yang sangat bertanggung jawab. Mereka harus meresepkan makanan yang paling cocok untuk pasien mereka. Makanan ini harus disiapkan oleh seseorang yang menyadari bahwa ia menempati posisi yang paling penting, karena makanan yang baik diperlukan untuk membuat darah yang baik - [Naskah 93, 1901](#)

423. Bagian penting dari tugas perawat adalah menjaga pola makan pasien. Pasien tidak boleh dibiarkan menderita atau

m makanan, dan juga tidak boleh membebani kekuatan pencernaan
e yang lemah. Perhatian harus diberikan

224

j
a
d
i

t
e
r
l
a
l
u

l
e
m
a
h

k
a
r
e
n
a

k
e
k
u
r
a
n
g
a
n

sehingga untuk menyiapkan dan menyajikan makanan yang enak, tetapi penilaian yang bijaksana harus digunakan dalam menyesuaikannya dengan kebutuhan pasien, baik dalam jumlah maupun kualitas.-[Kementerian Penyembuhan, 221, 1905](#)

Mengupayakan Kenyamanan dan Niat Baik Pasien

424. Para pasien harus diberi makanan yang sehat dan lezat yang berlimpah, disiapkan dan disajikan dengan cara yang menggugah selera sehingga mereka tidak akan tergoda untuk menginginkan daging. Makanan tersebut dapat dijadikan sarana pendidikan dalam reformasi kesehatan. Perhatian harus diberikan pada kombinasi makanan yang diberikan kepada pasien. Pengetahuan tentang kombinasi makanan yang tepat sangat berharga, dan harus diterima sebagai hikmat dari Allah.

Jam makan harus diatur sedemikian rupa sehingga para pasien akan merasa bahwa mereka yang bertanggung jawab atas institusi tersebut bekerja untuk kenyamanan dan kesehatan mereka. Kemudian, ketika mereka meninggalkan institusi, mereka tidak akan membawa serta rasi prasangka. Dalam hal apapun, tidak ada aturan yang harus diikuti yang akan memberikan kesan kepada pasien bahwa waktu makan telah ditetapkan oleh hukum yang tidak dapat diubah.

Jika, setelah mengeluarkan makanan ketiga di sanatorium, Anda melihat dari hasilnya bahwa hal ini menjauhkan orang dari institusi, tugas Anda jelas. Kita harus ingat bahwa ada beberapa orang yang lebih baik makan hanya dua kali sehari, tetapi ada juga yang makan dengan porsi sedikit setiap kali makan, dan merasa bahwa mereka membutuhkan sesuatu di malam hari. Makanan yang cukup harus dimakan untuk memberi kekuatan pada otot dan tulang. Dan kita harus ingat bahwa dari makanan yang dimakan itulah pikiran memperoleh kekuatan. Bagian dari pekerjaan misionaris medis yang harus dilakukan oleh para pekerja sanatorium kita adalah untuk menunjukkan nilai dari makanan yang sehat.

Memang benar bahwa tidak ada teh, kopi, atau daging yang disajikan di sanatorium [283] kami. Bagi banyak orang, ini adalah perubahan besar dan kekurangan yang parah.

Menerapkan perubahan lain, seperti perubahan jumlah makan dalam sehari, kemungkinan besar, dalam beberapa kasus, akan lebih banyak merugikan daripada menguntungkan.

Surat 213, 1902

[Lihat jumlah makanan di Bagian IX, keteraturan makan]

Hanya Membutuhkan Perubahan yang Diperlukan dalam Kebiasaan dan Adat Istiadat

425. Mereka yang berhubungan dengan lembaga ini harus ingat bahwa Tuhan ingin mereka menemui para pasien di mana mereka berada. Kita harus menjadi tangan penolong Allah dalam menyampaikan masalah-masalah besar kebenaran pada masa ini; dan kita tidak boleh berusaha untuk mencampuri kebiasaan dan adat istiadat yang tidak perlu dari mereka yang berada di sanatorium sebagai pasien atau tamu. Banyak dari orang-orang ini datang ke tempat pensiunan ini untuk tinggal beberapa minggu saja. Memaksa mereka, dalam waktu yang sangat singkat, untuk mengubah jam makan mereka, sama saja dengan membuat mereka merasa tidak nyaman. Jika Anda melakukan hal ini, Anda akan menemukan, setelah pengujian dan percobaan, bahwa Anda telah melakukan kesalahan. Pelajari apa yang Anda bisa mengenai kebiasaan pasien, dan jangan meminta mereka untuk mengubah kebiasaan ini jika tidak ada hal istimewa yang diperoleh dari perubahan tersebut.

Suasana panti harus ceria dan seperti di rumah sendiri, dan sesosial mungkin. Mereka yang datang untuk perawatan harus dibuat merasa seperti di rumah sendiri. Perubahan yang tiba-tiba dalam hal makanan akan membuat mereka berada dalam kondisi pikiran yang tidak tenang. Perasaan tidak nyaman akan menjadi hasil dari gangguan kebiasaan mereka. Pikiran mereka akan terganggu, dan ini akan menimbulkan kondisi yang tidak wajar, dimana mereka akan dirampok dari berkat-berkat yang seharusnya mereka dapatkan. Bila perlu untuk mengubah kebiasaan mereka, lakukanlah hal ini dengan sangat hati-hati dan menyenangkan sehingga mereka akan melihat perubahan itu sebagai berkah dan bukan sebagai ketidaknyamanan.

Biarkan peraturan Anda begitu konsisten sehingga akan menarik bagi nalar mereka yang bahkan belum terdidik untuk melihat semua hal dengan jelas. Saat Anda berusaha untuk memperkenalkan renovasi, transformasi

[284] prinsip-prinsip kebenaran ke dalam praktik kehidupan mereka yang datang ke sanatorium untuk mendapatkan peningkatan kesehatan, biarkan mereka melihat bahwa tidak ada tuntutan yang sewenang-wenang yang dibebankan kepada mereka. Janganlah memberi mereka alasan untuk merasa bahwa mereka dipaksa untuk mengikuti suatu jalan yang tidak mereka pilih." -Surat 213, 1902

Lakukan Perubahan Pola Makan Secara Bertahap

426. Pada malam hari saya berbicara dengan Anda berdua. Ada beberapa hal yang ingin saya sampaikan kepada kalian mengenai masalah diet. Saya berbicara secara bebas dengan Anda, memberi tahu Anda bahwa Anda harus membuat perubahan dalam ide-ide Anda sehubungan dengan diet yang akan diberikan kepada mereka yang datang ke sanatorium

dari dunia. Orang-orang ini telah hidup dengan tidak benar dengan makanan yang berlimpah. Mereka menderita akibat pemanjaan selera. Sebuah reformasi dalam kebiasaan makan dan minum mereka diperlukan. Tetapi reformasi ini tidak bisa dilakukan sekaligus. Perubahan harus dilakukan secara bertahap. Makanan sehat yang disajikan di hadapan mereka harus menggugah selera. Sepanjang hidup mereka, mungkin, mereka makan tiga kali sehari, dan makan makanan yang kaya rasa. Adalah suatu hal yang penting untuk menjangkau orang-orang ini dengan kebenaran reformasi kesehatan. Tetapi untuk menuntun mereka menerapkan pola makan yang masuk akal, Anda harus menyediakan makanan yang sehat dan menggugah selera yang berlimpah. Perubahan tidak boleh dilakukan secara tiba-tiba sehingga mereka akan berpaling dari reformasi kesehatan, alih-alih dipimpin ke arahnya. Makanan yang disajikan kepada mereka harus dipersiapkan dengan baik, dan harus lebih kaya daripada yang akan Anda atau saya makan

Saya menulis ini karena saya yakin bahwa Tuhan ingin Anda memiliki kebijaksanaan dalam menemui orang-orang di mana mereka berada, dalam kegelapan dan pemanjaan diri. Sejauh yang saya ketahui, secara pribadi, saya sangat mendukung diet yang sederhana dan sederhana. Tetapi tidak akan lebih baik untuk menempatkan pasien yang memanjakan diri sendiri dan duniawi pada diet yang begitu ketat sehingga mereka akan berpaling dari reformasi kesehatan. Hal ini tidak akan meyakinkan mereka akan perlunya perubahan dalam kebiasaan makan dan minum mereka. Beritahukan fakta-fakta kepada mereka. Ajarkan mereka untuk melihat perlunya diet yang sederhana dan sederhana, dan lakukan perubahan secara bertahap. Beri mereka waktu untuk merespons pengobatan dan instruksi yang diberikan kepada mereka. Berusahalah dan berdoalah, dan bimbinglah mereka selembut mungkin.

Saya ingat suatu kali di -----, ketika berada di sanatorium di sana, saya [285] didesak untuk duduk di meja bersama para pasien, dan makan bersama mereka, bahwa kami mungkin akan berkenalan. Saya kemudian melihat bahwa ada kesalahan besar yang dilakukan dalam persiapan makanan. Makanan itu disusun sedemikian rupa sehingga tidak berasa, dan tidak lebih dari dua pertiga bagian. Saya merasa tidak mungkin untuk membuat makanan yang dapat memuaskan selera saya. Aku mencoba membuat urutan yang berbeda, dan aku pikir masalahnya

tertolong.-Surat [331, 1904](#)

Pendidikan untuk Mengiringi Reformasi

Dalam menangani pasien di sanatorium kami, kami harus berpikir dari sebab ke akibat. Kita harus ingat bahwa kebiasaan dan praktik seumur hidup tidak dapat diubah dalam sekejap. Dengan kecerdasan

memasak, dan pasokan makanan sehat yang melimpah, reformasi dapat dilakukan dan akan berjalan dengan baik. Namun, mungkin perlu waktu untuk mewujudkannya. Upaya yang berat tidak boleh dilakukan kecuali jika memang diminta. Kita harus ingat bahwa makanan yang akan menggugah selera bagi seorang pembaharu kesehatan mungkin akan sangat hambar bagi mereka yang telah terbiasa dengan makanan berbumbu tinggi. Ceramah harus diberikan, menjelaskan mengapa reformasi dalam pola makan sangat penting, dan menunjukkan bahwa penggunaan makanan berbumbu tinggi menyebabkan radang pada lapisan halus organ pencernaan. Tunjukkanlah mengapa kita sebagai masyarakat harus mengubah kebiasaan makan dan minum. Tunjukkan mengapa kita membuang tembakau dan semua minuman keras yang memabukkan. Letakkanlah prinsip-prinsip reformasi kesehatan dengan jelas dan gamblang, dan dengan ini, hendaklah di atas meja tersedia makanan sehat yang berlimpah, yang dipersiapkan dengan penuh cita rasa; dan Tuhan akan menolong Anda untuk mengesankan pentingnya reformasi, dan akan menuntun mereka untuk melihat bahwa reformasi ini adalah untuk kebaikan mereka yang tertinggi. Mereka akan merindukan makanan berbumbu tinggi yang biasa mereka makan, tetapi harus diupayakan untuk memberi mereka makanan yang begitu sehat dan menggugah selera sehingga mereka tidak lagi merindukan makanan yang tidak sehat. Tunjukkan kepada mereka bahwa perawatan yang diberikan kepada mereka tidak akan bermanfaat kecuali mereka melakukan perubahan yang diperlukan dalam kebiasaan makan dan minum mereka.

- [286] 427. Di semua sanatorium kami, tarif makanan yang liberal harus ditetapkan untuk ruang makan pasien. Saya belum pernah melihat sesuatu yang sangat boros di salah satu institusi medis kami; tetapi saya telah melihat beberapa meja yang jelas-jelas kekurangan pasokan makanan yang baik, menarik, dan enak. Seringkali pasien di lembaga-lembaga seperti itu, setelah tinggal untuk sementara waktu, telah memutuskan bahwa mereka membayar sejumlah besar uang untuk kamar, makan, dan perawatan, tanpa menerima banyak imbalan, dan karena itu mereka pergi. Tentu saja, keluhan-keluhan yang sangat mencemarkan nama baik lembaga itu segera beredar.-Surat [45](#), [1903](#)

Ada dua hal yang ekstrem, yang keduanya harus kita hindari. Semoga Tuhan menolong setiap orang yang berhubungan dengan institusi medis kita untuk tidak menganjurkan persediaan makanan yang sedikit. Pria dan wanita di dunia yang datang ke sanatorium kami sering kali memiliki selera makan yang menyimpang. Perubahan radikal tidak dapat dilakukan secara tiba-tiba untuk semua ini. Beberapa tidak bisa sekaligus

ditempatkan pada diet reformasi kesehatan yang sederhana seperti yang dapat diterima dalam keluarga pribadi. Di institusi medis, ada beragam selera yang harus dipenuhi. Beberapa membutuhkan sayuran yang disiapkan dengan baik untuk memenuhi kebutuhan khusus mereka. Yang lain tidak dapat menggunakan sayuran tanpa menderita akibatnya. Para penderita dispepsia yang miskin dan sakit perlu diberi banyak kata-kata penghiburan. Biarkan pengaruh religius dari sebuah rumah Kristen meresap ke dalam sanatorium. Hal ini akan kondusif bagi kesehatan para pasien. Semua hal ini harus dikelola dengan hati-hati dan penuh doa. Tuhan melihat kesulitan-kesulitan yang harus disesuaikan, dan Ia akan menjadi penolongmu....

Memvariasikan Tagihan Tarif

Kemarin saya menulis kepada Anda beberapa hal yang saya harap tidak akan membingungkan Anda. Saya mungkin telah menulis terlalu banyak mengenai pentingnya memiliki diet liberal di sanatorium kami. Saya telah berada di beberapa institusi medis di mana pasokan makanan tidak seliberal yang seharusnya. Seperti yang Anda ketahui, dalam merawat orang sakit kita tidak boleh mengikuti satu pola makan yang sudah ditetapkan, tetapi harus sering

Variasikanlah tagihan ongkos, dan siapkanlah makanan dengan cara yang berbeda. Aku percaya [287] bahwa Tuhan akan memberikan penilaian yang baik kepada kamu semua dalam persiapan makanan.

428. Mereka yang datang ke sanatorium kita untuk mendapatkan perawatan harus diberi persediaan makanan yang dimasak dengan baik. Makanan yang disediakan untuk mereka haruslah lebih bervariasi daripada yang diperlukan dalam keluarga di rumah. Biarkanlah makanan itu sedemikian rupa sehingga kesan yang baik akan diberikan kepada para tamu. Ini adalah masalah yang sangat penting. Dukungan terhadap sanatorium akan lebih besar jika tersedia banyak makanan yang menggugah selera.

Berkali-kali saya meninggalkan meja sanatorium kami dalam keadaan lapar dan tidak puas. Saya telah berbicara dengan mereka yang bertanggung jawab atas institusi tersebut, dan mengatakan kepada mereka bahwa pola makan mereka harus lebih bebas dan makanannya lebih menggugah selera. Saya mengatakan kepada

mereka untuk menggunakan kecerdikan mereka untuk membuat perubahan yang diperlukan dengan cara yang terbaik. Saya mengatakan kepada mereka untuk mengingat bahwa apa yang mungkin sesuai dengan selera para pembaharu kesehatan tidak akan menjawab sama sekali bagi mereka yang selalu makan makanan mewah, seperti yang mereka sebut. Banyak hal yang dapat dipelajari dari makanan yang disiapkan dan disajikan di restoran higienis yang berhasil dijalankan. [Surat 37, 1904](#)

Hindari Ekstrem

Kecuali jika Anda memberikan banyak perhatian pada masalah ini, dukungan Anda akan berkurang dan bukannya meningkat. Ada bahaya jika Anda melakukan perubahan pola makan secara ekstrem.

Tadi malam saya dalam tidur saya berbicara dengan Dokter ----- . Saya berkata kepadanya: Anda harus tetap berhati-hati dalam hal diet yang ekstrem. Anda tidak boleh melakukan hal yang ekstrem baik dalam kasus Anda sendiri maupun dalam hal makanan yang disediakan untuk para pembantu dan pasien di sanatorium. Para pasien membayar harga yang mahal untuk makan mereka, dan mereka harus mendapatkan makanan yang cukup. Beberapa orang mungkin datang ke sanatorium dalam kondisi yang menuntut penolakan keras terhadap nafsu makan dan makanan yang paling sederhana, tetapi seiring dengan membaiknya kesehatan mereka, mereka harus diberi makanan yang bergizi.

[288] Anda mungkin terkejut dengan tulisan saya ini, tetapi tadi malam saya diinstruksikan bahwa perubahan pola makan akan membuat perbedaan besar dalam perlindungan Anda. Diperlukan pola makan yang lebih liberal.

429. Bahaya melakukan diet yang ekstrem harus diwaspadai di dalam sanatorium. Kita tidak dapat mengharapkan orang-orang dunia untuk menerima dengan segera apa yang telah dipelajari oleh orang-orang kita selama bertahun-tahun. Bahkan sekarang ada banyak pendeta kita yang tidak mempraktikkan reformasi kesehatan, terlepas dari terang yang mereka miliki. Kita tidak dapat mengharapkan mereka yang tidak menyadari perlunya berpantang dalam diet, yang tidak memiliki pengalaman praktis dalam hal ini, untuk mengambil langkah yang lebar antara pemanjaan diri dalam hal makan dan diet yang paling berat dalam reformasi kesehatan.

Mereka yang datang ke sanatorium harus diberi makanan yang utuh, yang disiapkan dengan cara yang paling enak dan sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar. Kita tidak bisa mengharapkan mereka untuk hidup seperti kita. Perubahannya akan terlalu besar. Dan hanya ada sedikit orang di seluruh jajaran kami yang hidup dengan sangat ketat seperti yang dipikirkan oleh Dokter.

hidup. Perubahan tidak boleh dilakukan secara tiba-tiba, ketika pasien tidak siap menghadapinya.

Makanan yang disajikan di hadapan pasien haruslah sedemikian

rupa sehingga memberikan kesan yang baik bagi mereka. Telur dapat disiapkan dengan berbagai cara. Pai lemon tidak boleh dilarang.

Terlalu sedikit pemikiran dan usaha yang melelahkan yang diberikan untuk membuat makanan yang lezat dan bergizi. Kami tidak ingin sanitarium

akan menjadi miskin karena pasien. Kita tidak dapat mengubah pria dan wanita dari kesesatan jalan mereka kecuali kita memperlakukan mereka dengan bijaksana.

Carilah juru masak yang terbaik, dan jangan membatasi makanan hanya pada makanan yang sesuai dengan selera beberapa orang yang merupakan reformis kesehatan yang kaku. Seandainya para pasien hanya diberi makanan seperti itu, mereka akan merasa jijik, karena rasanya sangat hambar. Bukan dengan cara demikian jiwa-jiwa dapat dimenangkan kepada kebenaran di dalam sanatorium-sanatorium kita. Biarlah peringatan yang diberikan Tuhan kepada Saudara dan Saudari ----- sehubungan dengan makanan yang ekstrem, diperhatikan. I

diinstruksikan bahwa Dokter ----- harus mengubah pola makannya, dan makan lebih banyak [289]

makanan yang bergizi. Hal ini memungkinkan untuk menghindari masakan yang kaya rasa, namun membuat makanannya enak. Saya tahu bahwa setiap pola makan ekstrem yang dibawa ke dalam sanitarium akan merusak reputasi

Ada cara untuk mengkombinasikan dan menyiapkan makanan yang akan membuatnya sehat dan bergizi. Mereka yang bertanggung jawab atas masakan di sanatorium kita harus memahami bagaimana melakukan hal ini. Masalah ini harus diperlakukan dari sudut pandang Alkitab. Ada yang namanya merampok nutrisi tubuh. Penyiapan makanan dengan cara yang terbaik harus menjadi sebuah ilmu pengetahuan - [Surat 127, 1904](#)

[Pernyataan Lebih Lanjut Mengenai Ekstrem dalam Diet Sanitarium- 324, 331]

Pengaruh Ransum Pendek atau Makanan yang Tidak Enak

430. Mereka harus memiliki kualitas terbaik dari semua jenis makanan sehat

makanan. Mereka yang telah terbiasa memanjakan selera dengan segala kemewahan, jika mereka datang ke tempat peristirahatan dan mendapati pada waktu makan pertama mereka hanya mendapat makanan yang sedikit, maka akan timbul kesan dalam pikiran mereka bahwa laporan-laporan yang mereka dengar tentang orang-orang Advent yang hidup sangat miskin dan mati kelaparan adalah benar. Satu kali makan dengan jatah yang sedikit akan lebih banyak merusak nama baik lembaga itu daripada semua pengaruh lain yang

dapat dilakukan untuk menangkalnya. Jika kita berharap untuk bertemu dengan orang-orang di mana mereka berada dan membawa mereka ke pola makan reformasi kesehatan yang masuk akal, kita tidak boleh memulai dengan mengatur pola makan radikal. Harus ada di atas meja hidangan yang dimasak dengan baik, dan banyak makanan yang enak dan lezat, jika tidak, mereka yang terlalu memikirkan apa yang mereka makan akan berpikir bahwa mereka pasti akan mati kelaparan. Kita ingin memiliki hidangan yang baik yang dipersiapkan dengan baik - Surat [61, 1886](#)

Makanan Daging Bukan Bagian dari Pola Makan Sanitarium

431. Saya telah menerima instruksi sehubungan dengan penggunaan daging di sanatorium kami. Daging hewan harus dikeluarkan dari makanan, dan sebagai gantinya harus disediakan makanan yang sehat dan enak, yang disiapkan sedemikian rupa sehingga menggugah selera.-Surat 37, 1904

[290] 432. Saudara-saudara, saya ingin mempersembahkan untuk pertimbangan Anda.

erasi beberapa poin yang telah diungkapkan kepada saya sejak pertama kali muncul kesulitan yang berhubungan dengan pertanyaan tentang membuang daging dari meja institusi medis kami....

Saya telah diperintahkan dengan jelas oleh Tuhan bahwa daging binatang tidak boleh dihidangkan di hadapan para pasien di ruang makan sanatorium kami. Terang telah diberikan kepadaku bahwa para pasien dapat makan daging, jika, setelah mendengar ceramah di ruang tamu, mereka masih mendesak kami untuk memberikannya kepada mereka; tetapi dalam kasus seperti itu, daging itu harus dimakan di kamar mereka sendiri. Semua pembantu harus membuang daging daging. Tetapi, seperti yang telah dinyatakan sebelumnya, jika, setelah mengetahui bahwa daging hewan tidak dapat diletakkan di atas meja makan, beberapa pasien mendesak bahwa mereka harus makan daging, dengan senang hati berikanlah daging itu kepada mereka di kamar mereka.

Karena banyak orang yang terbiasa dengan penggunaan daging, tidak mengherankan jika mereka berharap untuk melihatnya di meja sanitarium. Anda mungkin merasa tidak disarankan untuk mempublikasikan daftar harga, memberikan daftar makanan yang disediakan di meja; karena tidak adanya daging dari menu makanan mungkin tampak sebagai hambatan besar bagi mereka yang berpikir untuk menjadi pelanggan sanatorium.

Biarkan makanan disiapkan dengan enak dan disajikan dengan baik. Lebih banyak hidangan yang harus disiapkan daripada yang diperlukan jika daging disajikan. Hal-hal lain dapat disediakan, sehingga daging dapat dibuang. Susu dan krim dapat digunakan oleh beberapa orang.-Surat 45, 1903

Tidak Ada Resep untuk Makanan Daging

433. Instruksi telah diberikan kepada saya bahwa dokter yang

menggunakan daging dan meresepkannya untuk pasien mereka, tidak boleh dipekerjakan di institusi kami, karena mereka gagal dalam mendidik pasien untuk membuang apa yang membuat mereka sakit. Dokter yang menggunakan dan meresepkan daging tidak berpikir dari sebab ke akibat, dan bukannya bertindak sebagai pemulih, ia malah menuntun pasien dengan teladannya sendiri untuk menuruti selera yang menyimpang.

Para dokter yang bekerja di institusi kami harus menjadi pembaharu

[291]

dalam hal ini dan dalam hal lainnya. Banyak pasien yang menderita karena kesalahan dalam pola makan. Mereka perlu ditunjukkan cara yang lebih baik. Tetapi bagaimana seorang dokter pemakan daging dapat melakukan hal ini? Dengan kebiasaannya yang salah, ia mengacaukan pekerjaannya dan melumpuhkan kegunaannya.

Banyak pasien di sanatorium kami yang telah memikirkan sendiri masalah makan daging, dan karena ingin menjaga kemampuan mental dan fisik mereka dari penderitaan, mereka telah meninggalkan daging dalam menu makanan mereka. Dengan demikian mereka telah mendapatkan kelegaan dari penyakit yang telah menyiksa hidup mereka. Banyak orang yang bukan dari agama kita telah menjadi pembaharu kesehatan karena, dari sudut pandang egois, mereka melihat adanya konsistensi dalam melakukan hal ini. Banyak yang telah dengan teliti mengambil posisi mereka dalam reformasi kesehatan dalam hal diet dan pakaian. Akankah umat Masehi Advent Hari Ketujuh terus mengikuti praktik-praktik yang tidak sehat? Tidakkah mereka akan mengindahkan perintah, "Karena itu, baik apa yang kamu makan, maupun yang kamu minum, atau apa saja yang kamu perbuat, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." - Naskah [64, 1901](#)

Perhatian dalam Meresepkan Makanan Tanpa Daging

434. Terang yang telah Allah berikan mengenai masalah penyakit dan penyebabnya, perlu banyak dibahas; karena kebiasaan-kebiasaan yang salah dari pemanjaan selera, dan kecerobohan dan ketidakpedulian yang sembrono terhadap perawatan tubuh yang tepatlah yang menimpa manusia. Kebiasaan-kebiasaan kebersihan, perhatian terhadap apa yang dimasukkan ke dalam mulut, harus diperhatikan.

Janganlah kamu menetapkan bahwa daging tidak boleh dimakan, tetapi hendaklah kamu mendidik pikiran, dan biarkanlah terang itu bersinar. Biarlah hati nurani setiap orang dibangkitkan dalam hal pemeliharaan diri dan kemurnian diri dari setiap selera yang menyimpang

Pertanyaan tentang makan daging ini perlu dijaga. Ketika seseorang berubah dari pola makan yang merangsang makan daging

ke pola makan buah dan sayur, pada awalnya akan selalu ada rasa lemah dan tidak bersemangat, dan banyak yang mendesak hal ini sebagai argumen perlunya diet daging. Tetapi hasil ini adalah argumen yang harus digunakan untuk membuang diet daging.

Perubahan tidak boleh didesak untuk dilakukan secara tiba-tiba, terutama bagi mereka yang dibebani pajak dengan kerja terus menerus. Biarkan hati nurani

dididik, kemauan diberi energi, dan perubahan dapat dilakukan dengan lebih mudah dan sukarela.

Para konsumen yang akan terus turun ke liang lahat tidak perlu melakukan perubahan khusus dalam hal ini, tetapi harus berhati-hati untuk mendapatkan daging dari hewan yang sehat sebanyak mungkin.

Orang dengan tumor yang membuat hidup mereka tidak dapat berjalan dengan baik tidak perlu dibebani dengan pertanyaan apakah mereka harus meninggalkan makan daging atau tidak. Berhati-hatilah untuk tidak membuat keputusan yang ketat dalam hal ini. Hal ini tidak akan membantu kasus ini untuk memaksakan perubahan, tetapi akan melukai prinsip-prinsip tidak makan daging. Berikan ceramah di ruang tamu. Didiklah pikiran, tetapi janganlah memaksa siapa pun; karena reformasi yang dilakukan di bawah tekanan tidak ada gunanya....

Perlu disampaikan kepada semua siswa dan dokter, dan oleh mereka kepada orang lain, bahwa seluruh ciptaan hewan sedikit banyak berpenyakit. Daging yang sakit bukanlah hal yang langka, tetapi umum terjadi. Setiap fase penyakit masuk ke dalam tubuh manusia dengan memakan daging hewan yang sudah mati. Kelemahan dan kelemahan sebagai akibat dari perubahan pola makan daging akan segera diatasi, dan para dokter harus memahami bahwa mereka tidak boleh menjadikan rangsangan makan daging sebagai sesuatu yang penting bagi kesehatan dan kekuatan. Semua orang yang membiarkannya dengan cerdas, setelah terbiasa dengan perubahan itu, akan mendapatkan kesehatan urat dan otot.-[Surat 54, 1896](#)

435. Dokter bertanya kepada saya apakah, dalam keadaan apa pun, saya akan menyarankan untuk meminum kaldu ayam, jika seseorang sedang sakit dan tidak dapat memasukkan makanan lain ke dalam perutnya. Saya berkata, "Ada orang yang sekarat karena konsumsi yang, jika mereka meminta kaldu ayam, harus mendapatkannya. Tapi saya akan sangat berhati-hati." Contoh ini tidak boleh melukai sanatorium atau membuat alasan bagi orang lain untuk berpikir bahwa kasus mereka memerlukan diet yang sama. Saya bertanya kepada Dokter ----- apakah dia memiliki kasus seperti itu di

[293] sanatorium. Dia berkata, "Tidak, tapi saya punya saudara perempuan di sanatorium di

-----, yang sangat lemah. Dia memiliki mantra tenggelam yang lemah, tetapi ayam yang dimasak bisa dia makan." Saya berkata, "Akan lebih baik untuk mengeluarkannya dari sanatorium Cahaya yang diberikan kepada saya adalah bahwa jika saudara yang Anda sebutkan akan menguatkan diri dan menumbuhkan selernya terhadap makanan sehat, semua mantra yang membuat tenggelam itu akan lenyap."

Dia telah mengembangkan imajinasinya; musuh telah mengambil keuntungan dari kelemahan tubuhnya; dan pikirannya tidak siap untuk bertahan

terhadap kesulitan hidup sehari-hari. Ia membutuhkan kesembuhan pikiran yang baik, pengudusan jiwa, peningkatan iman, dan pelayanan yang aktif bagi Kristus. Ia juga membutuhkan latihan otot-ototnya dalam pekerjaan-pekerjaan praktis di luar. Latihan fisik akan menjadi salah satu berkat terbesar dalam hidupnya. Ia tidak perlu menjadi seorang yang cacat, tetapi seorang wanita yang berpikiran sehat dan sehat, yang siap untuk melakukan perannya dengan mulia dan baik.

Semua perawatan yang mungkin diberikan kepada suster ini tidak akan banyak manfaatnya kecuali dia melakukan perannya. Dia perlu memperkuat otot dan saraf dengan kerja fisik. Ia tidak perlu menjadi seorang yang cacat, tetapi dapat melakukan pekerjaan yang baik dan sungguh-sungguh.-Surat 231, 1905

[Pengenalan Kondisi Darurat-699, 700]

"Jangan Biarkan Itu Muncul"

436. Saya bertemu dengan para dokter dan Bruder, dan berbicara dengan mereka selama sekitar dua jam, dan saya membebaskan jiwa saya. Saya mengatakan kepada mereka bahwa mereka telah dicobai, dan mereka menyerah pada godaan. Untuk mendapatkan dukungan, mereka akan menyiapkan meja daging, dan kemudian mereka akan tergoda untuk melangkah lebih jauh, untuk menggunakan teh dan kopi serta obat-obatan. Saya berkata, Akan ada godaan melalui orang-orang yang selera makan dagingnya telah terpuaskan, dan jika orang-orang seperti itu memiliki hubungan dengan Rumah Kesehatan, mereka akan menghadirkan godaan untuk mengorbankan prinsip. Tidak boleh ada pengenalan pertama tentang makan daging. Maka tidak perlu ada pengusiran daging, karena daging tidak akan pernah muncul di atas meja Argumen yang digunakan adalah, bahwa mereka dapat menggunakan daging di atas meja sampai mereka dapat mendidik untuk tidak menggunakannya. Namun karena pasien baru terus berdatangan, alasan yang sama akan membuat mereka makan daging. Tidak, jangan biarkan hal itu muncul di atas meja sekali pun. [294]

Maka ceramah-ceramah Anda mengenai masalah daging akan sesuai dengan pesan yang harus Anda sampaikan.-Surat 84, 1898

Menyajikan Teh, Kopi, dan Daging di Kamar Pasien

437. Di sanatorium kami tidak ada teh, kopi, atau daging yang boleh disajikan, kecuali dalam beberapa kasus khusus, di mana pasien secara khusus menginginkannya, dan kemudian, barang-barang makanan ini harus disajikan kepadanya di kamarnya.-Surat [213](#), [1902](#)

Teh, Kopi, dan Daging yang Tidak Boleh Disajikan

438. Dokter tidak dipekerjakan untuk meresepkan diet daging untuk pasien, karena diet seperti inilah yang membuat mereka sakit. Carilah Tuhan. Ketika Anda menemukan Dia, Anda akan menjadi lemah lembut dan rendah hati. Secara pribadi, Anda tidak akan makan daging binatang yang sudah mati, dan Anda juga tidak akan memasukkan sedikit pun ke dalam mulut anak-anak Anda. Kamu tidak akan memberi resep daging, teh, atau kopi kepada pasien-pasienmu, tetapi kamu akan memberikan ceramah di ruang tamu yang menunjukkan perlunya pola makan yang sederhana. Anda akan memotong hal-hal yang merugikan dari tagihan biaya Anda.

Untuk membuat para dokter di lembaga-lembaga kita mendidik dengan ajaran dan teladan, mereka yang berada di bawah perawatan mereka untuk menggunakan diet daging, setelah bertahun-tahun mendapat instruksi dari Tuhan, mendiskualifikasi mereka untuk menjadi pengawas lembaga-lembaga kesehatan kita. Tuhan tidak memberikan terang tentang reformasi kesehatan agar reformasi itu diabaikan oleh mereka yang memiliki pengaruh dan otoritas. Tuhan bersungguh-sungguh dengan apa yang Dia katakan, dan Dia harus dihormati dalam apa yang Dia katakan. Terang harus diberikan pada subjek-subjek ini. Ini adalah masalah diet yang perlu diselidiki dengan seksama, dan resep-resepnya harus dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan. -[Dikutip dari Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4, 5, 1896](#). [Lihat Reformasi Diet Progresif dalam Masehi Advent Hari Ketujuh Institutions—720-725]

Minuman Keras Tidak Boleh Disajikan

439. Kami tidak membangun sanitasi untuk hotel. Menerima ke dalam

[295] sanatorium kami hanya mereka yang ingin mematuhi prinsip-prinsip yang benar, mereka yang mau menerima makanan yang dapat kami sediakan dengan hati-hati di hadapan mereka. Jika kami mengizinkan pasien untuk memiliki minuman keras yang memabukkan di kamar mereka, atau jika kami melayani mereka dengan daging, kami tidak dapat memberikan bantuan yang seharusnya mereka terima ketika datang ke sanatorium kami. Kita harus memberitahukan bahwa pada prinsipnya kita mengecualikan barang-barang seperti itu dari sanatorium dan restoran higienis kita. Tidakkah kita ingin melihat sesama makhluk terbebas dari penyakit

dan kelemahan, dan dalam kenikmatan kesehatan dan kekuatan?
Marilah kita setia pada prinsip seperti jarum pada galahnya.-
Testimonies [for the Church 7:95, 1902](#)

Hidangan yang Mengundang Selera Makan

440. Kita tidak dapat membentuk pikiran orang-orang duniawi dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan sekaligus; oleh karena itu kita tidak boleh menetapkan aturan yang terlalu ketat dalam hal makanan para pasien. Ketika pasien duniawi datang ke sanatorium, mereka harus membuat perubahan besar dalam pola makan mereka; dan agar mereka dapat merasakan perubahan sesedikit mungkin, masakan terbaik dalam garis-garis kesehatan harus dibawa masuk, hidangan yang paling enak dan mengundang diletakkan di atas meja.

Mereka yang membayar untuk makan dan perawatan harus menyiapkan makanan mereka dalam bentuk yang paling enak. Alasannya sudah jelas. Ketika pasien tidak mendapatkan makanan daging, sistem tubuh mereka akan merasakan perubahan. Ada perasaan dikecewakan, dan mereka akan menuntut kebebasan dalam makanan mereka. Hidangan harus disiapkan yang akan mengundang selera makan, dan akan menyenangkan untuk dilihat.-Surat 54, 1907

Makanan untuk Penyandang Disabilitas

441. Makanan yang bebas harus disediakan untuk pasien, tetapi harus berhati-hati dalam persiapan dan kombinasi makanan untuk orang sakit. Meja di sanatorium tidak dapat diatur persis sama dengan meja di restoran. Ada perbedaan besar apakah makanan diletakkan di depan orang sehat, yang dapat mencerna hampir semua jenis makanan, atau di depan orang cacat.

Ada bahaya menyediakan makanan yang terlalu terbatas untuk orang-orang yang [296] telah datang langsung dari makanan yang berlimpah sehingga mendorong kerakusan.

Tarifnya harus bebas. Namun pada saat yang sama, juga harus sederhana. Saya tahu bahwa makanan dapat disiapkan secara sederhana, namun tetap enak untuk dinikmati bahkan oleh mereka yang terbiasa dengan makanan yang lebih mewah.

Biarkan buah diletakkan di atas meja dengan berlimpah. Saya senang bahwa Anda dapat menyediakan buah segar dari kebun Anda sendiri untuk meja sanatorium. Ini sungguh merupakan keuntungan yang besar.-Surat 171, 1903

[Tidak Semua Orang Dapat Menggunakan Sayuran-516]

442. Dalam menyiapkan makanan, sinar keemasan harus tetap bersinar, mengajarkan mereka yang duduk di meja makan tentang cara hidup. Ini

pendidikan juga harus diberikan kepada mereka yang mengunjungi Retret Kesehatan, agar mereka dapat membawa prinsip-prinsip reformasi dari sana.-[Surat 71, 1896](#)

443. Penyiapan makanan untuk pasien sanatorium membutuhkan perhatian yang cermat dan hati-hati. Beberapa pasien datang dari rumah yang setiap hari meja makannya dipenuhi dengan makanan yang kaya rasa, dan setiap upaya harus dilakukan untuk menyediakan makanan yang menggugah selera dan sehat.

Untuk Merekomendasikan Reformasi Kesehatan

Tuhan akan menjadikan institusi yang berhubungan dengan Anda sebagai salah satu tempat yang paling memuaskan dan menyenangkan di dunia. Saya ingin Anda menunjukkan perhatian khusus dalam menyediakan makanan yang tidak akan membahayakan kesehatan bagi para pasien, dan pada saat yang sama akan merekomendasikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan kita. Hal ini dapat dilakukan, dan jika dilakukan, akan memberikan kesan yang baik di benak para pasien. Ini akan menjadi pendidikan bagi mereka, menunjukkan kepada mereka keuntungan hidup higienis di atas cara hidup mereka sendiri. Dan ketika mereka meninggalkan institusi, mereka akan membawa laporan yang akan mempengaruhi orang lain untuk pergi ke sana.-[Surat 73, 1905](#)

[297]

Meja Penolong

444. Anda terlalu sedikit peduli dan merasa terlalu ringan dengan beban untuk menyediakan makanan yang teratur dan cukup untuk para pekerja Anda. Mereka adalah orang-orang yang membutuhkan makanan segar dan sehat yang berlimpah. Mereka terus menerus dibebani pajak; vitalitas mereka harus dijaga. Prinsip-prinsip mereka harus dididik. Mereka, dari semua yang ada di sanatorium, harus diberi makanan yang terbaik dan sehat, yang memberi kekuatan. Meja para pembantu Anda harus dilengkapi, bukan dengan daging, tetapi dengan persediaan buah, biji-bijian, dan sayuran yang berlimpah, yang disiapkan dengan cara yang baik dan sehat. Kelalaianmu untuk melakukan hal ini telah meningkatkan pendapatanmu dengan mengorbankan tenaga dan jiwa para pekerjamu. Hal ini tidak menyenangkan Tuhan. Pengaruh dari seluruh ongkos itu tidak merekomendasikan prinsip-prinsipmu kepada mereka yang duduk di meja para

pembantu.-Surat 54, 1896

Sang Juru Masak, Seorang Misionaris Medis

445. Dapatkan bantuan terbaik dalam memasak yang Anda bisa. Jika makanan disiapkan sedemikian rupa sehingga membebani organ pencernaan, pastikan untuk melakukan penyelidikan. Makanan dapat disiapkan sedemikian rupa sehingga sehat dan enak. -Surat 100, 1903

446. Juru masak di sebuah sanatorium haruslah seorang pembaharu kesehatan yang menyeluruh. Seseorang tidak akan bertobat kecuali selera makan dan pola makannya selaras dengan pengakuan imannya.

Juru masak di sanatorium haruslah seorang ahli gizi yang terlatih. Dia haruslah orang yang cakap, mampu bereksperimen sendiri. Dia tidak boleh membatasi dirinya pada resep. Tuhan mengasihi kita, dan Dia tidak ingin kita menyakiti diri kita sendiri dengan mengikuti resep yang tidak sehat.

Di setiap sanatorium akan ada beberapa orang yang akan mengeluh tentang makanan, mengatakan bahwa makanan itu tidak cocok untuk mereka. Mereka perlu dididik mengenai kejahatan dari pola makan yang tidak sehat. Bagaimana otak bisa jernih sementara perut menderita? -Naskah 93, 1901

447. Harus ada di sanatorium kita seorang juru masak yang benar-benar [298] memahami pekerjaannya, seseorang yang memiliki penilaian yang baik, yang dapat melakukan percobaan, yang tidak akan memasukkan ke dalam makanan hal-hal yang harus dihindari. -Surat 37, 1901

448. Apakah Anda memiliki juru masak yang dapat menyiapkan hidangan yang tidak bisa tidak akan dilihat oleh para pasien sebagai perbaikan dari makanan yang biasa mereka makan? Orang yang memasak di sanatorium harus mampu membuat kombinasi makanan yang sehat dan menggugah selera, dan kombinasi makanan ini harus lebih kaya daripada yang akan Anda atau saya makan. -Surat 331, 1904

449. Orang yang memegang posisi sebagai juru masak memiliki tempat yang paling bertanggung jawab. Ia harus dilatih dalam kebiasaan berhemat dan harus menyadari bahwa tidak ada makanan yang boleh terbuang. Kristus berkata, "Kumpulkanlah pecahan-pecahan itu, supaya jangan ada yang terbuang." Hendaklah mereka yang terlibat dalam bidang apa pun, memperhatikan instruksi ini. Ekonomi harus dipelajari oleh para pendidik dan diajarkan kepada para pembantu, bukan hanya

dengan ajaran, tetapi juga dengan teladan." - Naskah [88](#), 1901

[299]

Bab 17-Diet sebagai Obat yang Rasional

[300]

[301]

Agen Perbaikan Alam

450. Penting untuk mengetahui manfaat dari diet jika sakit. Semua harus memahami apa yang harus dilakukan [untuk] diri mereka sendiri - Naskah [86, 1897](#)

451. Ada banyak cara untuk mempraktekkan seni penyembuhan; tetapi hanya ada satu cara yang disetujui oleh Surga. Pengobatan Tuhan adalah agen-agen alam yang sederhana, yang tidak akan membebani atau melemahkan sistem melalui sifat-sifatnya yang kuat. Udara dan air yang murni, kebersihan, pola makan yang benar, kemurnian hidup, dan kepercayaan yang teguh kepada Tuhan, adalah obat untuk kekurangan yang membuat ribuan orang sekarat; namun obat-obat ini sudah ketinggalan zaman karena penggunaannya yang terampil membutuhkan pekerjaan yang tidak dihargai oleh orang-orang. Udara segar, olahraga, air murni, dan tempat yang bersih dan manis, berada dalam jangkauan semua orang, dengan biaya yang tidak terlalu mahal; tetapi obat-obatan mahal, baik dalam hal pengeluaran untuk sarana, maupun efek yang dihasilkan pada sistem tubuh.- [Testimonies for the Church 5:443, 1885](#)

452. Udara murni, sinar matahari, pantangan, istirahat, olahraga, pola makan yang tepat, penggunaan air, kepercayaan pada kekuatan ilahi, -ini adalah penyembuhan yang sejati. Setiap orang harus memiliki pengetahuan tentang agen-agen penyembuhan alam dan bagaimana menerapkannya. Sangatlah penting untuk memahami prinsip-prinsip yang terlibat dalam pengobatan orang sakit dan memiliki pelatihan praktis yang akan memungkinkan seseorang untuk menggunakan pengetahuan ini dengan benar. Penggunaan pengobatan alami membutuhkan perhatian dan usaha yang tidak banyak orang mau berikan. Proses penyembuhan dan pembangunan alam terjadi secara bertahap, dan bagi mereka yang tidak sabar, hal ini tampak lambat.

Penyerahan diri dari pemanjaan yang menyakitkan membutuhkan pengorbanan. Tetapi pada akhirnya akan ditemukan bahwa alam, yang tidak diinjak-injak, melakukan

pekerjaannya dengan bijak dan baik. Mereka yang bertekun dalam ketaatan pada hukum-hukumnya akan menuai pahala dalam kesehatan tubuh dan kesehatan pikiran.

[Penyembuhan, 127, 1905](#)

[302] 453. Para dokter sering menyarankan para penyandang cacat untuk mengunjungi negara-negara asing, pergi ke mata air mineral, atau mengarungi lautan, untuk mendapatkan kembali kesehatan mereka; padahal, dalam sembilan dari sepuluh kasus, jika mereka mau makan

Jika mereka dapat menahan diri, dan melakukan olahraga yang menyehatkan dengan semangat yang ceria, mereka akan mendapatkan kembali kesehatan mereka dan menghemat waktu dan uang. Olahraga, dan penggunaan udara dan sinar matahari secara bebas dan berlimpah - berkat-berkat yang telah dianugerahkan surga kepada semua orang - dalam banyak hal akan memberikan kehidupan dan kekuatan kepada orang yang lemah dan tidak berdaya." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 160, 1890](#)

Beberapa Hal yang Dapat Kita Lakukan untuk Diri Kita Sendiri

454. Mengenai apa yang dapat kita lakukan untuk diri kita sendiri, ada satu hal yang membutuhkan pertimbangan yang cermat dan bijaksana.

Saya harus mengenal diri saya sendiri, saya harus selalu menjadi pembelajar tentang bagaimana cara merawat bangunan ini, tubuh yang telah Tuhan berikan kepada saya, agar saya dapat menjaganya dalam kondisi kesehatan yang terbaik. Saya harus makan makanan yang baik untuk kesehatan fisik saya, dan saya harus berhati-hati dalam memilih pakaian yang dapat melancarkan peredaran darah.

Saya tidak boleh melarang diri saya untuk berolahraga dan menghirup udara segar. Saya harus mendapatkan semua sinar matahari yang memungkinkan untuk saya dapatkan. Saya harus memiliki kebijaksanaan untuk menjadi penjaga yang setia bagi tubuh saya.

Saya harus melakukan hal yang sangat tidak bijaksana untuk memasuki ruangan yang sejuk ketika sedang berkeringat; Saya harus menunjukkan diri saya sebagai pelayan yang tidak bijaksana dengan membiarkan diri saya duduk di dalam angin, dan dengan demikian membuat diri saya kedinginan. Tidak bijaksana jika saya duduk dengan kaki dan anggota tubuh yang dingin, dan dengan demikian mendorong kembali darah dari ekstremitas ke otak atau organ dalam. Saya harus selalu melindungi kaki saya dalam cuaca yang lembab. Saya harus makan secara teratur makanan yang paling menyehatkan yang akan membuat kualitas darah yang terbaik, dan saya tidak boleh bekerja dengan tidak bertarak jika saya dapat menghindarinya. Dan ketika saya melanggar hukum yang telah Allah tetapkan dalam diri saya, saya harus bertobat dan memperbaikinya, dan menempatkan diri saya dalam kondisi yang paling baik di bawah dokter yang telah

Allah sediakan, - udara murni, air murni, dan sinar matahari yang menyembuhkan dan berharga.

Air dapat digunakan dengan berbagai cara untuk meringankan penderitaan. Air jernih dan panas yang diminum sebelum makan (setengah liter, kurang lebih), akan tidak akan pernah melakukan kerusakan, melainkan akan menghasilkan kebaikan.-[Surat 35, 1890](#)

Iman dan Makan dan Minum yang Benar

455. Biarlah mereka yang sakit berusaha sekuat tenaga, dengan cara yang benar dalam hal makan, minum, dan berpakaian, dan dengan berolahraga secara bijaksana, untuk mendapatkan pemulihan kesehatan. Biarlah para pasien yang datang ke sanatorium kami diajar untuk bekerja sama dengan Tuhan dalam mencari kesehatan. "Kamu adalah milik Allah, kamu adalah bangunan Allah." Tuhan menciptakan saraf dan otot agar dapat digunakan. Kelambanan dari mesin manusia itulah yang membawa penderitaan dan penyakit." - Surat 5, 1904

456. Mereka yang merawat orang sakit hendaknya bergerak maju dalam pekerjaan penting mereka dengan ketergantungan yang kuat pada Allah untuk mendapatkan berkat-Nya dengan memperhatikan sarana-sarana yang telah Dia sediakan dengan penuh kasih karunia, dan yang dengan belas kasihan telah Dia panggil untuk menjadi perhatian kita sebagai umat, seperti udara yang bersih, kebersihan, makanan yang menyehatkan, waktu kerja dan istirahat yang layak, dan penggunaan air - [Testimonies for the Church 1:561, 1867](#)

Pengobatan Rasional di Sanatorium

457. Terang yang diberikan kepada saya adalah bahwa sebuah sanatorium harus didirikan, dan bahwa di dalamnya obat-obatan harus dibuang, dan metode pengobatan yang sederhana dan rasional digunakan untuk penyembuhan penyakit. Di lembaga ini orang-orang harus diajari cara berpakaian, bernapas, dan makan dengan benar - bagaimana mencegah penyakit dengan kebiasaan hidup yang benar - Surat 79, 1905

458. Di sanatorium kami, kami menganjurkan penggunaan pengobatan sederhana. Kami tidak menganjurkan penggunaan obat-obatan, karena obat-obatan itu meracuni aliran darah. Di lembaga-lembaga ini harus diberikan instruksi yang masuk akal tentang cara makan, cara minum, cara berpakaian, dan cara hidup agar kesehatan dapat dipertahankan - Naskah 49, 1908

[304] 459. Pertanyaan tentang reformasi kesehatan tidak gelisah seperti yang seharusnya dan akan terjadi. Pola makan yang sederhana, dan ketiadaan obat-obatan, membiarkan alam bebas memulihkan energi tubuh yang terbuang, akan membuat sanatorium kita jauh lebih efektif dalam memulihkan orang sakit menjadi sehat.-Surat 73a, 1896

Diet Perbaikan

460. Memanjakan diri dengan makan terlalu sering dan dalam porsi yang terlalu banyak, akan membebani organ-organ pencernaan dan menyebabkan kondisi tubuh menjadi demam. Darah menjadi tidak murni, dan kemudian berbagai penyakit

jenis terjadi. Seorang dokter diutus, yang meresepkan beberapa obat yang memberikan kelegaan saat ini, tetapi tidak menyembuhkan penyakit. Obat itu mungkin mengubah bentuk penyakit, tetapi kejahatan yang sebenarnya meningkat sepuluh kali lipat. Alam melakukan yang terbaik untuk membersihkan sistem dari akumulasi kotoran, dan seandainya ia dibiarkan sendiri, dibantu oleh berkat-berkat umum dari Surga, seperti udara murni dan air murni, penyembuhan yang cepat dan aman akan terjadi.

Penderita dalam kasus seperti itu dapat melakukan untuk diri mereka sendiri apa yang orang lain tidak dapat lakukan untuk mereka. Mereka harus mulai membebaskan alam dari beban yang mereka paksakan padanya. Mereka harus menghilangkan penyebabnya. Berpuasalah dalam waktu yang singkat, dan berikan kesempatan kepada perut untuk beristirahat. Kurangi keadaan demam pada sistem dengan aplikasi air yang hati-hati dan penuh pengertian. Upaya-upaya ini akan membantu alam dalam perjuangannya untuk membebaskan sistem dari kotoran. Tetapi pada umumnya orang yang menderita sakit menjadi tidak sabar. Mereka tidak mau melakukan penyangkalan diri, dan sedikit menderita karena kelaparan

Penggunaan air putih hanya dapat mencapai sedikit hal, jika pasien tidak merasa perlu untuk menjaga pola makannya secara ketat.

Banyak orang yang hidup dengan melanggar hukum kesehatan, dan tidak menyadari hubungan antara kebiasaan makan, minum, dan bekerja dengan kesehatan mereka. Mereka tidak akan sadar akan kondisi mereka yang sebenarnya sampai alam memprotes pelanggaran yang dideritanya, dengan rasa sakit dan

rasa sakit di dalam sistem. Jika, bahkan kemudian, para penderita hanya akan melakukan pekerjaan dengan benar, dan akan menggunakan cara-cara sederhana yang mereka

telah diabaikan, -penggunaan air dan makanan yang tepat, -alam akan memberikan pertolongan yang dibutuhkannya, dan yang seharusnya sudah ada sejak lama. Jika hal ini dilakukan, pasien biasanya akan sembuh tanpa menjadi lemah - [Karunia-karunia Rohani 4a:133-135, 1864](#)

461. Makan yang tidak teratur sering kali menjadi penyebab penyakit, dan yang paling dibutuhkan oleh alam adalah dibebaskan dari beban yang tidak semestinya yang telah dibebankan

kepadanya. Dalam banyak kasus penyakit, obat yang paling baik adalah pasien berpuasa untuk satu atau dua kali makan, sehingga organ-organ pencernaan yang terlalu banyak bekerja dapat memiliki kesempatan untuk beristirahat. Diet buah selama beberapa hari sering kali memberikan kelegaan bagi para pekerja otak. Sering kali, periode singkat pantang makan sama sekali, diikuti dengan makan dalam jumlah sedang dan sederhana, telah menyebabkan pemulihan melalui upaya penyembuhan alamiah. Diet pantang selama satu atau dua bulan akan

meyakinkan banyak penderita bahwa jalan penyangkalan diri adalah jalan menuju kesehatan. -[Kementerian Penyembuhan, 235, 1905](#)

Pertarakan yang Ketat adalah Obat untuk Penyakit

462. Ketika seorang dokter melihat seorang pasien yang menderita penyakit yang disebabkan oleh makan dan minum yang tidak benar atau kebiasaan buruk lainnya, namun lalai memberitahukan hal ini kepadanya, ia telah melukai sesamanya. Para pemabuk, maniak, orang-orang yang diserahkan kepada kecemasan, semuanya meminta dokter untuk menyatakan dengan jelas dan gamblang bahwa penderitaan adalah akibat dari dosa. Mereka yang memahami prinsip-prinsip kehidupan harus bersungguh-sungguh dalam berusaha melawan penyebab penyakit. Melihat konflik yang terus-menerus dengan rasa sakit, bekerja terus-menerus untuk meringankan penderitaan, bagaimana mungkin dokter dapat berdamai? Apakah ia baik hati dan penuh belas kasihan jika ia tidak mengajarkan pertarakan yang ketat sebagai obat untuk penyakit?

Makanan Terbaik yang Dibutuhkan

[306] b e r a d a 463. Para dokter harus memperhatikan doa, menyadari bahwa mereka dalam posisi yang memiliki tanggung jawab besar. Mereka harus memberikan resep makanan yang paling sesuai untuk pasien mereka. Makanan ini harus disiapkan oleh orang yang menyadari bahwa ia menempati posisi yang paling penting, karena makanan yang baik diperlukan untuk membuat darah yang baik.-

[Naskah 93, 1901](#)

[Zaitun Sebagai Pencahar-614, 615] [Nilai Perbaikan Telur-628, 629, 631]

Bab 18-Buah-buahan, Sereal, dan Sayuran

[307]

[308]

Bagian 1-Buah-buahan

Berkah dalam Buah-Buahan Segar

464. Saya sangat bersyukur kepada Tuhan karena ketika Adam kehilangan rumah di Eden, Tuhan tidak memutus suplai buahnya.-
[Surat 157, 1900](#)

465. Tuhan menghendaki agar mereka yang tinggal di negara-negara di mana buah segar dapat diperoleh sepanjang sebagian besar tahun, untuk sadar akan berkat yang mereka miliki di dalam buah ini. Semakin kita bergantung pada buah segar yang baru dipetik dari [pohonnya](#), semakin besar pula berkat yang akan kita terima - [Testimonies for the Church 7:126, 1902](#)

466. Sebaiknya kita mengurangi memasak dan lebih banyak makan buah dalam keadaan alami. Marilah kita mengajar orang-orang untuk makan buah anggur, apel, persik, pir, beri, dan semua jenis buah lainnya yang dapat diperoleh secara bebas. Biarlah ini dipersiapkan untuk penggunaan musim dingin dengan cara dikalengkan, dengan menggunakan gelas, sejauh mungkin, bukan kaleng.-[Testimonies for the Church 7:134, 1902](#)

[Buah Adalah Makanan yang Sangat Baik, Menghemat Banyak Masakan-546]

467. Untuk perut yang sakit, kamu boleh meletakkan di atas mejamu buah-buahan dari berbagai jenis, tetapi jangan terlalu banyak dalam satu kali makan.-[Testimonies for the Church 2:373, 1870](#)

468. Buah-buahan sangat kami rekomendasikan sebagai makanan yang menyehatkan. Tetapi buah pun tidak boleh dimakan setelah makan makanan lain secara lengkap.-[Naskah 43, 1908](#)

469. Sayur dan buah yang disiapkan dengan baik pada musimnya akan bermanfaat, jika kualitasnya terbaik, tidak menunjukkan tanda-tanda pembusukan sedikit pun, dan sehat serta tidak terpengaruh oleh penyakit atau pembusukan. Lebih banyak orang yang mati karena memakan buah yang busuk dan sayuran

y
a
n
g

m
e
m
b
u
s
u
k

y
a
n
g

b
e
r
f
e
r
m
e
n
t
a
s
i

d
i

dalam perut dan mengakibatkan keracunan darah, daripada yang [309]
kita bayangkan.-Surat 12, 1887

470. Persediaan buah yang polos, sederhana, tetapi berlimpah adalah [310]
makanan terbaik
yang dapat diberikan kepada mereka yang sedang mempersiapkan diri
untuk pekerjaan Allah.-Surat 103, 1896

[Buah-buahan dan Biji-bijian, Makanan untuk Mereka yang Mempersiapkan Penerjemahan- 488, 515]

Bagian dari Pola Makan yang Memadai

471. Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan makanan yang dipilih oleh Sang Pencipta untuk kita. Makanan-makanan ini disiapkan sesederhana dan sealami mungkin, merupakan makanan yang paling menyehatkan dan menyehatkan. Makanan ini memberikan kekuatan, daya tahan tubuh, dan kecerdasan yang tidak dapat diberikan oleh makanan yang lebih kompleks dan merangsang.-[Kementerian Penyembuhan, 296, 1905](#)

[Buah-buahan, Biji-bijian, Sayuran dengan Susu dan Krim, Diet Paling Sehat-487]

[Sayuran pada tabel E.G. White-Lampiran 1:4, 8, 15]

472. Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran dan kacang-kacangan terdapat semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.-[Naskah 27, 1906](#)

[Buah sebagai Bagian dari Pola Makan yang Cukup-483, 486, 513] [Pasokan Buah-buahan, Kacang-kacangan, dan Biji-bijian yang Cukup dari Alam-485]

[Buah-buahan sebagai Konstituen Makanan Sehat-399, 400, 403, 404, 407, 810]

Diet Buah Sementara

473. Makan yang tidak teratur sering kali menjadi penyebab penyakit, dan yang paling dibutuhkan oleh alam adalah dibebaskan dari beban yang tidak semestinya yang telah dibebankan kepadanya. Dalam banyak kasus penyakit, obat yang paling baik adalah pasien berpuasa untuk satu atau dua kali makan, sehingga organ-organ pencernaan yang terlalu banyak bekerja dapat memiliki kesempatan untuk beristirahat. Diet buah selama beberapa hari sering kali memberikan kelegaan yang luar biasa bagi para pekerja otak. Sering kali, periode singkat pantang makan sama sekali, diikuti dengan makan dalam jumlah sedang dan sederhana, telah menyebabkan pemulihan melalui upaya

penyembuhan alamiah. Diet berpantang selama satu atau dua bulan akan meyakinkan banyak penderita bahwa jalan penyangkalan diri adalah jalan menuju kesehatan - The [Ministry of Healing](#), 235, 1905

Mengganti Artikel yang Merugikan

[311]

474. Di lembaga-lembaga medis kami, instruksi yang jelas harus diberikan sehubungan dengan pertarakan. Para pasien harus diperlihatkan kejahatan minuman keras yang memabukkan, dan berkat dari berpantang total. Mereka harus diminta untuk membuang hal-hal yang telah merusak kesehatan mereka, dan tempat yang seharusnya digunakan untuk hal-hal tersebut harus disediakan dengan buah-buahan yang berlimpah. Jeruk, lemon, plum, persik, dan banyak jenis lainnya dapat diperoleh; karena dunia Tuhan itu produktif, jika usaha yang sungguh-sungguh dilakukan.-Surat 145, 1904

475. Jangan makan banyak garam, hindari penggunaan acar dan makanan berbumbu, makanlah banyak buah, dan iritasi yang menyebabkan banyak minum pada waktu makan akan hilang.

[Untuk Menggantikan Daging Daging-149, 312, 320, 492, 514, 649, 795]

[Untuk Menggantikan Makanan Penutup-546]

[Tidak Disukai oleh Mereka yang Terbiasa dengan Makanan Kaya dan Beraroma Laut Tinggi-563]

[Untuk Menggantikan Banyak Makan Bubur-490, 499]

Pengalengan dan Pengeringan

476. Di mana pun buah dapat tumbuh berlimpah, persediaan yang banyak harus disiapkan untuk musim dingin, dengan pengalengan atau pengeringan. Buah-buahan kecil, seperti kismis, gooseberry, stroberi, raspberry, dan beri hitam, dapat ditanam untuk mendapatkan keuntungan di banyak tempat di mana mereka jarang digunakan, dan budidaya mereka diabaikan.

Untuk pengalengan rumah tangga, kaca, bukan kaleng, harus digunakan bila memungkinkan. Buah yang akan dikalengkan haruslah dalam kondisi baik. Gunakan sedikit gula, dan masak buah hanya cukup lama untuk memastikan keawetannya. Dengan demikian disiapkan, ini adalah pengganti yang sangat baik untuk buah segar.

Di mana pun buah-buahan kering, seperti kismis, plum, apel, pir, persik, dan aprikot, dapat diperoleh dengan harga yang wajar, akan ditemukan bahwa buah-buahan tersebut dapat digunakan sebagai bahan makanan pokok dengan lebih leluasa daripada yang biasa dilakukan, dengan hasil yang paling baik untuk kesehatan dan kekuatan semua kelas pekerja." - [The Ministry of](#)

Healing, 299, 1905

477. Saus apel, yang diletakkan dalam gelas, sehat dan enak. [312]

Pir dan ceri, jika bisa didapatkan, akan menjadi saus yang sangat enak untuk digunakan di musim dingin - Surat 195, 1905

478. Jika Anda bisa mendapatkan apel, Anda berada dalam kondisi yang baik dalam hal buah, jika Anda tidak memiliki yang lain.... Menurut saya, jenis buah yang begitu banyak itu tidak terlalu penting, namun harus dikumpulkan dan diawetkan dengan hati-hati pada musimnya untuk digunakan saat tidak ada apel yang bisa didapat. Apel lebih unggul daripada buah apa pun untuk siaga yang tumbuh.-Surat 5, 1870

Segar dari Kebun dan Kebun

479. Ada keuntungan lain yang bisa diperoleh dengan melakukan budidaya buah sehubungan dengan sanatorium kami. Dengan demikian buah yang benar-benar bebas dari pembusukan, dan segar dari pohonnya, dapat diperoleh untuk penggunaan di meja makan.-Naskah 114, 1902

480. Keluarga dan institusi harus belajar untuk berbuat lebih banyak dalam mengolah dan memperbaiki tanah. Jika orang hanya mengetahui nilai dari hasil bumi, yang dihasilkan bumi pada musimnya, maka upaya yang lebih tekun akan dilakukan untuk mengolah tanah. Semua orang harus mengetahui nilai istimewa dari buah-buahan dan sayuran yang segar dari kebun dan kebun. Seiring dengan bertambahnya jumlah pasien dan siswa, lebih banyak lahan akan dibutuhkan. Tanaman anggur dapat ditanam, sehingga memungkinkan institusi untuk memproduksi anggurnya. Kebun jeruk yang ada di tempat itu akan menjadi keuntungan tersendiri.-Naskah 13, 1911

[Pentingnya Menambah Buah dan Sayur untuk Meja Makan-519] [Buah dan Sayur pada Waktu Makan yang Sama-188, 190, 722]

[Penggunaan buah pada tabel E.G. White-Lampiran 1:4, 9, 15, 22, 23]

[Buah dalam Diet Sanitarium-441]

[Penggunaan Buah di Meja Pembantu Pelatih-444, 651] [Buah dalam Makanan Pertemuan Perkemahan-124, 765]

[Untuk Dimasukkan ke dalam Diet Sederhana bagi Pengunjung-129] [Bagian dari Diet Sehat dan Enak-23] 204, 503]

[Tomat yang direkomendasikan oleh E. G. White-Lampiran 1:16, 22,

Dalam Pola Makan Pilihan Sang Pencipta

481. Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan makanan yang dipilihkan oleh Sang Pencipta bagi kita. Makanan-makanan ini, yang diolah sesederhana dan sealami mungkin, adalah makanan yang paling menyehatkan dan menyehatkan. Makanan ini memberikan kekuatan, daya tahan tubuh, dan semangat intelektualitas, yang tidak dapat diberikan oleh makanan yang lebih kompleks dan merangsang.-
[Kementerian Penyembuhan, 296, 1905](#)

[Untuk konteks lihat 111]

482. Mereka yang memakan daging sebenarnya hanya memakan biji-bijian dan sayuran secara tidak langsung, karena hewan menerima nutrisi yang menghasilkan pertumbuhan dari benda-benda ini. Kehidupan yang ada di dalam biji-bijian dan sayuran berpindah ke dalam diri si pemakan. Kita menerimanya dengan memakan daging hewan. Betapa jauh lebih baik mendapatkannya secara langsung, dengan memakan makanan yang Allah sediakan untuk kita gunakan!

[Orang-orang yang Akan Dikembalikan ke Pola Makan Buah, Sayur, dan Biji-bijian-515]

Bagian dari Pola Makan yang Memadai

483. Adalah suatu kesalahan untuk mengira bahwa kekuatan otot bergantung pada penggunaan makanan hewani. Kebutuhan sistem dapat dipasok dengan lebih baik, dan kesehatan yang lebih kuat dapat dinikmati, tanpa menggunakannya. Biji-bijian, dengan buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran, mengandung semua sifat nutrisi yang diperlukan untuk membuat darah yang baik.-
[Kementerian Penyembuhan, 316, 1905](#)

484. Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran dan kacang-kacangan terdapat semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.-
[Naskah 27, 1906](#)

[Mengandung Sifat Nutrisi yang Diperlukan-513]

Disediakan secara berlimpah

485. Pasokan buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian yang

melimpah dari alam adalah dan dari tahun ke tahun produk dari semua tanah secara umum lebih didistribusikan kepada semua orang, dengan meningkatnya fasilitas transportasi. Sebagai Akibatnya, banyak makanan yang beberapa tahun lalu dianggap sebagai barang mewah yang mahal, sekarang berada dalam jangkauan semua orang sebagai makanan untuk keperluan sehari-hari. -[Kementerian Penyembuhan, 297, 1905](#)

486. Jika kita merencanakan dengan bijak, makanan yang paling kondusif untuk kesehatan dapat diperoleh di hampir setiap negeri. Berbagai olahan beras, gandum, jagung, dan gandum dikirim ke luar negeri di mana-mana, juga kacang-kacangan, kacang polong, dan lentil. Semua ini, dengan buah-buahan asli atau impor, dan berbagai sayuran yang tumbuh di setiap daerah, memberikan kesempatan untuk memilih makanan yang lengkap tanpa menggunakan daging-.

[Kementerian Penyembuhan, 299, 1905](#)

[Biji-bijian Salah Satu Kemewahan Alam yang Melimpah-503]

Disiapkan dengan Benar

487. Buah-buahan, biji-bijian, dan sayur-sayuran, yang diolah dengan cara yang sederhana, bebas dari bumbu dan minyak, merupakan makanan yang paling menyehatkan. Mereka memberikan makanan kepada tubuh, dan memberikan kekuatan daya tahan dan kekuatan intelek yang tidak dihasilkan oleh makanan yang merangsang." - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#)]

Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 115, 1890](#)

[Untuk konteks lihat 137]

488. Biji-bijian dan buah-buahan yang disiapkan tanpa minyak, dan dalam kondisi sealami mungkin, hendaknya menjadi makanan bagi meja semua orang yang mengaku sedang mempersiapkan diri untuk dipindahkan ke surga - [Testimonies for the Church 2:352, 1869](#)

[Mendidik Diri untuk Hidup dari Buah-buahan, Biji-bijian, dan Sayuran]

[Biji-bijian Penyusun Makanan Kesehatan-399, 400, 403, 404, 407.],
810]

Bubur

489. Biji-bijian yang digunakan untuk bubur atau "bubur" harus dimasak selama beberapa jam. Tetapi makanan lunak atau cair kurang sehat dibandingkan makanan kering, yang membutuhkan pengunyahan yang menyeluruh.

490. Beberapa orang berpikir bahwa diet yang tepat terutama terdiri dari

[315] bubur. Kebanyakan makan bubur tidak akan menjamin kesehatan organ-organ pencernaan, karena terlalu banyak mengandung cairan. Anjurkanlah makan buah dan sayur serta roti -[Pengajar](#)

Pemuda,
31 Mei 1894

[Terlalu Banyak Makan Bubur adalah Kesalahan-499]

Graham Gruel

491. Anda bisa membuat bubur graham. Jika tepung graham terlalu kasar, ayaklah, dan selagi bubur masih panas, tambahkan susu. Ini akan menjadi hidangan yang paling enak dan sehat untuk perkemahan.-[Kesaksian untuk Gereja 2:603, 1871](#)

Untuk Menggantikan Daging Daging

492. Ketika makanan daging dibuang, tempatnya harus diisi dengan berbagai macam biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan, yang akan menyehatkan dan menggugah selera Tempat daging harus diisi dengan makanan sehat yang tidak mahal.-[Kementerian Penyembuhan, 316, 317, 1905](#)

[Menggantikan Daging Daging-765, 795]

[Daging Tidak Diperlukan Jika Ada Buah-buahan, Biji-bijian, dan Kacang-kacangan-138]

[Untuk Dimasukkan ke dalam Diet Sederhana bagi Pengunjung-129] [Penggunaan Biji-bijian di Meja Pembantu-444, 651]

[Pada tabel E.G. White-Lampiran 1:15-23] [Pasien Sanitarium yang Akan Diajarkan Penggunaannya-767]

Bagian 3-Roti

Staf Kehidupan

493. Agama akan menuntun para ibu untuk membuat roti dengan kualitas terbaik.... Roti harus dipanggang secara menyeluruh, luar dan dalam. Kesehatan perut menuntut roti yang ringan dan kering. Roti adalah tongkat kehidupan yang sesungguhnya, dan oleh karena itu setiap juru masak harus mahir dalam membuatnya.-[Naskah 34, 1899](#)

Agama dalam Roti yang Baik

494. Beberapa orang tidak merasa bahwa menyiapkan makanan dengan benar adalah kewajiban agama; oleh karena itu mereka tidak mencoba untuk belajar bagaimana caranya. Mereka membiarkan roti [316] menjadi asam sebelum dipanggang, dan saleratus yang ditambahkan untuk memperbaiki kecerobohan juru masak membuatnya sama sekali tidak layak untuk perut manusia. Untuk membuat roti yang baik dibutuhkan pemikiran

dan perhatian. Tetapi ada lebih banyak agama dalam sepotong roti yang baik daripada yang dipikirkan banyak orang - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 49] Nasihat tentang Kesehatan, 117, 1890

495. Adalah kewajiban agama bagi setiap gadis dan wanita Kristen untuk belajar membuat roti yang baik, manis, dan ringan dari tepung terigu yang tidak beragi. Para ibu hendaknya mengajak anak-anak perempuan mereka ke dapur ketika mereka masih kecil, dan mengajar mereka seni memasak - [Testimonies for the Church 1:684, 1868](#)

[Pengetahuan tentang Pembuatan Roti Sangat Diperlukan-822]

Penggunaan Soda dalam Roti

496. Penggunaan soda atau baking powder dalam pembuatan roti sangat berbahaya dan tidak perlu. Soda menyebabkan radang lambung dan sering meracuni seluruh sistem. Banyak ibu rumah tangga berpikir bahwa mereka tidak dapat membuat roti yang baik tanpa soda, tetapi ini adalah kesalahan. Jika mereka mau bersusah payah mempelajari cara-cara yang lebih baik, roti mereka akan lebih sehat, dan, dengan rasa yang alami, akan lebih enak.

[Penggunaan Saleratus dalam Roti-lihat "Soda dan baking powder," 565, 569]

Menggunakan Susu dalam Roti Ragi

Dalam pembuatan roti beragi atau ragi, susu tidak boleh digunakan sebagai pengganti air. Penggunaan susu merupakan biaya tambahan, dan membuat roti menjadi kurang sehat. Roti susu tidak tahan lama setelah dipanggang seperti halnya roti yang dibuat dengan air, dan lebih mudah berfermentasi di dalam perut.

Roti Ragi Panas

Roti harus ringan dan manis. Tidak boleh ada sedikit pun rasa asam yang ditoleransi. Roti harus berukuran kecil, dan dipanggang dengan sempurna sehingga, sejauh mungkin, kuman ragi harus dimusnahkan. Roti yang masih panas, atau baru, roti yang diangkat dalam bentuk apa pun akan sulit dicerna. Seharusnya tidak pernah muncul di atas meja. Namun, aturan ini tidak berlaku untuk

[317] untuk roti tidak beragi. Roti gulung segar yang terbuat dari tepung gandum, tanpa ragi atau ragi, dan dipanggang dalam oven yang dipanaskan dengan baik, sangat sehat dan enak

Zwieback

Zwieback, atau roti yang dipanggang dua kali, adalah salah satu makanan yang paling mudah dicerna dan paling enak. Biarkan roti tawar biasa dipotong-potong dan dikeringkan dalam oven hangat hingga sisa-sisa kelembapannya hilang. Kemudian biarkan sedikit kecoklatan sampai habis. Di tempat yang kering, roti ini dapat disimpan lebih lama daripada roti biasa, dan jika dipanaskan kembali sebelum digunakan, roti ini akan tetap segar seperti saat masih baru.

[Zwieback Baik untuk Makan Malam-273]

[Zwieback dalam diet E.G. White-Lampiran 1:22]

Roti yang sudah tua lebih baik daripada yang masih segar

497. Roti yang sudah berumur dua atau tiga hari lebih menyehatkan daripada roti yang masih baru. Roti yang dikeringkan dalam oven adalah salah satu makanan yang paling menyehatkan.-
Surat [142](#), 1900

Kejahatan Roti Asam

498. Kita sering menemukan roti graham yang berat, asam, dan hanya dipanggang sebagian. Ini karena kurangnya minat untuk belajar, dan kepedulian untuk melakukan tugas penting sebagai juru masak. Kadang-kadang kami menemukan kue permata, atau biskuit lembut, dikeringkan, tidak dipanggang, dan hal-hal lain setelah pesanan yang sama. Dan kemudian para juru masak akan mengatakan kepada Anda bahwa mereka dapat melakukannya dengan sangat baik dengan gaya memasak yang lama, tetapi sejujurnya, keluarga mereka tidak menyukai roti graham; bahwa mereka akan kelaparan jika hidup dengan cara seperti itu.

Saya berkata pada diri saya sendiri, saya tidak heran akan hal itu. Cara Anda menyiapkan makananlah yang membuatnya tidak enak. Menyantap makanan seperti itu pasti akan membuat seseorang mengalami dispepsia. Para juru masak yang malang ini, dan mereka yang harus memakan makanan mereka, dengan berat hati akan mengatakan kepada Anda bahwa reformasi kesehatan tidak sesuai dengan mereka.

Perut tidak memiliki kekuatan untuk mengubah roti yang buruk, berat, dan asam menjadi makanan yang baik; tetapi roti

yang buruk ini akan mengubah perut yang sehat menjadi sakit. Mereka yang memakan makanan seperti itu tahu bahwa mereka [318] melemah kekuatannya. Apakah tidak ada penyebabnya? Sebagian dari orang-orang ini menyebut diri mereka sebagai pembaharu kesehatan, padahal sebenarnya tidak. Mereka tidak mengetahui cara memasak. Mereka menyiapkan kue, kentang, dan roti graham, tetapi bentuknya sama, hampir tidak ada variasi, dan sistemnya tidak diperkuat. Mereka tampaknya berpikir bahwa waktu yang terbuang yang

mengabdikan diri untuk mendapatkan pengalaman menyeluruh dalam menyiapkan makanan yang sehat dan lezat....

Di banyak keluarga kita menemukan penderita dispepsia, dan sering kali penyebabnya adalah roti yang tidak enak. Nyonya rumah memutuskan bahwa roti itu tidak boleh dibuang, dan mereka memakannya. Apakah ini cara untuk membuang roti yang buruk? Apakah Anda akan memasukkannya ke dalam perut untuk diubah menjadi darah? Apakah perut memiliki kekuatan untuk membuat roti yang asam menjadi manis? roti yang berat menjadi ringan? roti yang berjamur menjadi segar? ...

Banyak istri dan ibu yang tidak memiliki pendidikan yang tepat dan kurang terampil dalam hal memasak, setiap hari menyajikan makanan yang tidak disiapkan dengan baik kepada keluarganya yang secara terus menerus dan pasti akan merusak organ pencernaan, membuat kualitas darah yang buruk, dan sering kali menyebabkan serangan penyakit radang yang akut dan menyebabkan kematian sebelum waktunya. Banyak orang yang meninggal karena makan roti yang berat dan asam. Sebuah contoh terkait dengan saya tentang seorang gadis yang dipekerjakan yang membuat roti asam dan berat. Untuk membuangnya dan menyembunyikan masalah ini, dia melemparkannya ke beberapa babi yang sangat besar. Keesokan paginya, pemilik rumah menemukan babi-babinya mati, dan setelah memeriksa palungnya, ia menemukan potongan-potongan roti yang berat ini. Dia pun bertanya, dan gadis itu mengakui apa yang telah dilakukannya. Dia tidak memikirkan dampak dari roti tersebut terhadap babi-babi itu. Jika roti yang berat dan asam dapat membunuh babi, yang dapat memangsa ular berbisa, dan hal yang sangat menjijikkan, apa pengaruhnya terhadap organ tubuh yang lembut, yaitu perut manusia?

Keuntungan Menggunakan Roti dan Makanan Keras Lainnya

499. Perhatian yang besar harus diberikan ketika perubahan dilakukan dari daging ke diet vegetarian, untuk memasok meja dengan bijaksana

[319] makanan yang sudah disiapkan dan dimasak dengan baik. Terlalu banyak makan bubur adalah sebuah kesalahan. Makanan kering yang membutuhkan pengunyahan jauh lebih baik. Persiapan makanan kesehatan adalah berkat dalam hal ini. Roti coklat dan roti gulung yang baik, yang disiapkan dengan cara yang sederhana,

namun dengan usaha yang sungguh-sungguh, akan menyehatkan. Roti tidak boleh memiliki sedikitpun rasa asam. Roti harus dimasak hingga benar-benar matang. Dengan demikian semua kelembutan dan kelengketan akan dihindari.

Bagi mereka yang dapat menggunakannya, sayuran yang baik, yang disiapkan dengan cara yang sehat, lebih baik daripada bubur atau bubur yang lembut. Buah-buahan

yang digunakan dengan roti yang telah dimasak dua atau tiga hari akan lebih menyehatkan daripada roti yang masih baru. Dengan pengunyahan yang lambat dan menyeluruh, semua yang dibutuhkan oleh sistem akan terpenuhi.-Naskah 3, 1897

[Roti yang baik sebagai pengganti Makanan Kaya-312]

Biskuit Panas

500. Biskuit panas dan daging yang mengandung lemak sama sekali tidak selaras dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan - Dikutip dari Testimonies in Regard to Flesh Foods, 2, 1884.

501. Biskuit soda panas sering kali diolesi dengan mentega, dan dimakan sebagai makanan pilihan; tetapi organ-organ pencernaan yang lemah tidak bisa tidak merasakan penyalahgunaan yang terjadi pada mereka - Surat 72, 1896

502. Kita telah kembali ke Mesir dan bukannya ke Kanaan. Bukankah kita harus membalikkan urutan segala sesuatu? Tidakkah kita harus menyediakan makanan yang sederhana dan sehat di atas meja kita? Tidakkah kita harus membuang biskuit panas, yang hanya menyebabkan dispepsia?" -Surat 3, 1884

[Penyebab Dispepsia-720]

Permata dan Gulungan

503. Biskuit panas yang diberi soda atau baking powder tidak boleh ada di meja kita. Senyawa semacam itu tidak layak untuk masuk ke dalam perut. Roti yang diangkat panas dalam bentuk apa pun sulit dicerna. Graham gems, yang sehat dan enak, dapat dibuat dari

tepung yang tidak diaduk, dicampur dengan air dingin murni dan susu. Namun sulit untuk mengajarkan kesederhanaan kepada orang-orang kami.

Ketika kami merekomendasikan graham

permata, teman-teman kami berkata, "Oh, ya, kami tahu cara membuatnya." Kami sangat kecewa ketika mereka tampak dibesarkan dengan baking powder atau dengan susu asam dan soda. Ini tidak memberikan bukti reformasi. Tepung yang tidak dibumbui, dicampur dengan air dan susu murni yang lembut, akan menghasilkan permata terbaik yang pernah kami rasakan. Jika airnya keras, gunakan lebih banyak susu manis, atau tambahkan telur ke dalam adonan. Permata harus dipanggang secara menyeluruh dalam oven yang dipanaskan dengan baik, dengan api

yang stabil.

Untuk membuat roti gulung, gunakan air lembut dan susu, atau sedikit krim; buat adonan yang kaku dan uleni seperti untuk kerupuk. Panggang di atas perapian oven. Rasanya manis dan lezat. Mereka membutuhkan pengunyahan yang menyeluruh, yang bermanfaat bagi gigi dan perut.

Makanan tersebut membuat darah menjadi baik, dan memberikan kekuatan. Dengan roti seperti itu, dan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian yang berlimpah di negara kita, tidak ada lagi kemewahan yang lebih besar yang bisa diinginkan." - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#)

Roti Gandum Utuh Lebih Baik Daripada Putih

504. Roti tepung halus tidak dapat memberikan nutrisi yang akan Anda temukan pada roti gandum yang tidak dibaut. Penggunaan roti gandum yang biasa digunakan tidak dapat menjaga sistem dalam kondisi yang sehat. Anda berdua memiliki hati yang tidak aktif. Penggunaan tepung halus memperparah kesulitan yang Anda alami.

505. Untuk digunakan dalam pembuatan roti, tepung putih yang sangat halus bukanlah yang terbaik. Penggunaannya tidak menyehatkan dan juga tidak ekonomis. Roti tepung halus tidak memiliki elemen nutrisi yang dapat ditemukan pada roti yang terbuat dari gandum utuh. Hal ini sering menyebabkan sembelit dan kondisi tidak sehat lainnya. -[Kementerian Penyembuhan, 300, 1905](#)

[Tepung Tanpa Baut atau Tepung Graham yang Terbaik untuk Tubuh-171, 495, 499, 503]

[Biji-bijian yang Digunakan dalam Keadaan Alami-481] [Roti Graham dalam Diet Pertemuan Kemah-124]

[Kewajiban Agama untuk Mengetahui Cara Membuat Roti yang Baik dari Tepung Terigu yang Tidak Ditumbuk-392]

[321]

Biji-bijian dalam Roti Dapat Bervariasi

506. Semua tepung terigu tidak baik untuk diet berkelanjutan. Campuran gandum, oatmeal, dan gandum hitam akan lebih bergizi daripada gandum yang dipisahkan dari kandungan nutrisinya. -[Letter 91, 1898](#)

Roti Manis

507. Roti dan kue-kue manis jarang sekali ada di meja kita. Semakin sedikit makanan manis yang dimakan, semakin baik; makanan ini menyebabkan gangguan pada perut, dan menghasilkan ketidaksabaran dan iritabilitas pada mereka yang membiasakan diri untuk menggunakannya. -[Surat 363, 1907](#)

508. Sebaiknya tinggalkan gula pada kerupuk yang dibuat. Beberapa orang paling suka dengan kerupuk yang paling manis, tetapi ini bisa melukai organ pencernaan.

[Kerupuk Manis-410]

[Roti Tidak Disukai oleh Mereka yang Terbiasa dengan Makanan Kaya dan Berbumbu Tinggi-563]

Bagian 4-Sayuran

Sayuran Segar, Cukup Disiapkan

509. Semua orang harus mengenal nilai istimewa dari buah dan sayuran segar dari kebun dan kebun buah.-Naskah [13, 1911](#)

[Dorong Makan Sayuran-490] [Tidak Ada Kemewahan yang Lebih Besar-503]

510. Buah-buahan, biji-bijian, dan sayur-sayuran, yang diolah dengan cara yang sederhana, bebas dari bumbu dan minyak, merupakan makanan yang paling menyehatkan, bersama dengan susu dan krim. Makanan ini memberikan makanan bagi tubuh, dan memberikan kekuatan daya tahan tubuh dan kekuatan intelek yang tidak dihasilkan oleh makanan yang merangsang - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 115, 1890](#)

[Buah-buahan, Biji-bijian, dan Sayuran Makanan yang Baik untuk Pengunjung-129] [Bahaya Menggunakan Sayuran yang Membusuk-469]

[Dicemari oleh Penggunaan Minyak dalam Persiapan-320] [Dalam Makanan Pilihan Sang Pencipta-471]

[Konstituen Makanan Kesehatan-403, 404, 407, 810]

511. Bagi mereka yang dapat menggunakannya, sayuran yang baik, yang disiapkan [322]
dengan cara yang menyehatkan, lebih baik daripada bubur atau bubur yang lunak - [Naskah 3, 1897](#)

512. Sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim, atau sesuatu yang setara - [Testimonies for the Church 9:162, 1909](#)

Bagian dari Pola Makan yang Lengkap

513. Biji-bijian sederhana, buah-buahan dari pohon-pohon, sayuran, memiliki semua sifat nutrisi yang diperlukan untuk membuat darah yang baik. Hal ini tidak dapat dilakukan oleh diet daging.-Surat [72, 1896](#)

[Dalam Diet Kecukupan-483, 484, 486]

Banyak Sayuran

514. Kita dibangun dari apa yang kita makan. Haruskah kita memperkuat nafsu hewani dengan memakan makanan hewani? Sebagai ganti dari mendidik selera untuk mencintai makanan kotor ini, sudah saatnya kita mendidik diri kita sendiri untuk hidup dari buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran. Variasi hidangan sederhana, yang sangat menyehatkan dan bergizi, dapat diberikan, selain daging. Orang yang sehat harus banyak makan sayur, buah, dan biji-bijian.-Surat [3, 1884](#)

[Untuk Tabel Penolong-444, 651]

[Untuk Menggantikan Daging Daging-492, 649, 765, 795] [Untuk Menggantikan Makanan Kaya-312]

[Tidak Disukai oleh Mereka yang Terbiasa Melanggar Hukum Alam-204, 563]

[Diet Sayuran Daging Bekas-482]

515. Tuhan bermaksud untuk membawa umat-Nya kembali hidup dengan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian yang sederhana.-Surat [72, 1896](#)

Beberapa Tidak Bisa Menggunakan Sayuran

516. Di institusi medis, ada beragam selera yang harus dipenuhi. [323] Beberapa orang membutuhkan sayuran yang disiapkan dengan baik untuk memenuhi kebutuhan khusus mereka. Yang lain tidak dapat menggunakan sayuran tanpa menderita akibatnya.-Surat [45, 1903](#)

Kentang, Irlandia dan Manis

517. Menurut kami, kentang goreng tidak menyehatkan, karena ada sedikit banyak minyak atau mentega yang digunakan untuk mengolahnya. Kentang panggang atau rebus yang disajikan dengan krim dan taburan garam adalah yang paling menyehatkan. Sisa-sisa kentang Irlandia dan ubi jalar diolah dengan sedikit krim dan garam dan dipanggang kembali, dan tidak digoreng; mereka sangat baik - Surat [322, 1905](#)

Kacang-kacangan Hidangan yang Menyehatkan

518. Hidangan lain yang sangat sederhana namun menyehatkan, adalah kacang-kacangan yang direbus atau dipanggang. Encerkan sebagian dengan air, tambahkan susu atau krim, dan buatlah kaldu - [Testimonies for the Church 2:603](#),

Menanam dan Mengawetkan Sayuran

519. Banyak orang tidak melihat pentingnya memiliki tanah untuk ditanami, dan untuk menanam buah dan sayuran, agar meja mereka dapat dipenuhi dengan hal-hal ini. Saya diperintahkan untuk mengatakan kepada setiap keluarga dan setiap gereja, Allah akan memberkati Anda ketika Anda mengerjakan keselamatan Anda sendiri dengan takut dan gentar, karena takut, dengan perlakuan yang tidak bijaksana terhadap tubuh Anda, Anda akan merusak rencana Tuhan bagi Anda - Surat 5, 1904

[Semua Harus Mengenal Nilai Buah dan Sayur Segar dari Kebun dan Kebun Buah - 480]

520. Penyediaan harus dibuat untuk mendapatkan pasokan jagung manis kering. Labu dapat dikeringkan, dan digunakan untuk keuntungan selama musim dingin dalam membuat pai.- Surat 195, 1905

Sayuran Hijau dan Tomat dalam Diet Ellen G. White

521. Anda berbicara mengenai pola makan saya. Saya tidak terlalu terikat pada satu hal sehingga tidak bisa makan yang lain. Tapi sejauh ini

sebagai bahan untuk sayuran, Anda tidak perlu khawatir; karena menurut [324] pengetahuan saya yang pasti ada di bagian negara tempat Anda hidup berbagai jenis produksi sayuran yang dapat saya gunakan sebagai sayuran. Saya akan dapat memperoleh daun dokar kuning, dandelion muda, dan sawi. Akan ada pasokan yang jauh lebih melimpah di sana, dan dengan kualitas yang lebih unggul, daripada yang bisa kita dapatkan di Australia. Dan jika tidak ada yang lain, ada produksi biji-bijian.- Surat 31, 1901

522. Nafsu makan saya sempat hilang beberapa waktu sebelum saya pergi ke Timur. Namun sekarang nafsu makan saya telah kembali; dan saya sangat lapar ketika waktu makan tiba. Sayuran thistle saya, yang dimasak dengan baik, dan dibumbui dengan krim yang disterilkan dan jus lemon, sangat menggugah selera. Saya makan bahun-sup tomat satu kali dan sayuran di waktu makan berikutnya. Saya sudah mulai lagi makan makanan kentang. Semua makanan saya terasa enak. Saya seperti pasien demam yang setengah kelaparan, dan saya berada dalam bahaya makan berlebihan.-Surat 10, 1902

523. Tomat yang Anda kirimkan sangat bagus dan sangat enak. Saya menemukan bahwa tomat adalah artikel diet terbaik untuk

saya gunakan.-[Surat 70, 1900](#)

[Lihat juga Lampiran 1:16, 22, 23]

524. Dari jagung dan kacang polong, kami telah menanam cukup untuk kami sendiri dan tetangga kami. Jagung manis kami keringkan untuk keperluan musim dingin; lalu ketika kami

mebutuhkannya, kami menggilingnya di gilingan dan memasaknya. Ini membuat sup yang paling enak dan hidangan lainnya....

Pada musimnya, kami memiliki anggur yang berlimpah, juga plum dan apel, dan beberapa ceri, persik, pir, dan zaitun, yang kami siapkan sendiri. Kami juga menanam tomat dalam jumlah besar. Saya tidak pernah mencari-cari alasan untuk makanan yang ada di meja saya. Saya rasa Tuhan tidak senang jika kami melakukannya. Para pengunjung kami makan seperti yang kami lakukan, dan tampaknya menikmati tagihan biaya kami.-Surat [363, 1907](#)

[Jagung yang digunakan oleh E.G. White -

Lampiran 1:22, 23] [Perhatian Mengenai

Penggunaan dengan Buah - 188, 190]

[Perhatian Mengenai Penggunaan Sayuran dengan Makanan

Penutup - 189, 722] [Dalam diet E.G. White - Lampiran 1:4, 8, 15]

Bab 19-Makanan Penutup

[325]

[326]

Bagian 1-Gula

525. Gula tidak baik untuk perut. Gula menyebabkan fermentasi, dan hal ini akan mengacaukan otak dan membuat kita mudah tersinggung.-Naskah [93, 1901](#)

526. Terlalu banyak gula yang biasanya digunakan dalam makanan. Kue, puding manis, kue kering, jeli, selai, adalah penyebab aktif gangguan pencernaan. Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas yang dikonsumsi bersamaan harus dihindari.-[Kementerian Penyembuhan, 302, 1905](#)

[Lihat Susu dan Gula-533, 536]

[Gunakan Sedikit Saja dalam Pengalengan Buah-476] [Sedikit Gula Diperbolehkan-550]

527. Gula menyumbat sistem. Ini menghalangi kerja mesin hidup.

Ada satu kasus di Montcalm County, Michigan, yang akan saya rujuk. Orang tersebut adalah seorang pria yang mulia. Tingginya enam kaki, dan berpenampilan baik. Saya dipanggil untuk mengunjunginya dalam keadaan sakit. Sebelumnya saya telah berbicara dengannya mengenai cara hidupnya. "Saya tidak suka dengan sorot mata Anda," kata saya. Dia sedang makan gula dalam jumlah besar. Saya bertanya kepadanya mengapa ia melakukan hal ini. Ia berkata bahwa ia telah meninggalkan daging, dan tidak tahu apa yang dapat menggantikannya selain gula. Makanannya tidak memuaskannya, hanya karena istrinya tidak tahu cara memasak.

Beberapa dari kalian mengirim anak perempuan kalian, yang hampir tumbuh menjadi wanita dewasa, ke sekolah untuk mempelajari ilmu pengetahuan sebelum mereka tahu cara memasak, padahal hal ini seharusnya menjadi hal yang paling penting. Di sini ada seorang wanita yang tidak tahu cara memasak; dia tidak belajar bagaimana menyiapkan makanan yang sehat. Istri dan ibu yang kurang dalam cabang pendidikan yang penting ini; dan sebagai

h
a
s
i
l
n
y
a
,
m
a
k
a
n
a
n
y
a
n
g
d
i
m
a
s
a
k
d
e
n
g

an buruk

[327]

tidak cukup untuk menopang permintaan sistem, gula pun

[328]

dimakan secara tidak wajar, yang menyebabkan kondisi sakit pada seluruh sistem. Nyawa pria ini dikorbankan secara tidak perlu untuk masakan yang buruk.

Ketika saya mengunjungi orang yang sakit, saya mencoba memberi tahu mereka sebaik mungkin bagaimana cara menanganinya, dan segera dia mulai membaik secara perlahan. Namun, ia dengan tidak hati-hati menggunakan tenaganya ketika tidak mampu, makan sedikit makanan yang tidak berkualitas, dan jatuh sakit lagi. Kali ini tidak ada bantuan untuknya. Sistemnya tampak seperti sebuah massa korupsi yang hidup. Dia meninggal sebagai korban dari masakan yang buruk. Dia mencoba untuk menjadikan gula sebagai pengganti masakan yang baik, dan itu hanya memperburuk keadaan.

Saya sering duduk di meja saudara-saudari, dan melihat bahwa mereka menggunakan susu dan gula dalam jumlah besar. Hal ini menyumbat sistem, mengiritasi organ pencernaan, dan mempengaruhi otak. Apa pun yang menghalangi gerakan aktif dari mesin hidup, mempengaruhi otak secara langsung. Dan dari cahaya yang diberikan kepada saya, gula, ketika sebagian besar digunakan, lebih berbahaya daripada daging. Perubahan-perubahan ini harus dilakukan dengan hati-hati, dan subjeknya harus diperlakukan dengan cara yang tidak membuat jijik dan merugikan mereka yang akan kita ajarkan dan tolong.-[Testimonies for the Church 2:369, 370, 1870](#)

[Roti Manis dan Kerupuk-410, 507, 508]

528. Kita tidak boleh memasukkan apa pun ke dalam mulut yang dapat membuat tubuh menjadi tidak sehat, tidak peduli seberapa besar kita menyukainya. Mengapa? Karena kita adalah milik Allah. Anda memiliki mahkota untuk dimenangkan, surga untuk diraih, dan neraka untuk dijauhi. Maka demi Kristus, saya bertanya kepada Anda, maukah Anda membiarkan terang itu bersinar di hadapan Anda dengan sinar yang jelas dan berbeda, dan kemudian berpaling darinya dan berkata, "Saya suka ini dan saya suka itu"? Allah memanggil setiap orang dari Anda untuk mulai membuat rencana, untuk bekerja sama dengan Allah dalam pemeliharaan dan kasih-Nya yang besar, untuk meninggikan, memuliakan, dan menyucikan seluruh jiwa, tubuh, dan roh, sehingga kita dapat menjadi pekerja bersama dengan Allah

Lebih baik membiarkan hal-hal yang manis saja. Apalagi hidangan pencuci mulut manis yang diletakkan di atas meja. Anda

tidak membutuhkannya. Anda menginginkan pikiran yang jernih untuk berpikir sesuai dengan perintah Allah - [The Review and Herald](#),

[7 Januari 1902](#)

[Lihat Bagian III-Pai, Kue, Kue Kering, dan Puding] [Permen yang Tidak Boleh Diberikan pada Bayi-346]

Penjualan Pernak-pernik di Bumi Perkemahan

[329]

529. Beberapa tahun yang lalu saya mendapat kesaksian tentang teguran bagi para manajer dalam pertemuan-pertemuan perkemahan kami yang membawa ke tanah dan menjual keju dan hal-hal lain yang menyakitkan, dan menyajikan permen untuk dijual ketika saya bekerja keras untuk mengajar kaum muda dan tua untuk memasukkan uang yang mereka keluarkan untuk membeli permen ke dalam kotak misionaris dan dengan demikian mengajar anak-anak mereka untuk menyangkal diri.-
Surat 25a, 1889

530. Cahaya telah diberikan kepada saya sehubungan dengan makanan yang disediakan pada pertemuan perkemahan kami. Makanan kadang-kadang dibawa ke perkemahan yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Jika kita ingin berjalan dalam terang yang telah Allah berikan kepada kita, kita harus mendidik orang-orang kita, tua dan muda, untuk membuang makanan-makanan yang dimakan hanya untuk memuaskan selera. Anak-anak kita harus diajar untuk menyangkal diri dari hal-hal yang tidak perlu seperti permen, permen karet, es krim, dan pernak-pernik lainnya, sehingga mereka dapat memasukkan uang yang dihemat dari penyangkalan diri itu ke dalam kotak penyangkalan diri, yang harus ada di setiap rumah. Yang dimaksud dengan jumlah besar dan kecil akan diselamatkan untuk kepentingan Tuhan.

Tidak sedikit dari masyarakat kita yang membutuhkan petunjuk mengenai prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Ada berbagai macam panganan yang telah diciptakan oleh para produsen makanan kesehatan, dan direkomendasikan sebagai makanan yang sama sekali tidak berbahaya; tetapi saya memiliki kesaksian yang berbeda untuk memperingatkan mereka. Makanan-makanan tersebut tidak benar-benar menyehatkan, dan penggunaannya tidak boleh dianjurkan. Kita harus lebih menjaga pola makan yang sederhana, yaitu buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, dan sayuran.

Janganlah makanan atau kembang gula dibawa ke perkemahan kita yang akan menandingi terang yang diberikan kepada umat kita tentang reformasi kesehatan. Janganlah kita mengabaikan godaan untuk memanjakan selera, dengan mengatakan bahwa uang yang diterima dari penjualan barang-barang seperti itu akan digunakan untuk memenuhi biaya pekerjaan yang baik. Semua godaan untuk memanjakan diri seperti itu harus dilawan dengan tegas. Janganlah

kita membujuk diri kita sendiri
untuk melakukan apa yang tidak menguntungkan bagi individu dengan
dalih [330]
bahwa kebaikan akan datang darinya. Marilah kita secara individu
mempelajari apa artinya
menjadi misionaris yang menyangkal diri, namun sehat dan aktif -
Naskah 87, 1908

Gula dalam Pola Makan Ellen G. White

531. Semuanya sederhana namun sehat karena tidak hanya disatukan dengan cara yang sembarangan. Tidak ada gula di meja kami. Saus yang menjadi andalan kami adalah apel, dipanggang atau direbus, dimaniskan sesuai kebutuhan sebelum disajikan di atas meja." -Surat 5, 1870

532. Kami selalu menggunakan sedikit susu dan sedikit gula. Hal ini tidak pernah kami kecam, baik dalam tulisan-tulisan kami maupun dalam khotbah kami. Kami percaya bahwa ternak akan menjadi sangat sakit sehingga hal-hal ini akan dibuang, tetapi waktunya belum tiba bagi gula dan susu untuk dihapuskan sama sekali dari meja makan kita." -Surat 1, 1873

Bagian 2-Susu dan Gula

533. Sekarang mengenai susu dan gula: Saya tahu beberapa orang yang menjadi takut dengan reformasi kesehatan, dan mengatakan bahwa mereka tidak akan mau terlibat dengan reformasi ini, karena reformasi ini menentang penggunaan barang-barang ini secara bebas. Perubahan harus dilakukan dengan sangat hati-hati; dan kita harus bergerak dengan hati-hati dan bijaksana. Kami ingin mengambil jalan yang akan merekomendasikan dirinya sendiri kepada para pria dan wanita yang cerdas di negeri ini. Susu dan gula dalam jumlah besar yang dimakan bersamaan akan membahayakan. Mereka memberikan ketidakmurnian pada sistem. Hewan-hewan yang diambil susunya tidak selalu sehat. Mereka mungkin sakit. Seekor sapi mungkin tampak sehat di pagi hari dan mati sebelum malam. Kemudian dia sakit di pagi hari, dan susunya pun sakit, tetapi kalian tidak mengetahuinya. Binatang yang diciptakan itu berpenyakit. Daging-dagingnya pun berpenyakit. Dapatkah kita mengetahui bahwa hewan-hewan itu dalam keadaan sehat,

Saya akan merekomendasikan agar orang makan daging lebih cepat daripada daging besar

[331] jumlah susu dan gula. Itu tidak akan menyebabkan cedera seperti yang dilakukan susu dan gula. Gula menyumbat sistem. Ia menghalangi kerja mesin yang hidup.-[Testimonies for the Church 2:368, 369, 1870](#)

534. Saya sering duduk di meja saudara-saudari, dan melihat bahwa mereka menggunakan susu dan gula dalam jumlah yang

besar. Ini menyumbat sistem, mengiritasi organ-organ pencernaan, dan memengaruhi otak. [-Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:370, 1870](#)

[Untuk konteks lihat 527]

535. Beberapa orang menggunakan susu dan gula dalam jumlah besar pada bubur, berpikir bahwa mereka melakukan reformasi kesehatan. Tetapi gula dan

susu yang digabungkan dapat menyebabkan fermentasi di dalam perut, dan dengan demikian berbahaya - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 57](#)] [Nasihat tentang Kesehatan, 154, 1890](#)

536. Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas yang dikonsumsi bersamaan harus dihindari. -[Kementerian Penyembuhan, 302, 1905](#)

[Ice Cream-530, 540]

[Kue yang Dimakan dengan Susu atau Krim-552]

Bagian 3-Pai, Kue, Kue Kering, Puding

537. Makanan penutup yang membutuhkan banyak waktu untuk disiapkan, banyak di antaranya yang merusak kesehatan - [Tes Khusus tentang Pendidikan, Oktober, 1893] [Dasar-dasar Pendidikan Kristen, 227](#)

Godaan untuk Memanjakan Diri Secara Berlebihan

538. Di terlalu banyak meja, ketika perut telah menerima semua yang dibutuhkan untuk menjalankan tugasnya dengan baik dalam menyehatkan sistem, hidangan lain, yang terdiri dari pai, puding, dan saus beraroma tinggi, diletakkan di atas meja. Banyak orang, meskipun mereka sudah makan cukup banyak, akan melampaui batas, dan memakan makanan penutup yang menggoda, yang, bagaimanapun, terbukti tidak baik untuk mereka. Jika makanan tambahan yang disediakan untuk hidangan penutup ditiadakan sama sekali, itu akan menjadi berkat. -[Surat 73a, 1896](#)

539. Karena ini adalah mode, selaras dengan selera yang tidak sehat, [332] kue, pai, dan puding yang kaya, dan segala sesuatu yang menyakitkan, penuh sesak ke dalam perut. Meja harus diisi dengan berbagai macam makanan, atau nafsu makan yang bejat tidak akan terpuaskan. Di pagi hari, para budak nafsu makan ini sering kali memiliki nafas yang tidak bersih, dan lidah yang kelu. Mereka tidak menikmati kesehatan, dan bertanya-tanya mengapa mereka menderita sakit, sakit kepala, dan berbagai penyakit. -[Karunia-Karunia Rohani 4a:130, 1864](#)

540. Keluarga manusia telah memanjakan hasrat yang semakin meningkat akan makanan yang kaya, hingga menjadi

mode untuk memasukkan semua makanan lezat ke dalam perut. Terutama di pesta-pesta kesenangan, selera makan dimanjakan dengan sedikit pengekangan. Makan malam yang mewah dan makan malam yang larut malam, yang terdiri dari daging yang sangat dibumbui dengan

kuah yang kaya, kue yang kaya, pai, es krim, dll.-Bagaimana Cara Hidup 1:53, 1865.

541. Karena ini adalah mode, banyak orang yang miskin dan bergantung pada pekerjaan mereka sehari-hari, akan mengeluarkan biaya untuk menyiapkan berbagai jenis kue yang mewah, pengawet, pai, dan berbagai macam makanan modis untuk para tamu, yang hanya melukai mereka yang mengambil bagian di dalamnya, padahal, pada saat yang sama, mereka membutuhkan uang yang dikeluarkan untuk membeli pakaian untuk diri mereka sendiri dan anak-anak. Waktu yang digunakan untuk memasak makanan untuk memuaskan selera dengan mengorbankan perut, seharusnya digunakan untuk mendidik moral dan agama anak-anak mereka - How to Live 1:54, 1865.

[Untuk konteks lihat 128]

[Makanan Kaya Menciptakan Keinginan untuk Stimulan-203]

Bukan Bagian dari Pola Makan Sehat dan Bergizi

542. Banyak yang mengerti bagaimana membuat berbagai jenis kue, tetapi kue bukanlah makanan yang terbaik untuk diletakkan di atas meja. Kue-kue manis, puding manis, dan puding akan mengganggu organ-organ pencernaan; dan mengapa kita harus menggoda mereka yang mengelilingi meja dengan meletakkan benda-benda seperti itu di hadapan mereka?

[333] 543. Daging dan [kue-kue](#) yang kaya dan pai yang diolah dengan rempah-rempah dalam bentuk [apa](#) pun, bukanlah makanan yang paling menyehatkan dan bergizi.

544. Makanan penutup yang disajikan dalam bentuk puding cenderung lebih berbahaya daripada manfaatnya. Buah-buahan, jika dapat diperoleh, adalah makanan terbaik - Surat [91](#), 1898

545. Terlalu banyak gula yang biasanya digunakan dalam makanan. Kue, puding manis, kue kering, jeli, selai, adalah penyebab aktif gangguan pencernaan. Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas yang dikonsumsi bersamaan harus dihindari.-[Kementerian Penyembuhan](#), [302](#), 1905

546. Biarlah mereka yang mendukung reformasi kesehatan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mewujudkannya seperti yang mereka klaim. Biarkan mereka membuang segala sesuatu yang merugikan kesehatan. Makanlah makanan yang

sederhana dan sehat. Buah-buahan sangat baik, dan menghemat banyak masakan. Buanglah kue-kue yang kaya rasa, kue-kue, makanan penutup, dan

hidangan lain yang disiapkan untuk menggoda selera makan. Makanlah lebih sedikit jenis makanan dalam satu kali makan, dan makanlah dengan penuh rasa syukur.-Surat [135, 1902](#)

Hidangan Penutup Sederhana Tidak Dilarang

547. Kue yang polos dan sederhana dapat menjadi makanan penutup, tetapi ketika seseorang makan dua atau tiga potong hanya untuk memuaskan nafsu makan yang berlebihan, ia tidak layak untuk melayani Tuhan. Beberapa orang, setelah memakan sebagian besar makanan lainnya, akan mengambil makanan penutup, bukan karena mereka membutuhkannya, tetapi karena rasanya yang enak. Jika mereka diminta untuk mengambil potongan kedua, godaannya terlalu besar untuk ditolak, dan dua atau tiga potong kue ditambahkan pada beban yang ditempatkan pada perut yang sudah terlalu banyak bekerja. Orang yang melakukan hal ini tidak pernah mendidik dirinya sendiri untuk mempraktikkan penyangkalan diri. Korban dari nafsu makan begitu terikat pada caranya sendiri sehingga ia tidak dapat melihat luka yang dilakukannya pada dirinya sendiri.-Surat [17, 1895](#)

548. Kemudian, ketika dia membutuhkan pakaian tambahan dan makanan tambahan, [334] dan yang sederhana namun bergizi, hal itu tidak diperbolehkan baginya.

Tubuhnya sangat membutuhkan bahan untuk diubah menjadi darah; tetapi dia tidak mau memberikannya. Susu dan gula dalam jumlah sedang, sedikit garam, roti putih yang diberi ragi sebagai gantinya, tepung graham yang disiapkan dengan berbagai cara oleh tangan-tangan lain selain dia, kue tawar dengan kismis, puding beras dengan kismis, plum, dan buah ara, sesekali, dan banyak makanan lain yang dapat saya sebutkan, akan memenuhi permintaan selera makannya." - [Testimonies for the Church, 2:383, 384, 1870](#)

549. Makanan yang disajikan di hadapan pasien haruslah sedemikian rupa sehingga memberikan kesan yang baik bagi mereka. Telur dapat diolah dengan berbagai cara. Pai lemon tidak boleh dilarang - [Surat 127, 1904](#)

[Kue lemon yang digunakan oleh E. G. White-Lampiran 1:22]

550. Makanan penutup harus diletakkan di atas meja dan disajikan dengan makanan lainnya; karena sering kali, setelah perut diberi semua yang seharusnya, makanan penutup dibawa, dan itu terlalu banyak.

Untuk Pikiran yang Jernih dan Tubuh yang Kuat

551. Saya berharap kita semua adalah pembaharu kesehatan. Saya menentang penggunaan kue kering. Campuran ini tidak sehat; tidak ada orang yang memiliki kekuatan pencernaan yang baik dan otak yang jernih yang akan makan sebagian besar makanan manis.

kue kering dan kue krim dan semua jenis pai, dan menikmati berbagai macam makanan dalam satu kali makan. Ketika kita melakukan hal ini, dan kemudian masuk angin, seluruh sistem menjadi tersumbat dan dilemahkan sehingga tidak memiliki daya tahan tubuh, tidak memiliki kekuatan untuk melawan penyakit. Saya lebih memilih diet daging daripada kue-kue manis dan kue-kue yang biasa dimakan." -[Surat 10, 1891](#)

552. Hendaknya para reformis kesehatan ingat bahwa mereka dapat membahayakan dengan menerbitkan resep yang tidak merekomendasikan reformasi kesehatan. Bagus.

[Kehati-hatian harus ditunjukkan dalam memberikan resep untuk puding dan kue. Jika untuk pencuci mulut kue manis dimakan dengan susu atau krim, fermentasi akan tercipta di dalam perut, dan kemudian titik-titik lemah organisme manusia akan menceritakan kisahnya. Otak akan terpengaruh oleh gangguan di perut. Hal ini dapat dengan mudah disembuhkan jika orang mau belajar dari sebab ke akibat, memotong makanan mereka yang melukai organ pencernaan dan menyebabkan rasa sakit di kepala. Dengan makan yang tidak bijaksana, pria dan wanita tidak cocok untuk pekerjaan yang dapat mereka lakukan tanpa melukai diri mereka sendiri jika mereka mau makan secara sederhana.-[Surat 142, 1900](#)

553. Saya yakin bahwa tidak seorang pun perlu membuat diri mereka sakit dalam mempersiapkan diri untuk menghadiri perkemahan, jika mereka menaati hukum-hukum kesehatan dalam memasak. Jika mereka tidak membuat kue atau pai, tetapi memasak roti graham sederhana, dan bergantung pada buah-buahan, baik yang dikalengkan maupun yang dikeringkan, mereka tidak perlu jatuh sakit dalam mempersiapkan diri untuk pertemuan itu, dan mereka tidak perlu jatuh sakit sewaktu berada di pertemuan itu." - [Testimonies for the Church 2:602, 1871](#)

554. Lebih baik membiarkan hal-hal yang manis saja. Apalagi hidangan pencuci mulut manis yang diletakkan di atas meja. Anda tidak membutuhkannya. Anda menginginkan pikiran yang jernih untuk berpikir sesuai dengan perintah Allah. Kita sekarang harus sejalan dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan - [The Review and Herald, 7 Januari 1902](#)

[Kue, Pai, Es, Disajikan pada Makan Malam Mewah dan Makan Malam Akhir- 233]

[Persiapan untuk Pertemuan Modis-128] [Mendidik Selera untuk Menerima Pola Makan Sederhana-245] [Puasa

Membantu Mengatasi Selera Makan yang Menyimpang-
312]

[Meskipun Pai Cincang, Rempah-rempah, dll., Dibuang,
Makanan Harus Disiapkan dengan Hati-hati-389]

[Kue atau Pai Tidak Boleh Disertakan dalam Persiapan untuk
Pertemuan Perkemahan-57, 74]

[Makanan kaya dan makanan penutup tidak disajikan di
rumah White-Apendiks 1:4, 13]

[Semakin Sedikit Bumbu dan Makanan Penutup,
Semakin Baik-193] [Makanan Penutup yang Kaya
Disajikan dengan Sayuran-722]

[Pastry yang Kaya Rasa Mengganjal Perut dan
Menggairahkan Saraf- 356]

[Efek Merugikan dari Makanan Penutup dalam Pola Makan
Anak - 288, 350, 355, 360]

[Makanan Kaya Nutrisi Tidak Baik untuk Pekerja yang Tidak Banyak
Beraktivitas-225]

[Membuat Perjanjian dengan Tuhan untuk Menghentikan
Penggunaan Makanan Kaya-41]

[336]

Bab 20-Bumbu, Dll.

[337]

[338]

Bagian 1-Bumbu dan Bumbu

[339]

555. Bumbu-bumbu, yang sering digunakan oleh orang-orang di dunia, dapat merusak pencernaan - Surat [142, 1900](#)

556. Di bawah kepala stimulan dan narkotika digolongkan berbagai macam barang yang, secara keseluruhan, digunakan sebagai makanan atau minuman yang mengiritasi perut, meracuni darah, dan menggairahkan saraf. Penggunaannya merupakan kejahatan yang positif. Pria mencari kegembiraan dari stimulan, karena, untuk saat itu, hasilnya menyenangkan. Tapi selalu ada reaksi. Penggunaan stimulan yang tidak alami selalu cenderung berlebihan, dan merupakan agen aktif dalam mendorong degenerasi dan pembusukan fisik.

Di zaman yang serba cepat ini, semakin tidak menarik makanan, semakin baik. Bumbu-bumbu itu bersifat merusak. Mustard, merica, rempah-rempah, acar, dan hal-hal lain yang memiliki karakter serupa, mengiritasi perut dan membuat darah menjadi panas dan tidak murni. Kondisi perut pemabuk yang meradang sering digambarkan sebagai gambaran efek dari minuman beralkohol. Kondisi peradangan yang sama juga dihasilkan oleh penggunaan bumbu yang mengiritasi. Segera makanan biasa tidak memuaskan si peminum. Sistem merasakan keinginan, keinginan, untuk sesuatu [yang](#) lebih merangsang.

557. Bumbu dan rempah-rempah yang digunakan dalam persiapan makanan untuk meja makan membantu pencernaan dengan cara yang sama seperti teh, kopi, dan minuman keras yang seharusnya membantu orang yang bekerja melakukan tugasnya. Setelah efek langsungnya hilang, efek tersebut akan turun di bawah level yang sama seperti ketika ia dinaikkan di atas level oleh zat-zat perangsang ini. Sistem menjadi lemah. Darah terkontaminasi, dan peradangan adalah hasil yang pasti -Dikutip [dari Kesaksian-kesaksian yang Tidak Diterbitkan Mengenai Makanan Daging, 6, 1896.](#)

[340]

Rempah-rempah Mengiritasi Perut dan Menyebabkan Ngidam yang

Ti nan yang paling sehat, bebas dari setiap zat yang mengganggu.
da Nafsu makan untuk minuman keras dianjurkan

k
W
aj
ar

270

558. M

e
j
a

k
a
m
i

h
a
n
y
a

b
o
l
e
h

b
e
r
i
s
i

m
a
k
a

oleh persiapan makanan dengan bumbu dan rempah-rempah. Hal ini menyebabkan kondisi tubuh menjadi demam, dan minuman dibutuhkan untuk meredakan iritasi. Dalam perjalanan saya yang sering melintasi benua, saya tidak menggurui restoran, mobil makan, atau hotel, karena alasan sederhana bahwa saya tidak bisa makan makanan yang disediakan di sana. Hidangannya sangat dibumbui dengan garam dan merica, menciptakan rasa haus yang hampir tak tertahankan. Mereka

akan mengiritasi dan mengobarkan lapisan lambung yang halus.... Itulah makanan yang biasanya disajikan di atas meja yang modis, dan diberikan kepada anak-anak. Efeknya adalah menyebabkan kegelisahan dan menciptakan rasa haus yang tidak dapat dipuaskan oleh air. Makanan harus disiapkan

sesederhana mungkin, bebas dari bumbu dan rempah-rempah, dan bahkan dari garam yang tidak semestinya - [The Review and Herald](#), 6 November 1883

[Makanan Berbumbu Ciptakan Keinginan untuk Minum dengan Makanan-570]

559. Beberapa orang telah begitu memanjakan selera mereka, sehingga kecuali mereka memiliki makanan yang sangat dibutuhkan, mereka tidak menemukan kenikmatan dalam makan. Jika bumbu-bumbu dan makanan berbumbu diletakkan di hadapan mereka, mereka membuat perut bekerja dengan menggunakan cambuk yang berapi-api ini; karena perut telah diperlakukan sedemikian rupa sehingga tidak mau menerima makanan yang tidak merangsang.-Surat 53, 1898

560. Hidangan mewah ditempatkan di hadapan anak-anak, makanan berbumbu, kuah yang kaya rasa, kue, dan kue kering. Makanan yang sangat berbumbu ini mengiritasi perut, dan menyebabkan keinginan untuk mendapatkan rangsangan yang lebih kuat. Tidak hanya selera makan yang tergoda dengan makanan yang tidak cocok, anak-anak diizinkan untuk makan dengan bebas pada waktu makan mereka, tetapi mereka juga diizinkan untuk makan di antara waktu makan; dan pada saat mereka berusia dua belas atau empat belas tahun, mereka sering kali menjadi penderita dispepsia.

Anda mungkin pernah melihat gambar perut orang yang kecanduan minuman keras. Kondisi yang sama dihasilkan di bawah pengaruh iritasi dari rempah-rempah yang berapi-api. Dengan kondisi perut seperti itu, ada keinginan untuk

mendapatkan sesuatu yang lebih untuk memenuhi tuntutan selera, sesuatu yang lebih kuat, dan lebih kuat lagi - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 17, 1890](#)

[Untuk konteks lihat 355]

Penggunaannya Menjadi Penyebab Pingsan

[341]

561. Ada suatu golongan yang mengaku percaya akan kebenaran, yang tidak menggunakan tembakau, tembakau, teh, atau kopi, namun mereka bersalah karena memuaskan

selera makan dengan cara yang berbeda. Mereka mendambakan daging yang sangat dibumbui, dengan kuah yang kaya, dan selera makan mereka telah menjadi sangat menyimpang sehingga mereka tidak dapat dipuaskan bahkan dengan daging, kecuali jika dipersiapkan dengan cara yang paling menyakitkan. Perut menjadi panas, organ-organ pencernaan dibebani, namun perut bekerja keras untuk membuang beban yang dipaksakan kepadanya. Setelah perut melakukan tugasnya, perut menjadi kelelahan, yang menyebabkan pingsan. Di sini banyak orang yang tertipu, dan berpikir bahwa rasa laparlah yang menyebabkan perasaan seperti itu, dan tanpa memberikan waktu bagi perut untuk beristirahat, mereka mengambil lebih banyak makanan, yang untuk sementara menghilangkan rasa lapar. Dan semakin nafsu makan dimanjakan, semakin banyak pula teriakannya untuk mendapatkan kepuasan. -[Karunia-Karunia Rohani 4a:129, 1864](#)

562. Rempah-rempah pada awalnya mengiritasi lapisan perut yang lembut, tetapi akhirnya menghancurkan kepekaan alami dari selaput yang halus ini. Darah menjadi panas, kecenderungan hewani dibangkitkan, sementara kekuatan moral dan intelektual melemah, dan menjadi hamba dari nafsu-nafsu yang lebih rendah. Seorang ibu harus belajar mengatur makanan yang sederhana namun bergizi untuk keluarganya. -[\[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47\]](#) Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 114, 1890](#)

563. Orang-orang yang telah memanjakan selera mereka untuk makan daging dengan bebas, kuah yang sangat berbumbu, dan berbagai jenis kue dan pengawet yang kaya rasa, tidak dapat segera menikmati makanan yang sederhana, sehat, dan bergizi. Selera mereka sangat menyimpang sehingga mereka tidak memiliki selera untuk makan secara keseluruhan - beberapa jenis makanan seperti buah-buahan, roti tawar, dan sayuran. Mereka tidak perlu berharap untuk menikmati makanan yang begitu berbeda dengan makanan yang selama ini mereka nikmati - [Karunia-karunia Rohani 4a:130, 1864](#)

564. Dengan semua cahaya berharga yang terus diberikan kepada kita dalam publikasi kesehatan, kita tidak bisa hidup dengan ceroboh,

[342] hidup yang lalai, makan dan minum sesuka hati, dan memanjakan diri dengan obat perangsang, narkotika, dan bumbu-bumbu. Marilah kita mempertimbangkan fakta bahwa kita memiliki jiwa-jiwa yang harus diselamatkan atau dihilangkan, dan bahwa sangat

penting bagi kita untuk menghubungkan diri kita sendiri dengan masalah pertarikan. Sangatlah penting bahwa secara individu kita melakukan bagian kita dengan baik, dan memiliki pemahaman yang cerdas tentang apa yang harus kita makan dan minum, dan bagaimana kita harus hidup untuk menjaga kesehatan. Semua sedang dibuktikan untuk melihat apakah kita akan menerima prinsip-prinsip reformasi kesehatan atau mengikuti jalan pemanjaan diri sendiri.-Naskah [33, 1909](#)

[Para Reformis Kesederhanaan Harus Sadar akan Kejahatan dari Penggunaan Bumbu-747]

[Meskipun Pai Cincang, Rempah-rempah, dll., Dibuang, Makanan Harus Disiapkan dengan Hati-hati-389]

[Buang-buang Waktu untuk Menyiapkan Makanan yang Dibumbui Rempah-rempah, yang Merusak Kesehatan, Membuat Emosi, dan Mengacaukan Nalar-234]

[Bumbu dan Bumbu yang Diizinkan untuk Anak-anak-348, 351, 354, 360]

[Makanan Berbumbu Tinggi Mendorong Makan Berlebihan dan Menghasilkan Kondisi Demam-351]

[Penggunaan Acar dan Bumbu secara Bebas oleh Anak yang Gugup dan Mudah Tersinggung-574]

[Tidak Dapat Dikonversi Menjadi Darah Baik-576]

[Penolakan Hidangan Mewah dan Bumbu yang Kaya, dll., Membuktikan Pekerja Sebagai Pembaharu Kesehatan yang Praktis-227]

[Gairah Hewan Terangsang oleh Makanan Berbumbu-348]

[Makanan yang Dibawa ke Pertemuan Perkemahan Harus Bebas dari Semua Bumbu dan Minyak-124]

[Rempah-rempah yang tidak digunakan di rumah Putih-Lampiran 1.4]

[Makanan dan Bumbu Berbumbu Menggairahkan Saraf dan Melemahkan Akal Sehat-356]

[Berkah Diet Bebas dari Bumbu-119] [Makanan Sederhana, Tanpa Bumbu, Adalah yang Terbaik-487]

[Mereka yang Mendambakan Bumbu Agar Tercerahkan-779]

Bagian 2-Soda dan Bubuk Pengembang

565. Penggunaan soda atau baking powder dalam pembuatan roti sangat berbahaya dan tidak perlu. Soda menyebabkan radang lambung, dan sering kali meracuni seluruh sistem. Banyak ibu rumah tangga berpikir bahwa mereka tidak dapat membuat roti yang baik tanpa soda, tetapi ini adalah kesalahan. Jika mereka mau bersusah payah mempelajari cara-cara yang lebih baik, roti mereka akan lebih sehat, dan, dengan rasa yang alami, akan lebih enak.

566. Biskuit panas yang diberi soda atau baking powder tidak boleh [343] muncul di atasmekamita.

Senyawa semacamtidak layak untuk masuk ke dalam perut. Roti

yang diangkat panas dalam bentuk apa pun sulit dicerna.

Graham gems yang sehat dan enak dapat dibuat dari tepung yang tidak diaduk, dicampur dengan air dingin murni dan susu. Tetapi sulit untuk mengajarkan kesederhanaan kepada orang-orang kami. Ketika kami merekomendasikan graham gems, teman-teman kami berkata, "Oh, ya, kami tahu cara membuatnya." Kami sangat kecewa ketika mereka muncul, dibesarkan dengan baking powder atau dengan susu asam dan soda. Ini tidak memberikan bukti reformasi. Tepung yang tidak dibakar, dicampur dengan air dan susu murni yang lembut, menghasilkan permata terbaik yang pernah kami rasakan. Jika airnya sadah, gunakan lebih banyak susu manis, atau tambahkan telur ke dalam adonan. Permata harus dipanggang secara menyeluruh dalam oven yang dipanaskan dengan baik, dengan api yang stabil.-[The Review and Herald, 8 Mei 1883](#)

567. Dalam perjalanan saya, saya melihat banyak keluarga yang menderita sakit akibat masakan yang buruk. Roti yang manis, enak, dan menyehatkan jarang sekali terlihat di meja mereka. Biskuit kuning, biskuit saleratus, dan roti yang berat dan lembab merusak organ-organ pencernaan puluhan ribu orang.-[The Health Reformer, Agustus, 1873](#)

568. Beberapa orang tidak merasa bahwa menyiapkan makanan dengan benar adalah kewajiban agama; oleh karena itu mereka tidak berusaha untuk belajar bagaimana caranya. Mereka membiarkan roti menjadi asam sebelum dipanggang, dan saleratus yang ditambahkan untuk memperbaiki kecerobohan juru masak, membuatnya sama sekali tidak cocok untuk perut manusia - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 49](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 117, 1890](#)

569. Kami melihat kulit pucat, dan rintihan penderita dispepsia ke mana pun kami pergi. Ketika kami duduk di meja makan, dan menyantap makanan yang dimasak dengan cara yang sama seperti yang telah dilakukan selama berbulan-bulan, dan mungkin bertahun-tahun, saya bertanya-tanya apakah mereka masih hidup. Roti dan biskuit berwarna kuning dengan saleratus. Penggunaan saleratus ini adalah untuk menghemat sedikit perawatan; sebagai konsekuensi dari kelupaan, roti sering dibiarkan asam sebelum dipanggang, dan untuk memperbaiki kejahatan, sebagian besar saleratus

[ditambahkan, yang hanya membuatnya sama sekali tidak layak untuk perut manusia. Saleratus dalam bentuk apa pun tidak boleh

dimasukkan ke dalam perut; karena efeknya menakutkan. Ia akan memakan lapisan perut, menyebabkan peradangan, dan seringkali meracuni seluruh sistem. Beberapa orang mengaku, "Saya tidak dapat membuat roti atau permata yang baik kecuali jika saya menggunakan soda atau saleratus." Anda pasti bisa jika Anda menjadi seorang sarjana dan mau belajar. Bukankah kesehatan keluarga Anda cukup berharga untuk mengilhami Anda dengan ambisi [untuk](#) belajar cara memasak dan cara makan?

Bagian 3-Garam

570. Jangan makan banyak garam, hindari penggunaan acar dan makanan berbumbu, makanlah banyak buah, dan iritasi yang menyebabkan banyak minum pada waktu makan akan hilang.

571. Makanan harus disiapkan sedemikian rupa sehingga menggugah selera dan juga menyehatkan. Makanan itu tidak boleh merampas apa yang dibutuhkan oleh tubuh. Saya menggunakan sedikit garam, dan selalu begitu, karena garam, alih-alih merusak, sebenarnya sangat penting bagi darah - [Testimonies for the Church 9:162, 1909](#)

572. Pada suatu waktu, Dokter mencoba mengajari keluarga kami memasak

sesuai dengan reformasi kesehatan, seperti yang dia lihat, tanpa garam atau apa pun untuk membumbui makanan. Yah, saya bertekad untuk mencobanya, tetapi kekuatan saya menjadi sangat berkurang sehingga saya harus melakukan perubahan; dan kebijakan yang berbeda dilakukan dengan sukses besar. Saya mengatakan hal ini kepada Anda karena saya tahu bahwa Anda berada dalam bahaya yang positif. Makanan harus dipersiapkan sedemikian rupa sehingga akan menyehatkan. Seharusnya tidak dirampok dari apa yang dibutuhkan sistem

Saya menggunakan garam, dan selalu begitu, karena dari cahaya yang diberikan kepada saya oleh Tuhan, benda ini, sebagai ganti dari yang merusak, sebenarnya sangat penting untuk darah. Mengapa dan untuk apa hal ini aku tidak tahu, tetapi aku memberikan petunjuk kepadamu seperti yang diberikan kepadaku.- [Surat 37, 1901](#)

[Beberapa Garam Harus Digunakan-548]

[Hindari Penggunaan Garam dalam Jumlah yang Tidak Semestinya-558]

[Beberapa garam yang digunakan oleh E. G. White-Lampiran 1:4]

Bagian 4-Asinan dan Cuka

[345]

573. Di zaman yang serba cepat ini, semakin tidak menarik makanan, semakin baik. Makanan yang bersifat melukai pada dasarnya. Mustard, lada, rempah-rempah, acar, dan hal-hal lain yang bersifat seperti itu mengiritasi perut dan membuat darah menjadi panas dan tidak murni.

574. Saya pernah duduk satu meja dengan beberapa anak di

bawah usia dua belas tahun. Daging disajikan dengan berlimpah, dan kemudian seorang gadis yang lembut dan gugup meminta acar. Sebotol chowchow, berapi-api dengan mustard dan menyengat dengan rempah-rempah, diberikan kepadanya, dan ia mengambilnya dengan bebas. Anak itu terkenal karena kegugupannya

dan mudah tersinggung, dan bumbu-bumbu yang berapi-api ini telah diperhitungkan dengan baik untuk menghasilkan kondisi seperti itu.-[[Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 61, 62](#)] [Dasar-dasar Pendidikan Kristen, 150, 151, 1890](#)

575. Pai cincang dan acar, yang seharusnya tidak pernah mendapat tempat di perut manusia mana pun, akan memberikan kualitas darah yang menyedihkan - [Testimonies for the Church 2:368, 1870](#)

576. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah rempah-rempah, pai cincang, acar, dan daging yang sakit menjadi darah yang baik - [Testimonies for the Church 2:383, 1870](#)

[Untuk konteks lihat 336]

577. Jangan makan banyak garam, hindari penggunaan acar dan makanan berbumbu, makanlah banyak buah, dan iritasi yang menyebabkan banyak minum pada waktu makan sebagian besar akan hilang.

[[Acar Mengiritasi Perut dan Membuat Darah Tidak Murni-556](#)]

Cuka

578. Salad disiapkan dengan minyak dan cuka, fermentasi terjadi di dalam perut, dan makanan tidak dicerna, tetapi membusuk atau membusuk; sebagai akibatnya, darah tidak diberi nutrisi, tetapi menjadi penuh dengan kotoran, dan kesulitan hati dan ginjal muncul.-[Surat 9, 1887](#)

[Pengalaman pribadi dalam menaklukkan kebiasaan minum cuka-Lampiran 1.6]

Bab 21-Lemak

[346]

[347]

Bagian 1-Mentega

[348]

Reformasi Progresif

[349]

579. Biarlah reformasi pola makan menjadi progresif. Biarlah orang-orang diajar bagaimana menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Beritahukanlah kepada mereka bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak akan ada lagi keamanan dalam menggunakan telur, susu, krim, atau mentega, karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan meningkatnya kejahatan di antara manusia. Waktunya sudah dekat ketika, karena kejahatan umat manusia yang telah jatuh, seluruh ciptaan binatang akan mengerang karena penyakit yang mengutuk bumi kita.

Allah akan memberikan kemampuan dan kebijaksanaan kepada umat-Nya untuk menyiapkan makanan yang sehat tanpa hal-hal ini. Biarlah umat kita membuang semua resep yang tidak sehat.-
[Testimonies for the Church 7:135, 1902](#)

[Upaya Pendidikan Kesehatan oleh James dan Ellen White di mana "Kesaksian Positif" ditanggung terhadap "Teh, kopi, daging, mentega, rempah-rempah," dll., pada tahun 1871-803]

580. **Mentega** tidak terlalu berbahaya jika dimakan di atas roti dingin dibandingkan jika digunakan untuk memasak; tetapi, sebagai aturan, lebih baik membuangnya sama sekali.

[Biskuit Soda Panas dan Mentega-501]

Mengganti Dengan Zaitun, Krim, Kacang-kacangan, dan Makanan Sehat

581. Buah zaitun dapat diolah sedemikian rupa agar dapat dimakan dengan hasil yang baik di setiap waktu makan. Keuntungan yang dicari dengan penggunaan mentega dapat diperoleh dengan makan buah zaitun yang disiapkan dengan benar. Minyak dalam buah zaitun dapat meredakan sembelit, dan bagi para peminumnya, dan bagi mereka yang mengalami radang, iritasi perut, minyak ini lebih baik daripada obat apapun. Sebagai makanan, itu lebih baik daripada minyak apa pun yang berasal

dari hewan.- [Testimonies for the Church 7:134, 1902](#)

582. Jika disiapkan dengan benar, zaitun, seperti kacang-kacangan, dapat menggantikan [350]mentega dan daging.

Minyak yang terkandung di dalam zaitun jauh lebih baik daripada minyak atau lemak hewani. Ini berfungsi sebagai pencahar. Penggunaannya adalah

ditemukan bermanfaat bagi konsumen, dan menyembuhkan perut yang meradang dan teriritasi.-[Kementerian Penyembuhan, 298, 1905](#)

583. Bisnis makanan kesehatan membutuhkan sarana dan kerja sama aktif dari masyarakat kita, agar dapat melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Tujuannya adalah untuk memasok orang-orang dengan makanan yang akan menggantikan daging, dan juga susu dan mentega, yang, karena penyakit-penyakit ternak, menjadi semakin tidak menyenangkan." -[Catatan Konferensi Persatuan Australia, 1 Januari 1900](#)

[Mengganti dengan Cream-586, 610]

Tidak Cocok untuk Anak-anak

584. Anak-anak diperbolehkan makan daging, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue yang kaya rasa, dan bumbu-bumbu secara umum. Mereka juga diperbolehkan makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan makanan yang tidak sehat. Hal-hal ini membuat perut menjadi kacau, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.-[Testimonies for the Church 3:136, 1873](#)

[Mentega Stimulan-61]

[Penggunaan Mentega secara Bebas oleh Anak-anak-288, 356, 364] [Membuang Mentega dari Prinsip-389]

Penggunaan Bebas Menghambat Pencernaan

585. Mentega tidak boleh diletakkan di atas meja; karena jika diletakkan di atas meja, beberapa orang akan menggunakannya dengan bebas, dan itu akan menghalangi pencernaan. Tetapi untuk diri Anda sendiri, Anda harus sesekali menggunakan sedikit mentega pada roti dingin, jika hal ini akan membuat makanan lebih menggugah selera. Hal ini akan jauh lebih sedikit merugikan Anda daripada membatasi diri Anda pada makanan yang tidak enak.-[Surat 37, 1901](#)

586. Saya hanya makan dua kali sehari, dan masih mengikuti cahaya yang diberikan kepada saya tiga puluh lima tahun yang lalu. Saya tidak menggunakan daging. Untuk diri saya sendiri, saya telah menyelesaikan masalah mentega. Saya tidak menggunakannya. Pertanyaan ini seharusnya dengan mudah diselesaikan di setiap tempat di mana barang yang paling murni tidak dapat diperoleh.

Kami memiliki dua sapi perah yang bagus, seekor sapi Jersey dan seekor sapi Holstein. Kami menggunakan krim, dan semua puas dengan ini. -[Surat 45, 1903](#)

[Penggunaan krim sebagai pengganti mentega di rumah Putih-Lampiran 1.20,

23]

[Penggunaan mentega di rumah White-Apendiks 1.4]

[Mentega tidak ada di meja White, tetapi digunakan untuk memasak-Lampiran 1:14] [Mentega tidak ada di meja di rumah White, dan tidak digunakan oleh E.

G.

Putih-Lampiran 1:5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23]

Tidak Dapat Disamakan Dengan Daging Daging

587. Susu, telur, dan mentega tidak boleh digolongkan dengan daging. Dalam beberapa kasus, penggunaan telur bermanfaat. Belum tiba waktunya untuk mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dibuang sama sekali. Ada keluarga-keluarga miskin yang makanannya sebagian besar terdiri dari roti dan susu. Mereka hanya makan sedikit buah, dan tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, seperti dalam semua pekerjaan Injil lainnya, kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Sampai kita dapat mengajar mereka cara menyiapkan makanan reformasi kesehatan yang enak, bergizi, dan tidak mahal, kita tidak dapat menyajikan [proposisi-proposisi](#) yang paling maju mengenai pola makan reformasi kesehatan.

Biarkan Orang Lain Memiliki Keyakinan Mereka

588. Kita harus ingat bahwa ada banyak sekali pikiran yang berbeda di dunia ini, dan kita tidak dapat mengharapkan setiap orang untuk melihat persis seperti yang kita lihat dalam hal semua pertanyaan tentang diet. Pikiran tidak berjalan di jalur yang sama persis. Saya tidak makan mentega, tapi ada anggota keluarga saya yang makan mentega. Mentega tidak diletakkan di atas meja saya; tetapi saya tidak mempermasalahkannya karena beberapa anggota keluarga saya memilih untuk memakannya. sesekali. Banyak saudara-saudara kita yang teliti memiliki mentega di atas meja **m e r e k a**, dan saya tidak merasa berkewajiban untuk memaksa mereka melakukan hal yang sebaliknya.

Hal-hal ini tidak boleh dibiarkan menyebabkan gangguan di antara saudara-saudara. Saya tidak dapat melihat kebutuhan akan mentega, di mana ada banyak buah dan krim yang disterilkan.

Mereka yang mengasihi dan melayani Tuhan harus diizinkan untuk mengikuti keyakinan mereka sendiri. Kita mungkin tidak merasa dibenarkan untuk melakukan apa yang mereka lakukan, tetapi

kita tidak boleh membiarkan perbedaan pendapat menciptakan perpecahan - [[Surat 331, 1904](#)] [Kementerian Kesehatan, 269](#)

589. Saya tidak dapat melihat kecuali bahwa Anda mencoba yang terbaik untuk menghayati prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Pelajari ekonomi dalam segala hal, tetapi jangan menahan diri dari makanan diet yang dibutuhkan oleh sistem. Berkenaan dengan makanan kacang-kacangan, ada banyak orang yang tidak dapat memakannya. Jika suamimu menyukai mentega susu, biarkanlah dia memakannya sampai dia yakin bahwa ini tidak baik untuk kesehatannya. -[Surat 104, 1901](#)

Perhatian Terhadap Hal-hal Ekstrem

590. Ada bahaya bahwa dalam menyampaikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan, beberapa orang akan mendukung perubahan yang lebih buruk dan bukannya lebih baik. Reformasi kesehatan tidak boleh didesak secara radikal. Seperti situasi sekarang, kita tidak dapat mengatakan bahwa susu, telur, dan mentega harus dibuang seluruhnya. Kita harus berhati-hati untuk tidak melakukan inovasi, karena di bawah pengaruh ajaran yang ekstrem ada jiwa-jiwa yang teliti yang pasti akan bertindak ekstrem. Penampilan fisik mereka akan mencederai tujuan reformasi kesehatan; karena hanya sedikit orang yang tahu bagaimana cara yang tepat untuk menggantikan apa yang mereka buang." -[Surat 98, 1901](#)

591. Meskipun peringatan telah diberikan mengenai bahaya penyakit melalui mentega, dan bahaya penggunaan telur secara bebas oleh anak-anak kecil, namun kita tidak boleh menganggapnya sebagai pelanggaran prinsip untuk menggunakan telur dari ayam yang dirawat dengan baik dan diberi makan yang sesuai. Telur mengandung sifat-sifat yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun tertentu.

[353] Beberapa orang, dengan tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, telah gagal memasok sistem dengan makanan yang tepat, dan akibatnya menjadi lemah dan tidak mampu bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi rusak. Pekerjaan yang telah kita coba bangun dengan kokoh dikacaukan dengan hal-hal aneh yang tidak dikehendaki Tuhan, dan energi gereja menjadi lumpuh. Tetapi Tuhan akan campur tangan untuk mencegah hasil dari ide-ide yang terlalu berat ini. Injil adalah untuk menyelaraskan umat manusia yang berdosa. Injil adalah untuk menyatukan orang kaya dan orang miskin di kaki Yesus -

Testimonies for the Church 9:162, 1909

592. Orang miskin berkata, ketika reformasi kesehatan disampaikan kepada mereka, "Apa yang akan kami makan? Kami tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan." Seperti yang saya

mengabarkan Injil kepada orang miskin, saya diperintahkan untuk memberitahu mereka untuk makan makanan yang paling bergizi. Saya tidak bisa mengatakan kepada mereka, "Kalian tidak boleh makan telur, susu, atau krim. Kalian tidak boleh menggunakan mentega dalam menyiapkan makanan." Injil harus diberitakan kepada orang miskin, dan belum tiba waktunya untuk menetapkan diet yang paling ketat

Tuhan Akan Membimbing

Tetapi saya ingin mengatakan bahwa ketika saatnya tiba bahwa tidak lagi aman untuk menggunakan susu, krim, mentega, dan telur, Tuhan akan mengungkapkan hal ini. Tidak ada hal ekstrem dalam reformasi kesehatan yang harus dianjurkan. Masalah penggunaan susu, mentega, dan telur akan menyelesaikan masalahnya sendiri. Saat ini kita tidak memiliki beban dalam hal ini. Biarlah kesederhanaanmu diketahui oleh semua orang.-Surat [37, 1901](#)

Bagian 2-Bacon dan Minyak

[Lemak didefinisikan oleh Webster sebagai "Lemak hewani, terutama ketika lunak; setiap zat berlemak, berminyak, atau tidak bermanfaat." Ellen White menyatakan bahwa buah zaitun, jika diolah dengan benar, dapat dimakan dengan manfaat di setiap waktu makan, minyak di dalamnya dapat menjadi pengganti minyak hewani dan mentega. (Lihat [The Ministry of Healing, 298; Testimonies for the Church 7:134.](#)) Hal ini tampaknya mengindikasikan bahwa lemak dalam jumlah yang terbatas, khususnya dari sumber nabati, merupakan bagian dari makanan yang sehat].

593. Banyak yang tidak merasa bahwa ini adalah kewajiban, sehingga mereka tidak berusaha menyiapkan makanan dengan benar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, sehat, dan mudah, tanpa menggunakan lemak babi, mentega, atau daging [354]. Keterampilan harus disatukan dengan kesederhanaan. Untuk melakukan hal ini, para wanita harus membaca, dan kemudian dengan sabar mengurangi apa yang mereka baca untuk dipraktikkan.-

[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:681, 1868](#) [Lemak Babi Dibuang dari Prinsip-317]

594. Buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran, yang diolah dengan cara yang sederhana, bebas dari segala jenis bumbu dan minyak, dengan susu atau krim, merupakan makanan yang paling menyehatkan - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#)] [Nasihat tentang Kesehatan, 115, 1890](#)

595. Makanan harus disiapkan dengan kesederhanaan, namun dengan keindahan yang akan mengundang selera makan. Engkau harus menjauhkan minyak dari makananmu. Itu menajiskan persiapan makanan apa pun yang kamu buat.-[Kesaksian untuk Gereja 2:63, 1868](#)

596. Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya. Daging, mentega, keju, kue-kue yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan bumbu-bumbu yang bebas dinikmati oleh tua dan muda. Hal-hal ini bekerja untuk merusak perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan kecerdasan. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik. Minyak yang dimasak dalam makanan itu membuat makanan itu sulit dicerna - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47](#)] *Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 114, 1890*

597. Menurut kami, kentang goreng tidak menyehatkan, karena ada sedikit banyak minyak atau mentega yang digunakan untuk menyiapkannya. Kentang yang dipanggang atau direbus, disajikan dengan krim dan taburan garam, adalah yang paling menyehatkan. Sisa-sisa kentang Irlandia dan ubi jalar diolah dengan sedikit krim dan garam dan dipanggang kembali, dan tidak digoreng; mereka sangat baik - Surat [322, 1905](#)

598. Biarlah semua orang yang duduk di mejamu melihat makanan yang dimasak dengan baik, higienis, dan enak. Berhati-hatilah dalam hal makan dan minumu, Saudara -----, agar engkau tidak terus menerus memiliki tubuh yang sakit. Makanlah secara teratur, dan makanlah hanya makanan yang tidak berminyak.-Surat [297, 1904](#)

599. Diet polos, bebas dari rempah-rempah dan daging serta lemak [355] segala macam, akan menjadi berkat bagimu, dan akan menyelamatkan istrimu dari penderitaan, kesedihan, dan kesedihan yang sangat banyak." - [Testimonies for the Church 2:45, 1868](#)

600. Biji-bijian dan buah-buahan yang disiapkan tanpa minyak, dan dalam kondisi sealamiah mungkin, hendaknya menjadi makanan bagi meja semua orang yang mengaku sedang mempersiapkan diri untuk dipindahkan ke surga - [Testimonies for the Church 2:352, 1869](#)

[Lemak babi tidak digunakan di rumah White-Apendiks 1.4]

[Makanan Pertemuan Kemah Harus Sederhana dan Bebas dari Minyak-124] [Campuran berminyak Tidak digunakan di rumah Putih-Lampiran 1:21]

Bagian 3-Susu dan Krim

Bagian dari Pola Makan yang Bergizi dan Enak

601. Allah telah melengkapi manusia dengan sarana yang melimpah untuk memuaskan selera yang tidak menyimpang. Dia telah menghamparkan di hadapannya hasil bumi, berbagai macam makanan yang melimpah yang enak untuk dicicipi, dan bergizi bagi tubuh. Dari semua ini, langit yang penuh kemurahan hati kita

ami Bapa berkata bahwa kita boleh makan dengan bebas. Buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran, yang diolah dengan cara yang sederhana, bebas dari segala jenis bumbu dan minyak, dengan susu atau krim, merupakan makanan yang paling menyehatkan. Makanan tersebut memberikan makanan yang menyehatkan bagi tubuh, dan memberikan kekuatan daya tahan tubuh serta kekuatan intelek yang tidak dihasilkan oleh makanan yang merangsang." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 47] Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 114, 115, 1890

602. Makanan harus disiapkan sedemikian rupa sehingga menggugah selera dan juga menyehatkan. Seharusnya tidak merampas apa yang dibutuhkan oleh sistem. Saya menggunakan sedikit garam, dan selalu begitu, karena garam, alih-alih merusak, sebenarnya penting untuk darah. Sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim, atau sesuatu yang setara

Beberapa orang, dengan tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, telah gagal memasok sistem dengan makanan yang tepat, dan akibatnya menjadi lemah dan tidak dapat bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi tercela

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu dan krim dan telur; tetapi [356] tidak perlu membuat diri kita sendiri kebingungan dengan keputusan yang terlalu dini.

dan pembatasan-pembatasan yang ekstrem. Tunggulah sampai keadaan menuntunya, dan Tuhan mempersiapkan jalan untuk itu - Testimonies for the Church 9:162, 1909

Bahaya Susu yang Tidak Aman

603. Susu, telur, dan mentega tidak boleh digolongkan dengan daging. Dalam beberapa kasus, penggunaan telur bermanfaat. Belum tiba waktunya untuk mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dibuang sama sekali. Ada keluarga-keluarga miskin yang makanannya sebagian besar terdiri dari roti dan susu. Mereka hanya makan sedikit buah, dan tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, seperti dalam semua pekerjaan Injil lainnya, kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Sebelum kita dapat mengajar mereka bagaimana menyiapkan makanan reformasi kesehatan yang enak, bergizi, dan tidak mahal, kita

tidak dapat memberikan proposisi yang paling maju mengenai diet reformasi kesehatan.

Biarkan reformasi pola makan menjadi progresif. Biarkan masyarakat diajari cara menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Katakan kepada mereka

bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak akan ada lagi keamanan dalam menggunakan telur, susu, krim, atau mentega, karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan meningkatnya kejahatan di antara manusia. Waktunya sudah dekat ketika, karena kejahatan umat manusia yang telah jatuh, seluruh ciptaan binatang akan mengerang di bawah penyakit yang mengutuk bumi kita.

[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:135, 1902](#)

[Tidak Boleh Dibuang Sepenuhnya oleh Mereka yang Membutuhkan Susu-625]

[Orang yang Akan Diajarkan Cara Memasak Tanpa Susu-807]

604. Kami selalu menggunakan sedikit susu dan sedikit gula. Hal ini tidak pernah kami kecam, baik dalam tulisan-tulisan kami maupun dalam khotbah kami. Kami percaya bahwa ternak akan menjadi sangat sakit sehingga hal-hal ini akan dibuang, tetapi waktunya belum tiba bagi gula dan susu untuk dihapuskan sama sekali dari meja makan kita." -[Surat 1, 1873](#)

[Penggunaan susu dan gula secara bersamaan, lihat "Susu dan Gula," Bagian XIX]

605. Hewan yang diambil susunya tidak selalu sehat.

[357] Mereka mungkin sakit. Seekor sapi bisa saja tampak sehat di pagi hari, lalu mati sebelum malam. Kemudian dia sakit di pagi hari, dan susunya sakit, tetapi kamu tidak mengetahuinya. Binatang ternak itu bisa saja berpenyakit." (QS. Al-Baqarah [2]: 369).

606. Cahaya yang diberikan kepada saya adalah bahwa tidak lama lagi kita harus berhenti mengonsumsi makanan hewani. Bahkan susu pun harus dibuang. Penyakit sedang menumpuk dengan cepat. Kutukan Allah ada di atas bumi, karena manusia telah mengutuknya - [Catatan Konferensi Persatuan Australia, 28 Juli 1899](#)

Sterilisasi Susu

607. Jika susu digunakan, susu harus disterilkan secara menyeluruh; dengan tindakan pencegahan ini, bahaya tertularnya penyakit akibat penggunaannya akan berkurang.-[Kementerian Penyembuhan, 302, 1905](#)

608. Mungkin akan tiba saatnya ketika susu tidak aman untuk dikonsumsi. Tetapi jika sapi-sapi itu sehat dan susunya dimasak dengan baik, tidak perlu membuat waktu yang sulit sebelumnya.-[Surat 39, 1901](#)

Pengganti Mentega

609. Saya hanya makan dua kali sehari, dan masih mengikuti cahaya yang diberikan kepada saya tiga puluh lima tahun yang lalu. Saya tidak menggunakan daging. Untuk diri saya sendiri, saya telah menyelesaikan masalah mentega. Saya tidak menggunakannya. Pertanyaan ini seharusnya dengan mudah diselesaikan di setiap tempat di mana barang yang paling murni tidak dapat diperoleh. Kami memiliki sapi perah yang bagus, sapi Jersey dan Holstein. Kami menggunakan krim, dan semua puas dengan ini.-Surat 45, 1903

610. Saya tidak dapat melihat perlunya mentega di mana ada banyak buah dan krim yang disterilkan." [Surat 331, 1904] [Medical Ministry, 269](#)

[Untuk konteksnya lihat 588]

611. Kami tidak menggunakan mentega di atas meja kami. Sayuran kami umumnya dimasak dengan susu atau krim dan dibuat sangat lezat.

Kami

Pikirkanlah susu dalam jumlah sedang dari sapi yang sehat dan tidak berkeberatan - Surat 5, 1870

[358] Susu dan krim yang digunakan di rumah White-Apendiks 1:4, 13, [358]
14, 16, 22]

[Penggunaan Susu dan Krim dalam Penyiapan Makanan-517, 518, 522]

[Direkomendasikan untuk Diet Pertemuan Camp-491]

Diet Paling Ketat Bukan yang Terbaik

612. Kita harus terhubung dengan massa. Jika reformasi kesehatan diajarkan kepada mereka dalam bentuk yang paling ekstrem, kerusakan akan terjadi. Kami meminta mereka untuk berhenti makan daging dan minum teh dan kopi. Itu baik. Tetapi beberapa orang mengatakan bahwa susu juga harus dihentikan. Ini adalah masalah yang perlu ditangani dengan hati-hati. Ada keluarga miskin yang makanannya terdiri dari roti dan susu, dan, jika mereka bisa mendapatkannya, sedikit buah. Semua makanan yang berasal dari daging harus dibuang, tetapi sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim atau yang sejenisnya. Orang miskin berkata, ketika reformasi kesehatan disampaikan kepada mereka, "Apa yang akan kami makan? Kami tidak mampu membeli makanan kacang-

kacangan." Ketika saya mengabarkan Injil kepada orang miskin, saya diperintahkan untuk mengatakan kepada mereka untuk makan makanan yang paling bergizi. Saya tidak bisa berkata kepada mereka, "Kalian tidak boleh makan telur atau susu atau krim. Kalian tidak boleh menggunakan mentega dalam menyiapkan makanan." Injil harus diberitakan kepada orang-orang miskin, dan belum tiba waktunya untuk mengatur diet yang ketat.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa bahan makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur, tetapi pesan saya adalah janganlah Anda membawa diri Anda pada masa-masa sulit terlebih dahulu, dan dengan demikian membuat diri Anda sendiri mengalami kematian. Tunggulah sampai Tuhan mempersiapkan jalan di hadapanmu....

Saya jamin bahwa ide Anda tentang diet untuk orang sakit tidak dianjurkan. Perubahannya terlalu besar. Sementara saya akan membuang daging karena berbahaya, sesuatu yang tidak terlalu berbahaya dapat digunakan, dan ini ditemukan dalam telur. Jangan singkirkan susu dari meja makan atau melarang penggunaannya dalam memasak makanan. Susu harus diperoleh dari sapi yang sehat, dan harus disterilkan

Akan tiba saatnya ketika susu tidak dapat digunakan sebebaskan sekarang; tetapi saat ini bukanlah waktunya untuk membuangnya....

[359] Tetapi saya ingin mengatakan bahwa ketika saatnya tiba bahwa tidak lagi aman untuk menggunakan susu, krim, mentega, dan telur, Allah akan mengungkapkan hal ini. Tidak ada hal ekstrem dalam reformasi kesehatan yang harus dianjurkan. Masalah penggunaan susu, mentega, dan telur akan menyelesaikan masalahnya sendiri. Saat ini kita tidak memiliki beban dalam hal ini. Biarlah kesederhanaanmu diketahui oleh semua orang.-Surat 37, 1901

[Makanan Sehat Pengganti Susu dan Mentega-583]

Tuhan Akan Menyediakan

613. Kita melihat bahwa ternak menjadi sangat sakit, bumi sendiri telah rusak, dan kita tahu bahwa akan tiba saatnya ketika tidak ada lagi yang terbaik untuk menggunakan susu dan telur. Namun, saat itu belum tiba. Kita tahu bahwa ketika waktu itu tiba, Tuhan akan menyediakannya. Pertanyaan yang diajukan, yang sangat berarti bagi semua pihak, Akankah Tuhan menyediakan sebuah meja di padang gurun? Saya rasa jawabannya bisa saja, Ya, Tuhan akan menyediakan makanan bagi umat-Nya.

Di semua bagian dunia akan disediakan tempat untuk menyediakan susu dan telur. Dan Tuhan akan memberi tahu kita ketika waktunya tiba untuk meninggalkan barang-barang ini. Dia ingin agar semua orang merasa bahwa mereka memiliki Bapa surgawi yang murah hati yang akan mengajar mereka dalam segala

hal. Tuhan akan memberikan seni dan keterampilan diet kepada umat-Nya di seluruh penjuru dunia, mengajar mereka bagaimana menggunakan hasil bumi untuk kelangsungan hidup mereka.-
Surat [151, 1901](#)

[Penggunaan Susu dalam Pembuatan Roti-496]

[Penggunaan Susu dalam Roti Gandum Utuh-503]

Bagian 4-Zaitun dan Minyak Zaitun

614. Jika diolah dengan benar, zaitun, seperti halnya kacang-kacangan, dapat menggantikan mentega dan daging. Minyaknya, seperti yang dimakan dalam buah zaitun, jauh lebih baik daripada minyak atau lemak hewani. Ini berfungsi sebagai pencahar. Penggunaannya akan bermanfaat bagi para pemakainya, dan menyembuhkan perut yang meradang dan teriritasi. -[Kementerian Penyembuhan, 298, 1905](#)

615. Zaitun dapat dipersiapkan sedemikian rupa untuk dimakan dengan hasil yang baik di setiap waktu makan. Keuntungan yang dicari oleh penggunaan mentega mungkin [360] diperoleh dengan makan buah zaitun yang diolah dengan benar. Minyak di dalam zaitun dapat meredakan sembelit; dan bagi para peminumnya, dan bagi mereka yang memiliki perut yang meradang dan teriritasi, itu lebih baik daripada obat apa pun. Sebagai makanan, ia lebih baik daripada minyak apa pun yang berasal dari hewan - [Testimonies for the Church 7:134, 1902](#)

616. Minyak dalam buah zaitun adalah obat untuk sembelit dan penyakit ginjal -Surat [14, 1901](#)

[361]

Bab 22-Protein

[362]

[363]

Bagian 1-Kacang-kacangan dan Makanan Kacang

Bagian dari Pola Makan yang Cukup

617. Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan makanan yang dipikirkan oleh Sang Pencipta bagi kita. Makanan-makanan ini, yang diolah sesederhana dan sealami mungkin, adalah makanan yang paling menyehatkan dan menyehatkan. Makanan ini memberikan kekuatan, daya tahan tubuh, dan semangat intelektualitas, yang tidak dapat diberikan oleh makanan yang lebih kompleks dan merangsang.-[Kementerian Penyembuhan, 296, 1905](#)

618. Di dalam biji-bijian, buah, sayuran, dan kacang-kacangan terdapat semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.-[Naskah 27, 1906](#)

[Dalam Diet Kecukupan-483]

[Dalam Makanan yang Disediakan oleh Tuhan-404] [Pasién Sanitasi Harus Diajarkan untuk Menggunakan-767]

Makanan Kacang yang Harus Disiapkan dengan Cermat dan Murah

619. Tuhan telah memberi kita berbagai macam makanan yang menyehatkan, dan setiap orang harus memilih makanan yang menurut pengalaman dan penilaian yang baik terbukti paling sesuai dengan kebutuhannya.

Pasokan buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian yang melimpah di alam sangat banyak, dan dari tahun ke tahun produk dari semua negeri secara umum didistribusikan ke semua orang, dengan meningkatnya fasilitas transportasi....

Kacang-kacangan dan makanan kacang-kacangan mulai banyak digunakan untuk menggantikan daging. Dengan kacang-kacangan dapat dikombinasikan biji-bijian, buah-buahan, dan beberapa umbi-umbian, untuk membuat makanan yang

menyehatkan dan bergizi. Namun, perlu diperhatikan agar tidak menggunakan kacang-kacangan dalam jumlah yang terlalu banyak.

- [364] Mereka yang menyadari efek buruk dari penggunaan makanan kacang-kacangan mungkin akan menemukan kesulitan dengan memperhatikan tindakan pencegahan ini.-[Kementerian Penyembuhan, 297, 298, 1905](#)

[Biji-bijian, Kacang-kacangan, Sayuran, dan Buah-buahan sebagai Pengganti Makanan Daging-492]

620. Banyak waktu yang harus dihabiskan untuk mempelajari cara menyiapkan makanan kacang. Tetapi harus diperhatikan agar tidak mengurangi tagihan ongkos menjadi beberapa item, dengan hanya menggunakan sedikit makanan kacang-kacangan. Mayoritas masyarakat kita tidak dapat memperoleh olahan kacang-kacangan; hanya sedikit yang tahu bagaimana menyiapkannya dengan benar untuk digunakan, bahkan jika mereka dapat membelinya.-Surat [177, 1901](#)

621. Makanan yang digunakan harus sesuai dengan iklim. Beberapa makanan yang cocok untuk satu negara tidak akan cocok sama sekali di tempat lain. Dan makanan kacang-kacangan harus dibuat semurah mungkin, sehingga dapat dibeli oleh orang miskin.-Surat [14, 1901](#)

Proporsi Kacang-kacangan terhadap Bahan Lain

622. Perhatian yang cermat harus diberikan pada penggunaan makanan kacang-kacangan yang tepat. Beberapa jenis kacang tidak begitu sehat seperti yang lain. Jangan mengurangi tagihan ongkos menjadi beberapa item yang sebagian besar terdiri dari makanan kacang-kacangan. Makanan ini tidak boleh digunakan terlalu bebas. Jika mereka digunakan lebih hemat oleh beberapa orang, hasilnya akan lebih memuaskan. Karena dikombinasikan dalam proporsi besar dengan artikel lain dalam beberapa resep yang diberikan, mereka membuat makanan begitu kaya sehingga sistem tidak dapat mengasimilasinya dengan benar.-Surat [135, 1902](#)

623. Saya telah diberi tahu bahwa makanan kacang-kacangan sering kali digunakan secara tidak bijaksana, bahwa proporsi kacang yang digunakan terlalu banyak, bahwa beberapa jenis kacang tidak sekuat yang lain. Almond lebih disukai daripada kacang tanah; tetapi kacang tanah, dalam jumlah terbatas, dapat digunakan bersama biji-bijian untuk membuat makanan yang bergizi dan mudah dicerna." - [Testimonies for the Church 7:134, 1902](#)

624. Tiga tahun yang lalu, sebuah surat datang kepada saya dan mengatakan, "Saya tidak bisa makan makanan kacang; perut saya tidak bisa menerimanya." Lalu ada
Ada beberapa resep yang disajikan di hadapan saya; salah satunya adalah bahwa harus ada [365] bahan lain yang dikombinasikan dengan kacang,

yang akan menyelaraskan dengan mereka, dan tidak menggunakan kacang dalam jumlah yang banyak. Sepersepuluh hingga seperenam bagian kacang sudah cukup, bervariasi sesuai dengan kombinasinya. Kami sudah mencobanya, dan berhasil.-[Surat 188, 1901](#)

[Proporsi Kacang yang Digunakan Terlalu Banyak-400, 411] [Tidak Semua Dapat Menggunakan Makanan Kacang-589]

[Penggunaan makanan kacang-kacangan di rumah White-Apendiks 1.16]

Bagian 2-Telur

Penggunaan Telur Akan Menjadi Semakin Tidak Aman

625. Mereka yang tinggal di negara-negara baru atau di daerah-daerah yang dilanda kemiskinan di mana buah-buahan dan kacang-kacangan langka, tidak perlu didesak untuk mengecualikan susu dan telur dari menu makanan mereka. Memang benar bahwa orang-orang yang memiliki nafsu hewani yang kuat harus menghindari makanan yang merangsang. Khususnya pada keluarga yang memiliki anak-anak yang memiliki kebiasaan sensual, telur tidak boleh digunakan. Tetapi dalam kasus orang yang organ pembuat darahnya lemah, - terutama jika makanan lain untuk memasok unsur-unsur yang dibutuhkan tidak dapat diperoleh, - susu dan telur tidak boleh sepenuhnya dibuang. Akan tetapi, haruslah sangat berhati-hati untuk mendapatkan susu dari sapi yang sehat dan telur dari unggas yang sehat, yang diberi makan dengan baik dan dirawat dengan baik; dan telur harus dimasak sedemikian rupa sehingga mudah dicerna.

Reformasi pola makan harus bersifat progresif. Seiring dengan meningkatnya penyakit pada hewan, penggunaan susu dan telur akan semakin tidak aman. Harus ada upaya untuk menggantikannya dengan bahan makanan lain yang menyehatkan dan murah. Orang-orang di mana-mana harus diajari cara memasak tanpa susu dan telur, sejauh mungkin, namun makanan mereka tetap sehat dan enak.-[Kementerian Penyembuhan, 320, 321, 1905](#)

Tidak Dapat Disamakan Dengan Daging Daging

626. Susu, telur, dan mentega tidak boleh digolongkan sebagai daging.

[366] Dalam beberapa kasus, penggunaan telur bermanfaat. Belum tiba waktunya untuk mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dibuang sepenuhnya....

Biarlah reformasi pola makan menjadi progresif. Biarlah orang-orang diajar bagaimana menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Beritahukanlah kepada mereka bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak akan ada lagi keamanan dalam menggunakan telur, susu, krim, atau mentega,

karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan meningkatnya kejahatan di antara manusia. Waktunya sudah dekat ketika, karena kejahatan umat manusia yang telah jatuh ke dalam dosa, seluruh ciptaan binatang akan mengerang karena penyakit yang mengutuk bumi kita. Allah akan memberikan kemampuan dan kebijaksanaan kepada umat-Nya untuk mempersiapkan

makanan tanpa hal-hal ini. Biarlah umat kita membuang semua resep yang tidak sehat - Testimonies [for the Church 7:135, 1902](#)

Menyenangkan untuk Anak-anak

627. Anda harus mengajar anak-anak Anda. Anda seharusnya menginstruksikan mereka untuk menjauhi keburukan dan kerusakan zaman ini. Alih-alih demikian, banyak orang yang belajar bagaimana mendapatkan sesuatu yang baik untuk dimakan. Anda meletakkan di atas meja Anda mentega, telur, dan daging, dan anak-anak Anda mengambil bagian dari mereka. Mereka diberi makan dengan hal-hal yang akan membangkitkan nafsu hewani mereka, dan kemudian Anda datang ke pertemuan dan meminta Tuhan untuk memberkati dan menyelamatkan anak-anak Anda. Seberapa tinggi doa-doa Anda? Anda memiliki pekerjaan yang harus dilakukan terlebih dahulu. Ketika Anda telah melakukan semua yang Allah tinggalkan untuk Anda lakukan bagi anak-anak Anda, maka Anda dapat dengan yakin menuntut pertolongan khusus yang telah Allah janjikan [untuk](#) diberikan kepada Anda.

Properti dalam Telur Adalah Agen Perbaikan; Menjaga Terhadap Ekstrem

628. Jangan terlalu ekstrem dalam hal reformasi kesehatan. Sebagian masyarakat kita sangat ceroboh dalam hal reformasi kesehatan. Tetapi karena beberapa orang jauh tertinggal, Anda tidak boleh, untuk menjadi contoh bagi mereka, menjadi ekstremis. Anda tidak boleh menjauhkan diri Anda dari kelas makanan yang membuat darah menjadi baik. Pengabdian Anda pada prinsip-prinsip yang benar menuntun Anda untuk menundukkan diri Anda pada pola makan yang memberikan Anda sebuah pengalaman yang tidak akan merekomendasikan reformasi kesehatan. Ini adalah bahaya Anda. Ketika Anda melihat bahwa Anda menjadi lemah secara fisik, penting bagi Anda untuk melakukan perubahan, dan segera. Masukkan ke dalam diet Anda sesuatu yang telah Anda tinggalkan. Ini adalah tugas Anda untuk melakukan hal ini. Belilah telur dari unggas yang sehat. Makanlah telur-telur ini dalam keadaan matang atau mentah. Masukkan telur mentah ke dalam anggur tanpa fermentasi terbaik yang dapat Anda temukan. Ini akan memasok apa yang diperlukan untuk sistem

Anda. Jangan sejenak berpikir bahwa hal ini tidak benar untuk dilakukan....

Waktunya akan tiba ketika susu tidak dapat digunakan secepat sekarang; tetapi sekarang bukanlah waktunya untuk membuangnya. Dan telur mengandung khasiat yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun. [Surat 37, 1901](#)

Dalam Diet Sanitarium

Meskipun saya akan membuang daging karena berbahaya, sesuatu yang tidak terlalu berbahaya dapat digunakan, dan ini ditemukan dalam telur. Jangan singkirkan susu dari meja atau melarang penggunaannya dalam memasak makanan. Susu yang digunakan harus diperoleh dari sapi yang sehat, dan harus disterilkan

Tetapi saya ingin mengatakan bahwa ketika saatnya tiba bahwa tidak lagi aman untuk menggunakan susu, krim, mentega, dan telur, Tuhan akan mengungkapkan hal ini. Tidak ada hal ekstrem dalam reformasi kesehatan yang harus dianjurkan. Masalah penggunaan susu, mentega, dan telur akan menyelesaikan masalahnya sendiri. Saat ini kita tidak memiliki beban dalam hal ini. Hendaklah kesederhanaan Anda diketahui oleh semua orang.

[Untuk konteks lihat 324]

629. Ketika sebuah surat datang kepada saya dari Cooranbong, mengatakan bahwa Dokter sedang sekarat, saya malam itu diinstruksikan bahwa dia harus memiliki perubahan pola makan. Sebutir telur mentah, diminum dua atau tiga kali sehari, akan memberikan makanan yang sangat dibutuhkannya.-[Surat 37, 1904](#)

630. Mereka yang datang ke sanatorium harus diberikan makanan sehat yang disiapkan dengan cara yang paling enak dan sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar. Kita tidak dapat mengharapkan mereka untuk hidup seperti halnya kita hidup.... Makanan yang disajikan kepada pasien harus sedemikian rupa sehingga memberikan kesan yang baik bagi mereka. Telur dapat disiapkan dengan berbagai cara.-[Surat 127, 1904](#)

[368]

Kegagalan untuk Mengganti Elemen Makanan

631. Meskipun peringatan telah diberikan mengenai bahaya penyakit melalui mentega, dan bahaya penggunaan telur secara bebas oleh anak-anak kecil, namun kita tidak boleh menganggapnya sebagai pelanggaran prinsip untuk menggunakan telur dari ayam yang dirawat dengan baik dan diberi makan yang sesuai. Telur mengandung sifat-sifat yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun tertentu.

Beberapa orang, dengan tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, telah gagal memasok sistem dengan makanan yang tepat, dan akibatnya menjadi lemah dan tidak dapat bekerja.

Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi rusak. Pekerjaan yang telah kita coba bangun dengan kokoh dikacaukan dengan hal-hal aneh yang tidak dikehendaki Tuhan, dan energi gereja menjadi lumpuh. Namun Tuhan akan ikut campur tangan

untuk mencegah hasil dari ide-ide yang terlalu berat ini. Injil adalah untuk menyelaraskan umat manusia yang berdosa. Injil adalah untuk menyatukan orang kaya dan orang miskin di kaki Yesus.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa jenis makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur; tetapi kita tidak perlu membuat diri kita sendiri kebingungan dengan melakukan pembatasan-pembatasan yang terlalu dini dan ekstrim. Tunggulah sampai keadaan menuntutnya, dan Tuhan mempersiapkan jalan untuk itu.- [Testimonies for the Church 9:162, 1909](#)

[Untuk konteks lihat 327]

Bagian 3-Keju

Tidak Layak untuk Makanan

632. Keju tidak boleh dimasukkan ke dalam perut - [Testimonies for the Church 2:68, 1868](#)

633. Mentega tidak terlalu berbahaya jika dimakan di atas roti dingin dibandingkan jika digunakan untuk memasak; tetapi, sebagai aturan, lebih baik membuangnya secara bersama-sama. Keju [Diterjemahkan "Keju yang kuat dan tajam," dengan persetujuan Ellen White, dalam edisi bahasa Jerman.] masih lebih tidak menyenangkan; keju sama sekali tidak layak untuk dimakan.

634. Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya.

Daging, mentega, keju, kue-kue yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan makanan yang dikondisikan dengan baik dapat dinikmati dengan bebas oleh orang tua dan muda. Hal-hal ini melakukan pekerjaan mereka dalam mengacaukan perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan kecerdasan. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak dalam makanan membuatnya sulit dicerna. Pengaruh keju sangat merusak." - [[Chris- tian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 114, 1890](#)

635. Anak-anak diperbolehkan makan daging, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue yang kaya rasa, dan bumbu-bumbu secara umum. Mereka juga diperbolehkan makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan makanan yang

tidak sehat. Hal-hal ini membuat perut menjadi kacau, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.-[Testimonies for the Church 3:136, 1873](#)

636. Ketika kami memulai pertemuan perkemahan di Nora, Illinois, saya merasa bahwa saya berkewajiban untuk memberikan beberapa komentar sehubungan dengan makanan mereka. Saya menceritakan pengalaman yang tidak menguntungkan dari beberapa orang di Marion, dan mengatakan kepada mereka bahwa saya membebarkannya pada persiapan yang tidak perlu yang dibuat untuk pertemuan itu, dan juga memakan persiapan yang tidak perlu itu ketika berada di pertemuan. Beberapa orang membawa keju ke pertemuan itu, dan memakannya; meskipun baru, keju itu sama sekali terlalu keras untuk perut, dan tidak boleh dimasukkan ke dalamnya."-The [Review and Herald](#), 19 Juli 1870

637. Diputuskan bahwa pada sebuah pertemuan perkemahan tertentu, keju tidak boleh dijual kepada mereka yang ada di lapangan; tetapi ketika tiba di lapangan, Dokter Kellogg menemukan dengan terkejut bahwa sejumlah besar keju telah dibeli untuk dijual di toko kelontong. Ia dan beberapa orang lain keberatan dengan hal ini, tetapi mereka yang bertanggung jawab atas toko kelontong itu mengatakan bahwa keju itu telah dibeli dengan persetujuan Bruder, dan bahwa mereka tidak mampu kehilangan uang yang diinvestasikan di dalamnya. Atas hal ini, Dokter Kellogg menanyakan harga keju tersebut, dan membeli seluruh keju itu dari mereka. *Dia telah menelusuri masalah ini dari sebab ke akibat, dan mengetahui bahwa beberapa makanan yang secara umum dianggap sehat, ternyata sangat berbahaya.*-Surat 40, 1893

[Menjual Keju di Bumi Perkemahan-529]

[370]

Praktik Nyonya White

638. Mengenai keju, saya sekarang cukup yakin bahwa kami belum pernah membeli atau meletakkan keju di meja kami selama bertahun-tahun. Kami tidak pernah berpikir untuk menjadikan keju sebagai menu makanan, apalagi membelinya.-[Surat 1](#), 1873

[Keju yang tidak digunakan oleh E.G. White-Lampiran 1:21]

Bab 23-Daging Daging (Lanjutan)

[371]

[372]

Pola Makan Daging-Akibat dari Dosa

[373]

639. Allah memberikan kepada orang tua kita yang pertama makanan yang Dia rancang untuk dimakan oleh umat manusia. Adalah bertentangan dengan rencana-Nya untuk mengambil nyawa makhluk apa pun. Tidak boleh ada kematian di Eden. Buah dari pohon-pohon di taman, adalah makanan yang dibutuhkan manusia. Allah tidak mengizinkan manusia untuk memakan makanan hewani sampai setelah air bah. Segala sesuatu telah dimusnahkan yang dapat digunakan manusia untuk bertahan hidup, dan oleh karena itu Tuhan memberikan izin kepada Nuh untuk memakan binatang-binatang yang bersih yang telah ia bawa ke dalam bahtera. Tetapi makanan hewani bukanlah makanan yang paling menyehatkan bagi manusia.

Orang-orang yang hidup sebelum air bah memakan makanan hewani dan memuaskan hawa nafsu mereka hingga cawan kejahatan mereka penuh, dan Allah membersihkan bumi dari pencemaran moralnya dengan air bah. Kemudian kutukan ketiga yang mengerikan menimpa bumi. Kutukan pertama diucapkan kepada anak cucu Adam dan bumi, karena ketidaktaatan. Kutukan kedua menimpa bumi setelah Kain membunuh Habel, saudaranya. Kutukan ketiga yang paling mengerikan dari Tuhan datang ke bumi pada saat air bah.

Setelah air bah, manusia banyak makan makanan hewani. Allah melihat bahwa jalan hidup manusia telah rusak, dan bahwa manusia cenderung meninggikan diri dengan sombong terhadap Penciptanya dan mengikuti kecenderungan hatinya sendiri. Dan Dia mengizinkan umat manusia yang telah berumur panjang itu memakan makanan hewani untuk memperpendek usia mereka yang berdosa. Segera setelah air bah, jumlah umat manusia mulai berkurang dengan cepat dalam ukuran, dan dalam panjangnya usia.-
[Karunia-Karunia Rohani 4a:120, 121, 1864](#)

Kebobrokan Zaman Dahulu

640. Penduduk Dunia Lama tidak bertarak dalam hal makan dan

minum. Mereka makan daging, meskipun Allah tidak mengizinkan mereka untuk makan makanan hewani. Mereka makan dan minum secara berlebihan, dan nafsu bejat mereka tidak mengenal batas. Mereka menyerahkan diri mereka kepada penyembahan berhala yang keji. Mereka menjadi bengis dan ganas, dan

begitu rusak sehingga Allah tidak tahan lagi dengan mereka. Cawan kejahatan mereka telah penuh, dan Allah membersihkan bumi dari polusi moral mereka dengan air bah. Ketika manusia bertambah banyak di muka bumi setelah air bah, mereka melupakan Allah dan merusak jalan mereka di hadapan-Nya. Ketidakbertarakan dalam segala bentuknya bertambah banyak - How to Live 1:52, 1865.

Kegagalan dan Kerugian Spiritual Israel

641. Makanan yang ditetapkan untuk manusia pada awalnya tidak termasuk makanan hewani. Baru setelah air bah, ketika semua yang hijau di bumi dimusnahkan, manusia menerima izin untuk makan daging.

Dalam memilih makanan manusia di Taman Eden, Tuhan menunjukkan apa yang merupakan makanan terbaik; dalam pilihan yang dibuat untuk Israel, Dia mengajarkan pelajaran yang sama. Dia membawa bangsa Israel keluar dari Mesir, dan melakukan pelatihan bagi mereka, agar mereka dapat menjadi umat kepunyaan-Nya. Melalui mereka, Ia ingin memberkati dan mengajar dunia. Ia menyediakan makanan yang paling sesuai untuk tujuan ini, bukan daging, tetapi manna, "roti dari surga." Hanya karena ketidakpuasan mereka dan sungut-sungut mereka terhadap daging di Mesir, maka makanan hewani diberikan kepada mereka, dan ini hanya untuk waktu yang singkat. Penggunaannya membawa penyakit dan kematian bagi ribuan orang. Namun, larangan untuk makan makanan non-daging tidak pernah diterima dengan sepenuh hati. Hal ini terus menjadi penyebab ketidakpuasan dan sungut-sungut, baik secara terbuka maupun rahasia, dan tidak pernah menjadi sesuatu yang permanen.

Setelah menetap di Kanaan, orang Israel diizinkan untuk menggunakan makanan hewani, tetapi dengan pembatasan yang ketat, yang cenderung mengurangi dampak buruknya. Penggunaan daging babi dilarang, begitu juga dengan hewan-hewan lain, burung-burung, dan ikan yang dagingnya dinyatakan najis. Dari daging yang diperbolehkan, memakan lemak dan darahnya dilarang keras.

Hanya hewan-hewan seperti itu yang dapat digunakan untuk makanan yang berada dalam kondisi yang baik.

[375] tion. Tidak ada makhluk yang tercabik-cabik, yang telah mati dengan sendirinya atau yang darahnya tidak dikeringkan dengan hati-hati,

dapat digunakan sebagai makanan.

Dengan menyimpang dari rencana yang telah ditetapkan oleh Tuhan untuk makanan mereka, bangsa Israel menderita kerugian besar. Mereka menginginkan pola makan daging, dan mereka menuai hasilnya. Mereka tidak mencapai karakter ideal Tuhan atau memenuhi tujuan-Nya. Tuhan "mengabulkan permintaan mereka, tetapi mengirimkan kedegilan ke dalam jiwa mereka." Mereka lebih menghargai hal-hal duniawi daripada hal-hal rohani,

dan keutamaan kudus yang menjadi tujuan-Nya bagi mereka tidak mereka capai.-Kementerian Penyembuhan, 311, 312, 1905

Diet Non-Daging untuk Memodifikasi Disposisi

642. Tuhan dengan jelas mengatakan kepada umat-Nya bahwa setiap berkat akan datang kepada mereka jika mereka menaati perintah-perintah-Nya, dan menjadi umat yang kudus. Dia memperingatkan mereka melalui Musa di padang gurun, dengan menyatakan bahwa kesehatan akan menjadi upah dari ketaatan. Keadaan pikiran sebagian besar berkaitan dengan kesehatan tubuh, dan terutama dengan kesehatan organ-organ pencernaan. Secara umum, Tuhan tidak menyediakan daging di padang gurun bagi umat-Nya, karena Dia tahu bahwa penggunaan makanan ini akan menciptakan penyakit dan pembangkangan. Untuk mengubah watak, dan membuat kekuatan pikiran yang lebih tinggi menjadi aktif, Dia menjauhkan mereka dari daging binatang yang telah mati. Dia memberi mereka makanan malaikat, manna dari surga.-Naskah 38, 1898

Pemberontakan dan Hukumannya

643. Allah terus memberi makan umat Ibrani dengan roti yang diturunkan dari langit, tetapi mereka tidak pernah merasa puas. Selera mereka yang bejat menginginkan daging, yang dalam hikmat-Nya telah Allah tahan dari mereka, dalam jumlah yang sangat banyak. Setan, penyebab penyakit dan kesengsaraan, akan mendekati umat Allah di mana ia dapat meraih kesuksesan terbesar. Dia telah mengendalikan nafsu makan dengan sangat baik sejak percobaannya yang berhasil dengan Hawa, dengan menggiring Hawa untuk memakan buah terlarang. Dia datang dengan godaannya pertama-tama kepada orang banyak yang bercampur baur, orang-orang Mesir yang percaya, dan menghasut mereka dengan gumaman yang menghasut.

Mereka tidak mau puas dengan makanan sehat yang telah Allah sediakan bagi mereka[376]. Selera mereka yang bejat menginginkan variasi yang lebih banyak, terutama daging.

Gerutuan ini segera menjangkiti hampir seluruh tubuh manusia. Pada awalnya, Tuhan tidak memuaskan nafsu mereka, tetapi menyebabkan penghakiman-Nya menimpa mereka, dan

menghanguskan mereka yang paling bersalah dengan kilat dari langit. Namun hal ini bukannya merendahkan hati mereka, tetapi justru menambah keluhan mereka. Ketika Musa mendengar bangsa itu menangis di pintu kemah mereka, dan mengeluh kepada seluruh keluarga mereka, ia tidak senang. Ia menyampaikan di hadapan mereka

Tuhan kesulitan-kesulitan dalam situasinya, dan roh yang tidak tunduk dari bangsa Israel, dan posisi yang telah Allah tempatkan bagi bangsa itu, yaitu sebagai seorang bapa yang menyusui, yang harus membuat penderitaan bangsa itu menjadi penderitaannya sendiri....

Tuhan memerintahkan Musa untuk mengumpulkan tujuh puluh orang tua-tua, yang ia kenal sebagai tua-tua bangsa itu. Mereka bukanlah orang-orang yang sudah lanjut usia, tetapi orang-orang yang bermartabat, bijaksana, dan berpengalaman, yang memenuhi syarat untuk menjadi hakim atau pejabat. "Dan bawalah mereka ke Kemah Pertemuan, supaya mereka berdiri di sana bersama-sama dengan engkau. Dan Aku akan turun dan berbicara dengan engkau di sana, dan Aku akan mengambil roh yang ada padamu dan menaruhnya ke atas mereka, dan mereka akan memikul beban bangsa itu bersama-sama dengan engkau, sehingga engkau tidak memikulnya seorang diri.

"Katakanlah kepada bangsa itu: "Kuduskanlah dirimu untuk besok, maka kamu akan makan daging, sebab kamu telah menangis di hadapan TUHAN dengan berkata: Siapakah yang akan memberi kami daging untuk dimakan, sebab di Mesir kami baik-baik saja, maka TUHAN akan memberi kamu daging dan kamu akan makan. Janganlah kamu makan daging itu sehari atau dua hari atau lima hari atau sepuluh hari atau dua puluh hari, melainkan sebulan penuh, sampai daging itu keluar dari lubang hidungmu dan menjadi jijik bagimu, sebab kamu telah menghina TUHAN yang ada di tengah-tengahmu dan menangis di hadapan-Nya dengan berkata: "Mengapakah kami keluar dari Mesir?

"Lalu Musa berkata: "Bangsa yang di tengah-tengahku ada enam ratus ribu orang, dan Engkau telah berfirman: "Aku akan memberikan kepada mereka daging.

[377] mereka dapat makan sebulan penuh. Apakah kambing domba dan lembu sapi harus disembelih untuk mereka, untuk mencukupi mereka? Atau apakah semua ikan di laut harus dikumpulkan untuk mereka, untuk mencukupi mereka? Maka berfirmanlah TUHAN kepada Musa: "Apakah tangan TUHAN telah menjadi lemah? Engkau harus melihat sekarang, apakah firman-Ku itu akan terlaksana kepadamu atau tidak."...

"Maka bertiuplah angin dari pada TUHAN dan membawa burung-burung puyuh dari laut, lalu diterbangkan-Nya ke dekat

perkemahan itu, seakan-akan satu hari perjalanan ke sebelah sini dan satu hari perjalanan ke sebelah sana, sekeliling perkemahan itu, dan setinggi dua hasta dari atas permukaan bumi. Maka berdirilah bangsa itu sepanjang hari itu, s e p a n j a n g malam itu, dan keesokan harinya, lalu mereka mengumpulkan burung-burung puyuh itu. Siapa yang mengumpulkan paling sedikit, mengumpulkan sepuluh ekor, dan mereka menebarkannya di sekeliling perkemahan.

"Ketika daging itu masih berada di antara gigi mereka, bangkitlah murka TUHAN terhadap bangsa itu, lalu TUHAN menimpa bangsa itu dengan tulah yang sangat dahsyat."

Dalam hal ini, Tuhan memberikan apa yang bukan untuk kebaikan mereka, karena mereka menginginkannya. Mereka tidak mau tunduk untuk menerima dari Tuhan hal-hal yang akan membuktikan kebaikan mereka. Mereka menyerahkan diri mereka pada sungut-sungut yang menghasut terhadap Musa dan terhadap Tuhan, karena mereka tidak mau menerima hal-hal yang akan menjadi luka bagi mereka. Nafsu bejat mereka mengendalikan mereka, dan Tuhan memberi mereka daging, seperti yang mereka inginkan, dan Dia membiarkan mereka menderita akibat memuaskan nafsu mereka. Demam yang membakar menewaskan banyak sekali orang. Mereka yang paling bersalah dalam sungut-sungut mereka dibunuh segera setelah mereka mencicipi daging yang mereka inginkan. Jika mereka tunduk agar Tuhan memilihkan makanan untuk mereka, dan bersyukur dan puas atas makanan yang dapat mereka makan dengan bebas tanpa cedera, mereka tidak akan kehilangan kemurahan Tuhan, dan kemudian dihukum karena sungut-sungut pemberontakan mereka dengan dibunuhnya banyak orang." - [Karunia-Karunia Rohani 4a:15-18, 1864](#)

Tujuan Allah bagi Israel

644. Ketika Tuhan memimpin umat Israel keluar dari Mesir, itu adalah

Tujuan-Nya adalah untuk menjadikan mereka di tanah Kanaan sebagai orang-orang yang murni dan bahagia, [378] orang-orang yang sehat. Mari kita lihat cara-cara yang digunakan-Nya untuk mewujudkan hal ini. Ia menundukkan mereka kepada suatu disiplin, yang mana,

Seandainya hal itu diikuti dengan penuh sukacita, akan menghasilkan kebaikan, baik bagi diri mereka sendiri maupun bagi anak cucu mereka. Dia menjauhkan makanan daging dari mereka dalam ukuran yang besar. Dia telah mengaruniakan daging kepada mereka sebagai jawaban atas jeritan mereka, tepat sebelum mereka sampai di Sinai, tetapi daging itu hanya disediakan untuk satu hari. Tuhan mungkin saja menyediakan daging semudah manna, tetapi sebuah batasan diberikan kepada umat-Nya demi kebaikan mereka. Tujuan-Nya adalah untuk

menyediakan makanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka daripada makanan yang tidak sehat yang biasa mereka konsumsi di Mesir. Selera makan yang menyimpang itu akan dibawa ke dalam keadaan yang lebih sehat, sehingga mereka dapat menikmati makanan yang pada mulanya disediakan bagi manusia, yaitu buah-buah bumi, yang Allah berikan kepada Adam dan Hawa di Eden.

Seandainya mereka mau menyangkal nafsu dalam ketaatan pada larangan-Nya, kelemahan dan penyakit tidak akan dikenal di antara mereka. Keturunan mereka akan memiliki kekuatan fisik dan mental. Mereka akan memiliki persepsi yang jelas tentang kebenaran dan kewajiban, pembedaan yang tajam, dan penilaian yang baik. Namun, mereka tidak mau tunduk pada tuntutan Tuhan, dan mereka gagal mencapai standar yang telah Dia tetapkan bagi mereka, dan menerima berkat-berkat yang seharusnya menjadi milik mereka. Mereka bersungut-sungut atas larangan-larangan Tuhan, dan bernafsu mengejar kenikmatan di Mesir. Allah mengizinkan mereka memiliki daging, tetapi hal itu menjadi kutukan bagi mereka." -[Kesederhanaan Kristen dan Kesucian Alkitab, 118, 119, 1890](#)

Sebuah Contoh untuk Kita

645. "Semuanya itu telah menjadi contoh bagi kita, supaya kita juga jangan menginginkan yang jahat, sama seperti mereka." "Semuanya ini telah menimpa mereka sebagai contoh, dan semuanya ini telah dituliskan untuk menjadi peringatan bagi kita, yang telah sampai pada kesudahannya." - [1 Korintus 10:6, 11](#)

646. Gereja secara umum di Battle Creek tidak menopang Institut dengan teladan mereka. Mereka tidak menghormati cahaya

[reformasi kesehatan dengan menerapkannya dalam keluarga mereka. Penyakit yang telah mengunjunginya banyak keluarga di Battle Creek tidak perlu terjadi, jika mereka mengikuti terang yang telah Allah berikan kepada mereka. Seperti Israel kuno, mereka telah mengabaikan terang itu, dan tidak dapat melihat perlunya membatasi selera makan mereka seperti halnya Israel kuno. Orang-orang Israel ingin makan daging, dan berkata, seperti yang dikatakan banyak orang sekarang, "Kami akan mati tanpa daging. Allah memberikan daging kepada bangsa Israel yang memberontak, tetapi kutukan-Nya menyertai daging itu. Ribuan orang mati sementara daging yang mereka inginkan ada di antara gigi mereka. Kita memiliki teladan dari Israel kuno, dan peringatan bagi kita untuk tidak melakukan apa yang mereka lakukan. Sejarah ketidakpercayaan dan pemberontakan mereka dicatat sebagai peringatan khusus agar kita tidak mengikuti teladan mereka yang bersungut-sungut terhadap tuntutan Tuhan. Bagaimana mungkin kita bisa begitu acuh tak acuh, memilih jalan kita sendiri, mengikuti

apa yang dilihat oleh mata kita sendiri, dan semakin menjauh dari Allah, seperti yang dilakukan oleh orang Ibrani? Allah tidak dapat melakukan perkara-perkara besar bagi umat-Nya karena kekerasan hati dan ketidakpercayaan mereka yang penuh dosa.

Allah tidak membeda-bedakan orang, tetapi dalam setiap angkatan mereka yang takut akan Tuhan dan melakukan kebenaran akan diterima oleh-Nya, sedangkan mereka yang bersungut-sungut, tidak percaya, dan memberontak, tidak akan mendapatkan perkenanan-Nya atau berkat yang dijanjikan kepada mereka yang mengasihi kebenaran dan berjalan di dalamnya. Mereka yang memiliki terang dan tidak mengikutinya, tetapi mengabaikan tuntutan Allah, akan mendapati bahwa berkat-berkat mereka akan berubah menjadi kutuk, dan belas kasihan mereka menjadi penghakiman. Allah ingin agar kita belajar kerendahan hati dan ketaatan ketika kita membaca sejarah Israel kuno, yang merupakan umat pilihan-Nya yang istimewa, tetapi yang membawa kehancuran mereka sendiri dengan mengikuti jalan mereka sendiri - [Testimonies for the Church 3:171, 172, 1873](#)

647. Kebiasaan makan dan minum kita menunjukkan apakah kita berasal dari dunia atau termasuk di antara orang-orang yang telah dipisahkan oleh Tuhan dengan golok kebenaran-Nya yang besar dari dunia. Mereka adalah umat-Nya yang khas, yang rajin melakukan perbuatan baik. Allah telah berbicara dalam firman-Nya. Dalam kasus Daniel dan ketiga temannya, ada khotbah tentang reformasi kesehatan. Allah telah berbicara dalam sejarah bani Israel, yang demi kebaikan mereka, Ia menahan diri dari makanan daging. Ia memberi mereka makan mereka dengan roti dari surga; "manusia memang makan makanan malaikat."

pi mereka

mendorong selera duniawi mereka; dan semakin mereka memusatkan pikiran mereka pada makanan Mesir, semakin mereka membenci makanan itu.

yang Allah berikan kepada mereka untuk menjaga mereka tetap sehat secara fisik, mental, dan moral. Mereka merindukan daging, dan dalam hal ini mereka melakukan apa yang telah dilakukan oleh banyak orang pada zaman kita sekarang ini - [Testimonies for the Church 6:372, 1900](#)

[Pernyataan Lebih Lanjut Mengenai Penggunaan Daging Hewan oleh Orang-Orang Antediluvian dan Orang-Orang Israel-231, 233]

Teta
[380]

Kembali ke Diet Asli

648. Berulang kali saya telah diperlihatkan bahwa Allah sedang berusaha membawa kita kembali, selangkah demi selangkah, kepada rancangan-Nya yang semula, yaitu bahwa manusia harus hidup dari hasil bumi yang alamiah - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 119](#)] [Nasihat-nasihat mengenai Kesehatan, 450, 1890 649](#)]. Sayur-sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian harus menjadi bagian dari makanan kita. Bukan satu ons daging harus masuk ke dalam perut kita. Makan daging adalah hal yang tidak wajar. Kita harus kembali kepada tujuan awal Allah dalam penciptaan manusia.-Naskah [115, 1903](#)

650. Bukankah sudah saatnya semua orang harus berusaha untuk meninggalkan makanan daging? Bagaimana mungkin mereka yang berusaha untuk menjadi murni, halus, dan kudus, sehingga mereka dapat memiliki persahabatan dengan para malaikat surgawi, terus menggunakan makanan apa pun yang memiliki dampak yang begitu berbahaya bagi jiwa dan tubuh? Bagaimana mereka dapat mengambil nyawa makhluk ciptaan Allah sehingga mereka dapat memakan daging sebagai suatu kemewahan? Sebaliknya, biarlah mereka kembali kepada makanan yang sehat dan lezat yang diberikan kepada manusia pada mulanya, dan mempraktikkannya sendiri, serta mengajar anak-anak mereka untuk mempraktikkannya, belas kasihan kepada makhluk-makhluk bisu yang telah Allah ciptakan dan tempatkan di bawah kekuasaan kita." - [The Ministry of Healing, 317, 1905](#)

Mempersiapkan Penerjemahan

[381] 651. Di antara mereka yang menantikan kedatangan Tuhan, makan daging pada akhirnya akan ditinggalkan; daging tidak lagi menjadi bagian dari makanan mereka. Kita harus selalu mengingat tujuan ini, dan berusaha untuk terus bekerja ke arahnya. Saya tidak dapat berpikir bahwa dalam praktik makan daging kita selaras dengan terang yang telah Allah berikan kepada kita. Semua orang yang berhubungan dengan institusi kesehatan kita khususnya harus mendidik diri mereka sendiri untuk hidup dari buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran. Jika kita berpindah dari prinsip dalam hal-hal ini, jika kita sebagai pembaharu Kristen mendidik selera kita sendiri, dan membawa pola makan kita kepada rencana Allah, maka kita dapat memberikan pengaruh kepada orang lain dalam hal ini, yang akan berkenan kepada Allah." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 119, 1890](#)

652. Bukanlah tujuan utama manusia untuk memuaskan selera. Ada keinginan-keinginan fisik yang harus dipenuhi; tetapi karena hal ini apakah perlu bahwa manusia harus dikendalikan oleh selera? Akankah orang-orang yang ingin menjadi kudus, murni, disempurnakan, agar mereka dapat dimasukkan ke dalam masyarakat malaikat surgawi, terus mengambil nyawa ciptaan Tuhan, dan menikmati daging mereka sebagai suatu kemewahan? Dari apa yang telah Tuhan tunjukkan kepadaku, tatanan ini akan diubah, dan umat Allah yang khusus akan menjalankan pertunjukan dalam segala hal.-[[Christian Temperance and Bible Hygiene, 48](#)]

Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 116, 1890](#) 653. Mereka yang telah menerima pengajaran mengenai kejahatan-kejahatan dari penggunaan makanan daging, teh, dan kopi, dan olahan makanan yang kaya dan tidak sehat, dan yang bertekad untuk membuat perjanjian dengan Allah melalui pengorbanan, tidak akan terus memanjakan selera mereka akan makanan

yang mereka tahu tidak sehat. Allah menuntut agar selera dibersihkan, dan penyangkalan diri dipraktikkan sehubungan dengan hal-hal yang tidak baik. Ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai umat yang disempurnakan.-[Testimonies for the Church 9:153, 154, 1909](#)

654. Demi kebaikan mereka sendiri, Tuhan menasihati gereja yang tersisa untuk meninggalkan penggunaan daging, teh, dan kopi, dan makanan-makanan lain yang berbahaya. Ada banyak hal lain yang dapat kita gunakan untuk bertahan hidup yang sehat dan baik - [Naskah 71, 1908](#)

Menyempurnakan Kesucian

[382]

655. Reformasi yang lebih besar harus dilihat di antara orang-orang yang mengaku menantikan kedatangan Kristus yang segera. Reformasi kesehatan harus dilakukan di antara umat kita, suatu pekerjaan yang belum dilakukan. Ada orang-orang yang seharusnya sadar akan bahaya makan daging, yang masih makan daging binatang, sehingga membahayakan kesehatan fisik, mental, dan rohani. Banyak orang yang sekarang baru setengah bertobat dalam hal makan daging akan meninggalkan umat Allah dan tidak mau lagi berjalan bersama mereka.

Dalam semua pekerjaan kita, kita harus menaati hukum-hukum yang telah Allah berikan, agar energi jasmani dan rohani dapat bekerja secara selaras. Orang-orang mungkin memiliki bentuk kesalehan, mereka bahkan mungkin memberitakan Injil, tetapi mereka tidak dimurnikan dan tidak dikuduskan. Para hamba Tuhan harus benar-benar menjaga kesederhanaan dalam hal makan dan minum, agar mereka tidak membuat jalan yang bengkok bagi kaki mereka, sehingga membuat orang-orang yang lumpuh - mereka yang lemah di dalam iman - tersesat. Jika, ketika memberitakan pekabaran yang paling serius dan penting yang pernah Allah berikan, orang-orang berperang melawan kebenaran dengan memanjakan kebiasaan makan dan minum yang salah, mereka mengambil semua kekuatan dari pekabaran yang mereka bawa.

Mereka yang memanjakan diri dengan makan daging, minum teh, dan kerakusan sedang menabur benih untuk panen rasa sakit dan kematian. Makanan yang tidak sehat yang dimasukkan ke dalam perut akan memperkuat selera yang berperang melawan jiwa, mengembangkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih

rendah. Pola makan daging cenderung mengembangkan sifat kebinatangan. Perkembangan kebinatangan akan mengurangi kerohanian, membuat pikiran tidak mampu memahami kebenaran.

Firman Tuhan dengan jelas memperingatkan kita bahwa jika kita tidak menjauhkan diri dari hawa nafsu kedagingan, sifat jasmani akan dibawa ke dalam konflik dengan

sifat spiritual. Nafsu makan berperang melawan kesehatan dan kedamaian. Dengan demikian peperangan dilembagakan antara sifat-sifat yang lebih tinggi dan yang lebih rendah dari manusia. Kecenderungan yang lebih rendah, kuat dan aktif, menindas jiwa. Kepentingan tertinggi dari makhluk terancam oleh pemanjaan selera yang tidak direstui oleh Surga - [The Review and Herald, 27 Mei 1902] Nasihat [tentang Kesehatan, 575, 576](#)

[383] 656. Mereka yang mengaku percaya pada kebenaran harus menjaga dengan hati-hati kekuatan tubuh dan pikiran, sehingga Allah dan perjuangan-Nya tidak akan dihina dengan cara apa pun melalui perkataan atau tindakan mereka. Kebiasaan-kebiasaan dan praktik-praktik harus ditundukkan kepada kehendak Allah. Kita harus memberikan perhatian yang seksama pada pola makan kita. Telah jelas ditunjukkan kepada saya bahwa umat Allah harus mengambil sikap tegas untuk tidak makan daging. Apakah Tuhan selama tiga puluh tahun memberikan pesan kepada umat-Nya bahwa jika mereka ingin memiliki darah yang murni dan pikiran yang jernih, mereka harus berhenti makan daging, jika Dia tidak ingin mereka mengindahkan pesan ini? Dengan memakan daging, sifat kebinatangan diperkuat dan sifat kerohanian dilemahkan.-Surat [48, 1902](#)

657. Kejahatan moral dari pola makan daging tidak kalah mencoloknya dengan penyakit fisik. Makanan daging berbahaya bagi kesehatan, dan apa pun yang memengaruhi tubuh memiliki efek yang sama pada pikiran dan jiwa. Pikirkanlah kekejaman terhadap binatang yang melibatkan makan daging, dan dampaknya terhadap mereka yang melakukan dan mereka yang melihatnya. Betapa hal itu menghancurkan kelembutan yang seharusnya kita perlihatkan kepada makhluk-makhluk ciptaan Allah ini!

658. Penggunaan daging binatang mati secara umum memiliki pengaruh yang buruk terhadap moral dan institusi fisik. Penyakit dalam berbagai bentuk, jika efeknya dapat ditelusuri ke penyebabnya, akan menunjukkan hasil yang pasti dari makan daging.-[Naskah 22, 1887](#)

659. Mereka yang menggunakan daging mengabaikan semua peringatan yang telah Tuhan berikan mengenai masalah ini. Mereka tidak memiliki bukti bahwa mereka berjalan di jalan yang aman. Mereka tidak memiliki alasan sedikit pun untuk memakan daging binatang yang sudah mati. Kutukan Tuhan ada di atas

ciptaan binatang. Seringkali ketika daging dimakan, daging tersebut akan membusuk di dalam perut, dan menimbulkan penyakit. Kanker, tumor, dan penyakit paru-paru sebagian besar disebabkan oleh makan daging -[Pacific Union Recorder](#),

9 Oktober 1902

[384] 660. Oh, seandainya setiap orang dapat membedakan hal-hal ini seperti yang mereka miliki

telah dipaparkan kepada saya, mereka yang sekarang begitu ceroboh, begitu acuh tak acuh dalam hal pembangunan karakter mereka; mereka yang memohon untuk memanjakan diri dengan diet daging, tidak akan pernah membuka bibir mereka untuk membenarkan nafsu makan daging binatang mati. Pola makan seperti itu mencemari darah dalam pembuluh darah mereka, dan merangsang nafsu hewani yang lebih rendah. Hal itu melemahkan persepsi yang tajam dan kekuatan pikiran untuk memahami Allah dan kebenaran, dan pengetahuan tentang diri mereka sendiri - [Naskah 3, 1897](#)

Makan Daging Sangat Berbahaya Sekarang

661. Daging tidak pernah menjadi makanan yang terbaik, tetapi penggunaannya sekarang menjadi sangat tidak menyenangkan, karena penyakit pada hewan meningkat dengan cepat - [Ministry of Healing, 313, 1905](#)

662. Hewan-hewan menjadi semakin banyak yang sakit, dan tidak lama lagi makanan hewani akan dibuang oleh banyak orang selain Masehi Advent Hari Ketujuh. Makanan yang menyehatkan dan menopang kehidupan harus dipersiapkan, sehingga pria dan wanita tidak perlu makan daging - [Testimonies for the Church 7:124, 1902](#)

663. Kapankah mereka yang mengetahui kebenaran akan berpihak pada prinsip-prinsip yang benar untuk selama-lamanya? Kapankah mereka akan setia pada prinsip-prinsip reformasi kesehatan? Kapankah mereka akan belajar bahwa memakan daging itu berbahaya? Saya diperintahkan untuk mengatakan bahwa jika dulu makan daging itu aman, sekarang tidak aman lagi.-[Naskah 133, 1902](#)

644. Cahaya yang diberikan kepada saya adalah bahwa tidak lama lagi kita harus berhenti menggunakan makanan hewani. Bahkan susu pun harus dibuang. Penyakit sedang menumpuk dengan cepat. Kutukan Tuhan ada di atas bumi, karena manusia telah mengutuknya. Kebiasaan dan praktik manusia telah membawa bumi ke dalam kondisi yang sedemikian rupa sehingga

beberapa makanan lain selain makanan hewani harus digantikan untuk
kelua
rga manusia

. Kita sama sekali tidak membutuhkan makanan daging. Allah dapat memberi kita sesuatu yang lain." -Catatan Konferensi Persatuan Australia, 28 Juli 1899

665. Seandainya Anda mengetahui sifat daging yang Anda makan, seandainya Anda melihat binatang-binatang yang ketika hidup diambil dagingnya ketika mati, niscaya Anda akan berpaling dengan rasa jijik dari daging yang Anda makan. Hewan-hewan yang dagingnya kalian makan, sering kali sangat sakit sehingga, jika dibiarkan, mereka akan mati dengan sendirinya; tetapi ketika nafas kehidupan masih ada di dalamnya, mereka dibunuh dan dibawa ke pasar. Kamu mengambil secara langsung

ke dalam tubuhmu humor dan racun dari jenis yang paling buruk, namun kamu tidak menyadarinya.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 2:404, 405, 1870](#)

Penderitaan Hewan dan Dampaknya

666. Seringkali hewan dibawa ke pasar dan dijual untuk dimakan, ketika mereka sangat sakit sehingga pemiliknya takut untuk memeliharanya lebih lama. Dan beberapa proses penggemukan hewan untuk dijual ke pasar menghasilkan penyakit. Dijauhkan dari cahaya dan udara bersih, menghirup atmosfer kandang yang kotor, mungkin digemukkan dengan makanan yang membusuk, seluruh tubuh mereka akan segera terkontaminasi oleh kotoran.

Hewan-hewan sering kali diangkut dalam jarak yang jauh dan mengalami penderitaan yang luar biasa untuk mencapai pasar. Diambil dari padang rumput yang hijau dan melakukan perjalanan bermil-mil yang melelahkan melalui jalan yang panas dan berdebu, atau berdesak-desakan di dalam mobil yang kotor, demam dan kelelahan, sering kali selama berjam-jam tidak diberi makan dan minum, [hewan-hewan malang](#) ini digiring menuju kematiannya, agar manusia dapat berpesta dengan bangkai-bangkainya.

667. Banyak yang mati karena penyakit yang sepenuhnya disebabkan oleh makan daging; namun dunia tampaknya tidak menjadi lebih bijaksana. Hewan-hewan yang dibunuh sering kali dibawa cukup jauh untuk disembelih. Darah mereka telah menjadi panas. Mereka penuh dengan daging, dan telah kehilangan olahraga yang sehat, dan ketika mereka harus melakukan perjalanan jauh, mereka menjadi kelelahan, dan dalam kondisi seperti itu mereka dibunuh untuk dipasarkan. Darah mereka sangat panas, dan mereka yang memakannya

[386] daging, makan racun. Beberapa orang tidak langsung terkena dampaknya, sementara yang lain diserang dengan rasa sakit yang parah, dan meninggal karena demam, kolera, atau penyakit yang tidak diketahui.

Banyak sekali hewan yang dijual di pasar kota yang diketahui berpenyakit oleh mereka yang menjualnya, dan mereka yang membelinya tidak selalu tidak mengetahui hal tersebut. Terutama di kota-kota besar, hal ini banyak terjadi, dan para pemakan daging tidak mengetahui bahwa mereka memakan hewan yang berpenyakit.

Beberapa hewan yang dibawa ke tempat penyembelihan tampaknya menyadari secara naluri apa yang akan terjadi, dan mereka menjadi sangat marah, dan benar-benar gila. Mereka dibunuh ketika berada dalam kondisi seperti itu, dan dagingnya disiapkan untuk dipasarkan. Daging mereka adalah racun, dan telah menghasilkan, pada mereka yang

memakannya, kram, kejang-kejang, ayan, dan kematian mendadak. Namun, penyebab semua penderitaan ini tidak disebabkan oleh dagingnya.

Beberapa hewan diperlakukan secara tidak manusiawi saat dibawa ke tempat penyembelihan. Mereka benar-benar disiksa, dan setelah mengalami penderitaan yang luar biasa selama berjam-jam, mereka disembelih. Babi-babi telah dipersiapkan untuk dipasarkan bahkan ketika wabah sedang melanda mereka, dan daging mereka yang beracun telah menyebarkan penyakit menular, dan kematian yang besar pun terjadi. -[Karunia-Karunia Rohani 4a:147, 148, 1864](#)

Hasil Fisik dari Pola Makan Daging Meningkatkan Kerentanan terhadap Penyakit dan Kematian Mendadak

668. Kewajiban untuk menerima penyakit meningkat sepuluh kali lipat karena makan daging - [Testimonies for the Church 2:64, 1868](#)

669. Para dokter duniawi tidak dapat menjelaskan peningkatan pesat penyakit di antara keluarga manusia. Tetapi kita tahu bahwa sebagian besar penderitaan ini disebabkan oleh makan daging yang sudah mati. -[Surat 83, 1901](#)

670. Hewan-hewan itu sakit, dan dengan mengambil bagian dari daging mereka, kita menanamkan benih penyakit dalam jaringan dan darah kita sendiri. Kemudian ketika terpapar pada perubahan suasana malaria, ini adalah lebih terasa; juga ketika kita terpapar epidemi yang sedang terjadi dan penyakit menular, sistem tidak berada dalam kondisi untuk melawan penyakit ini. -[Dikutip dari Kesaksian yang Tidak Diterbitkan Mengenai Makanan Daging, 8, 1896.](#)

671. Anda memiliki daging, tetapi daging itu bukanlah bahan yang baik. Anda lebih buruk karena jumlah daging ini. Jika Anda masing-masing mau melakukan diet yang lebih sedikit, yang akan mengurangi dua puluh lima atau tiga puluh kilogram dari daging kotor Anda, Anda akan jauh lebih kecil kemungkinannya terkena penyakit. Makan daging telah membuat kualitas darah dan daging menjadi buruk. Sistem tubuh Anda berada dalam keadaan peradangan, siap untuk menghadapi penyakit. Anda rentan terhadap serangan penyakit akut, dan kematian mendadak, karena Anda tidak memiliki kekuatan konstitusi untuk

[387]

menggalang dan melawan penyakit. Akan tiba saatnya ketika kekuatan dan kesehatan yang telah kamu sanjung-sanjung akan terbukti sebagai kelemahan - [Testimonies for the Church 2:61, 1868](#)

Darah yang sakit

672. Saya telah merasa terdorong oleh Roh Allah untuk menunjukkan kepada beberapa orang bahwa penderitaan dan penyakit mereka disebabkan oleh pengabaian terhadap terang yang diberikan kepada mereka mengenai reformasi kesehatan. Saya telah menunjukkan kepada mereka bahwa makanan daging mereka, yang seharusnya penting, ternyata tidak perlu, dan bahwa, karena mereka terdiri dari apa yang mereka makan, otak, tulang, dan otot berada dalam keadaan yang tidak sehat, karena mereka hidup dari daging binatang yang sudah mati; bahwa darah mereka telah diracuni oleh pola makan yang tidak benar ini; bahwa daging yang mereka makan itu berpenyakit, dan seluruh tubuh mereka telah menjadi kotor dan rusak." (Kutipan dari [Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4, 1896](#)).

673. Daging yang mengandung banyak lemak akan menurunkan kualitas darah. Masalah daging dengan rempah-rempah, dan makanlah dengan kue dan pai yang kaya rasa, dan Anda akan mendapatkan kualitas darah yang buruk. Sistem ini terlalu berat dalam membuang makanan semacam ini. Pai cincang dan acar, yang seharusnya tidak pernah mendapat tempat di perut manusia, akan memberikan kualitas darah yang buruk. Dan kualitas makanan yang buruk, yang dimasak dengan cara yang tidak benar, dan jumlahnya tidak mencukupi, tidak dapat menghasilkan darah yang baik. Daging-daging dan makanan yang kaya, dan pola makan yang buruk, akan memberikan hasil yang sama.-[Testimonies for the Church 2:368, 1870](#)

[388] 674. Kanker, tumor, dan semua penyakit inflamasi sebagian besar disebabkan oleh makan daging.

Dari terang yang Tuhan berikan kepada saya, prevalensi kanker dan tumor sebagian besar disebabkan karena hidup kotor dari daging yang mati -[Dikutip dari Kesaksian-kesaksian yang Tidak Diterbitkan Mengenai Makanan Daging, 7, 1896](#).

Kanker, Tuberkulosis, Tumor

675. Pola makan daging adalah pertanyaan yang serius. Haruskah manusia hidup dari daging binatang yang sudah mati? Jawabannya, dari terang yang telah Tuhan berikan adalah, Tidak, jelas Tidak. Lembaga-lembaga reformasi kesehatan harus mendidik tentang pertanyaan ini. Para dokter yang mengaku memahami organisme manusia seharusnya tidak menganjurkan

pasiennya untuk hidup dari daging binatang mati. Mereka harus menunjukkan peningkatan penyakit di dunia hewan. Kesaksian dari para pemeriksa adalah bahwa hanya sedikit hewan yang bebas dari penyakit, dan bahwa praktik makan sebagian besar daging adalah penularan penyakit

segala jenis, -kanker, tumor, penyakit kelenjar, TBC, dan sejumlah penyakit lain yang sejenis -Naskah 3, 1897

676. Mereka yang memakan makanan dari daging tidak mengetahui apa yang mereka makan. Seringkali jika mereka dapat melihat hewan-hewan itu ketika masih hidup dan mengetahui kualitas daging yang mereka makan, mereka akan berpaling darinya dengan rasa jijik. Orang-orang terus menerus memakan daging yang penuh dengan kuman TBC dan kanker. Tuberkulosis, kanker, dan penyakit-penyakit fatal lainnya pun disebarkan." - [The Ministry of Healing, 313, 1905](#)

677. Meja-meja dari banyak wanita yang mengaku Kristen setiap hari dihiasi dengan berbagai macam makanan yang mengiritasi perut dan menghasilkan kondisi tubuh yang demam. Daging-dagingan merupakan makanan utama di atas meja makan beberapa keluarga, sampai darah mereka dipenuhi dengan cairan kanker dan penyakit kudis. Tubuh mereka terdiri dari apa yang mereka makan. Tetapi ketika penderitaan dan penyakit menimpa mereka, hal itu dianggap sebagai penderitaan dari Allah." - [Testimonies for the Church 3:563, 1875](#)

Mengurangi Kekuatan Mental

[389]

678. Mereka yang mengkonsumsi daging secara bebas, tidak selalu memiliki

otak yang tidak tertutup dan akal yang aktif, karena penggunaan daging binatang cenderung menyebabkan kekotoran tubuh, dan mematikan kepekaan pikiran yang lebih halus - [[Pertarikan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 47](#)] [Nasihat tentang Kesehatan, 115, 1890](#)

679. Tuhan ingin agar kemampuan berpikir umat-Nya jernih dan mampu bekerja keras. Tetapi jika Anda hidup dengan pola makan daging, Anda tidak perlu berharap bahwa pikiran Anda akan berbuah. Pikiran harus dibersihkan, maka berkat Allah akan turun ke atas umat-Nya.-[Buletin General Conference, 14 April 1901](#)

680. Tidak mungkin bagi mereka yang menggunakan daging secara bebas untuk memiliki otak yang tidak kotor dan akal budi yang aktif - [Testimonies for the Church 2:62, 63, 1868](#)

681. Ada kelesuan yang mengkhawatirkan yang ditunjukkan pada subjek sensualisme yang tidak disadari. Merupakan kebiasaan untuk memakan daging binatang yang sudah mati. Hal ini merangsang nafsu yang lebih rendah dari organ tubuh

manusia -Dikutip dari Kesaksian yang Tidak Diterbitkan
Mengenai Makanan Daging, 4, 1896.

682. Pola makan daging mengubah watak dan memperkuat ani- malisme. Kita terdiri dari apa yang kita makan, dan makan banyak daging akan mengurangi aktivitas intelektual. Para siswa akan mencapai lebih banyak hal dalam studi mereka jika mereka tidak pernah mencicipi daging. Ketika bagian hewani dari agen manusia diperkuat dengan makan daging, kekuatan intelektual akan berkurang secara proporsional. Kehidupan religius dapat lebih berhasil diperoleh dan dipertahankan jika daging dibuang, karena makanan ini merangsang kecenderungan nafsu untuk beraktivitas secara intens, dan melemahkan sifat moral dan spiritual. "Daging berperang melawan roh, dan roh melawan daging." -Dikutip dari buku "[Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods](#)", 7, 1896.

Memperkuat Gairah Dasar

683. Jika pernah ada waktu ketika diet harus dari [390] yang paling sederhana, sekarang. Daging tidak boleh ditempatkan di hadapan anak-anak kita. Pengaruhnya adalah untuk menggairahkan dan memperkuat nafsu-nafsu yang lebih rendah, dan memiliki kecenderungan untuk mematikan kekuatan moral - [Testimonies for the Church 2:352, 1869](#)

684. Saya diinstruksikan bahwa penggunaan daging hewan memiliki kecenderungan untuk membinatangi alam, dan merampas cinta dan simpati yang seharusnya mereka rasakan untuk setiap orang. Kita dibangun dari apa yang kita makan, dan mereka yang makanannya sebagian besar terdiri dari makanan hewani dibawa ke dalam kondisi di mana mereka membiarkan nafsu yang lebih rendah mengambil alih kendali atas kekuatan-kekuatan tinggi dari makhluk

Kami tidak menandai garis yang tepat untuk diikuti dalam diet. Ada banyak jenis makanan yang sehat. Tetapi kami mengatakan bahwa daging b u k a n l a h makanan yang tepat bagi umat Allah. Itu membinasakan manusia. Di negara seperti ini, di mana terdapat buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan yang berlimpah, bagaimana mungkin seseorang berpikir bahwa ia harus makan daging binatang yang sudah mati?

685. Jika segala sesuatunya berjalan sebagaimana mestinya di dalam rumah tangga-rumah tangga yang membentuk gereja-gereja kita, kita dapat melakukan pelayanan ganda bagi Tuhan. Terang yang diberikan kepada saya adalah bahwa sebuah pesan

yang paling penting harus disampaikan sehubungan dengan reformasi kesehatan. Mereka yang menggunakan daging menguatkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih rendah dan mempersiapkan jalan bagi penyakit untuk menyerang mereka.-Surat [200, 1903](#)

686. Keluargamu sebagian besar makan daging binatang, dan kecenderungan hewani telah diperkuat, sementara intelektual telah dilemahkan. Kita terdiri dari apa yang kita makan, dan jika kita sebagian besar hidup dari daging binatang mati, kita akan mengambil bagian dari sifat mereka. Engkau telah mendorong bagian yang kasar dari organisasimu, sementara yang lebih halus telah dilemahkan.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:60, 61, 1868](#)

687. Kami ingin kebenaran firman Tuhan yang meliputi semua orang sebelum konferensi ini berakhir. Kami ingin mereka mengerti bahwa daging binatang bukanlah makanan yang tepat untuk mereka makan. Pola makan seperti itu menumbuhkan nafsu hewani di dalam diri mereka dan anak-anak mereka. Tuhan ingin kita mendidik anak-anak kita dengan benar [391] kebiasaan makan, berpakaian, dan bekerja. Dia ingin kita melakukan apa yang kita dapat memperbaiki mesin yang rusak.-[Buletin Konferensi Umum, 12 April 1901](#)

[Efek Daging dan Makanan Kaya Protein pada Anak-Anak-348, 350, 356,357, 361, 578, 621, 711]

Kursus Paling Aman

688. Kekuatan intelektual, moral, dan fisik terdepresiasi oleh kebiasaan makan daging. Makan daging merusak sistem, mengaburkan kecerdasan, dan menumpulkan kepekaan moral. Kami berkata kepadamu, saudara-saudaraku yang kekasih, jalan yang paling aman adalah meninggalkan daging." - [Testimonies for the Church 2:64, 1868](#)

Penyebab Tidak Dikenali

689. Efek dari diet daging mungkin tidak segera disadari; tetapi ini bukan bukti bahwa hal itu tidak berbahaya. Hanya sedikit orang yang dapat dibuat percaya bahwa daging yang mereka makanlah yang telah meracuni darah mereka dan menyebabkan penderitaan mereka - [Ministry of Healing, 315, 1905](#)

690. Saya memiliki subjek yang disajikan kepada saya dalam berbagai aspek. Kematian yang disebabkan oleh makan daging tidak dapat dilihat; jika memang demikian, kita tidak akan mendengar lagi

argumen dan alasan yang mendukung pemanjaan selera terhadap daging yang sudah mati. Kita memiliki banyak hal yang baik untuk memuaskan rasa lapar tanpa harus membawa mayat di atas meja kita untuk menyusun tagihan kita

dari ongkos.-[Dikutip dari Kesaksian yang Tidak Diterbitkan Mengenai Makanan Daging, 8, 1896.](#)

691. Banyak yang meninggal karena penyakit yang sepenuhnya disebabkan oleh makan daging, ketika penyebab sebenarnya hampir tidak dicurigai oleh mereka sendiri atau orang lain. Beberapa orang tidak langsung merasakan dampaknya, tetapi ini bukan bukti bahwa racun tidak menyakiti mereka. Hal itu mungkin bekerja dengan pasti pada sistem, namun untuk sementara waktu korban mungkin tidak menyadarinya - [\[Christian Temperance and Bible Hygiene, 48\] Counsels on Health, 115, 1890](#)

692. Anda telah berulang kali mengatakan untuk membela indulgensi Anda [392] tentang makan daging, "Betapapun merugikannya bagi orang lain, hal itu tidak merugikan saya, karena saya telah menggunakannya sepanjang hidup saya." Tetapi kamu tidak tahu, bagaimana keadaanmu seandainya kamu menjauhkan diri dari makan daging." - [Testimonies for the Church 2:61, 1868](#)

Babi Terutama Dikutuk

693. Allah telah memberikan terang dan pengetahuan, yang Anda yakini berasal langsung dari-Nya, yang memerintahkan Anda untuk menyangkal selera. Kamu tahu bahwa penggunaan daging babi bertentangan dengan perintah-Nya yang tegas, yang diberikan bukan karena Dia ingin menunjukkan otoritas-Nya secara khusus, tetapi karena daging babi akan membahayakan mereka yang memakannya. Penggunaannya akan menyebabkan darah menjadi najis, sehingga penyakit kudis dan penyakit-penyakit lainnya akan merusak sistem tubuh, dan seluruh tubuh akan menderita. Terutama, saraf-saraf otak yang halus dan peka akan menjadi lemah dan tertutupi sehingga hal-hal yang sakral tidak dapat dibedakan, tetapi ditempatkan pada tingkat yang rendah bersama dengan hal-hal yang biasa.

694. Jaringan tubuh babi dipenuhi parasit. Tentang babi, Allah berfirman, "Haram bagimu, janganlah kamu makan dagingnya, dan janganlah kamu menyentuh bangkainya." Perintah ini diberikan karena daging babi tidak layak dimakan. Babi adalah pemulung, dan inilah satu-satunya kegunaan mereka. Tidak pernah, dalam keadaan apa pun, daging mereka dimakan oleh manusia.-[Ministry of Healing, 313, 314, 1905](#)

695. Daging babi, meskipun merupakan salah satu makanan yang paling umum dikonsumsi, adalah salah satu yang paling

berbahaya. Allah tidak melarang orang Ibrani memakan daging babi hanya untuk menunjukkan kekuasaan-Nya, tetapi karena daging babi bukanlah makanan yang baik bagi manusia. Daging babi akan memenuhi sistem

dengan penyakit kudis, dan terutama di iklim yang hangat menghasilkan kusta, dan berbagai jenis penyakit. Pengaruhnya terhadap sistem dalam iklim tersebut jauh lebih berbahaya daripada iklim yang lebih dingin. Tetapi Allah tidak pernah merancang babi untuk dimakan dalam keadaan apapun. Orang-orang kafir menggunakan daging babi sebagai bahan makanan, dan orang-orang Amerika

menggunakan daging babi secara bebas sebagai salah satu bahan makanan yang penting. Daging babi tidak akan enak untuk dicicipi dalam keadaan aslinya. Hal ini dibuat menyenangkan

terhadap selera makan dengan bumbu yang tinggi, yang membuat hal yang sangat buruk menjadi lebih buruk. Daging babi di atas semua daging lainnya, menghasilkan keadaan darah yang buruk. Mereka yang makan daging babi secara bebas dapat menjadi sakit. Mereka yang banyak berolahraga di luar ruangan tidak menyadari dampak buruk dari makan daging babi, seperti halnya mereka yang hidupnya kebanyakan di dalam rumah, dan kebiasaannya tidak banyak bergerak, dan pekerjaannya adalah pekerjaan mental.

Namun, bukan hanya kesehatan fisik saja yang dirugikan oleh makan daging babi. Pikiran juga terpengaruh, dan kepekaan yang lebih halus menjadi tumpul karena mengkonsumsi makanan yang kotor ini. Tidak mungkin daging makhluk hidup menjadi sehat ketika kekotoran adalah unsur alamiahnya, dan ketika ia akan memakan segala sesuatu yang menjijikkan. Daging babi terdiri dari apa yang mereka makan. Jika manusia memakan dagingnya, darah dan dagingnya akan tercemar oleh kenajisan yang dibawa oleh babi.

Makan daging babi telah menyebabkan penyakit kudis, kusta, dan kanker. Makan daging babi masih menyebabkan penderitaan yang paling berat bagi umat manusia - How to Live 1:58, 1865.

[Sikap Daniel terhadap Daging Babi-34]

Lemak dan Darah Hewan

696. Sebagai sebuah keluarga, Anda masih jauh dari bebas dari penyakit. Anda telah menggunakan lemak binatang yang secara tegas dilarang oleh Tuhan dalam firman-Nya: "Ini harus menjadi ketetapan turun-temurun bagimu di seluruh tempat kediamanmu, yaitu janganlah kamu memakan lemak dan darah." "Selain itu, janganlah kamu memakan darah, baik darah unggas maupun darah binatang buas, di tempat kediamanmu. Setiap orang yang memakan darah binatang apa pun juga, maka orang itu harus dilenyapkan dari

antara bangsanya." - [Testimonies for the Church 2:61, 1868](#)

697. Dagingnya disajikan berbau lemak, karena sesuai dengan selera yang sesat. Baik darah maupun lemak hewan dikonsumsi

sebagai sebuah kemewahan. Tetapi Tuhan memberikan petunjuk khusus bahwa ini tidak boleh dimakan. Mengapa? Karena penggunaannya akan membuat arus penyakit

[394] darah dalam sistem manusia. Pengabaian terhadap petunjuk-petunjuk khusus Tuhan telah membawa berbagai kesulitan dan penyakit kepada manusia Jika mereka memasukkan ke dalam sistem mereka apa yang tidak dapat membuat daging dan darah yang baik, mereka harus menanggung akibat dari pengabaian mereka terhadap firman Tuhan.-[Surat 102, 1896](#)

Ikan Sering Terkontaminasi

698. Di banyak tempat, ikan menjadi sangat terkontaminasi oleh kotoran yang menjadi makanannya sehingga menjadi penyebab penyakit. Hal ini terutama terjadi pada ikan yang bersentuhan dengan air kotor di kota-kota besar. Ikan yang diberi makan dari isi saluran air dapat berpindah ke perairan yang jauh, dan dapat ditangkap di tempat yang airnya masih bersih dan segar. Dengan demikian, ketika digunakan sebagai makanan, ikan-ikan itu membawa penyakit dan kematian bagi mereka yang tidak menyadari bahayanya.-[Kementerian Penyembuhan, 314, 315, 1905](#)

Pengenalan Kondisi Darurat

699. Di mana banyak susu dan buah yang baik dapat diperoleh, jarang ada alasan untuk makan makanan hewani; tidak perlu mengambil nyawa salah satu makhluk Allah untuk memenuhi kebutuhan kita sehari-hari. Dalam kasus-kasus tertentu seperti sakit atau kelelahan, mungkin akan lebih baik jika kita makan daging, tetapi harus sangat berhati-hati dalam memilih daging hewan yang sehat. Telah menjadi pertanyaan yang sangat serius apakah aman untuk menggunakan makanan daging sama sekali di zaman sekarang ini. Lebih baik tidak makan daging daripada menggunakan daging hewan yang tidak sehat. Ketika saya tidak dapat memperoleh makanan yang saya butuhkan, kadang-kadang saya makan sedikit daging; tetapi saya menjadi semakin takut akan hal itu."-[Kristen Temperance and Bible Hygiene, 117, 118, 1890](#)

[Ellen G. White kadang-kadang terpaksa makan sedikit daging-Ap- pendix 1:10]

700. Beberapa orang berpikir bahwa makanan yang tepat

hanya terdiri dari bubur. Makan sebagian besar bubur tidak akan menjamin kesehatan organ pencernaan; karena terlalu banyak mengandung cairan. Doronglah untuk makan buah dan sayuran serta roti. Pola makan daging bukanlah yang paling

makanan yang sehat, namun saya tidak akan mengambil posisi bahwa daging [395] harus dibuang oleh setiap orang. Mereka yang memiliki pencernaan yang lemah

organ tubuh sering kali menggunakan daging, ketika mereka tidak bisa makan sayur, buah, atau bubur. Jika kita ingin menjaga kesehatan yang terbaik, kita harus menghindari makan sayur dan buah pada waktu makan yang sama. Jika perut lemah, akan terjadi gangguan, otak akan bingung, dan tidak dapat melakukan upaya mental. Makanlah buah di satu waktu makan dan sayur di waktu makan berikutnya....

Kue-kue manis, puding manis, dan puding akan mengacaukan alat pencernaan; dan mengapa kita harus menggoda mereka yang mengelilingi meja dengan meletakkan benda-benda seperti itu di hadapan mereka? Semakin banyak daging yang menyusun makanan para guru dan murid, semakin kecil kerentanan pikiran untuk memahami hal-hal rohani. Kecenderungan-kecenderungan hewani diperkuat, dan kepekaan pikiran yang halus menjadi tumpul. Belajar dengan tekun bukanlah penyebab utama dari rusaknya kekuatan mental. Penyebab utamanya adalah pola makan yang tidak benar, makan tidak teratur, dan kurangnya latihan fisik. Jam makan dan tidur yang tidak teratur melemahkan kekuatan otak.

[Tidak Bersiap pada tahun 1884 untuk Menghilangkan Seluruhnya Makan Daging di Institusi Kami, Meskipun Langkah Ini Pada Akhirnya Akan Diambil- 720]

[Daging yang Tidak Sakit Lebih Baik daripada Penggunaan Susu dan Gula Gratis-527, 533]

[Dokter Harus Mendidik, Tetapi Tidak Membuat Resep yang Melarang Penggunaan Daging Daging-434, 438]

[Kemungkinan Perubahan yang Tidak Bijaksana dari Pola Makan Daging bagi Mereka yang Meninggal karena Mengonsumsinya-435]

[Makanan Daging Tidak Boleh Dikutuk Ketika Diet Non-Daging yang Memadai Tidak Tersedia-796]

[Makanan Daging Bukan Makanan yang Tepat bagi Umat Tuhan di Negara-negara yang Memiliki Buah-buahan, Biji-bijian, dan Kacang-kacangan Berlimpah-719] [Daging Disajikan kepada Pasien di Sanatorium di Kamar Mereka-437]

Pola Makan Non-Daging yang Memadai

701. Daging tidak penting untuk kesehatan atau kekuatan,

jika tidak, Tuhan membuat kesalahan ketika Dia menyediakan makanan untuk Adam dan Hawa sebelumnya

kejatuhan mereka. Semua elemen nutrisi terkandung dalam buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#)

[396] 702. Adalah keliru jika mengira bahwa kekuatan otot bergantung pada penggunaan makanan hewani. Kebutuhan sistem dapat dipasok dengan lebih baik, dan kesehatan yang lebih kuat dapat dinikmati, tanpa penggunaannya. Biji-bijian, dengan buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran, mengandung semua sifat gizi yang diperlukan untuk membuat darah yang baik. Unsur-unsur ini tidak dapat dipenuhi dengan baik atau secara penuh oleh diet daging. Seandainya penggunaan daging sangat penting untuk kesehatan dan kekuatan, makanan hewani akan dimasukkan ke dalam makanan yang ditetapkan manusia pada mulanya. - [Ministry of Healing, 316, 1905](#)

[Daging Tidak Disarankan dalam Kasus Diet Rendah Kalori-319]

Mengapa Menggunakan Makanan Bekas?

703. Makanan hewan adalah sayuran dan biji-bijian. Haruskah sayuran itu dibiakkan, haruskah mereka dimasukkan ke dalam sistem hewan, sebelum kita mendapatkannya? Haruskah kita mendapatkan makanan nabati dengan memakan daging makhluk yang sudah mati? Allah menyediakan buah dalam keadaan alamiahnya untuk orang tua pertama kita. Dia memberikan kepada Adam kuasa atas taman itu, mengusahakannya, dan merawatnya, dengan berfirman, "Ini akan menjadi makananmu." Binatang yang satu tidak boleh membinasakan binatang yang lain untuk dimakan. -

[Surat 72, 1896](#)

704. Mereka yang memakan daging tidak lain hanyalah memakan biji-bijian dan sayur-sayuran sebagai makanan sampingan, karena binatang itu menerima nutrisi yang menghasilkan pertumbuhan. Kehidupan yang ada di dalam biji-bijian dan sayur-sayuran berpindah ke dalam diri si pemakan. Kita menerimanya dengan memakan daging binatang.

Betapa jauh lebih baik untuk mendapatkannya secara langsung dengan memakan makanan yang Tuhan sediakan untuk kita gunakan!

Daging adalah Stimulan yang Khas

705. Ketika penggunaan makanan daging dihentikan, sering kali timbul rasa lemah, kurang bersemangat. Banyak yang

mendesak hal ini sebagai bukti bahwa makanan daging itu penting; tetapi karena makanan dari golongan ini merangsang, karena mereka memanaskan darah dan menggairahkan saraf, maka [397] mereka sangat dirindukan. Beberapa orang akan merasa sulit untuk berhenti makan daging seperti halnya seorang pemabuk berhenti minum minuman keras, tetapi mereka akan menjadi lebih baik karena perubahan itu. -[Kementerian Penyembuhan, 316, 1905](#)

[Lihat juga 61]

706. Makanan daging juga berbahaya. Efeknya yang merangsang secara alamiah seharusnya menjadi argumen yang cukup untuk menentang penggunaannya; dan kondisi hewan yang hampir selalu sakit membuatnya menjadi sangat tidak menyenangkan. Hal ini cenderung mengiritasi saraf dan merangsang nafsu, sehingga memberikan keseimbangan kekuatan pada kecenderungan yang lebih rendah -*Education*, 203, 1903 707. Saya agak terkejut dengan argumen Anda tentang mengapa diet makan daging membuat Anda tetap kuat, karena, jika Anda menempatkan diri Anda di luar pertanyaan, alasan Anda akan mengajarkan Anda bahwa diet daging tidak sebanyak yang Anda duga. Anda tahu bagaimana Anda akan menjawab seorang pemuja tembakau jika dia mendesak, sebagai permohonan untuk menggunakan tembakau, argumen yang telah Anda kemukakan sebagai alasan mengapa Anda harus melanjutkan penggunaan daging hewan yang sudah mati sebagai makanan.

Kelemahan yang Anda alami tanpa mengonsumsi daging adalah salah satu argumen terkuat yang dapat saya sampaikan kepada Anda sebagai alasan mengapa Anda harus menghentikan penggunaannya. Mereka yang makan daging merasa terstimulasi setelah makan makanan ini, dan mereka mengira bahwa mereka menjadi lebih kuat. Setelah seseorang menghentikan penggunaan daging, dia mungkin untuk sementara waktu merasakan kelemahan, tetapi ketika tubuhnya telah bersih dari pengaruh makanan ini, dia tidak lagi merasakan kelemahan, dan tidak lagi mengharapkan apa yang dia minta sebagai sesuatu yang penting untuk kekuatannya.-*Surat 73a, 1896*

[Pingsan yang dialami oleh E. G. White ketika menjalani diet daging berat-Lampiran 1:4, 5, 10]

[Perjuangan E.G. White dalam mengubah pola makan daging-Lampiran 1:4, 5]

Menyediakan Pengganti

708. Ketika daging dibuang, tempatnya harus diisi dengan berbagai macam biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan, yang akan menyehatkan dan menggugah selera. Hal ini terutama diperlukan dalam kasus mereka yang lemah, atau yang dibebani dengan kerja paksa. Di beberapa negara, di mana kemiskinan merajalela, daging adalah makanan yang paling murah.

Dalam situasi seperti ini, perubahan akan dilakukan dengan lebih sulit; namun perubahan itu dapat dilakukan. Namun, kita harus mempertimbangkan situasi masyarakat dan kekuatan kebiasaan seumur hidup, dan harus berhati-hati untuk tidak terlalu memaksakan ide-ide yang benar. Tidak seorang pun boleh didesak untuk melakukan perubahan secara tiba-tiba. Tempat daging harus disediakan dengan makanan sehat yang tidak mahal. Dalam hal ini sangat banyak

tergantung pada juru masaknyanya. Dengan ketelitian dan keterampilan, hidangan dapat disiapkan yang bergizi dan menggugah selera, dan pada tingkat yang lebih tinggi, dapat menggantikan makanan daging.

Dalam semua kasus, didiklah hati nurani, doronglah kemauan, sediakanlah makanan yang baik dan sehat, dan perubahan akan segera terjadi, dan permintaan akan daging akan segera berhenti.-[Kementerian Penyembuhan, 316, 317, 1905](#)

709. Memasak makanan dengan benar adalah hal yang paling penting. Terutama di mana daging tidak dijadikan bahan makanan utama, memasak yang baik merupakan persyaratan penting. Sesuatu harus dipersiapkan untuk menggantikan daging, dan pengganti daging ini harus dipersiapkan dengan baik, sehingga daging tidak akan diinginkan - [Surat 60a, 1896](#)

[Lakukan Perubahan dengan Penuh Pengertian-320, 380] [Diet yang Cukup Dibutuhkan Saat Meninggalkan Daging-320]

[Tuhan Akan Memberikan Keterampilan dalam Mempersiapkan Makanan Sehat untuk Menggantikan Daging-376, 400, 401, 404]

[Diet Buah-buahan, Biji-bijian, Kacang-kacangan, dan Sayuran untuk Menggantikan Daging- 472, 483, 484, 513]

Alasan yang Tidak Logis

710. Ketika Setan menguasai pikiran, betapa cepatnya terang dan petunjuk yang telah Tuhan berikan dengan penuh kasih karunia, memudar, dan tidak lagi memiliki kekuatan! Betapa banyak yang membingkai alasan dan membuat kebutuhan yang tidak ada, untuk menopang mereka dalam perjalanan mereka yang salah, dalam mengesampingkan terang dan menginjak-injaknya. Saya berbicara dengan penuh keyakinan. Keberatan terbesar terhadap reformasi kesehatan adalah bahwa orang-orang ini tidak menghidupinya; namun mereka akan mengatakan dengan serius bahwa mereka tidak dapat menjalani reformasi kesehatan dan mempertahankan kekuatan mereka.

[399] Kami menemukan dalam setiap contoh seperti itu alasan yang baik mengapa mereka tidak dapat menghidupi reformasi kesehatan. Mereka tidak menghidupinya, dan tidak pernah mengikutinya secara ketat, oleh karena itu mereka tidak dapat memperoleh manfaat darinya. Beberapa orang jatuh ke dalam kesalahan bahwa karena mereka membuang daging, mereka tidak perlu menyediakan

buah-buahan dan sayuran terbaik, yang disiapkan dalam keadaan paling alami, bebas dari minyak dan rempah-rempah. Jika mereka mau dengan terampil mengatur karunia-karunia yang telah diberikan oleh Sang Pencipta kepada mereka, orang tua dan anak-anak dengan hati nurani yang bersih akan bersatu padu

Dalam pekerjaan itu, mereka akan menikmati makanan sederhana, dan kemudian dapat berbicara dengan penuh pengertian tentang reformasi kesehatan. Mereka yang belum bertobat kepada reformasi kesehatan, dan tidak pernah mengadopsinya secara penuh, bukanlah orang yang dapat menilai manfaatnya. Mereka yang sesekali menyimpang untuk memuaskan selera makan kalkun yang digemukakan atau daging lainnya, memutarbalikkan selera mereka, dan bukan orang yang menilai manfaat sistem reformasi kesehatan. Mereka dikendalikan oleh selera, bukan oleh prinsip. [-Kesaksian untuk Gereja 2:486, 487, 1870](#)

Himbauan yang Sungguh-sungguh untuk Reformasi

711. Banyak orang tua yang bertindak seolah-olah mereka kehilangan akal sehat. Mereka berada dalam keadaan lesu, lunglai oleh pemanjaan selera yang sesat dan nafsu yang merendahkan. Para hamba Tuhan kita, yang mengetahui kebenaran, harus membangunkan orang-orang dari kondisi mereka yang lumpuh, dan menuntun mereka untuk menyingkirkan hal-hal yang menciptakan selera akan daging. Jika mereka lalai melakukan reformasi, mereka akan kehilangan kuasa rohani, dan menjadi semakin direndahkan oleh pemanjaan dosa. Kebiasaan-kebiasaan yang membuat jijik alam semesta surgawi, kebiasaan-kebiasaan yang merendahkan manusia lebih rendah daripada binatang, dipraktikkan di banyak rumah. Biarlah semua orang yang mengetahui kebenaran, berkata, "Larilah dari hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa."

Janganlah ada pendeta kita yang memberikan contoh yang jahat dalam hal makan daging. Biarlah mereka dan keluarga mereka hidup dalam terang reformasi kesehatan. Janganlah hamba-hamba Tuhan kita membinasakan sifat mereka sendiri dan sifat anak-anak mereka. Anak-anak yang keinginannya tidak terkendali, akan tergoda bukan saja untuk menikmati kebiasaan-kebiasaan umum yang tidak bertarak, tetapi juga untuk memberi kebebasan kepada nafsu-nafsu yang lebih rendah, dan untuk mengabaikan kemurnian dan kebajikan. Mereka dipimpin oleh Setan tidak hanya untuk [400]
merusak tubuh mereka sendiri, tetapi juga untuk membisikkan komunikasi jahat mereka kepada orang lain. Jika orang tua dibutakan oleh dosa, mereka akan sering

gagal untuk melihat hal-hal ini.

Kepada para orang tua yang tinggal di kota-kota, Tuhan mengirimkan seruan peringatan, Kumpulkanlah anak-anakmu ke dalam rumahmu sendiri; kumpulkanlah mereka dari orang-orang yang mengabaikan perintah-perintah Allah, yang mengajarkan dan melakukan kejahatan. Keluarlah dari kota-kota secepat mungkin.

Para orang tua dapat memperoleh rumah kecil di pedesaan, dengan lahan untuk bercocok tanam, di mana mereka dapat memiliki kebun buah dan tempat mereka dapat memelihara

sayuran dan buah-buahan kecil untuk menggantikan daging, yang sangat merusak darah kehidupan yang mengalir melalui pembuluh darah.-Naskah 133, 1902

Kekuatan untuk Menahan Diri Melalui Puasa dan Doa

712. Jika selera kita berteriak-teriak meminta daging binatang yang sudah mati, maka kita harus berpuasa dan berdoa agar Tuhan memberikan anugerah-Nya untuk menyangkal hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa.-Surat 73, 1896

[Puasa Bermanfaat untuk Mengubah Pola Makan Daging dan Makanan Kaya Protein-312]

Ketika Doa untuk Kesembuhan Tidak Konsisten

713. Ada beberapa orang di antara umat Masehi Advent Hari Ketujuh yang tidak mau mengindahkan terang yang diberikan kepada mereka dalam hal ini. Mereka menjadikan daging sebagai bagian dari makanan mereka. Penyakit datang menimpa mereka. Sakit dan menderita sebagai akibat dari jalan mereka yang salah, mereka meminta doa-doa hamba-hamba Allah. Tetapi bagaimana Tuhan dapat bekerja atas nama mereka jika mereka tidak mau melakukan kehendak-Nya, jika mereka menolak untuk mengindahkan perintah-Nya dalam hal reformasi kesehatan?

Selama tiga puluh tahun, terang tentang reformasi kesehatan telah datang kepada umat Tuhan, tetapi banyak yang menjadikannya bahan lelucon. Mereka terus menggunakan teh, kopi, rempah-rempah, dan daging. Tubuh mereka penuh dengan penyakit. Bagaimana kita dapat mempersembahkan orang-orang seperti itu kepada Tuhan untuk disembuhkan?" -Surat 200, 1903

[401] 714. Biskuit panas dan daging hewan sepenuhnya tidak selaras dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Jika kita mengizinkan akal sehat untuk menggantikan dorongan nafsu dan kecintaan akan kesenangan indrawi, kita tidak boleh mencicipi daging hewan yang sudah mati. Apa yang lebih menjijikkan bagi indera penciuman daripada toko yang menyimpan daging bangkai untuk dijual? Bau daging mentah sangat menjijikkan bagi semua orang yang indranya belum dirusak oleh budaya selera yang tidak wajar. Pemandangan apakah yang lebih tidak menyenangkan bagi pikiran yang reflektif daripada binatang yang disembelih untuk dimakan? Jika terang yang

telah Allah berikan sehubungan dengan reformasi kesehatan diabaikan, Dia tidak akan melakukan mujizat untuk menjaga kesehatan mereka yang mengejar jalan untuk membuat diri mereka sendiri sakit.-Dikutip [dari Kesaksian-kesaksian yang Tidak Diterbitkan Mengenai Makanan Daging, 2, 1884.](#)

Pemimpin dalam Reformasi

715. Walaupun kami tidak menjadikan penggunaan daging sebagai ujian, walaupun kami tidak ingin memaksa siapa pun untuk meninggalkan penggunaannya, namun adalah tugas kami untuk meminta agar tidak ada seorang pun pendeta di dalam konferensi yang meremehkan atau menentang pekabaran reformasi dalam hal ini. Jika, di hadapan terang yang telah Tuhan berikan mengenai dampak makan daging terhadap sistem tubuh, Anda masih tetap makan daging, Anda harus menanggung konsekuensinya. Namun, janganlah mengambil posisi di hadapan orang-orang yang akan membuat mereka berpikir bahwa tidak perlu menyerukan pembaruan dalam hal makan daging; karena Tuhan menyerukan pembaruan. Tuhan telah memberi kita pekerjaan untuk memberitakan pekabaran reformasi kesehatan, dan jika Anda tidak dapat melangkah maju dalam barisan orang-orang yang memberitakan pekabaran ini, Anda tidak boleh menonjolkan hal ini. Dengan melawan upaya rekan-rekan sekerja, yang mengajarkan reformasi kesehatan, engkau berada di luar jalur, bekerja di pihak yang salah." -Surat [48, 1902](#)

[Pekerjaan Reformasi Kesehatan Akan Terus Berjalan; Waspadalah Terhadap Penentangannya-42]

716. Sebagai utusan Tuhan, tidakkah kita harus memberikan kesaksian yang tegas terhadap pemanjaan selera yang menyimpang? Allah telah menyediakan sebuah buah-buahan dan biji-bijian yang berlimpah, yang dapat diolah secara sehat dan digunakan dalam jumlah yang tepat. Lalu, mengapa manusia terus memilih *d a g i n g*? Dapatkah kita percaya kepada para pendeta yang pada meja di mana daging disajikan bergabung dengan orang lain untuk memakannya? ...

"Kamu harus berpegang teguh pada perintah-perintah TUHAN, Allahmu." Setiap orang yang melanggar hukum kesehatan pasti akan mengalami ketidaksenangan Allah. Oh, betapa banyak Roh Kudus yang dapat kita miliki dari hari ke hari, jika kita mau berjalan dengan hati-hati, menyangkal diri, dan mempraktikkan kebajikan-kebajikan karakter Kristus.-Pacific [Union Recorder, 9 Oktober 1902](#)

717. Biarlah para pendeta dan pengumpul data kita melangkah di bawah panji-panji pertarakan yang ketat. Jangan pernah malu untuk berkata, "Tidak, terima kasih; saya tidak makan daging. Saya sangat keberatan untuk makan daging binatang yang sudah

mati." Jika ditawari teh, tolaklah dengan memberikan alasan mengapa Anda menolaknya. Jelaskan bahwa itu berbahaya, dan meskipun merangsang untuk sementara waktu, rangsangan itu segera hilang, dan depresi yang sesuai akan dirasakan.-Naskah 113, 1901

718. Mengenai daging, kita semua dapat mengatakan, Biarkan saja. Dan semua harus memberikan kesaksian yang jelas terhadap teh dan kopi, jangan pernah menggunakannya. Keduanya adalah narkotika, yang merusak otak dan organ-organ tubuh lainnya. Belum tiba saatnya ketika saya mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dihentikan sepenuhnya. Susu dan telur tidak boleh disamakan dengan daging. Pada beberapa penyakit, penggunaan telur sangat bermanfaat.

Hendaklah anggota-anggota gereja kita menyangkal setiap selera yang mementingkan diri sendiri. Setiap sen yang dikeluarkan untuk teh, kopi, dan daging adalah lebih buruk daripada yang terbuang, karena hal-hal ini menghalangi perkembangan yang terbaik dari kekuatan fisik, mental, dan rohani.-Surat 135, 1902

[Daging yang tidak disajikan di rumah White atau digunakan oleh E.G. White- Lampiran 1:4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23]

[Daging yang dibuang dari meja E.G. White-Apendiks 1:12],
13]

Ringkasan

719. Jika kita dapat memperoleh manfaat dengan menuruti keinginan daging

[403] makanan, saya tidak akan membuat seruan ini kepada Anda; tetapi saya tahu kita tidak bisa. Makanan daging berbahaya bagi kesehatan fisik, dan kita harus belajar untuk tidak memakannya. Mereka yang berada dalam posisi yang memungkinkan untuk mendapatkan pola makan vegetarian, tetapi memilih untuk mengikuti preferensi mereka sendiri dalam hal ini, makan dan minum sesuka hati, secara bertahap akan menjadi lalai terhadap instruksi yang telah Tuhan berikan mengenai fase-fase lain dari kebenaran saat ini, dan akan kehilangan persepsi mereka tentang apa itu kebenaran; mereka pasti akan menuai apa yang mereka tabur.

Saya telah diinstruksikan bahwa para siswa di sekolah kami tidak boleh disajikan dengan makanan daging atau dengan persiapan makanan yang diketahui tidak sehat. Apa pun yang dapat mendorong keinginan untuk stimulan tidak boleh diletakkan di atas meja. Saya menghimbau kepada orang tua dan muda dan orang setengah baya. Tolaklah selera Anda terhadap hal-hal yang melukai Anda. Layani Tuhan dengan pengorbanan.

Biarlah anak-anak memiliki bagian yang cerdas dalam

pekerjaan ini. Kita semua adalah anggota keluarga Tuhan, dan Tuhan ingin agar anak-anak-Nya, baik tua maupun muda, bertekad untuk menyangkal selera, dan menabung sarana-sarana yang diperlukan untuk pembangunan rumah-rumah pertemuan dan dukungan bagi para misionaris.

Saya diperintahkan untuk mengatakan kepada orang tua: Tempatkanlah dirimu, jiwa dan rohmu, di pihak Tuhan dalam pertanyaan ini. Kita harus selalu ingat bahwa pada masa-masa percobaan ini kita sedang diadili di hadapan Tuhan semesta alam. Maukah Anda melepaskan indulgensi yang melukai Anda? Kata-kata pengakuan itu murah; biarlah tindakan-tindakan penyangkalan diri Anda bersaksi bahwa Anda akan taat pada tuntutan-tuntutan yang Allah berikan kepada umat-Nya yang khusus. Kemudian masukkanlah ke dalam perbendaharaan sebagian dari sarana yang Anda hemat melalui tindakan penyangkalan diri Anda, dan akan ada yang dapat digunakan untuk meneruskan pekerjaan Allah.

Ada banyak orang yang merasa bahwa mereka tidak dapat hidup tanpa makanan daging; tetapi jika mereka menempatkan diri mereka di pihak Tuhan, dengan tekad yang bulat untuk berjalan di jalan tuntunan-Nya, mereka akan menerima kekuatan dan kebijaksanaan seperti halnya Daniel dan teman-temannya. Mereka akan mendapati bahwa Tuhan akan memberikan penghakiman yang benar kepada mereka. Banyak orang akan terkejut melihat betapa banyak yang dapat diselamatkan untuk kepentingan Tuhan melalui tindakan penyangkalan diri. Jumlah kecil yang diselamatkan oleh perbuatan pengorbanan akan berbuat lebih banyak bagi pembangunan jalan Allah daripada yang akan dicapai oleh pemberian-pemberian yang lebih besar yang tidak menuntut penyangkalan diri.

Umat Advent Hari Ketujuh sedang menangani kebenaran-kebenaran yang penting. Lebih dari empat puluh tahun yang lalu [Ditulis pada tahun 1909.] Tuhan memberi kita terang khusus tentang reformasi kesehatan, tetapi bagaimana kita berjalan di dalam terang itu? Berapa banyak orang yang menolak untuk hidup selaras dengan nasihat Tuhan! Sebagai umat, kita harus membuat kemajuan yang sebanding dengan terang yang kita terima. Adalah tugas kita untuk memahami dan menghormati prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dalam hal pertarakan, kita seharusnya berada di atas semua orang lain; namun ada di antara kita anggota gereja yang berpendidikan tinggi, dan bahkan para pelayan Injil, yang tidak menghargai terang yang telah Allah berikan dalam hal ini. Mereka makan sesuka hati, dan bekerja sesuka hati

Kami tidak menandai garis yang tepat untuk diikuti dalam pola makan; tetapi kami mengatakan bahwa di negara-negara yang

memiliki buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan **y a n g** berlimpah, makanan daging bukanlah makanan yang tepat bagi umat Allah. Saya telah diinstruksikan bahwa makanan daging memiliki kecenderungan untuk membinatangi alam, merampas kasih dan simpati yang seharusnya mereka rasakan untuk setiap orang, dan memberikan kendali kepada nafsu yang lebih rendah atas kekuatan yang lebih tinggi dari makhluk. Jika makan daging pernah menyehatkan, sekarang tidak lagi. Kanker, tumor, dan penyakit paru-paru sebagian besar disebabkan oleh makan daging.

Kita tidak boleh menjadikan penggunaan makanan daging sebagai ujian persekutuan, tetapi kita harus mempertimbangkan pengaruh yang dimiliki oleh orang-orang yang mengaku percaya yang menggunakan makanan daging terhadap orang lain. Sebagai utusan-utusan Allah, bukankah kita harus berkata kepada orang-orang, "Jadi, baik apa yang kamu makan, baik yang kamu minum, baik yang kamu lakukan, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah. [1 Korintus 10:31](#). Tidakkah kita akan memberikan kesaksian yang tegas terhadap pemanjaan selera yang sesat? Akankah mereka yang menjadi pelayan Injil, yang memberitakan kebenaran yang paling agung yang pernah diberikan kepada manusia, menjadi teladan dengan kembali ke tempat daging di Mesir? Akankah mereka yang didukung oleh persepuluhan dari gudang Allah mengizinkan diri mereka sendiri dengan pemanjaan diri meracuni arus pemberi kehidupan yang mengalir melalui pembuluh darah mereka? Akankah

[405] mereka mengabaikan terang dan peringatan yang telah Allah berikan kepada mereka? Kesehatan tubuh harus dianggap sebagai hal yang penting untuk pertumbuhan dalam kasih karunia dan perolehan temperamen yang seimbang. Jika perut tidak dirawat dengan baik, pembentukan karakter yang lurus dan bermoral akan terhambat. Otak dan saraf bersimpat pada perut. Makan dan minum yang salah akan menghasilkan pemikiran dan tindakan yang salah.

Semuanya kini sedang diuji dan dibuktikan. Kita telah dibaptiskan ke dalam Kristus, dan jika kita mau melakukan bagian kita dengan memisahkan diri dari segala sesuatu yang akan menyeret kita ke bawah dan membuat kita menjadi apa yang tidak seharusnya, maka kita akan diberi kekuatan untuk bertumbuh ke dalam Kristus, yang adalah kepala kita yang hidup, dan kita akan melihat keselamatan dari Allah." - Testimonies [for the Church, 9:156-160, 1909](#)

Reformasi Pola Makan Progresif di Lembaga-lembaga Masehi Advent Hari Ketujuh

Nasihat mengenai masalah daging-daging tidak akan lengkap tanpa adanya gambaran mengenai perjuangan untuk tidak menggunakannya dalam lembaga-lembaga kita, seperti yang telah dikemukakan dalam beberapa komunikasi dari Njonja

White, dan instruksi yang mendesak suatu reformasi yang progresif dalam hal makanan. Adalah penting bagi pembaca untuk mengingat fakta-fakta ini dan waktu penulisan dari beberapa pernyataan ini sementara ia mempelajari fase ini dari masalah daging-daging ini].

*Himbauan untuk Diet Non-Daging di Institusi Medis Awal
Kita (1884)*

720. Saya bangun pagi ini pukul empat untuk menulis surat kepada Anda

beberapa baris. Akhir-akhir ini saya sering berpikir bagaimana lembaga yang Anda pimpin dapat menjadi seperti yang diinginkan Allah, dan saya telah

beberapa pemikiran yang dapat kami sarankan.

Kami adalah pembaharu kesehatan, yang berusaha untuk kembali, sejauh mungkin, kepada rencana awal Tuhan tentang pertarakan. Pertarakan tidak hanya terdiri dari menjauhkan diri dari minuman keras dan tembakau yang memabukkan; pertarakan mencakup lebih dari itu. Pertarakan harus mengatur apa yang kita makan.

Anda semua telah mengenal terang tentang reformasi kesehatan. Tetapi ketika saya mengunjungi Retret, saya melihat bahwa ada penyimpangan yang sangat mencolok dari reformasi kesehatan dalam hal makan daging, dan saya yakin bahwa harus ada perubahan, dan segera. Makanan Anda sebagian besar terdiri dari daging. Allah tidak memimpin ke arah ini; musuh berusaha untuk menetapkan masalah diet di atas dasar yang salah dengan mengarahkan mereka yang bertanggung jawab atas institusi untuk mengakomodasi diet sesuai selera pasien.

Ketika Tuhan memimpin bangsa Israel keluar dari Mesir, Dia bermaksud untuk membuat mereka menjadi bangsa yang murni, bahagia, dan sehat di Kanaan. Mari kita pelajari rencana Allah, dan melihat bagaimana hal ini tercapai. Dia membatasi makanan mereka. Untuk sebagian besar, Dia mengambil makanan daging dari mereka. Tetapi mereka tetap menginginkan makanan daging dari Mesir, dan Allah memberikan mereka daging, dan dengan itu hasil yang pasti.

Retret Kesehatan didirikan dengan biaya yang besar untuk mengobati orang sakit tanpa obat-obatan. Ini harus dilakukan dengan prinsip-prinsip higienis. Obat-obatan harus disingkirkan secepat mungkin, sampai seluruhnya dibuang. Pendidikan harus diberikan mengenai pola makan, cara berpakaian, dan olahraga yang benar. Tidak hanya orang-orang kita sendiri yang harus dididik, tetapi mereka yang belum menerima terang reformasi kesehatan harus diajar bagaimana hidup sehat, sesuai dengan perintah Allah. Tetapi jika kita sendiri tidak memiliki standar

dalam hal ini, untuk apa kita mengeluarkan biaya yang begitu besar untuk mendirikan lembaga kesehatan? Di manakah letak reformasi itu?

Saya tidak bisa mengakui bahwa kita bergerak dalam tatanan Tuhan. Kita harus memiliki tatanan yang berbeda, atau melepaskan nama Retret Kesehatan; karena itu sama sekali tidak tepat. Tuhan telah menunjukkan kepada saya bahwa Retret Kesehatan

[Lembaga tidak boleh dibentuk untuk memenuhi selera atau ide seseorang. Saya sadar bahwa alasan diperbolehkannya makan daging di dalam institusi ini adalah karena para pencari kesenangan yang datang tidak senang dengan makanan lain. Maka biarkan mereka pergi ke tempat di mana mereka bisa mendapatkan makanan yang mereka inginkan. Ketika lembaga tersebut tidak dapat dijalankan, bahkan untuk para tamu, sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar, maka biarkanlah lembaga tersebut menanggalkan nama yang disandangnya. Tetapi alasan yang telah didesak sekarang tidak ada; karena perlindungan dari luar sangat kecil.

Cedera positif terjadi pada sistem dengan makan daging secara terus menerus. Tidak ada alasan untuk itu kecuali nafsu makan yang bejat dan menyimpang. Anda mungkin bertanya, Apakah Anda akan berhenti makan daging sama sekali? Saya menjawab, pada akhirnya akan sampai pada hal ini, tetapi kita tidak siap untuk langkah ini sekarang. Makan daging pada akhirnya akan dihilangkan. Daging binatang tidak akan lagi menjadi bagian dari makanan kita; dan kita akan memandang toko daging dengan jijik

Kita dibangun dari apa yang kita makan. Haruskah kita memperkuat nafsu hewani dengan memakan makanan hewani? Sebagai ganti dari mendidik selera untuk mencintai makanan kotor ini, sudah saatnya kita mendidik diri kita sendiri untuk hidup dari buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran. Ini adalah pekerjaan semua orang yang terhubung dengan institusi kami. Kurangi penggunaan daging, sampai akhirnya tidak digunakan sama sekali. Jika daging dibuang, jika selera tidak dididik ke arah itu, jika kesukaan terhadap buah-buahan dan biji-bijian didorong, maka hal itu akan segera terjadi seperti yang Tuhan rencanakan pada awalnya. Tidak ada daging yang akan digunakan oleh umat-Nya.

Ketika daging tidak digunakan sebagaimana mestinya, Anda akan belajar cara memasak yang lebih benar, dan akan dapat menggantikan daging dengan bahan lain. Banyak hidangan sehat yang dapat dibuat yang bebas dari lemak dan daging hewan yang sudah mati. Berbagai hidangan sederhana, yang sangat sehat dan bergizi, dapat disediakan, selain daging. Pria yang sehat harus makan banyak sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Kadang-kadang beberapa daging mungkin harus diberikan kepada orang luar yang telah begitu terdidik selernya sehingga mereka berpikir bahwa jika mereka tidak makan daging, mereka tidak dapat

mempertahankan kekuatan mereka. Tetapi mereka akan memiliki kekuatan daya tahan yang lebih besar jika mereka tidak makan daging daripada jika mereka makan daging secara berlebihan.

[408] Keberatan utama dari para dokter dan pembantu di Retret Kesehatan untuk tidak makan daging adalah karena mereka menginginkan daging, dan kemudian memohon agar mereka harus makan daging. Oleh karena itu, mereka mendorong penggunaannya. Tetapi

Tuhan tidak ingin mereka yang datang ke Retret Kesehatan dididik untuk hidup dengan pola makan daging. Melalui percakapan dan contoh, didiklah mereka ke arah yang lain. Hal ini akan membutuhkan keahlian yang besar dalam menyiapkan makanan yang sehat. Lebih banyak tenaga kerja akan dibutuhkan, tetapi bagaimanapun juga, hal ini harus dilakukan secara bertahap. Gunakan lebih sedikit daging. Biarlah mereka yang memasak dan mereka yang memikul tanggung jawab mendidik selera dan kebiasaan makan mereka sendiri sesuai dengan hukum kesehatan.

Kita telah kembali ke Mesir dan bukannya ke Kanaan. Bukankah kita harus membalikkan urutan segala sesuatu? Tidakkah kita harus menyediakan makanan yang sederhana dan sehat di atas meja kita? Tidakkah kita harus membuang bis-bis panas, yang hanya menyebabkan gangguan pencernaan? Mereka yang meningkatkan standar sedapat mungkin sesuai dengan tatanan Tuhan, sesuai dengan terang yang Tuhan berikan kepada mereka melalui firman-Nya dan kesaksian Roh-Nya, tidak akan mengubah arah tindakan mereka untuk memenuhi keinginan teman atau kerabat mereka, baik satu atau dua orang atau banyak orang, yang hidup berlawanan dengan tatanan Tuhan yang bijaksana. Jika kita berpindah dari prinsip dalam hal-hal ini, jika kita mematuhi aturan diet yang ketat, jika sebagai orang Kristen kita mendidik selera kita sesuai dengan rencana Allah, kita akan memberikan pengaruh yang sesuai dengan pikiran Allah. Pertanyaannya adalah, "Apakah kita mau menjadi pembaharu kesehatan yang sejati?"

Sangatlah penting untuk menghindari makanan yang sama secara terus menerus. Nafsu makan akan jauh lebih baik jika ada perubahan dalam makanan. Bersikaplah seragam. Jangan menyediakan beberapa jenis makanan di atas meja pada satu waktu makan, dan tidak ada variasi pada waktu makan berikutnya. Pelajari ekonomi dalam hal ini. Biarkan orang mengeluh jika mereka mau. Biarkan mereka mencari-cari kesalahan jika tidak ada cukup makanan yang sesuai dengan keinginan mereka. Bangsa Israel selalu mengeluh kepada Musa dan Allah. Adalah tugas Anda untuk mempertahankan standar reformasi kesehatan. Lebih banyak yang dapat dilakukan untuk orang sakit dengan mengatur pola makan mereka daripada dengan semua pemandian yang dapat diberikan kepada mereka.

Biarlah jumlah uang yang sama yang dikeluarkan untuk membeli daging dapat digunakan untuk membeli buah. Tunjukkan kepada orang-orang cara hidup yang benar. Seandainya ini dilakukan sejak awal di lembaga di , Tuhan pasti akan senang, dan akan merestui upaya tersebut....

Perhatian dan keterampilan harus digunakan dalam menyiapkan makanan. Saya berharap Dokter akan mengisi posisi yang ditugaskan kepadanya, bahwa ia akan menasihati juru masak, sehingga makanan yang diletakkan di atas meja di Retret Kesehatan dapat sesuai dengan reformasi kesehatan. Karena seseorang cenderung untuk memanjakan selera makannya, ia tidak boleh berargumen bahwa makanannya adalah

Ia tidak boleh dengan tindakannya berusaha untuk membentuk lembaga agar sesuai dengan selera dan praktiknya. Mereka yang memikul tanggung jawab lembaga harus sering berunding bersama. Mereka harus bergerak dalam harmoni yang sempurna.

Janganlah, saya mohon kepada Anda, berargumen bahwa makan daging itu pasti benar, karena orang ini atau orang itu, yang merupakan budak nafsu makan, telah mengatakan bahwa ia tidak dapat hidup di Retret Kesehatan tanpa daging. Hidup dari daging binatang mati adalah cara hidup yang kotor, dan sebagai manusia, kita harus melakukan perubahan, reformasi, mengajarkan kepada orang-orang bahwa ada persiapan makanan sehat yang akan memberi mereka lebih banyak kekuatan, dan lebih baik dalam menjaga kesehatan mereka, daripada daging.

Dosa zaman ini adalah kerakusan dalam makan dan minum. Pemanjaan nafsu makan adalah tuhan yang disembah oleh banyak orang. Mereka yang berhubungan dengan Lembaga Kesehatan harus memberikan teladan yang benar dalam hal ini. Mereka harus bergerak dengan hati-hati dalam takut akan Tuhan, dan tidak dikendalikan oleh selera yang menyimpang. Mereka harus benar-benar tercerahkan sehubungan dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan, dan dalam segala situasi harus berdiri di bawah panji-panjinya.

Saya harap, Dokter, Anda akan belajar lebih banyak lagi cara memasak yang sehat. Sediakan makanan yang baik dan sehat dalam jumlah yang banyak. Jangan melakukan penghematan dalam hal ini. Batasi tagihan daging Anda, tetapi makanlah banyak buah dan sayuran yang baik, dan kemudian Anda akan menikmati selera makan yang lezat yang akan membuat semua orang menikmati masakan Anda. Jangan pernah merasa bahwa makanan yang baik dan higienis yang dimakan akan hilang. Makanan itu akan membuat darah dan otot, dan memberikan kekuatan untuk tugas sehari-hari.-Surat 3, 1884

[Memasak Makanan Daging Tidak Boleh Diajarkan di Sekolah Kita-817] [Dokter Pemakan Daging Tidak Boleh Dipekerjakan di Sanitasi Kita-

ums-433]

[410] 721. Saya telah banyak memikirkan Institut Kesehatan di . Banyak pemikiran yang muncul di benak saya, dan saya ingin mengungkapkan beberapa di antaranya kepada Anda.

Saya telah mengingatkan Anda akan terang yang telah Allah

berikan kepada saya, dan melalui saya kepada Anda, tentang reformasi kesehatan. Sudahkah Anda dengan hati-hati dan dalam doa sepenuhnya berusaha untuk memahami kehendak Allah dalam masalah ini? Alasannya adalah, bahwa orang luar akan memiliki diet daging, tetapi bahkan jika mereka memiliki sedikit daging, saya tahu bahwa dengan perawatan dan keterampilan, hidangan dapat disiapkan untuk menggantikan daging dalam jumlah besar, dan dalam waktu yang singkat.

waktu mereka dapat dididik untuk membiarkan daging hewan mati saja. Tetapi jika seseorang melakukan memasak yang ketergantungan utamanya adalah daging, ia dapat dan akan mendorong untuk makan daging, dan selera makan yang bejat akan membingkai setiap alasan untuk diet semacam ini.

Ketika saya melihat bagaimana keadaan mereka, -bahwa jika tidak ada daging untuk dimasak, dia tidak tahu apa yang harus disediakan sebagai penggantinya, dan bahwa daging adalah makanan utama, -saya merasa bahwa harus ada perubahan segera. Mungkin ada orang-orang konsumtif yang menginginkan daging, tetapi biarkanlah mereka memilikinya di kamar mereka sendiri, dan janganlah menggoda selera mereka yang sudah menyimpang yang seharusnya tidak memakannya. Anda mungkin berpikir bahwa Anda tidak dapat bekerja tanpa daging. Saya pernah berpikir demikian, tetapi saya tahu bahwa dalam rencana-Nya yang semula, Allah tidak menyediakan daging binatang yang sudah mati untuk menjadi makanan manusia. Adalah suatu hal yang menjijikkan dan menyimpang jika manusia menerima makanan seperti itu. Kemudian fakta bahwa daging sebagian besar

penyakit, seharusnya membuat kita melakukan upaya keras untuk menghentikan penggunaannya sama sekali. Posisi saya sekarang adalah membiarkan daging sama sekali. Akan sulit bagi beberapa orang untuk melakukan hal ini, sama sulitnya dengan seorang peminum rum yang meninggalkan dramnya; tetapi mereka akan lebih baik untuk perubahan itu." -Surat 2, 1884

Mengatasi Masalah dengan Tepat

722. Sanitarium melakukan pekerjaan dengan baik. Kita baru saja sampai pada pokok permasalahan daging yang menjengkelkan. Bukankah seharusnya mereka yang datang ke sanatorium memiliki daging di meja mereka, dan diinstruksikan untuk meninggalkannya secara bertahap? ... Bertahun-tahun yang lalu saya diberi tahu bahwa posisi [411] tidak boleh dianggap positif untuk membuang semua daging, karena dalam beberapa

lebih baik daripada hidangan penutup, dan hidangan yang terdiri dari makanan manis. Ini pasti akan menimbulkan gangguan. Variasi dan campuran daging, sayuran, buah, anggur, teh, kopi, kue-kue manis, dan kue-kue yang kaya rasa itulah yang merusak perut, dan menempatkan manusia pada posisi di mana mereka menjadi cacat

dengan segala dampak buruk dari penyakit terhadap watak

Aku menyampaikan firman TUHAN, Allah Israel. Karena pelanggaran, kutuk Allah telah menimpa bumi dan ternak dan semua makhluk hidup. Manusia menderita akibat tindakan mereka sendiri yang menyimpang dari perintah-perintah Allah. Binatang-binatang juga menderita karena kutukan itu.

Makan daging seharusnya tidak masuk dalam resep dokter yang tidak valid dari dokter manapun dari kalangan mereka yang memahami hal-hal ini. Penyakit pada ternak membuat makan daging menjadi hal yang berbahaya. Kutukan Tuhan ada di atas bumi, di atas manusia, di atas binatang-binatang, di atas ikan-ikan di laut, dan ketika pelanggaran menjadi hampir universal, kutukan itu akan dibiarkan menjadi seluas dan sedalam pelanggaran itu. Penyakit ditularkan melalui daging. Daging yang sakit dari bangkai-bangkai yang mati ini dijual di pasar, dan penyakit di antara manusia adalah hasil yang pasti.

Tuhan akan membawa umat-Nya ke dalam posisi di mana mereka tidak akan menyentuh atau mencicipi daging binatang yang telah mati. Maka janganlah hal-hal ini diresepkan oleh dokter manapun yang memiliki pengetahuan tentang kebenaran untuk saat ini. Tidak ada keamanan dalam memakan daging binatang yang sudah mati, dan dalam waktu singkat susu sapi juga akan dikeluarkan dari makanan umat yang menaati perintah Tuhan. Dalam waktu singkat, tidak akan aman untuk menggunakan apa pun yang berasal dari ciptaan binatang. Mereka yang memegang teguh firman Tuhan, dan menaati perintah-perintah-Nya dengan segenap hati, akan diberkati. Dia akan menjadi perisai perlindungan mereka. Tetapi Tuhan tidak akan disepelekan. Ketidakpercayaan, ketidaktaatan, keterasingan dari kehendak dan jalan Tuhan, akan menempatkan orang berdosa pada posisi di mana Tuhan tidak dapat memberikan perkenanan ilahi-Nya

[412] Sekali lagi saya akan merujuk pada pertanyaan tentang pola makan. Kita sekarang tidak dapat melakukan apa yang telah kita lakukan di masa lalu dalam hal makan daging. Hal ini selalu menjadi kutukan bagi keluarga manusia, tetapi sekarang ini menjadi kutukan yang khusus dalam kutukan yang telah Allah nyatakan atas ternak di padang, karena pelanggaran dan dosa manusia. Penyakit yang menyerang hewan menjadi semakin umum, dan satu-satunya keselamatan kita sekarang adalah dengan tidak memakan daging sama sekali. Penyakit-penyakit yang paling parah sekarang sudah lazim, dan hal terakhir yang harus dilakukan oleh para dokter yang telah tercerahkan, adalah menasihati pasiennya untuk makan daging. Karena makan daging yang begitu banyak di negara ini, pria dan wanita menjadi kehilangan semangat, darah mereka rusak, dan penyakit

tertanam dalam sistem. Karena makan daging, banyak yang mati, dan mereka tidak mengerti penyebabnya. Jika kebenaran diketahui, itu akan menjadi kesaksian bahwa daging binatang yang telah melewati kematian. Pikiran untuk memakan daging bangkai memang menjijikkan, tetapi ada

sesuatu yang lain di samping ini. Dengan memakan daging, kita mengambil bagian dari daging mati yang sakit, dan ini menabur benih kerusakan dalam tubuh manusia.

Aku menulis kepadamu, saudaraku, bahwa pemberian resep untuk makan daging binatang tidak boleh lagi dilakukan di sanatorium kita. Tidak ada alasan untuk hal ini. Tidak ada keamanan dalam pengaruh dan akibat yang ditimbulkannya terhadap pikiran manusia. Marilah kita menjadi pembaharu kesehatan dalam segala hal. Marilah kita umumkan di lembaga-lembaga kita bahwa tidak ada lagi meja makan daging, bahkan untuk para penghuni asrama; dan kemudian pendidikan yang diberikan untuk meninggalkan pola makan daging tidak hanya berupa perkataan, tetapi juga perbuatan. Jika dukungan berkurang, biarlah. Prinsip-prinsip ini akan menjadi jauh lebih berharga ketika dipahami, ketika diketahui bahwa tidak ada kehidupan makhluk hidup yang akan diambil untuk menopang kehidupan orang Kristen.-Surat 59, 1898

Surat Kedua yang Mengatasi Masalah

723. Saya telah menerima surat Anda, dan akan menjelaskan sebaik mungkin mengenai daging tersebut. Kata-kata yang Anda sebutkan ada dalam surat kepada _____ dan beberapa orang lainnya pada saat Suster _____ berada di Retret Kesehatan [720]. Saya telah memburu surat-surat ini. Beberapa surat [413] disalin dan ada yang tidak. Saya mengatakan kepada mereka untuk memberi tanggal pada waktu

pernyataan yang dibuat. Pada saat itu diet daging sedang diresepkan dan digunakan secara luas. Cahaya yang diberikan kepada saya adalah bahwa daging dalam kondisi sehat tidak boleh dipotong sekaligus, tetapi pembicaraan harus diberikan di ruang tamu sehubungan dengan penggunaan daging mati dalam bentuk apa pun; bahwa buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran, yang dipersiapkan dengan benar, adalah sistem yang diperlukan untuk menjaga kesehatan; tetapi pertama-tama mereka harus menunjukkan bahwa kita tidak perlu menggunakan daging, di tempat yang memiliki banyak buah, seperti di California. Tetapi di Retret Kesehatan mereka tidak siap untuk melakukan perubahan mendadak, setelah menggunakan daging secara berlebihan seperti yang telah mereka lakukan. Mereka harus menggunakan daging dengan sangat hemat

pada awalnya dan akhirnya menghentikannya sama sekali. Tetapi hanya boleh ada satu meja yang disebut meja makan pasien. Meja-meja lainnya harus bebas dari artikel ini....

Saya berusaha keras agar semua daging dibuang, tetapi masalah yang sulit ini harus ditangani dengan hati-hati dan tidak gegabah, setelah daging digunakan tiga kali sehari. Para pasien harus dididik dari sudut pandang kesehatan.

Hanya ini yang bisa saya ingat pada saat itu. Semakin banyak cahaya yang datang, untuk kita pertimbangkan. Binatang ciptaan itu berpenyakit, dan sulit untuk menentukan jumlah penyakit dalam keluarga manusia yang merupakan hasil dari makan daging. Kita selalu membaca di koran-koran harian tentang pemeriksaan daging. Toko-toko daging terus menerus dibersihkan; daging yang dijual dikutuk sebagai daging yang tidak layak untuk dimakan.

Saya telah mengetahui selama bertahun-tahun bahwa makan daging tidak baik untuk kesehatan atau moral. Namun, rasanya sangat aneh bahwa saya harus menghadapi pertanyaan tentang makan daging ini lagi dan lagi. Saya telah melakukan pembicaraan yang sangat dekat dan memutuskan dengan para dokter di Rumah Kesehatan. Mereka telah mempertimbangkan masalah ini, dan Saudara dan Saudari dibawa ke

tempat yang sangat selat. Daging diresepkan untuk pasien. Sabat, Ketika berada di Konferensi Persatuan Australia, yang diadakan di Stanmore, saya merasa terdorong oleh Roh Tuhan, untuk mengangkat kasus Rumah Kesehatan yang didirikan di Summer Hill, yang hanya berjarak beberapa stasiun dari Stanmore.

[414] Saya mempresentasikan keuntungan-keuntungan yang dapat diperoleh di sanatorium ini. Saya menunjukkan bahwa daging tidak boleh diletakkan di atas meja sebagai bahan makanan, bahwa kehidupan dan kesehatan ribuan orang dikorbankan di altar di mana daging mati dipersembahkan untuk dikonsumsi. Saya tidak pernah memberikan seruan yang lebih sungguh-sungguh dan tegas. Saya berkata, Kami bersyukur bahwa kami memiliki sebuah institusi di sini di mana daging hewan mati tidak diberikan kepada pasien mana pun. Biarlah dikatakan bahwa tidak ada satu potong daging pun yang diletakkan di atas meja, baik untuk dokter, manajer, pembantu, atau pasien. Saya berkata, Kami memiliki keyakinan kepada para dokter kami bahwa masalah ini akan ditangani dari sudut pandang kesehatan; karena bangkai harus selalu dipandang sebagai sesuatu yang tidak layak untuk menjadi bagian dari makanan orang Kristen.

Saya tidak mempermasalahkan masalah ini sedikitpun. Saya mengatakan bahwa jika mereka yang berada di rumah kesehatan kita membawa daging binatang mati ke atas meja, mereka akan mendapatkan ketidaksenangan dari Allah. Mereka akan menajiskan bait Allah, dan mereka membutuhkan kata-kata yang diucapkan kepada mereka, Barangsiapa yang menajiskan bait Allah, dia akan dibinasakan Allah. Terang yang Tuhan berikan

kepadaku adalah bahwa kutukan Tuhan ada di bumi, laut, ternak, dan binatang. Tidak akan ada lagi keamanan dalam kepemilikan kawanan ternak atau kawanan domba. Bumi membusuk di bawah kutukan Allah.-Surat [84, 1898](#)

Tetap Berpegang Teguh pada Prinsip Kami

724. Akhir-akhir ini jumlah pasien di sanatorium telah berkurang, karena berbagai keadaan yang tidak dapat dihindari. Salah satu alasan kurangnya dukungan adalah, menurut saya, sikap yang diambil oleh para pemimpin institusi yang menentang penyajian daging kepada para pasien. Sejak pembukaan sanatorium, daging telah disajikan di ruang makan. Kami merasa bahwa sudah waktunya untuk mengambil sikap tegas terhadap praktik ini. Kami tahu bahwa tidak berkenan di hadapan Tuhan jika daging disuguhkan kepada pasien.

Sekarang tidak ada teh, kopi, atau daging yang disajikan di institusi ini. Kami bertekad untuk menghidupi prinsip-prinsip reformasi kesehatan, berjalan di jalan kebenaran dan keadilan. Kami tidak akan, karena takut kehilangan patronase, menjadi pembaharu yang setengah-setengah. Kami telah mengambil posisi kami, [415] dan dengan pertolongan Tuhan kita akan mempertahankannya. Makanan yang disediakan untuk para pasien adalah makanan yang sehat dan enak. Makanan tersebut terdiri dari buah-buahan dan biji-bijian dan kacang-kacangan. Di sini, di California, ada banyak sekali jenis buah.

Jika ada pasien yang datang yang sangat bergantung pada makanan daging sehingga mereka berpikir bahwa mereka tidak dapat hidup tanpanya, kami akan mencoba membuat mereka melihat masalah ini dari sudut pandang yang cerdas. Dan jika mereka tidak mau melakukan hal ini, jika mereka bertekad untuk menggunakan makanan yang merusak kesehatan, kami tidak akan menolak untuk menyediakannya untuk mereka, jika mereka bersedia untuk memakannya di kamar mereka dan bersedia menanggung konsekuensinya. Tetapi mereka harus bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri. Kami tidak akan memberikan sanksi atas tindakan mereka. Kami tidak berani mencemarkan penatalayanan kami dengan menyetujui penggunaan makanan yang menodai darah dan membawa penyakit. Kita harus tidak setia kepada Tuan kita jika kita melakukan apa yang kita tahu tidak Dia setujui.

Ini adalah sikap yang telah kami ambil. Kami bertekad untuk setia pada prinsip-prinsip reformasi kesehatan, dan semoga Tuhan menolong kami, itulah doa saya. Rencana harus ditetapkan dalam operasi yang akan membawa peningkatan perlindungan. Tetapi apakah benar bagi kita, demi mendapatkan lebih banyak pasien,

untuk kembali ke penyajian daging? Haruskah kita memberikan kepada orang sakit apa yang telah membuat mereka sakit, apa yang akan membuat mereka tetap sakit jika mereka terus menggunakannya sebagai makanan? Tidakkah lebih baik kita mengambil sikap sebagai orang-orang yang bertekad untuk melaksanakan prinsip-prinsip kesehatan reformasi - [Naskah 3a, 1903](#)

[Teh, Kopi, dan Daging yang Disajikan di Kamar Pasien-437]

725. Ada beberapa orang di dalam lembaga-lembaga kita yang mengaku percaya pada prinsip-prinsip reformasi kesehatan, tetapi mereka memanjakan diri dengan makan daging dan makanan lain yang mereka tahu berbahaya bagi kesehatan. Saya berkata kepada orang-orang seperti itu dalam nama Tuhan, jangan menerima posisi di lembaga-lembaga kita sementara Anda menolak untuk menghidupi prinsip-prinsip yang menjadi dasar lembaga-lembaga kita; karena dengan melakukan hal ini, Anda mempersulit pekerjaan para guru dan pemimpin yang berusaha keras untuk meneruskan pekerjaan ini.

[416] garis kanan. Bersihkan jalan raya Raja. Berhentilah menghalangi jalan pesan yang Dia kirimkan.

Saya telah diperlihatkan bahwa prinsip-prinsip yang diberikan kepada kita pada masa-masa awal pekabaran harus dianggap sama pentingnya oleh orang-orang kita saat ini seperti pada masa itu. Ada beberapa orang yang tidak pernah mengikuti terang yang diberikan kepada kita mengenai masalah pola makan. Sekaranglah waktunya untuk mengambil terang itu dari dalam gantang, dan membiarkannya bersinar dengan sinar yang jelas dan terang -
Naskah 73, 1908

[Tidak Boleh Dilayani di Sanatorium Kami-424, 431, 432] [Tidak Boleh Dilayani oleh Pembantu Pelatih-432, 444]

[Penggunaan Makanan Manis yang Berlebihan Sama Bahayanya dengan Penggunaan Daging yang Tidak Sehat-533, 556, 722]

Bab 24-Minuman

[417]

[418]

Bagian 1-Minum Air

Air Murni Sebuah Berkah

726. Dalam keadaan sehat dan sakit, air murni adalah salah satu berkat pilihan Surga. Penggunaannya yang tepat akan meningkatkan kesehatan. Air adalah minuman yang disediakan Tuhan untuk memuaskan dahaga hewan dan manusia. Diminum secara bebas, air ini membantu memasok kebutuhan sistem tubuh, dan membantu alam untuk melawan penyakit - [The Ministry of Healing, 237, 1905](#)

727. Saya harus makan secukupnya, dengan demikian meringankan beban sistem pencernaan saya, dan harus mendorong keceriaan, dan memberi diri saya manfaat dari olahraga yang tepat di udara terbuka. Saya harus sering mandi, dan minum air yang murni dan lembut - [The Health Reformer, Januari, 1871](#)

Penggunaan Air Saat Sakit

728. Air dapat digunakan dengan berbagai cara untuk meringankan penderitaan. Air panas yang jernih yang diminum sebelum makan (setengah liter, kurang lebih), tidak akan pernah membahayakan, tetapi justru akan menghasilkan kebaikan. -[Surat 35, 1890](#)

729. Ribuan orang telah meninggal karena kekurangan air bersih dan udara bersih, yang mungkin saja masih hidup Berkat-berkat ini mereka butuhkan untuk menjadi sehat. Jika mereka mau menjadi tercerahkan, dan membiarkan obat-obatan saja, dan membiasakan diri mereka untuk berolahraga di luar ruangan, dan untuk menghirup udara di dalam rumah mereka, di musim panas dan musim dingin, dan menggunakan air murni untuk keperluan minum dan mandi, mereka akan menjadi relatif sehat dan bahagia, daripada berlarut-larut dalam kehidupan yang menyedihkan - [How to Live 4:56, 1866](#).

Dalam Kasus Demam

730. Jika, dalam keadaan demam, air diberikan kepada

m
e
r
e
k
a

u
n
t
u
k

d
i
m
i
n
u
m

s
e
c
a
r
a

b
e
b
a
s
,

dan aplikasi juga dilakukan secara eksternal, penderitaan [419]
berhari-hari dan bermalam-malam akan terselamatkan, dan
banyak

[420] nyawa yang berharga telah diselamatkan. Tetapi ribuan orang telah meninggal dengan demam yang mengamuk yang memakan mereka, sampai bahan bakar yang memberi makan demam itu habis, organ-organ vital habis, dan meninggal dalam penderitaan yang luar biasa, tanpa diijinkan untuk mendapatkan air untuk menghilangkan rasa haus yang membara. Air, yang diijinkan untuk memadamkan elemen-elemen yang mengamuk, tidak diijinkan bagi manusia untuk memadamkan api yang membakar organ-organ vital." - *How to Live* 3:62, 63, 186.

Penggunaan Air yang Benar dan Salah

731. Banyak yang membuat kesalahan dengan meminum air dingin saat makan. Jika diminum bersamaan dengan makan, air akan mengurangi aliran kelenjar ludah; dan semakin dingin airnya, semakin besar pula luka yang terjadi pada lambung. Air es atau limun es, yang diminum bersamaan dengan makanan, akan menghambat pencernaan hingga sistem memberikan kehangatan yang cukup pada lambung untuk memungkinkannya melakukan tugasnya kembali. Minuman panas melemahkan; dan selain itu, mereka yang memanjakan diri dengan minuman ini akan menjadi budak dari kebiasaan tersebut. Makanan tidak boleh dicuci; tidak ada minuman yang diperlukan saat makan. Makanlah dengan perlahan, dan biarkan air liur bercampur dengan makanan. Semakin banyak cairan yang masuk ke dalam perut saat makan, semakin sulit makanan tersebut dicerna; karena cairan harus diserap terlebih dahulu. Jangan makan sebagian besar garam; hentikan acar botolan; jauhkan makanan berbumbu pedas dari perut Anda; makanlah buah dengan makanan Anda, dan iritasi yang menyebabkan banyak minum akan berhenti. Tetapi jika ada yang dibutuhkan untuk memuaskan dahaga, air murni, yang diminum beberapa saat sebelum atau sesudah makan, adalah yang dibutuhkan oleh alam. Jangan pernah minum teh, kopi, bir, anggur, atau minuman beralkohol. Air adalah cairan terbaik untuk membersihkan jaringan tubuh.-[The Review and Herald, 29 Juli 1884](#)

[Lebih lanjut tentang Minum Bersama Makanan-165, 166] [Salah Satu Obat Tuhan-451, 452, 454]

Bagian 2-Teh dan Kopi

Efek Menstimulasi dari Teh dan Kopi

732. Pola makan dan minuman yang merangsang hari ini tidak kondusif
[421] ke kondisi kesehatan terbaik. Teh, kopi, dan tembakau semuanya
merangsang dan mengandung racun. Mereka tidak hanya tidak
diperlukan, tetapi juga berbahaya, dan

harus dibuang jika kita ingin menambah pengetahuan tentang kesederhanaan - [The Review and Herald, 21 Februari 1888](#)

733. Teh adalah racun bagi sistem. Orang Kristen harus membiarkannya. Pengaruh kopi pada tingkat yang sama dengan teh, tetapi efeknya terhadap sistem masih lebih buruk. Pengaruhnya menarik, dan hanya dalam tingkat yang meningkat di atas normal, itu akan melelahkan dan membawa sujud di bawah normal. Para peminum teh dan kopi membawa bekasnya di wajah mereka. Kulit menjadi pucat, dan terlihat tidak bernyawa. Cahaya kesehatan tidak terlihat pada wajah - [Testimonies for the Church 2:64, 65, 1868](#)

734. Penyakit-penyakit dari berbagai macam dan jenis telah ditimbulkan kepada manusia melalui penggunaan teh dan kopi serta narkotika, candu dan tembakau. Pemanjaan-pemanjaan yang menyakitkan ini harus ditinggalkan, tidak hanya satu tetapi semuanya; karena semuanya menyakitkan, dan merusak kekuatan fisik, mental, dan moral, dan harus dihentikan dari sudut pandang kesehatan." -Naskah 22, 1887

[Menabur Benih Kematian-655]

735. Jangan pernah minum teh, kopi, bir, anggur, atau minuman keras apa pun. Air adalah cairan terbaik untuk membersihkan jaringan - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#)

736. Teh, kopi, dan tembakau, serta minuman beralkohol, memiliki tingkat yang berbeda dalam skala stimulan buatan.

Efek teh dan kopi, seperti yang telah ditunjukkan sebelumnya, cenderung ke arah yang sama dengan efek anggur dan sari buah, minuman keras, dan tembakau....

Kopi adalah kesenangan yang menyakitkan. Untuk sementara waktu kopi menggairahkan pikiran untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan, namun efek setelahnya adalah kelelahan, sujud, kelumpuhan kekuatan mental, moral, dan fisik. Pikiran menjadi bersemangat, dan kecuali melalui upaya yang gigih, kebiasaan tersebut dapat diatasi, aktivitas otak akan berkurang secara permanen. Semua ini

iritasi saraf mengikis kekuatan hidup, dan kegelisahan

[422]

yang disebabkan oleh saraf yang hancur, ketidaksabaran, kelemahan mental, menjadi elemen yang bertikai, berlawanan dengan kemajuan spiritual.

Kemudian

Bukankah seharusnya mereka yang menganjurkan pertarakan dan reformasi terjaga untuk menangkai kejahatan dari minuman

yang merusak ini? Dalam beberapa kasus, menghentikan kebiasaan minum teh dan kopi sama sulitnya dengan menghentikan kebiasaan minum minuman keras. Uang yang dikeluarkan untuk teh dan kopi lebih buruk daripada yang terbuang percuma. Mereka hanya merugikan penggunaannya, dan itu terus menerus. Mereka yang menggunakan teh, kopi, opium, dan alkohol,

kadang-kadang dapat hidup sampai usia tua, tetapi fakta ini bukanlah argumen yang mendukung penggunaan obat perangsang ini. Apa yang mungkin telah dicapai oleh orang-orang ini, tetapi gagal dilakukan karena kebiasaan mereka yang tidak bertarak, hanya akan terungkap pada hari Tuhan yang agung.

Mereka yang menggunakan teh dan kopi untuk merangsang persalinan, akan merasakan efek buruk dari hal ini dalam hal saraf yang gemetar dan kurangnya kontrol diri. Saraf yang lelah membutuhkan istirahat dan ketenangan. Alam membutuhkan waktu untuk memulihkan energinya yang terkuras. Tetapi jika kekuatannya dipacu dengan menggunakan stimulan, setiap kali proses ini diulang, akan terjadi penurunan kekuatan yang sebenarnya. Untuk sementara waktu lebih banyak yang dapat dicapai di bawah rangsangan yang tidak alami, tetapi secara bertahap menjadi lebih sulit untuk membangkitkan energi ke titik yang diinginkan, dan akhirnya alam yang kelelahan tidak dapat lagi merespons.

Efek Berbahaya yang Dikaitkan dengan Penyebab Lain

Kebiasaan minum teh dan kopi adalah kejahatan yang lebih besar daripada yang sering diduga. Banyak orang yang telah membiasakan diri mereka dengan penggunaan minuman yang merangsang, menderita sakit kepala dan sujud gugup, dan kehilangan banyak waktu karena sakit. Mereka membayangkan bahwa mereka tidak dapat hidup tanpa rangsangan tersebut, dan tidak mengetahui dampaknya terhadap kesehatan. Yang membuatnya lebih berbahaya adalah, bahwa efek jahatnya sering dikaitkan dengan penyebab lain.

Efek pada Pikiran dan Moral

Melalui penggunaan stimulan, seluruh sistem menderita. Saraf menjadi tidak seimbang, hati menjadi tidak sehat dalam bekerja, kualitas

[423] dan sirkulasi darah terpengaruh, dan kulit menjadi tidak aktif dan pucat. Pikiran juga terluka. Pengaruh langsung dari stimulan ini adalah merangsang otak untuk melakukan aktivitas yang tidak semestinya, hanya untuk membuatnya lebih lemah dan kurang mampu melakukan aktivitas. Efek lanjutannya adalah kepasrahan, tidak hanya mental dan fisik, tetapi juga moral. Akibatnya kita melihat pria dan wanita yang gelisah, dengan penilaian yang tidak

sehat dan pikiran yang tidak seimbang. Mereka sering kali menunjukkan roh yang tergesa-gesa, tidak sabar, suka menuduh, melihat kesalahan orang lain melalui kaca pembesar, dan sama sekali tidak mampu melihat kekurangan mereka sendiri.

Ketika para pengguna teh dan kopi ini bertemu bersama untuk bersosialisasi, efek dari kebiasaan buruk mereka terlihat jelas. Semua

mengambil bagian dengan bebas dari minuman favorit, dan ketika pengaruh yang merangsang itu dirasakan, lidah mereka mengendur, dan mereka memulai pekerjaan jahat dengan berbicara melawan orang lain. Kata-kata mereka tidak sedikit atau dipilih dengan baik. Berita-berita gosip disebar, sering kali juga racun skandal. Para penggosip yang ceroboh ini lupa bahwa mereka memiliki saksi. Seorang Pengamat yang tak terlihat sedang menulis kata-kata mereka di dalam kitab-kitab surga. Semua kritik yang tidak baik ini, laporan-laporan yang dibesar-besarkan, perasaan iri hati, yang diungkapkan di bawah kegembiraan dari secangkir teh, dicatat oleh Yesus sebagai sesuatu yang menentang diriNya sendiri.

"Sesungguhnya segala sesuatu yang kamu lakukan untuk salah seorang dari saudara-Ku yang paling hina ini, kamu telah melakukannya untuk Aku." Kita sudah menderita karena kebiasaan yang salah dari nenek moyang kita, namun berapa banyak yang mengambil jalan yang lebih buruk dari mereka! Candu, teh, kopi, tembakau, dan minuman keras dengan cepat memusnahkan percikan vitalitas yang masih tersisa dalam perlombaan. Setiap tahun jutaan galon minuman keras yang memabukkan diminum, dan jutaan dolar dihabiskan untuk tembakau. Dan para budak nafsu, sambil terus menerus menghabiskan penghasilan mereka untuk m e m a n j a k a n diri, merampas makanan dan pakaian serta keuntungan dari pendidikan. Tidak akan pernah ada keadaan masyarakat yang benar selama kejahatan-kejahatan ini masih ada.-[Kristen Pertarakan dan Kebersihan Alkitab, 34-36, 1890](#)

Ciptakan Kegembiraan, Bukan Kekuatan

737. Anda sangat gugup dan bersemangat. Teh memiliki pengaruh merangsang saraf, dan kopi mematikan otak; keduanya sangat

meng

ganggu. Anda harus berhati-hati dengan pola makan Anda. Makanlah makanan yang paling sehat dan bergizi, dan jagalah diri Anda dalam kondisi pikiran yang tenang, di mana

Anda tidak akan menjadi terlalu bersemangat dan terbang ke dalam gairah - [Testimonies for the Church 4:365, 1879](#)

738. Teh bertindak sebagai stimulan, dan, sampai batas tertentu, menghasilkan keracunan. Efek kopi dan banyak minuman populer lainnya juga serupa. Efek pertama adalah menggembirakan. Saraf-saraf perut tereksitasi; ini membawa iritasi ke otak, dan ini pada gilirannya terangsang untuk

memberikan tindakan yang lebih besar ke jantung, dan energi yang berumur pendek ke seluruh sistem. Kelelahan dilupakan, kekuatan tampaknya meningkat. Akal budi terangsang, imajinasi menjadi lebih hidup.

Karena hasil ini, banyak yang mengira bahwa teh atau kopi mereka sangat bermanfaat bagi mereka. Tapi ini adalah sebuah kesalahan. Teh dan kopi tidak menyehatkan sistem. Efeknya dihasilkan sebelum ada waktu untuk pencernaan dan asimilasi, dan apa yang tampak sebagai kekuatan hanyalah kegembiraan gugup. Ketika pengaruh stimulan hilang, kekuatan yang tidak wajar mereda, dan hasilnya adalah tingkat kelesuan dan kelemahan yang sesuai.

Penggunaan iritasi saraf yang terus menerus akan diikuti oleh sakit kepala, terjaga, jantung berdebar, gangguan pencernaan, tremor, dan banyak penyakit lainnya, karena mereka mengikis kekuatan hidup. Saraf yang lelah membutuhkan istirahat dan ketenangan, bukan stimulasi dan kerja berlebihan. Alam membutuhkan waktu untuk memulihkan energinya yang terkuras. Ketika kekuatannya dipacu oleh penggunaan stimulan, lebih banyak yang akan dicapai untuk sementara waktu; tetapi ketika sistem menjadi lemah karena penggunaannya yang terus-menerus, secara bertahap menjadi lebih sulit untuk membangkitkan energi ke titik yang diinginkan. Permintaan akan stimulan menjadi lebih sulit untuk dikendalikan, sampai keinginan itu berlebihan, dan tampaknya tidak ada kekuatan untuk menyangkal keinginan yang tidak wajar. Stimulan yang lebih kuat dan lebih kuat lagi dibutuhkan, sampai alam yang kelelahan tidak dapat lagi merespons.-[Kementerian Penyembuhan, 326, 327, 1905](#)

[Teh dan Kopi Merusak Perut-722]

[425]

Tidak Ada Nilai Makanan

739. Kesehatan sama sekali tidak membaik dengan penggunaan hal-hal yang merangsang untuk sementara waktu, tetapi setelah itu menyebabkan reaksi yang membuat sistem menjadi lebih rendah dari sebelumnya. Teh dan kopi membangkitkan energi yang lesu untuk sementara waktu, tetapi ketika pengaruh langsungnya telah hilang, perasaan depresi akan muncul. Minuman-minuman ini tidak memiliki kandungan nutrisi apapun. Susu dan gula yang dikandungnya merupakan semua makanan yang diberikan oleh secangkir teh atau kopi.-[Surat 69, 1896](#)

740. Teh dan kopi bersifat merangsang. Efeknya mirip dengan tembakau; namun pengaruhnya lebih kecil. Mereka yang menggunakan racun pelan ini, seperti pengguna tembakau, berpikir bahwa mereka tidak dapat hidup tanpanya, karena mereka merasa sangat tidak enak saat mereka tidak memiliki

berhala-berhala ini.... Mereka yang menuruti selera yang sesat, melakukannya dengan melukai kesehatan dan kecerdasan. Mereka tidak dapat menghargai nilai dari hal-hal rohani. Kepekaan mereka tumpul, dan dosa tidak tampak sangat berdosa, dan kebenaran tidak dianggap lebih berharga daripada harta duniawi - [Karunia-karunia Rohani 4a:128, 129, 1864](#)

741. Minum teh dan kopi adalah dosa, sebuah pemanjaan yang merugikan, yang, seperti kejahatan lainnya, melukai jiwa. Berhala-berhala kesayangan ini menciptakan kegembiraan, tindakan yang tidak wajar dari sistem saraf; dan setelah pengaruh langsung dari stimulan hilang, ia turun di bawah tingkat yang sama dengan tingkat yang [menstimulasi](#) sifat-sifatnya yang meningkat di atas tingkat.

742. Mereka yang menggunakan tembakau, teh, dan kopi harus mengesampingkan berhala-berhala itu, dan memasukkan biayanya ke dalam perbendaharaan Tuhan. Beberapa orang tidak pernah berkorban untuk kepentingan Tuhan, dan tidak mengetahui apa yang dituntut Tuhan dari mereka. Beberapa orang yang paling miskin akan mengalami pergumulan yang paling berat untuk menyangkal diri mereka sendiri dari perangsang-perangsang ini.

Pengorbanan individu ini tidak diperlukan karena tujuan Tuhan adalah [426] penderitaan untuk sarana. Tetapi setiap hati akan diuji, setiap karakter akan dikembangkan. Ini adalah prinsip yang harus dilakukan oleh umat Allah. Ini adalah prinsip yang harus dilakukan oleh umat Allah.

prinsip hidup yang harus dijalankan dalam kehidupan.-[Kesaksian untuk Gereja 1:222, 1861](#)

Mengidam Mengganggu Ibadah Rohani

743. Teh dan kopi, serta tembakau, memiliki efek yang merusak sistem. Teh memabukkan; meskipun kadarnya lebih rendah, efeknya sama seperti minuman keras. Kopi memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengaburkan kecerdasan dan melumpuhkan energi. Tidak sekuat tembakau, namun efeknya serupa. Argumen yang diajukan untuk menentang tembakau juga dapat digunakan untuk menentang penggunaan teh dan kopi.

Mereka yang memiliki kebiasaan minum teh, kopi, tembakau, candu, atau minuman keras, tidak dapat menyembah Allah ketika mereka t i d a k l a g i m e n i k m a t i kenikmatan yang biasa

mereka lakukan. Biarlah mereka, ketika kehilangan stimulan-stimulan ini, terlibat dalam penyembahan kepada Allah, dan kasih karunia ilahi tidak akan berdaya untuk menghidupkan, menyemarakkan, atau merohanikan doa-doa atau kesaksian-kesaksian mereka. Orang-orang yang mengaku Kristen ini harus mempertimbangkan cara-cara

dari kenikmatan mereka. Apakah dari atas, atau dari bawah? -[The Review and Herald, 25 Januari 1881](#)

Pelanggar yang Bingung Tidak Bersalah

744. Setan melihat bahwa ia tidak dapat memiliki kuasa yang begitu besar atas pikiran ketika selera makan tetap terkendali seperti ketika selera makan dimanjakan, dan ia terus-menerus bekerja untuk membawa manusia kepada pemanjaan. Di bawah pengaruh makanan yang tidak sehat, hati nurani menjadi pingsan, pikiran menjadi gelap, dan kerentanannya terhadap kesan-kesan terganggu. Tetapi rasa bersalah si pelanggar tidak berkurang karena hati nurani telah dilukai hingga tidak dapat berpikir.

Karena kondisi pikiran yang sehat bergantung pada kondisi normal dari kekuatan-kekuatan vital, maka haruslah berhati-hati agar tidak ada obat perangsang atau narkotika yang digunakan! Namun kita melihat bahwa banyak orang yang mengaku sebagai orang Kristen menggunakan tembakau. Mereka menyesalkan

[427] kejahatan dari ketidakbertarakan; namun ketika berbicara menentang penggunaan minuman keras, orang-orang ini akan mengeluarkan sari tembakau. Harus ada perubahan sentimen sehubungan dengan penggunaan tembakau sebelum akar dari kejahatan tersebut dapat dijangkau. Kami menekan subjek lebih dekat lagi. Teh dan kopi menumbuhkan selera untuk stimulan yang lebih kuat. Dan kemudian kita lebih mendekat lagi ke rumah, ke persiapan makanan, dan bertanya, Apakah kesederhanaan dipraktekkan dalam segala hal? Apakah reformasi yang penting untuk kesehatan dan kebahagiaan dilakukan di sini?

Setiap orang Kristen sejati akan memiliki kendali atas selera dan hawa nafsunya. Kecuali ia bebas dari belenggu selera, ia tidak dapat menjadi hamba Kristus yang taat dan sejati. Pemanjaan selera dan nafsu akan menumpulkan pengaruh kebenaran di dalam hati." -[Christian Temperance and Bible Hygiene, 79, 80, 1890](#)

Pertarungan yang Kalah Dengan Nafsu Makan

745. Ketidakbertarakan dimulai dari meja makan kita, dengan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Setelah beberapa waktu, melalui pemanjaan yang terus menerus, organ-organ pencernaan menjadi lemah, dan makanan yang dikonsumsi tidak memuaskan

selera. Kondisi yang tidak sehat terbentuk, dan ada keinginan untuk makanan yang lebih merangsang. Teh, kopi, dan daging menghasilkan efek langsung. Di bawah pengaruh racun ini, sistem saraf menjadi bersemangat, dan, dalam beberapa kasus, untuk sementara waktu,

intelekt tampaknya disegarkan dan imajinasi menjadi lebih hidup. Karena stimulan ini memberikan hasil yang menyenangkan untuk sementara waktu, banyak yang menyimpulkan bahwa mereka benar-benar membutuhkannya, dan melanjutkan penggunaannya. Tetapi selalu ada reaksi. Sistem saraf, karena terlalu bersemangat, meminjam kekuatan untuk penggunaan saat ini dari sumber daya kekuatannya di masa depan. Semua penyegaran sementara dari sistem ini diikuti oleh depresi. Sebanding dengan stimulan yang menyegarkan sistem untuk sementara waktu, akan terjadi penurunan kekuatan organ-organ yang tereksitasi setelah stimulus kehilangan kekuatannya. Selera makan dididik untuk mendambakan sesuatu yang lebih kuat, yang akan memiliki kecenderungan untuk mengikuti dan meningkatkan kegembiraan yang menyenangkan, sampai pemanjaan menjadi kebiasaan, dan ada keinginan yang berkelanjutan untuk

rangsangan yang lebih kuat, seperti tembakau, anggur, dan minuman keras. Semakin nafsu makan dimanjakan, semakin sering tuntutannya, dan lebih sulit dikendalikan. Semakin lemah sistemnya, dan semakin tidak mampu melakukannya tanpa rangsangan yang tidak wajar, semakin besar hasrat untuk hal-hal ini meningkat, sampai kehendak itu berlebihan, dan tampaknya tidak ada kekuatan untuk menyangkal keinginan yang tidak wajar akan indulgensi ini - [Testimonies for the Church 3:487, 488, 1875](#)

Satu-satunya Kursus yang Aman

Satu-satunya jalan yang aman adalah dengan tidak menyentuh, tidak mencicipi, tidak memegang, teh, kopi, anggur, tembakau, opium, dan minuman beralkohol. Perlunya orang-orang dari generasi ini untuk meminta bantuan kekuatan kehendak, yang diperkuat oleh kasih karunia Allah, untuk menahan godaan Iblis, dan menolak pemanjaan selera yang sesat, dua kali lebih besar daripada beberapa generasi yang lalu.

Konflik Antara Kebenaran dan Pemanjaan Diri

746. Fakta-fakta yang berkaitan dengan Korah dan kelompoknya, yang memberontak terhadap Musa dan Harun, dan terhadap Yehuwa, dicatat sebagai peringatan bagi umat Allah, khususnya mereka yang hidup di bumi menjelang akhir zaman. Setan telah membuat orang-orang meniru teladan Korah, Datan, dan Abiram, dalam membangkitkan pemberontakan di antara

umat Allah. Mereka yang membiarkan diri mereka bangkit melawan kesaksian yang jelas, menjadi menipu diri sendiri, dan benar-benar berpikir bahwa mereka yang telah Allah taruh di atas beban-Nya

pekerjaan ditinggikan di atas umat Allah, dan bahwa nasihat dan teguran mereka tidak beralasan. Mereka telah bangkit menentang kesaksian yang jelas yang Allah inginkan untuk mereka lakukan dalam menegur kesalahan di antara umat Allah. Kesaksian-kesaksian yang disampaikan untuk menentang kesenangan yang menyakitkan, seperti teh, kopi, tembakau, dan tembakau, telah membuat jengkel suatu kelas tertentu, karena hal itu akan menghancurkan berhala-berhala mereka. Banyak orang yang ragu-ragu untuk sementara waktu apakah mereka akan mengorbankan seluruh pengorbanan terhadap semua hal yang menyakitkan ini, atau menolak kesaksian-kesaksian yang jelas, dan menyerah pada teriakan-teriakan selera. Mereka berada dalam posisi yang tidak menentu.

[429] Ada pertentangan antara keyakinan mereka akan kebenaran dan pemanjaan diri mereka. Keadaan bimbang mereka membuat mereka lemah, dan dengan banyak orang, selera menang. Perasaan mereka akan hal-hal yang sakral diselewengkan oleh penggunaan racun-racun yang perlahan ini; dan mereka akhirnya memutuskan sepenuhnya, apapun konsekuensinya, mereka tidak akan menyangkal diri. Keputusan yang menakutkan ini sekaligus menjadi tembok pemisah antara mereka dengan orang-orang yang sedang menyucikan diri mereka sendiri, seperti yang diperintahkan Allah, dari segala kecemaran daging dan roh, dan yang sedang menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Tuhan. Kesaksian-kesaksian lurus yang dibawa menghalangi mereka, dan menyebabkan kegelisahan yang besar, dan mereka merasa lega untuk berperang melawan mereka, dan berusaha membuat diri mereka sendiri dan orang lain percaya bahwa kesaksian-kesaksian itu tidak benar. Mereka mengatakan bahwa orang-orang itu baik-baik saja, tetapi kesaksian-kesaksian yang menegurlah yang membuat masalah. Dan ketika para pemberontak membentangkan panji-panji mereka, semua orang yang tidak puas berkumpul di sekitar panji-panji itu, dan semua orang yang cacat secara rohani, yang lumpuh, yang terhenti, dan yang buta, menyatukan pengaruhnya untuk memecah-belah dan menabur perselisihan - [Karunia-karunia Rohani 4a:36, 37, 1864](#)

Akar dari Ketidaksabaran

747. Banyak usaha dilakukan untuk menghentikan ketidakbertarakan; tetapi ada banyak usaha yang tidak diarahkan ke

titik yang benar. Para pendukung reformasi pertarakan harus sadar akan kejahatan yang diakibatkan oleh penggunaan makanan, bumbu-bumbu, teh, dan kopi yang tidak sehat. Kami mengucapkan selamat bekerja kepada semua pekerja pertarakan; tetapi kami mengundang mereka untuk melihat lebih dalam lagi ke dalam penyebab kejahatan yang mereka perangi, dan memastikan bahwa mereka konsisten dalam reformasi.

Harus diingatkan kepada masyarakat bahwa keseimbangan yang tepat antara kekuatan mental dan moral sangat bergantung pada kon-

dition dari sistem fisik. Semua narkotika dan stimulan yang tidak alami yang melemahkan dan merendahkan sifat fisik cenderung menurunkan nada intelek dan moral. Ketidakbertarakan terletak pada dasar kebobrokan moral dunia. Dengan memanjakan selera yang menyimpang, manusia kehilangan kekuatannya untuk menahan godaan.

Para reformis kesederhanaan memiliki pekerjaan yang harus dilakukan dalam mendidik masyarakat

dalam kalimat-kalimat ini. Ajarkan kepada mereka bahwa kesehatan, karakter, dan bahkan kehidupan, terancam [430] terancam oleh penggunaan stimulan, yang merangsang energi yang terkuras untuk melakukan tindakan yang tidak wajar dan [kejang-kejang](#), 334, 1905

Bertekunlah, dan Alam Akan Mengerti

Sehubungan dengan teh, kopi, tembakau, dan minuman beralkohol, satu-satunya cara yang aman adalah jangan sentuh, jangan cicipi, jangan pegang. Kecenderungan teh, kopi, dan minuman sejenisnya adalah ke arah yang sama dengan minuman beralkohol dan tembakau, dan dalam beberapa kasus, kebiasaan ini sama sulitnya untuk dihilangkan seperti halnya bagi pemabuk untuk meninggalkan minuman keras. Mereka yang berusaha untuk meninggalkan stimulan ini untuk sementara waktu akan merasa kehilangan, dan akan menderita tanpa stimulan tersebut. Tetapi dengan ketekunan mereka akan mengatasi keinginan tersebut, dan berhenti merasakan kekurangan. Alam mungkin membutuhkan sedikit waktu untuk pulih dari penyalahgunaan yang telah dideritanya; tetapi beri dia kesempatan, dan dia akan kembali bangkit, dan melakukan pekerjaannya dengan mulia dan baik.

748. Setan merusak pikiran dan menghancurkan jiwa-jiwa melalui godaan-godaan halusnya. Akankah masyarakat kita melihat dan merasakan dosa dari memanjakan selera yang menyimpang? Akankah mereka membuang teh, kopi, daging, dan semua makanan yang merangsang, dan mengabdikan sarana yang telah dikeluarkan untuk pemanjaan yang menyakitkan itu untuk menyebarkan kebenaran? Kekuatan apakah yang dapat diberikan oleh tembakau pemuja harus tetap mempertahankan kemajuan ketidakbertarakan? Harus ada revolusi di dunia kita mengenai masalah tembakau sebelum kapak diletakkan di akar pohon. Kami menekan subjek lebih dekat lagi. Teh dan kopi menumbuhkan nafsu makan yang

berkembang untuk stimulan yang lebih kuat, seperti tembakau dan minuman keras - Testimonies [for the Church 3:569, 1875](#)

749. Mengenai daging, kita semua dapat mengatakan, Biarkan saja. Dan semua harus memberikan kesaksian yang jelas terhadap teh dan kopi, jangan pernah menggunakannya. Mereka adalah narkotika, yang merusak otak dan organ-organ tubuh lainnya....

Hendaklah anggota-anggota gereja kita menyangkal setiap selera yang mementingkan diri sendiri. Setiap sen yang dikeluarkan untuk teh, kopi, dan daging adalah lebih buruk daripada yang terbuang, karena hal-hal ini menghalangi perkembangan yang terbaik dari kekuatan fisik, mental, dan rohani.-Surat [135, 1902](#)

[431]

Sebuah Saran dari Setan

750. Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak dapat melakukan reformasi, bahwa kesehatan akan dikorbankan jika mereka mencoba meninggalkan penggunaan teh, tembakau, dan daging. Ini adalah saran dari Setan. Perangsang yang menyakitkan inilah yang pasti merusak konstitusi dan mempersiapkan sistem untuk penyakit akut, dengan merusak mesin halus alam dan menghancurkan benteng yang dibangun untuk melawan penyakit dan pembusukan dini.

Penggunaan stimulan yang tidak alamiah merusak kesehatan, dan memiliki pengaruh yang melumpuhkan otak, sehingga mustahil untuk menghargai hal-hal yang kekal. Mereka yang menghargai berhala-berhala ini tidak dapat menghargai dengan benar keselamatan yang telah Kristus wujudkan bagi mereka melalui kehidupan penyangkalan diri, penderitaan yang terus-menerus, dan celaan, dan dengan akhirnya menyerahkan kehidupan-Nya sendiri yang tak berdosa untuk menyelamatkan manusia yang akan binasa dari maut - [Testimonies for the Church 1:548, 549, 1867](#)

[Pengaruh Teh dan Kopi pada Anak-anak-354, 360] [Teh dan Kopi di Sanitasi Kita-420, 424, 437, 438] [Teh, Kopi, dan Makanan yang Tidak Perlu-805]

[Penolakan Teh dan Kopi, dll., Membuktikan bahwa Buruh adalah Pembaharu Kesehatan yang Praktis - 277, 717]

[Hasil dari Mengonsumsi Teh dan Kopi saat Makan Malam dan Makan Malam- 233]

[Mereka yang Mengidam Teh dan Kopi Akan Tercerahkan-779]

[Membuat Perjanjian dengan Allah untuk Meninggalkan Teh, Kopi, dll.-41] [Teh dan kopi tidak digunakan oleh E.G. White-Lampiran 1:18, 23] [Teh kadang-kadang digunakan oleh E.G. White sebagai obat-Lampiran

1:18]

Bagian 3-Sereal Pengganti Teh dan Kopi

751. Baik teh maupun kopi tidak boleh disajikan. Sereal karamel, yang dibuat sebaik mungkin, harus disajikan sebagai pengganti minuman yang merusak kesehatan ini.-Surat 200, 1902

752. Dalam beberapa keadaan, orang mungkin memerlukan makanan ketiga. Namun, ini harus, jika dikonsumsi sama sekali, harus sangat ringan, dan dari makanan paling mudah dicerna.

uit - biskuit Inggris - atau zwieback,

Bisk

[432]

dan buah, atau kopi sereal, adalah makanan yang paling cocok untuk makan malam.-Kementerian Penyembuhan, 321, 1905

753. Saya menggunakan sedikit susu rebus dalam kopi buatan sendiri yang sederhana - Surat 73a, 1896

Penggunaan Minuman Panas dan Berbahaya Secara Tidak Bijaksana

754. Minuman panas tidak diperlukan, kecuali sebagai obat. Perut sangat terluka oleh makanan panas dan minuman panas dalam jumlah besar. Dengan demikian, tenggorokan dan organ-organ pencernaan, dan melalui organ-organ tersebut organ-organ tubuh lainnya, menjadi lemah.-Surat 14, 1901

Bagian 4-Sari Buah Apel

755. Kita hidup di zaman yang tidak bertarak, dan memenuhi selera para peminum minuman keras adalah pelanggaran terhadap Allah. Bersama orang lain, engkau telah melakukan pekerjaan ini karena engkau tidak mengikuti terang. Seandainya engkau berdiri di dalam terang, engkau tidak akan, tidak akan, melakukan hal ini. Setiap orang dari antaramu yang telah mengambil bagian dalam pekerjaan ini akan berada di bawah penghukuman Tuhan, kecuali jika engkau semua melakukan perubahan total dalam bisnismu. Engkau harus bersungguh-sungguh. Engkau harus segera memulai pekerjaan ini untuk membersihkan jiwamu dari penghukuman

Setelah engkau mengambil sikap yang tegas untuk menentang partisipasi aktif dalam pekerjaan perkumpulan-perkumpulan pertarikan, engkau mungkin masih dapat mempertahankan

pengaruhmu terhadap orang lain untuk kebaikan, seandainya engkau bertindak dengan sungguh-sungguh sesuai dengan iman kudus yang engkau anut, tetapi dengan terlibat dalam pembuatan sari buah anggur, engkau telah sangat merusak pengaruhmu; dan yang lebih buruk lagi, engkau telah mendatangkan celaan terhadap kebenaran, dan jiwamu sendiri telah terluka. Engkau telah membangun penghalang di antara dirimu sendiri dan kesederhanaan

penyebabnya. Jalan Anda membuat orang-orang yang tidak percaya mempertanyakan prinsip-prinsip Anda. Engkau tidak membuat jalan yang lurus untuk kakimu; dan orang-orang yang lumpuh berhenti dan tersandung pada kebinasaan.

Saya tidak dapat melihat bagaimana, dalam terang hukum Allah, orang Kristen dapat

- [433] dengan sungguh-sungguh terlibat dalam beternak lalat atau membuat anggur atau sari buah anggur untuk dipasarkan. Semua barang ini dapat digunakan dengan baik, dan menjadi berkat; atau dapat juga digunakan dengan cara yang salah, dan menjadi godaan dan kutukan. Sari buah dan anggur dapat dikalengkan ketika masih segar, dan tetap manis untuk waktu yang lama; dan jika digunakan dalam keadaan tidak difermentasi, mereka tidak akan melengserkan akal sehat. [Kesaksian untuk Gereja 5:354-361, 1885](#)

Minum dalam jumlah sedang di jalan raya hingga mabuk

Orang dapat menjadi sangat mabuk dengan anggur dan sari buah apel seperti halnya dengan minuman yang lebih kuat, dan jenis kemabukan yang paling buruk dihasilkan oleh apa yang disebut sebagai minuman yang lebih ringan ini. Nafsu menjadi lebih jahat; perubahan karakter menjadi lebih besar, lebih keras kepala dan keras kepala. Beberapa liter sari buah apel atau anggur dapat membangkitkan selera untuk minuman yang lebih kuat, dan dalam banyak kasus, mereka yang telah menjadi pemabuk berat telah meletakkan dasar dari kebiasaan minum. Bagi beberapa orang, sama sekali tidak aman untuk memiliki anggur atau sari buah apel di dalam rumah. Mereka telah mewarisi selera untuk stimulan, yang mana Setan terus mengajak mereka untuk memanjakan diri. Jika mereka menyerah pada godaannya, mereka tidak akan berhenti; selera berteriak meminta pemanjaan, dan dipuaskan hingga kehancuran mereka. Otak menjadi lumpuh dan kabur; akal budi tidak lagi memegang kendali, tetapi diletakkan di leher hawa nafsu. Kemaksiatan, perzinahan, dan kejahatan dari hampir semua jenis, dilakukan sebagai akibat dari pemanjaan nafsu akan anggur dan sari buah. Seorang profesor agama yang menyukai perangsang ini, dan membiasakan diri untuk menggunakannya, tidak akan pernah bertumbuh dalam kasih karunia. Dia menjadi kotor dan sensual; nafsu hewani mengendalikan kekuatan pikiran yang lebih tinggi,

dan kebajikan tidak dihargai.

Minum dalam jumlah sedang adalah sekolah di mana manusia menerima pendidikan untuk karier pemabuk. Demikianlah setan secara bertahap menjauhkan diri dari benteng pertarakan, demikian pula anggur dan sari buah anggur yang tidak berbahaya memberikan pengaruhnya pada selera, sehingga jalan raya menuju kemabukan dimasuki tanpa curiga. Dan mereka yang tidak sadar akan hal itu, akan dimasuki oleh jalan menuju kemabukan.

rasa untuk stimulan dipupuk; sistem saraf tidak teratur; Setan membuat pikiran dalam demam keresahan, dan korban yang malang, membayangkan dirinya sangat aman, terus dan terus, sampai setiap

penghalang dihancurkan, setiap prinsip dikorbankan. Yang terkuat [434] tekad yang terkuat dirusak; dan kepentingan kekal tidak cukup kuat untuk menjaga nafsu yang rendah di bawah kendali akal.

Beberapa orang tidak pernah benar-benar mabuk, tetapi selalu berada di bawah pengaruh sari buah apel atau anggur yang difermentasi. Mereka menjadi demam, pikirannya tidak seimbang, tidak benar-benar mengigau, tetapi dalam kondisi yang sangat buruk; karena semua kekuatan pikiran yang mulia telah diselewengkan. Kecenderungan terhadap berbagai jenis penyakit, seperti penyakit gembur-gembur, keluhan hati, saraf yang gemetar, dan darah yang mengalir deras ke kepala, diakibatkan oleh kebiasaan mengkonsumsi sari buah anggur yang asam. Dengan penggunaannya, banyak orang yang menderita penyakit permanen. Beberapa orang meninggal karena konsumsi atau jatuh di bawah kekuatan ayan hanya karena penyebab ini. Beberapa menderita dispepsia. Setiap fungsi vital mati dan dokter mengatakan kepada mereka bahwa mereka memiliki keluhan hati, padahal jika mereka mau memecahkan tong sari, dan tidak pernah menggantinya, kekuatan hidup mereka yang disalahgunakan akan pulih kembali.

Minum sari buah apel menyebabkan penggunaan minuman yang lebih kuat. Perut kehilangan kekuatannya, dan sesuatu yang lebih kuat diperlukan untuk membangkitkannya untuk bertindak.... Kita melihat kekuatan yang dimiliki oleh selera terhadap minuman keras atas manusia; kita melihat betapa banyak orang dari semua profesi dan tanggung jawab yang berat - orang-orang yang memiliki kedudukan yang tinggi, bakat-bakat yang luar biasa, pencapaian-pencapaian yang besar, perasaan yang halus, saraf yang kuat, dan kekuatan penalaran yang baik - mengorbankan segalanya demi pemanjaan selera, hingga mereka turun ke level orang-orang yang paling kasar; dan dalam banyak kasus, penurunan mereka ke level yang lebih rendah dimulai dengan penggunaan anggur atau sari buah apel.

Teladan Kami untuk Berada di Sisi Reformasi

Ketika para pria dan wanita cerdas yang mengaku sebagai umat Kristiani, menyatakan bahwa tidak ada salahnya membuat anggur

atau sari buah anggur untuk dipasarkan, karena jika tidak difermentasi tidak akan memabukkan, saya merasa sedih. Saya tahu ada sisi lain dari masalah ini yang tidak mau mereka lihat; karena keegoisan telah menutup mata mereka terhadap kejahatan yang mengerikan yang dapat diakibatkan oleh penggunaan obat perangsang ini.

Sebagai sebuah umat, kita mengaku sebagai pembaharu, pembawa terang di dunia, penjaga yang setia bagi Allah, menjaga setiap jalan

di mana Setan dapat masuk dengan godaannya untuk memutarbalikkan selera. Teladan dan pengaruh kita harus menjadi kekuatan yang berpihak pada reformasi. Kita harus menjauhkan diri dari praktik apa pun yang akan menumpulkan hati nurani atau mendorong godaan. Kita tidak boleh membuka pintu yang akan memberikan akses kepada Iblis untuk masuk ke dalam pikiran seorang manusia yang diciptakan menurut gambar Allah. Jika semua orang waspada dan setia dalam menjaga celah-celah kecil yang dibuat oleh penggunaan moderat dari apa yang disebut sebagai anggur dan sari buah anggur yang tidak berbahaya, maka jalan raya menuju kemabukan akan ditutup. Yang dibutuhkan dalam setiap komunitas adalah tujuan yang teguh, dan kemauan untuk tidak menyentuh, tidak mencicipi, dan tidak memegang; maka reformasi pertarakan akan menjadi kuat, permanen, dan menyeluruh.

Penebus dunia, yang mengetahui dengan baik keadaan masyarakat di akhir zaman, menggambarkan makan dan minum sebagai dosa-dosa yang mengutuk zaman ini. Ia mengatakan bahwa sama seperti pada zaman Nuh, demikian pula halnya pada waktu Anak Manusia dinyatakan. "Mereka makan dan minum, kawin dan mengawinkan, sampai pada hari Nuh masuk ke dalam bahtera, dan mereka tidak mengetahuinya, sampai air bah itu datang dan menghanyutkan mereka semua." Keadaan seperti itu akan terjadi di akhir zaman, dan mereka yang percaya akan peringatan ini akan sangat berhati-hati untuk tidak mengambil jalan yang akan membawa mereka ke dalam penghukuman.

Saudara-saudara, marilah kita melihat masalah ini dalam terang Kitab Suci, dan mengerahkan pengaruh yang kuat untuk bertarak dalam segala hal. Apel dan anggur adalah karunia Allah; keduanya dapat dimanfaatkan dengan sangat baik sebagai makanan yang menyehatkan, atau dapat disalahgunakan dengan cara yang salah. Allah telah merusak tanaman anggur dan apel karena praktik-praktik dosa manusia. Kita berdiri di hadapan dunia sebagai pembaharu; janganlah kita memberi kesempatan kepada orang-orang kafir atau tidak percaya untuk mencela iman kita. Kristus berkata, "Kamu adalah garam dunia," "terang dunia." Marilah kita tunjukkan bahwa hati dan hati nurani kita berada di bawah pengaruh yang mengubah dari kasih karunia ilahi, dan bahwa hidup kita diatur oleh prinsip-prinsip murni dari hukum Allah, meskipun prinsip-prinsip ini mungkin membutuhkan pengorbanan

kepentingan-kepentingan duniawi.

[436]

Di bawah Mikroskop

756. Orang yang mewarisi selera untuk rangsangan yang tidak wajar sama sekali tidak boleh memiliki anggur, bir, atau sari buah anggur di hadapannya atau dalam jangkauannya; karena hal ini akan membuat godaan terus ada di hadapannya.

mereka. Karena menganggap sari manis tidak berbahaya, banyak orang yang tidak ragu untuk membelinya secara bebas. Tetapi rasanya hanya manis untuk waktu yang singkat; kemudian fermentasi dimulai. Rasa tajam yang diperolehnya kemudian *m e m b u a t n y a* lebih dapat diterima oleh banyak selera, dan pengguna enggan untuk mengakui bahwa sari buah itu telah menjadi keras, atau terfermentasi.

Ada bahaya bagi kesehatan dalam penggunaan sari buah yang manis sekalipun seperti yang biasa diproduksi. Jika orang dapat melihat apa yang terlihat di bawah mikroskop terkait sari buah yang mereka beli, hanya sedikit orang yang mau meminumnya. Seringkali mereka yang memproduksi sari buah untuk pasar tidak berhati-hati dengan kondisi buah yang digunakan, dan sari buah yang dihasilkan adalah sari buah apel yang sudah busuk dan bercacing. Mereka yang tidak akan berpikir untuk menggunakan apel beracun dan busuk dengan cara lain, akan meminum sari buah apel yang dibuat dari apel busuk tersebut, dan menyebutnya sebagai sebuah kemewahan; tetapi mikroskop menunjukkan bahwa bahkan ketika masih baru, minuman yang menyenangkan ini sama sekali tidak layak untuk dikonsumsi.

Intoksikasi sama seperti yang dihasilkan oleh anggur, bir, dan sari buah apel, seperti halnya minuman yang lebih kuat. Penggunaan minuman-minuman ini membangkitkan selera untuk minuman yang lebih kuat, dan dengan demikian kebiasaan minum-minuman keras terbentuk. Minum-minuman keras adalah sekolah di mana para pria dididik untuk menjadi pemabuk. Namun demikian, begitu berbahayanya pekerjaan perangsang yang lebih ringan ini, sehingga jalan raya menuju kemabukan telah dimasuki sebelum korban menyadari bahayanya." - [Ministry of Healing, 332, 333, 1905](#)

Bagian 5-Jus Buah

Jus Anggur Manis

757. Jus anggur yang murni, bebas dari fermentasi, adalah minuman yang menyehatkan. Tetapi banyak minuman beralkohol yang sekarang banyak dikonsumsi mengandung ramuan yang dapat menyebabkan kematian. Mereka yang sebagian dari mereka sering marah, kehilangan akal sehat. Di bawah

bawah pengaruh mereka yang mematikan, orang-orang melakukan kejahatan kekerasan dan sering kali pembunuhan.-Naskah [126, 1903](#)

Bermanfaat bagi Kesehatan

758. Jadikan buah sebagai menu makanan yang harus ada di meja Anda, yang akan menjadi daftar harga makanan. Jus buah, dicampur

dengan roti, akan sangat dinikmati. Buah yang baik, matang, dan tidak busuk adalah sesuatu yang patut kita syukuri, karena bermanfaat bagi kesehatan.-Surat [72, 1896](#)

[Mengonsumsi Telur Mentah dalam Anggur yang Tidak Difermentasi-324]

[Penggunaan Jus Lemon oleh E. G. White dalam Bumbu untuk Sayuran - 522]

Bab 25-Mengajarkan Prinsip-prinsip Kesehatan [438]

[439]

Bagian 1-Instruksi yang Harus Diberikan pada Topik Kesehatan

Perlunya Pendidikan Kesehatan

759. Pendidikan tentang prinsip-prinsip kesehatan tidak pernah lebih dibutuhkan daripada sekarang. Terlepas dari kemajuan yang luar biasa dalam berbagai bidang yang berkaitan dengan kenyamanan dan kemudahan hidup, bahkan dalam hal kebersihan dan pengobatan penyakit, penurunan kekuatan fisik dan daya tahan tubuh sangat mengkhawatirkan. Hal ini menuntut perhatian semua orang yang memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan sesama.

Peradaban artifisial kita mendorong kejahatan yang merusak prinsip-prinsip yang baik. Adat dan mode sedang berperang dengan alam. Praktik-praktik yang mereka perintahkan, dan pemanjaan yang mereka kembangkan, terus mengurangi kekuatan fisik dan mental, dan membawa beban yang tak tertahankan kepada umat manusia. Ketidaktaatan dan kejahatan, penyakit dan kemalangan, ada di mana-mana.

Banyak yang melanggar hukum kesehatan karena ketidaktahuan, dan mereka membutuhkan pengajaran. Tetapi jumlah yang lebih besar mengetahui lebih baik daripada mereka. Mereka perlu terkesan dengan pentingnya menjadikan pengetahuan mereka sebagai pedoman hidup.-[Kementerian Penyembuhan, 125, 126, 1905](#)

760. Ada kebutuhan yang sangat besar akan pengajaran mengenai reformasi pola makan. Kebiasaan makan yang salah dan penggunaan makanan yang tidak sehat tidak dapat disangkal bertanggung jawab atas ketidakbertarakan dan kejahatan serta kemalangan yang mengutuk dunia.-[Kementerian Penyembuhan, 146, 1905](#)

761. Jika kita ingin meningkatkan standar moral di negara manapun di mana kita dipanggil untuk pergi, kita harus mulai dengan memperbaiki kebiasaan fisik mereka. Kebajikan karakter bergantung pada tindakan yang benar dari kekuatan pikiran dan tubuh - [[The Medical Missionary, November-Desember, 1892,](#)

505

[440]

[441]

353

[442]

Banyak Orang Akan Tercerahkan

762. Tuhan telah menunjukkan kepada saya bahwa banyak orang akan diselamatkan dari kemerosotan fisik, mental, dan moral melalui pengaruh praktis reformasi kesehatan. Ceramah-ceramah kesehatan akan diberikan, publikasi akan diperbanyak. Prinsip-prinsip reformasi kesehatan akan diterima dengan baik; dan banyak orang akan tercerahkan. Pengaruh yang terkait dengan reformasi kesehatan akan memujinya dalam penilaian semua orang yang menginginkan terang; dan mereka akan maju selangkah demi selangkah untuk menerima kebenaran khusus untuk zaman ini. Dengan demikian kebenaran dan keadilan akan bertemu bersama

Injil dan pekerjaan misionaris medis harus maju bersama. Injil harus diikat dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang sejati. Kekristenan harus dibawa ke dalam kehidupan praktis. Pekerjaan reformasi yang sungguh-sungguh dan menyeluruh harus dilakukan. Pengajaran Alkitab yang benar adalah luapan kasih Allah kepada manusia yang telah jatuh ke dalam dosa. Umat Allah harus maju dalam garis-garis yang lugas untuk mengesankan hati orang-orang yang mencari kebenaran, yang rindu untuk melakukan bagian mereka dengan benar di zaman yang penuh dengan kesungguhan ini. Kita harus menyajikan asas-asas reformasi kesehatan di hadapan orang-orang, melakukan segala daya kita untuk menuntun pria dan wanita untuk melihat pentingnya asas-asas ini dan mempraktikkannya - [Testimonies for the Church 6:378, 379, 1900](#)

Upaya Perintis dalam Mengajarkan Prinsip-Prinsip Reformasi Kesehatan

763. Ketika pameran Negara Bagian diadakan di Battle Creek [1864], orang-orang kami membawa serta tiga atau empat tungku memasak, dan mendemonstrasikan bagaimana makanan yang baik dapat disiapkan tanpa menggunakan daging. Kami diberitahu bahwa kami menata meja terbaik di lapangan. Setiap kali pertemuan besar diadakan, adalah hak istimewa Anda untuk menyusun rencana di mana Anda dapat menyediakan makanan sehat bagi mereka yang hadir, dan Anda harus melakukan upaya-upaya yang mendidik.

Tuhan memberi kami kemurahan hati di antara orang-orang, dan kami memiliki banyak kemenangan.

[443] kesempatan yang sangat baik untuk menunjukkan apa yang dapat dilakukan melalui prinsip-prinsip reformasi kesehatan untuk memulihkan kesehatan mereka yang kasusnya telah dinyatakan tidak ada harapan. [Naskah 27, 1906](#)

Di Pertemuan Kemah dan dari Rumah ke Rumah

Kita harus melakukan upaya yang lebih besar untuk mengajarkan kepada orang-orang tentang kebenaran reformasi kesehatan. Pada setiap pertemuan perkemahan, harus ada usaha untuk mendemonstrasikan apa yang dapat dilakukan dalam menyediakan makanan yang menggugah selera, yang terdiri dari biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran. Di setiap tempat di mana perusahaan-perusahaan baru dibawa ke dalam kebenaran, instruksi harus diberikan dalam ilmu menyiapkan makanan yang sehat. Para pekerja harus dipilih yang dapat bekerja dari rumah ke rumah dalam kampanye pendidikan.

Tenda Medis di Bumi Perkemahan

764. Ketika kita mendekati akhir zaman, kita harus naik lebih tinggi dan lebih tinggi lagi dalam hal reformasi kesehatan dan kesederhanaan Kristen, menyajikannya dengan cara yang lebih positif dan tegas. Kita harus terus berusaha untuk mendidik orang-orang, tidak hanya dengan kata-kata kita, tetapi juga dengan praktik kita. Ajaran dan praktik yang digabungkan memiliki pengaruh yang nyata.

Pada pertemuan kamp, instruksi tentang topik kesehatan harus diberikan kepada orang-orang. Pada pertemuan kami di Australia, ceramah tentang topik kesehatan diberikan setiap hari, dan minat yang mendalam muncul. Sebuah tenda untuk dokter dan perawat didirikan di tanah, nasihat medis diberikan secara bebas, dan dicari oleh banyak orang. Ribuan orang menghadiri ceramah-ceramah tersebut, dan pada penutupan pertemuan perkemahan, orang-orang tidak puas dengan apa yang telah mereka pelajari. Di beberapa kota di mana [pertemuan-pertemuan](#) perkemahan diadakan, beberapa warga terkemuka mendesak agar sebuah sanatorium cabang didirikan, dan menjanjikan kerja sama mereka.

Melalui Contoh dan Ajaran

765. Pertemuan besar masyarakat kita memberikan kesempatan yang sangat baik untuk menggambarkan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Beberapa tahun yang lalu pada pertemuan-pertemuan ini banyak hal yang disampaikan terkait dengan kesehatan

reformasi dan manfaat dari pola makan vegetarian; tetapi pada saat yang sama [444]
daging-daging disediakan di meja-meja di tenda makan, dan berbagai macam makanan yang tidak sehat dijual di kios-kios makanan. Iman tanpa perbuatan adalah mati; dan perintah tentang reformasi kesehatan, ditolak dengan latihan, tidak memberikan kesan yang mendalam. Di perkemahan selanjutnya

pertemuan yang telah dididik oleh mereka yang bertanggung jawab melalui praktik dan juga ajaran. Tidak ada daging yang disediakan di tenda makan, tetapi buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran telah disediakan dengan berlimpah. Ketika para pengunjung mengajukan pertanyaan sehubungan dengan tidak adanya daging, alasannya dengan jelas dinyatakan, bahwa daging bukanlah makanan yang paling menyehatkan - [Testimonies for the Church 6:112, 1900](#)

[Penjualan Permen, Es Krim, dan Pernak-pernik Lainnya di Bumi Perkemahan-529, 530]

Di Sanatorium Kami

766. Terang yang diberikan kepada saya adalah bahwa sebuah sanatorium harus didirikan, dan bahwa di dalamnya obat-obatan harus dibuang, dan metode pengobatan yang sederhana dan rasional digunakan untuk penyembuhan penyakit. Di lembaga ini orang harus diajari cara berpakaian, bernapas, dan makan dengan benar, -bagaimana mencegah penyakit dengan kebiasaan hidup yang benar.-Surat [79, 1905](#)

[Lihat juga 458]

767. Sanatorium kami harus menjadi sarana pencerahan bagi mereka yang datang berobat. Para pasien harus ditunjukkan bagaimana mereka dapat hidup dengan diet biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan produk lain dari tanah. Saya telah diinstruksikan bahwa ceramah harus diberikan secara teratur di sanatorium kami tentang topik-topik kesehatan. Orang-orang harus diajar untuk membuang makanan yang melemahkan kesehatan dan kekuatan makhluk-makhluk yang untuknya Kristus telah memberikan hidup-Nya. Efek-efek yang merusak dari teh dan kopi harus ditunjukkan. Para pasien harus diajar bagaimana mereka dapat membuang makanan yang melukai organ-organ pencernaan. Biarlah para pasien diperlihatkan perlunya mempraktekkan

prinsip-prinsip reformasi kesehatan, jika mereka ingin mendapatkan kembali kesehatan mereka. Biarlah orang sakit ditunjukkan cara untuk sembuh dengan cara makan secukupnya dan berolahraga secara teratur di udara terbuka.... Oleh karena pekerjaan kami

[445] sanatorium, penderitaan harus dihilangkan dan kesehatan dipulihkan. Orang-orang harus diajar bagaimana, dengan kehati-hatian dalam makan dan minum, mereka dapat menjaga

kesehatan mereka dengan baik. Pantang makan daging akan bermanfaat bagi mereka yang berpantang. Masalah pola makan adalah masalah yang sangat menarik. Kita sanatorium didirikan dengan tujuan khusus, untuk mengajarkan kepada orang-orang bahwa kita tidak hidup untuk makan, tetapi kita makan untuk hidup.-[Surat 233, 1905](#)

Mendidik Pasien dalam Perawatan di Rumah

768. Jauhkanlah pasien-pasien itu dari pintu-pintu sebanyak mungkin, dan berikanlah kepada mereka pembicaraan-pembicaraan yang menyenangkan dan gembira di ruang tamu, dengan bacaan-bacaan dan pelajaran-pelajaran Alkitab yang sederhana, yang mudah dimengerti, yang akan menjadi penyemangat bagi jiwa mereka. Berbicaralah tentang reformasi kesehatan, dan janganlah engkau, saudaraku, menjadi penanggung beban dalam banyak hal sehingga engkau tidak dapat mengajarkan pelajaran-pelajaran sederhana tentang reformasi kesehatan. Mereka yang keluar dari sanatorium haruslah pergi dengan pengajaran yang baik sehingga mereka dapat mengajarkan kepada orang lain cara-cara merawat keluarga mereka.

Ada bahaya menghabiskan terlalu banyak uang untuk membeli mesin-mesin dan peralatan yang tidak akan pernah bisa digunakan oleh para pasien dalam pelajaran di rumah. Mereka lebih baik diajar bagaimana mengatur pola makan, agar mesin-mesin kehidupan seluruh tubuh dapat bekerja secara harmonis -
[Surat 204, 1906](#)

Instruksi Kesederhanaan yang Akan Diberikan

769. Di lembaga-lembaga medis kami, instruksi yang jelas harus diberikan sehubungan dengan pertarikan. Para pasien harus diperlihatkan kejahatan minuman keras yang memabukkan, dan berkat dari berpantang total. Mereka harus diminta untuk membuang hal-hal yang telah merusak kesehatan mereka, dan tempat yang seharusnya digunakan untuk hal-hal tersebut harus disediakan dengan buah-buahan yang berlimpah. Jeruk, lemon, plum, persik, dan banyak jenis lainnya dapat diperoleh; karena dunia Tuhan itu produktif, jika usaha yang sungguh-sungguh dilakukan.-[Surat 145, 1904](#)

770. Mereka yang sedang berjuang melawan kekuatan nafsu makan harus diajari prinsip-prinsip hidup sehat. Mereka harus ditunjukkan bahwa pelanggaran terhadap hukum kesehatan, dengan menciptakan

kondisi yang sakit dan keinginan yang tidak wajar, menjadi dasar dari kebiasaan minum-minuman keras. Hanya dengan hidup dalam ketaatan pada prinsip-prinsip

kesehatan mereka dapat berharap untuk dibebaskan dari keinginan akan perangsang yang tidak wajar. Sementara mereka bergantung pada kekuatan ilahi untuk mematahkan ikatan selera,

mereka harus bekerja sama dengan Allah melalui ketaatan pada hukum-hukum-Nya, baik moral maupun fisik.-[Kementerian Penyembuhan, 176, 177, 1905](#)

Diperlukan Sifat Reformasi yang Komprehensif

771. Apakah pekerjaan khusus yang harus kita lakukan di lembaga-lembaga kesehatan kita? Alih-alih memberikan, melalui ajaran dan contoh, pendidikan dalam pemanjaan selera yang menyimpang, didiklah dari hal-hal ini. Angkatlah standar reformasi di setiap lini. Rasul Paulus mengangkat suaranya, "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus, yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah pelayananmu yang sejati. Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna."

Institusi kesehatan kami didirikan untuk menyajikan prinsip-prinsip hidup yang bersih, murni, dan sehat. Pengetahuan harus diberikan dalam hal penyangkalan diri, pengendalian diri. Yesus, yang telah menciptakan manusia dan menebus manusia, harus ditinggikan di hadapan semua orang yang akan datang ke institusi kami. Pengetahuan tentang cara hidup, kedamaian, kesehatan, harus diberikan baris demi baris, ajaran demi ajaran, sehingga pria dan wanita dapat melihat perlunya reformasi. Mereka harus dituntun untuk meninggalkan adat istiadat dan praktik-praktik yang merendahkan yang ada di Sodom dan di dunia purba, yang telah dihancurkan oleh Allah karena kejahatan mereka. ([Matius 24:37-39](#).) ...

Semua orang yang akan mengunjungi institusi kesehatan kita harus dididik. Rencana penebusan harus disampaikan kepada semua orang, baik yang tinggi maupun yang rendah, kaya maupun miskin. Instruksi yang dipersiapkan dengan cermat harus diberikan, agar pemanjaan dalam ketidaksopanan yang modis dalam hal makan dan minum dapat dilihat sebagai penyebab penyakit dan penderitaan serta praktik-praktik jahat yang mengikutinya - Naskah 1, 1888

[Bagaimana Melakukan Reformasi dalam Pola Makan-426]

[447]

Daun-daun dari Pohon Kehidupan

772. Saya telah diinstruksikan bahwa kita tidak boleh menunda-nunda untuk melakukan pekerjaan yang perlu dilakukan dalam jalur reformasi kesehatan. Melalui pekerjaan ini kita harus menjangkau

jiwa-jiwa di jalan-jalan raya dan jalan-jalan kecil. Saya telah diberi terang khusus bahwa di sanatorium-sanatorium kita, banyak jiwa-jiwa akan menerima dan menaati kebenaran masa kini. Di lembaga-lembaga ini, pria dan wanita harus diajar bagaimana merawat tubuh mereka sendiri, dan pada saat yang sama bagaimana menjadi sehat dalam iman. Mereka harus diajar tentang apa yang dimaksud dengan

dengan makan daging dan minum darah Anak Allah. Kata Kristus, "Perkataan-perkataan yang Kukatakan kepadamu adalah roh dan hidup." [Yohanes 6:63](#).

Sanatorium-sanatorium kita harus menjadi sekolah-sekolah yang di dalamnya akan diberikan pengajaran dalam jalur misionaris medis. Mereka harus membawa kepada jiwa-jiwa yang sakit karena dosa daun-daun dari pohon kehidupan, yang akan memulihkan kepada mereka kedamaian dan pengharapan dan iman kepada Kristus Yesus - [Testimonies for the Church 9:168, 1909](#)

Persiapan Doa untuk Kesembuhan

773. Adalah pekerjaan yang sia-sia untuk mengajar orang-orang untuk memandang Tuhan sebagai penyembuh dari kelemahan mereka, kecuali jika mereka juga diajar untuk mengesampingkan praktik-praktik yang tidak sehat. Untuk menerima berkat-Nya sebagai jawaban atas doa, mereka harus berhenti melakukan kejahatan dan belajar untuk berbuat baik. Lingkungan mereka harus bersih, kebiasaan hidup mereka harus benar. Mereka harus hidup selaras dengan hukum-hukum Allah, baik yang alamiah maupun yang rohaniah. -[Ministry of Healing, 227, 228, 1905](#)

Tanggung Jawab Dokter untuk Mencerahkan Pasiennya

774. Lembaga-lembaga kesehatan untuk orang sakit akan menjadi tempat terbaik untuk mendidik orang-orang yang menderita untuk hidup sesuai dengan hukum alam, dan menghentikan praktik-praktik yang merusak kesehatan mereka dalam kebiasaan-kebiasaan yang salah dalam pola makan, pakaian, yang sesuai dengan kebiasaan dan adat istiadat dunia, yang sama sekali tidak sesuai dengan perintah Tuhan. Mereka melakukan pekerjaan yang baik untuk mencerahkan dunia kita

Sekarang ada kebutuhan positif bahkan dengan para dokter, para pembaharu di garis pengobatan penyakit, bahwa upaya yang lebih besar harus dilakukan untuk meneruskan dan meningkatkan pekerjaan itu sendiri, dan dengan penuh minat menginstruksikan mereka yang mencari keahlian medis kepada mereka untuk tertentu penyebab kelemahan mereka. Mereka harus menarik perhatian mereka dengan cara yang khusus pada hukum-hukum yang telah Allah tetapkan, yang tidak dapat dilanggar tanpa hukuman. Mereka banyak memikirkan cara kerja penyakit, tetapi

tidak, pada umumnya, membangkitkan perhatian pada hukum-hukum yang harus ditaati secara kudu dan cerdas untuk mencegah penyakit. Terutama jika dokter tidak benar dalam praktik diabetesnya, jika selera makannya sendiri tidak dibatasi pada makanan yang sederhana dan sehat, dalam ukuran besar membuang penggunaan daging

binatang yang mati, -ia menyukai daging, -ia telah mendidik dan mengembangkan selera terhadap makanan yang tidak sehat. Idenya sempit, dan dia akan segera mendidik dan mendisiplinkan selera dan selera makan pasiennya untuk mencintai hal-hal yang dia sukai, serta memberi mereka prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang sehat. Dia akan meresepkan untuk pasien yang sakit daging, daging, padahal itu adalah makanan terburuk yang dapat mereka makan; itu merangsang, tetapi tidak memberi kekuatan. Ia tidak akan menanyakan kebiasaan makan dan minum mereka sebelumnya, dan memberikan perhatian khusus pada kebiasaan-kebiasaan mereka yang salah yang telah bertahun-tahun menjadi dasar penyakit.

Dokter yang teliti harus siap untuk memberikan pencerahan kepada mereka yang tidak tahu, dan harus dengan kebijaksanaan membuat resep mereka, melarang hal-hal dalam makanan mereka yang mereka ketahui salah. Mereka harus dengan jelas menyatakan hal-hal yang mereka anggap merugikan hukum kesehatan, dan membiarkan orang-orang yang menderita ini bekerja dengan sungguh-sungguh untuk melakukan hal-hal yang dapat mereka lakukan untuk diri mereka sendiri, dan dengan demikian menempatkan diri mereka dalam hubungan yang benar dengan hukum-hukum kehidupan dan kesehatan." -Naskah 22, 1887

[Tugas Dokter dan Pembantu untuk Mendidik Selera Mereka Sendiri- 720]

[Tanggung Jawab Dokter untuk Mendidik dengan Pena dan Suara dalam Masakan Sehat-382]

[Pasien di Retret Kesehatan untuk Mendapat Edukasi tentang Pola Makan Daging-720]

Biaya yang Khidmat

775. Ketika seorang dokter melihat bahwa seorang pasien menderita penyakit

[449] penyakit yang disebabkan oleh makan dan minum yang tidak benar, namun lalai memberitahukan hal ini kepadanya, dan menunjukkan perlunya reformasi, ia telah berbuat jahat kepada orang lain. Para pemabuk, maniak, mereka yang diserahkan kepada kecanduan, semuanya meminta dokter untuk menyatakan dengan jelas dan tegas bahwa penderitaan adalah akibat dari dosa. Kita telah menerima terang yang besar tentang reformasi kesehatan. Lalu, mengapa kita tidak lebih bersungguh-sungguh

dalam berjuang untuk melawan penyebab-penyebab yang menghasilkan penyakit? Melihat konflik yang terus-menerus dengan rasa sakit, bekerja terus-menerus untuk meringankan penderitaan, bagaimana para dokter kita dapat berdamai? Dapatkah mereka menahan diri untuk tidak mengangkat suara untuk memberi peringatan? Apakah mereka berbaik hati

dan penuh belas kasihan jika mereka tidak mengajarkan pertarakan yang ketat sebagai obat bagi penyakit?" - [Testimonies for the Church 7:74, 75, 1902](#)

Keberanian Moral yang Dibutuhkan oleh Para Pembaharu Pola Makan

776. Banyak kebaikan yang dapat dilakukan dengan memberikan pencerahan kepada semua orang yang dapat kita jangkau, tentang cara terbaik, tidak hanya untuk menyembuhkan orang sakit, tetapi juga untuk mencegah penyakit dan penderitaan. Dokter yang berusaha untuk memberikan pencerahan kepada pasiennya tentang sifat dan penyebab penyakit mereka dan untuk mengajar mereka bagaimana cara menghindari penyakit, mungkin memiliki pekerjaan yang berat; tetapi jika dia adalah seorang pembaharu yang teliti, dia akan berbicara dengan jelas tentang dampak merusak dari pemanjaan diri dalam makan, minum, dan berpakaian, tentang kelelahan yang berlebihan dari kekuatan vital yang telah membawa pasiennya ke tempat mereka sekarang. Dia tidak akan meningkatkan kejahatan dengan memberikan obat-obatan sampai alam yang kelelahan menyerah dalam perjuangan, tetapi akan mengajarkan pasien bagaimana membentuk kebiasaan yang benar, dan untuk membantu alam dalam pekerjaan pemulihannya dengan penggunaan yang bijaksana dari pengobatannya yang sederhana.

Di semua lembaga kesehatan kita, harus dijadikan ciri khusus dari pekerjaan untuk memberikan instruksi mengenai hukum kesehatan. Prinsip-prinsip reformasi kesehatan harus secara hati-hati dan menyeluruh ditetapkan di hadapan semua orang, baik pasien maupun para penolong. Pekerjaan ini membutuhkan keberanian moral; karena sementara banyak orang akan mendapat keuntungan dari usaha-usaha seperti itu, yang lain akan tersinggung. Tetapi murid Kristus yang sejati, yaitu orang yang pikirannya selaras dengan pikiran Allah, sambil terus belajar, akan mengajar juga, membawa pikiran orang lain ke atas, menjauh dari kesesatan dunia yang ada.-[[Christian Temperance and Bible Hygiene, 121](#)] Nasihat-nasihat mengenai [Kesehatan, 451, 452, 1890](#)

Kerjasama Sanatorium dan Sekolah

777. Cahaya yang jelas telah diberikan bahwa institusi pendidikan kita

harus terhubung dengan sanatorium kami jika memungkinkan. Pekerjaan kedua institusi ini adalah untuk menyatu. Saya bersyukur bahwa kami memiliki sekolah di Loma Linda. Bakat pendidikan dokter yang kompeten merupakan kebutuhan bagi sekolah-sekolah di mana para penginjil misionaris medis akan dilatih untuk pelayanan. Para siswa di sekolah ini akan diajar untuk menjadi pembaharu kesehatan yang ketat. Pengajaran yang diberikan berkenaan dengan penyakit dan penyebabnya, dan bagaimana mencegah penyakit, dan

pelatihan yang diberikan dalam perawatan orang sakit, akan menjadi pendidikan yang tak ternilai harganya, dan pendidikan yang harus dimiliki oleh para siswa di semua sekolah kami. Perpaduan antara sekolah dan sanatorium kami ini akan menjadi sebuah kemajuan dalam banyak hal. Melalui instruksi yang diberikan oleh sanatorium, para siswa akan belajar bagaimana menghindari pembentukan kebiasaan yang ceroboh dan tidak sopan dalam makan. -[Surat 82, 1908](#)

Dalam Pekerjaan Penginjilan dan Misi Kota

778. Sebagai sebuah bangsa, kita telah diberi tugas untuk memberitahukan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Ada beberapa orang yang berpikir bahwa masalah pola makan tidak cukup penting untuk dimasukkan ke dalam pekerjaan penginjilan mereka. Tetapi hal itu merupakan sebuah kesalahan besar. Firman Tuhan menyatakan, "Jadi, baik apa pun yang kamu makan, baik apa pun yang kamu minum, baik apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." [1 Korintus 10:31](#). Pokok pertakaran dalam segala aspeknya, memiliki tempat yang penting dalam pekerjaan keselamatan.

Sehubungan dengan misi kota kita, harus ada ruang-ruang yang sesuai di mana mereka yang memiliki minat dapat dikumpulkan untuk mendapatkan pengajaran. Pekerjaan yang perlu ini tidak boleh dilakukan dengan cara yang kurang baik sehingga menimbulkan kesan yang kurang baik di dalam pikiran orang-orang. Semua yang dilakukan haruslah menjadi [kesaksian](#) yang baik bagi Penulis kebenaran, dan [haruslah](#) dengan tepat menyatakan kembali kesucian dan pentingnya kebenaran-kebenaran pekabaran malaikat yang ketiga.

[451] 779. Dalam semua misi kami, wanita yang cerdas harus bertanggung jawab atas pengaturan rumah tangga, -wanita yang tahu bagaimana menyiapkan makanan dengan baik dan sehat. Meja makan harus dipenuhi dengan makanan dengan kualitas terbaik. Jika ada yang memiliki selera yang menyimpang yang menginginkan teh, kopi, bumbu, dan makanan yang tidak sehat, berilah pencerahan kepada mereka. Berusahalah untuk menggugah hati nurani mereka. Letakkanlah di hadapan mereka prinsip-prinsip Alkitab mengenai kebersihan - [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 117](#)] [Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 449, 450, 1890](#)

Biarkan Para Menteri Mengajarkan Prinsip-prinsip Reformasi

780. Kita harus mendidik diri kita sendiri, tidak hanya untuk hidup selaras dengan hukum kesehatan, tetapi juga untuk mengajar orang lain dengan cara yang lebih baik. Banyak orang, bahkan dari mereka yang mengaku percaya akan kebenaran khusus untuk saat ini,

sangat disesalkan tidak peduli dengan kesehatan dan kesederhanaan. Mereka perlu dididik, baris demi baris, sila demi sila. Pokok bahasan ini harus tetap segar di hadapan mereka. Masalah ini tidak boleh dianggap tidak penting; karena hampir setiap keluarga perlu digugah dengan pertanyaan ini. Hati nurani harus digugah untuk melakukan tugas mempraktikkan prinsip-prinsip reformasi yang benar. Allah menghendaki agar umat-Nya bertarak dalam segala hal. Kecuali mereka mempraktikkan pertarikan yang benar, mereka tidak akan, tidak dapat, menjadi rentan terhadap pengaruh kebenaran yang menguduskan.

Para menteri kita harus menjadi cerdas dalam menjawab pertanyaan ini. Mereka tidak boleh mengabaikannya, atau dikesampingkan oleh mereka yang menyebut mereka ekstremis. Biarlah mereka mencari tahu apa yang dimaksud dengan reformasi kesehatan yang sejati, dan mengajarkan prinsip-prinsipnya, baik melalui pengajaran maupun dengan teladan yang tenang dan konsisten. Pada pertemuan-pertemuan besar kita, pengajaran harus diberikan mengenai kesehatan dan pertarikan. Berusahalah untuk membangkitkan intelek dan ilmu pengetahuan. Bawalah ke dalam pelayanan semua talenta yang ada, dan tindak lanjuti pekerjaan itu dengan publikasi-publikasi tentang hal itu. "Didiklah, didiklah, didiklah," adalah pesan yang telah terkesan pada saya - [[Chris- tian Temperance and Bible Hygiene, 117](#)] Nasihat-nasihat [tentang Kesehatan, 449, 1890](#)

781. Ketika kita mendekati akhir waktu, kita harus naik lebih tinggi dan lebih tinggi lagi yang lebih tinggi pada masalah reformasi kesehatan dan kesederhanaan Kristen, [452] menyajikannya dengan cara yang lebih positif dan tegas. Kita harus terus berusaha untuk mendidik orang-orang, bukan hanya dengan kata-kata kita, tetapi juga dengan praktik kita. Ajaran dan praktik yang digabungkan memiliki pengaruh yang nyata - [Testimonies for the Church 6:112, 1900](#)

Himbauan kepada para Menteri, Presiden Konferensi, dan Pemimpin Lainnya

782. Para menteri kita harus cerdas dalam reformasi kesehatan. Mereka harus mengenal fisiologi dan kebersihan; mereka harus memahami hukum-hukum yang mengatur kehidupan fisik, dan pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa dan raga.

Ribuan orang hanya mengetahui sedikit tentang tubuh yang luar

biasa yang telah Allah berikan kepada mereka atau tentang perawatan yang seharusnya mereka terima; dan mereka menganggap lebih penting untuk mempelajari hal-hal yang kurang penting. Para pemangku jawatan memiliki pekerjaan yang harus dilakukan di sini. Ketika mereka mengambil posisi yang benar dalam hal ini, banyak yang akan diperoleh. Di dalam kehidupan dan rumah mereka sendiri

mereka harus menaati hukum-hukum kehidupan, mempraktikkan prinsip-prinsip yang benar dan hidup secara sehat. Kemudian mereka akan dapat berbicara dengan benar tentang hal ini, memimpin orang-orang lebih tinggi dan lebih tinggi lagi dalam pekerjaan reformasi. Dengan hidup di dalam terang itu sendiri, mereka dapat menyampaikan pesan yang sangat berharga kepada mereka yang membutuhkan kesaksian semacam itu.

Ada berkat-berkat yang berharga dan pengalaman yang kaya yang dapat diperoleh jika para pemangku jawatan mau menggabungkan presentasi tentang masalah kesehatan dengan semua pekerjaan mereka di gereja-gereja. Umat harus memiliki terang tentang reformasi kesehatan. Pekerjaan ini telah diabaikan, dan banyak yang siap untuk mati karena mereka membutuhkan terang yang seharusnya mereka miliki dan harus mereka miliki sebelum mereka meninggalkan pemanjaan diri sendiri.

Para presiden dari konferensi-konferensi kita perlu menyadari bahwa sudah saatnya mereka menempatkan diri mereka pada sisi yang benar dari pertanyaan ini. Para pemangku jawatan dan guru-guru harus memberikan kepada orang lain terang yang telah mereka terima. Pekerjaan mereka di setiap lini sangat dibutuhkan. Allah akan menolong mereka;

[453] Dia akan menguatkan hamba-hambaNya yang teguh pendiriannya, dan tidak akan terombang-ambing dari kebenaran dan keadilan demi memenuhi hawa nafsu.

Pekerjaan mendidik dalam jalur misionaris medis merupakan langkah maju yang sangat penting dalam membangunkan manusia akan tanggung jawab moralnya. Seandainya para pendeta memegang pekerjaan ini dalam berbagai departemennya sesuai dengan terang yang telah Allah berikan, maka akan terjadi reformasi yang sangat penting dalam hal makan, minum, dan berpakaian. Tetapi beberapa orang telah berdiri secara langsung menghalangi kemajuan reformasi kesehatan. Mereka telah menghambat orang-orang dengan ucapan-ucapan mereka yang acuh tak acuh atau mengutuk, atau dengan basa-basi dan lelucon. Mereka sendiri dan sejumlah besar orang lain telah menjadi penderita sampai mati, tetapi semuanya belum belajar hikmat.

Hanya dengan peperangan yang paling agresif, kemajuan apa pun telah dicapai. Orang-orang tidak mau menyangkal diri, tidak mau menyerahkan pikiran dan kehendak kepada kehendak Allah;

dan dalam penderitaan mereka sendiri, dan dalam pengaruh mereka terhadap orang lain, mereka telah menyadari hasil yang pasti dari jalan yang demikian.

Gereja sedang membuat sejarah. Setiap hari adalah sebuah pertempuran dan perjalanan. Di setiap sisi kita dikepung oleh musuh-musuh yang tak terlihat, dan kita menaklukkannya melalui kasih karunia yang diberikan Allah atau kita ditaklukkan. Saya mendesak agar mereka yang mengambil posisi netral dalam hal reformasi kesehatan untuk bertobat. Terang ini sangat berharga, dan Tuhan memberi saya pesan

untuk mendesak agar semua orang yang memikul tanggung jawab di lini mana pun dalam pekerjaan Allah memperhatikan bahwa kebenaran berkuasa di dalam hati dan kehidupan. Hanya dengan demikian, mereka dapat menghadapi pencobaan-pencobaan yang pasti akan mereka hadapi di dunia.

Kegagalan dalam Melaksanakan Reformasi Kesehatan Mendiskualifikasi Kementerian

Mengapa beberapa saudara seiman yang melayani hanya menunjukkan sedikit sekali minat dalam reformasi kesehatan? Itu karena pengajaran tentang pertarakan dalam segala hal bertentangan dengan praktik pemanjaan diri mereka. Di beberapa tempat, hal ini telah menjadi batu sandungan yang besar dalam usaha kita membawa orang-orang untuk menyelidiki dan mempraktekkan serta mengajarkan reformasi kesehatan. Tidak ada orang yang boleh dikhususkan sebagai pengajar orang-orang sementara pengajarannya sendiri

atau contoh bertentangan dengan kesaksian yang Allah berikan kepada hamba-hamba-Nya untuk dipegang dalam hal pola makan, karena hal ini akan membawa kebingungan. Pengabaian terhadap reformasi kesehatan tidak cocok untuk menjadi utusan Tuhan.

Terang yang telah Tuhan berikan mengenai hal ini dalam firman-Nya sangat jelas, dan manusia akan diuji dan dicobai dengan berbagai cara untuk melihat apakah mereka akan mengindahkannya. Setiap gereja, setiap keluarga, perlu diajar mengenai pertarakan Kristen. Semua harus tahu bagaimana cara makan dan minum untuk menjaga kesehatan. Kita berada di tengah-tengah adegan penutupan sejarah dunia ini; dan harus ada tindakan yang harmonis di antara para pemelihara Sabat. Mereka yang berdiri menyendiri dari pekerjaan besar untuk mengajar orang-orang tentang masalah ini, tidak mengikuti ke mana Tabib Agung memimpin. "Setiap orang yang mau mengikut Aku," kata Kristus, "ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut Aku." [Matius 16:24.-Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:376-378, 1900](#)

Pendidikan Kesehatan di Rumah

783. Orang tua harus hidup lebih banyak untuk anak-anak mereka, dan lebih sedikit untuk masyarakat. Pelajari mata pelajaran kesehatan, dan terapkan pengetahuan Anda secara praktis. Ajarkan anak-anak Anda untuk berpikir dari sebab ke akibat. Ajarkan mereka bahwa jika mereka menginginkan kesehatan dan

kebahagiaan, mereka harus mematuhi hukum alam. Meskipun Anda mungkin tidak melihat peningkatan yang cepat seperti yang Anda inginkan, janganlah berkecil hati, tetapi dengan sabar dan tekun lanjutkan pekerjaan Anda.

Ajarkan anak-anak Anda sejak dalam buaian untuk berlatih menyangkal diri dan mengendalikan diri. Ajarkan mereka untuk menikmati keindahan alam, dan dalam

pekerjaan yang berguna untuk melatih secara sistematis semua kekuatan tubuh dan pikiran. Didiklah mereka untuk memiliki tubuh yang sehat dan moral yang baik, untuk memiliki watak yang cerah dan temperamen yang manis. Tanamkanlah pada pikiran mereka yang masih lembut kebenaran bahwa Allah tidak merancang agar kita hidup hanya untuk kepuasan sesaat, tetapi untuk kebaikan akhirat. Ajarkan kepada mereka bahwa menyerah pada godaan adalah lemah dan jahat; melawan adalah mulia dan jantan. Pelajaran-pelajaran ini akan menjadi seperti benih yang ditaburkan di tanah yang baik, dan akan menghasilkan buah yang akan membuat hatimu bersukacita - The [Ministry of Healing](#), 386, 1905

[455]

Pekerjaan Allah Terhalang oleh Pemanjaan Diri Sendiri

784. Ada pesan mengenai reformasi kesehatan yang harus disampaikan di setiap gereja. Ada pekerjaan yang harus dilakukan di setiap sekolah. Baik kepala sekolah maupun guru tidak boleh dipercayakan dengan pendidikan kaum muda sampai mereka memiliki pengetahuan praktis tentang hal ini. Beberapa orang merasa bebas untuk mengkritik dan mempertanyakan serta mencari-cari kesalahan pada prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang hanya sedikit mereka ketahui berdasarkan pengalaman. Mereka harus berdiri bahu-membahu, dari hati ke hati, dengan mereka yang bekerja di jalur yang benar.

Topik reformasi kesehatan telah disampaikan di gereja-gereja; tetapi terang itu belum diterima dengan sepenuh hati. Pemanjaan-pemanjaan yang mementingkan diri sendiri dan merusak kesehatan dari pria dan wanita telah meniadakan pengaruh pekabaran untuk mempersiapkan umat bagi hari besar Allah. Jika gereja-gereja mengharapkan kekuatan, mereka harus menghidupi kebenaran yang telah Allah berikan kepada mereka. Jika anggota gereja-gereja kita mengabaikan terang tentang hal ini, mereka akan menuai hasil yang pasti dalam kemerosotan rohani dan jasmani. Dan pengaruh dari anggota gereja yang lebih tua ini akan meragi mereka yang baru datang kepada iman. Tuhan sekarang tidak bekerja untuk membawa banyak jiwa ke dalam kebenaran, karena adanya anggota-anggota gereja yang tidak pernah bertobat, dan mereka yang pernah bertobat, tetapi kemudian murtad. Pengaruh apakah yang akan diberikan oleh anggota-anggota yang tidak dikuduskan ini kepada orang-orang yang baru bertobat? [Bukankah](#) mereka tidak akan berpengaruh terhadap pekabaran yang diberikan Allah yang harus dibawakan

oleh umat-Nya?

Setiap Anggota Menyampaikan Kebenaran

785. Kita telah sampai pada suatu masa di mana setiap anggota gereja harus mengambil bagian dalam pekerjaan misionaris medis. Dunia ini adalah sebuah rumah sakit yang penuh dengan korban-korban penyakit jasmani dan rohani. Di mana-mana banyak orang yang binasa karena kurangnya pengetahuan akan kebenaran yang telah disampaikan kepada kita. Anggota-anggota gereja membutuhkan kebangkitan, sehingga mereka dapat menyadari tanggung jawab mereka untuk menyampaikan kebenaran-kebenaran ini. Mereka yang telah diterangi oleh kebenaran [456] harus menjadi pembawa terang bagi dunia. Menyembunyikan cahaya kita pada saat ini adalah untuk membuat kesalahan yang mengerikan. Pesan untuk umat Allah saat ini adalah, "Bangkitlah, bercahayalah, sebab terangmu telah datang, dan kemuliaan Tuhan telah terbit atasmu."

Di setiap sisi kita melihat orang-orang yang telah memiliki banyak terang dan pengetahuan dengan sengaja memilih kejahatan sebagai ganti kebaikan. Tanpa berusaha untuk berubah, mereka menjadi semakin buruk. Tetapi umat Allah tidak boleh berjalan di dalam kegelapan. Mereka harus berjalan di dalam terang, karena mereka adalah pembaharu." - [Testimonies for the Church 7:62, 1902](#)

Mendirikan Pusat-pusat Baru

786. Adalah tugas positif umat Allah untuk pergi ke daerah-daerah di luar sana. Biarlah kekuatan-kekuatan mulai bekerja untuk membuka lahan baru, untuk membangun pusat-pusat pengaruh baru di mana pun ada kesempatan. Kumpulkanlah para pekerja yang memiliki semangat misionaris sejati, dan biarkanlah mereka pergi untuk menyebarkan terang dan pengetahuan baik jauh maupun dekat. Biarlah mereka membawa prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang hidup ke dalam masyarakat yang sebagian besar tidak mengetahui prinsip-prinsip ini. Biarlah kelas-kelas dibentuk, dan pengajaran diberikan mengenai pengobatan penyakit. - [Testimonies for the Church 8:148, 1904](#)

787. Ada bidang pelayanan yang luas untuk wanita dan juga pria. Juru masak yang cakap, penjahit, perawat - bantuan mereka semua dibutuhkan. Biarlah anggota rumah tangga yang miskin diajar cara memasak, cara membuat dan memperbaiki pakaian mereka sendiri, cara merawat orang sakit, cara merawat rumah dengan baik. Bahkan anak-anak hendaknya diajar untuk

melakukan tugas-tugas kecil yang penuh kasih dan belas kasihan kepada mereka yang kurang beruntung daripada diri mereka sendiri." - [Testimonies for the Church 9:36, 37, 1909](#)

Pendidik, Maju Terus

788. Pekerjaan reformasi kesehatan adalah sarana Tuhan untuk mengurangi penderitaan di dunia dan untuk memurnikan gerejanya. Ajarkanlah kepada orang-orang bahwa mereka dapat bertindak sebagai uluran tangan Tuhan, dengan bekerja sama dengan Pekerja Utama dalam memulihkan kesehatan jasmani dan rohani. Pekerjaan ini

[457] memiliki tanda tangan Surga, dan akan membuka pintu-pintu bagi masuknya kebenaran-kebenaran berharga lainnya. Ada ruang bagi semua orang untuk bekerja yang akan melakukan pekerjaan ini dengan cerdas.

Pertahankan pekerjaan reformasi kesehatan di depan, adalah pesan yang harus saya bawa. Tunjukkan dengan jelas nilainya sehingga kebutuhan akan hal ini akan dirasakan secara luas. Pantang terhadap semua makanan dan minuman yang menyakitkan adalah buah dari agama yang benar. Orang yang bertobat secara menyeluruh akan meninggalkan semua kebiasaan dan selera yang merugikan. Dengan berpantang total, ia akan mengalahkan keinginannya untuk memanjakan diri dengan hal-hal yang merusak kesehatan.

Saya diinstruksikan untuk mengatakan kepada para pendidik reformasi kesehatan, Maju terus. Dunia membutuhkan setiap pengaruh yang dapat Anda berikan untuk menekan gelombang kemerosotan moral. Biarlah mereka yang mengajarkan pesan malaikat ketiga berdiri teguh pada warna mereka - [Testimonies for the Church 9:112, 113, 1909](#)

Bagian 2-Bagaimana Mempresentasikan Prinsip-Prinsip Reformasi Kesehatan

Tetap Memandang Obyek Besar Reformasi

789. Ada kebutuhan besar akan pengajaran dalam hal reformasi pola makan. Kebiasaan makan yang salah dan penggunaan makanan yang tidak sehat tidak dapat disangkal bertanggung jawab atas ketidakbertarakan dan kejahatan serta kemalangan yang mengutuk dunia.

Dalam mengajarkan prinsip-prinsip kesehatan, ingatkanlah tujuan utama dari reformasi, yaitu untuk menjamin perkembangan tubuh, pikiran, dan jiwa yang terbaik. Tunjukkanlah bahwa hukum alam, yang merupakan hukum Allah, dirancang untuk

kebaikan kita; bahwa ketaatan pada hukum alam akan meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan ini, dan membantu persiapan untuk kehidupan yang akan datang.

Pimpinlah jemaat untuk mempelajari manifestasi kasih dan hikmat Allah dalam karya-karya alam. Pimpinlah mereka untuk mempelajari organisme yang mengagumkan itu, sistem manusia, dan hukum-hukum yang mengaturnya. Mereka yang melihat bukti-bukti kasih Allah, yang memahami hikmat dan kebaikan hukum-hukum-Nya, dan hasil-hasilnya

ketaatan, akan menganggap tugas dan kewajiban mereka dari sudut pandang yang sama sekali berbeda. Alih-alih memandangi

ketaa

tan terhadap hukum kesehatan sebagai masalah pengorbanan atau penyangkalan diri,

mereka akan menganggapnya, sebagaimana adanya, sebagai berkat yang tak ternilai.

Setiap pekerja Injil harus merasa bahwa memberikan pengajaran tentang prinsip-prinsip hidup sehat adalah bagian dari pekerjaan yang telah ditetapkan baginya. Pekerjaan ini sangat dibutuhkan, dan dunia terbuka untuk itu. -[Ministry of Healing, 146, 147, 1905](#)

790. Tuntutan-tuntutan Allah harus dibawa pulang ke dalam hati nurani. Pria dan wanita harus disadarkan akan tugas penguasaan diri, kebutuhan akan kemurnian, kebebasan dari setiap selera yang merusak dan kebiasaan yang menajiskan. Mereka harus terkesan dengan kenyataan bahwa semua kekuatan pikiran dan tubuh mereka adalah karunia Allah, dan harus dipelihara dalam kondisi yang terbaik untuk pelayanan-Nya. -[Ministry of Healing, 130, 1905](#)

Mengikuti Metode Juruselamat

791. Metode Kristus saja yang akan memberikan keberhasilan sejati dalam menjangkau manusia. Juruselamat bergaul dengan manusia sebagai seorang yang menginginkan kebaikan mereka. Ia menunjukkan simpati-Nya kepada mereka, melayani kebutuhan mereka, dan memenangkan kepercayaan mereka. Kemudian Ia berkata kepada mereka, "Ikutlah Aku."

Ada kebutuhan untuk mendekati orang-orang dengan usaha pribadi. Jika lebih sedikit waktu diberikan untuk berkhotbah, dan lebih banyak waktu dihabiskan untuk pelayanan pribadi, maka hasil yang lebih besar akan terlihat. Orang miskin harus diringankan, orang sakit dirawat, orang yang berduka dan berkabung dihibur, orang yang tidak tahu diajar, orang yang tidak berpengalaman dinasihati. Kita harus menangis dengan mereka yang menangis, dan bersukacita dengan mereka yang bersukacita. Disertai dengan kuasa bujukan, kuasa doa, kuasa kasih Allah, pekerjaan ini tidak akan, tidak dapat, tanpa buah.

Kita harus selalu ingat bahwa tujuan dari pekerjaan missiologi medis adalah untuk mengarahkan pria dan wanita yang sakit karena dosa kepada Manusia dari Kalvari, yang

menanggung dosa dunia. Dengan melihat Dia,
mereka akan diubah menjadi serupa dengan Dia. Kita harus mendorong
orang-orang yang sakit [459]
dan menderita untuk memandangi Yesus dan hidup. Biarlah para pekerja
menjaga Kristus,
Tabib Agung, terus-menerus di hadapan mereka yang menderita
penyakit tubuh dan jiwa. Arahkanlah mereka kepada Yang Esa

yang dapat menyembuhkan penyakit jasmani dan rohani. Ceritakan kepada mereka tentang Dia yang tersentuh dengan perasaan kelemahan mereka. Doronglah mereka untuk menempatkan diri mereka di dalam pemeliharaan-Nya yang telah memberikan hidup-Nya untuk memungkinkan mereka memiliki hidup yang kekal. Ceritakanlah tentang kasih-Nya; ceritakanlah tentang kuasa-Nya untuk menyelamatkan. -[Pelayanan Penyembuhan, 143, 144, 1905](#)

Gunakan Kebijakan dan Kesopanan

792. Dalam semua pekerjaan Anda, ingatlah bahwa Anda terikat dengan Kristus, sebagai bagian dari rencana penebusan yang agung. Kasih Kristus, dalam arus yang menyembuhkan dan memberi kehidupan, harus mengalir melalui hidup Anda. Ketika Anda berusaha menarik orang lain ke dalam lingkaran kasih-Nya, biarkan kemurnian bahasa Anda, ketidakegoisan pelayanan Anda, kegembiraan sikap Anda, menjadi saksi akan kuasa kasih karunia-Nya. Berikanlah kepada dunia sebuah representasi yang begitu murni dan benar tentang Dia, sehingga manusia akan melihat Dia dalam keindahan-Nya.

Tidak ada gunanya mencoba mengubah orang lain dengan menyerang apa yang kita anggap sebagai kebiasaan yang salah. Upaya seperti itu sering kali lebih banyak mendatangkan kerugian daripada kebaikan. Dalam percakapan-Nya dengan perempuan Samaria, alih-alih meremehkan sumur Yakub, Kristus memberikan sesuatu yang lebih baik. "Sekiranya engkau mengetahui karunia Allah." Dia berkata, "dan siapakah Dia yang berkata kepadamu: Berilah Aku minum, niscaya engkau akan meminta kepada-Nya, dan Ia akan memberikan kepadamu air hidup." Ia mengalihkan pembicaraan kepada harta yang harus Ia berikan, menawarkan kepada perempuan itu sesuatu yang lebih baik daripada yang dimilikinya, yaitu air hidup, sukacita dan pengharapan Injil.

Ini adalah sebuah ilustrasi tentang bagaimana kita harus bekerja. Kita harus menawarkan kepada manusia sesuatu yang lebih baik dari apa yang mereka miliki, yaitu damai sejahtera Kristus yang melampaui segala akal. Kita harus memberitahukan kepada mereka tentang hukum Allah yang kudus, transkrip karakter-Nya, dan ekspresi dari apa yang Dia inginkan untuk mereka

[460] Dari semua orang di dunia, para pembaharu haruslah orang yang

paling tidak egois, paling baik hati, dan paling sopan. Dalam kehidupan mereka harus terlihat kebaikan sejati dari perbuatan yang tidak mementingkan diri sendiri. Pekerja yang menunjukkan kurangnya kesopanan, yang menunjukkan ketidaksabaran terhadap ketidaktahuan atau ketidakpatuhan orang lain, yang berbicara dengan tergesa-gesa atau bertindak tanpa berpikir, dapat menutup pintu hati sehingga ia tidak akan pernah dapat menjangkau mereka.-
[Ministry of Healing, 156, 157, 1905](#)

Reformasi Pola Makan Harus Progresif

793. Sejak awal pekerjaan reformasi kesehatan, kami merasa perlu untuk mendidik, mendidik, mendidik. Tuhan menghendaki kita untuk melanjutkan pekerjaan mendidik masyarakat ini

Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, seperti dalam semua pekerjaan Injil lainnya, kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Sampai kita dapat mengajar mereka cara menyiapkan makanan reformasi kesehatan yang enak, bergizi, dan tidak mahal, kita tidak dapat menyajikan proposisi yang paling canggih mengenai diet reformasi kesehatan.

Biarlah reformasi pola makan menjadi progresif. Biarlah orang-orang diajar bagaimana menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Beritahukanlah kepada mereka bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak akan ada lagi keamanan dalam menggunakan telur, susu, krim, atau mentega, karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan meningkatnya kejahatan di antara manusia. Waktunya sudah dekat ketika, karena kejahatan umat manusia yang telah jatuh, seluruh ciptaan binatang akan mengerang karena penyakit yang mengutuk bumi kita.

Tuhan akan memberikan kemampuan dan kebijaksanaan kepada umat-Nya untuk menyiapkan makanan yang sehat tanpa hal-hal ini. Biarlah umat kita membuang semua resep yang tidak sehat. Biarlah mereka belajar bagaimana hidup sehat, dan mengajarkan kepada orang lain apa yang telah mereka pelajari. Biarlah mereka memberikan pengetahuan ini seperti yang diajarkan oleh Alkitab. Biarlah mereka mengajar orang-orang untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kekuatan dengan menghindari sejumlah besar masakan yang telah memenuhi dunia dengan penyakit kronis. Dengan ajaran dan teladan, jelaskanlah bahwa makanan yang Allah berikan kepada Adam dalam keadaan tidak berdosa adalah yang terbaik untuk digunakan manusia ketika ia berusaha untuk mendapatkan kembali keadaan tidak berdosa itu.

Mereka yang mengajarkan prinsip-prinsip reformasi kesehatan harus memiliki pengetahuan yang mendalam tentang penyakit dan penyebabnya, dengan memahami bahwa setiap tindakan agen manusia harus selaras dengan hukum-hukum kehidupan. Terang yang telah Allah berikan dalam reformasi kesehatan adalah untuk keselamatan kita dan keselamatan dunia.

Pria dan wanita harus diberitahu mengenai tempat tinggal manusia, yang disediakan oleh Pencipta kita sebagai tempat kediaman-Nya dan di mana Dia ingin kita menjadi penatalayan yang setia. "Karena kamu adalah bait Allah yang hidup, seperti yang telah difirmankan Allah: Aku akan diam di dalamnya dan diam di tengah-tengahnya dan Aku akan menjadi Allah mereka dan mereka akan menjadi umat-Ku." [2 Korintus 6:16](#).

Peganglah prinsip-prinsip reformasi kesehatan, dan biarkan Tuhan memimpin orang-orang yang tulus hati. Sampaikanlah prinsip-prinsip pertarikan dalam bentuk yang paling menarik. Edarkanlah buku-buku yang memberikan pengajaran mengenai hidup sehat - Testimonies [for the Church 7:132-136, 1902](#)

Pengaruh Publikasi Kesehatan Kami

Orang-orang sangat membutuhkan cahaya yang bersinar dari halaman-halaman buku-buku dan jurnal-jurnal kesehatan kita. Tuhan ingin menggunakan buku-buku dan jurnal-jurnal ini sebagai perantara yang melaluinya kilatan-kilatan cahaya akan menarik perhatian orang-orang, dan membuat mereka mengindahkan peringatan dari pekabaran malaikat ketiga. Jurnal-jurnal kesehatan kita adalah alat bantu di lapangan untuk melakukan pekerjaan khusus dalam menyebarkan terang yang harus dimiliki oleh penduduk dunia pada hari persiapan Tuhan ini. Mereka memiliki pengaruh yang tak terhitung dalam kepentingan kesehatan dan reformasi kemurnian sosial, dan akan mencapai kebaikan yang besar dalam menyajikan subjek-subjek ini dengan cara yang tepat dan dalam terang yang benar kepada orang-orang.

Traktat tentang Reformasi Kesehatan

794. Harus ada upaya yang lebih sungguh-sungguh untuk memberikan pencerahan kepada masyarakat mengenai topik besar reformasi kesehatan. Traktat empat, delapan,

[Dua belas, enam belas, dan lebih banyak halaman, yang berisi artikel-artikel yang tajam dan ditulis dengan baik tentang pertanyaan besar ini, harus disebarkan seperti daun-daun di musim gugur - [The Review and Herald, 4 November 1875](#)

[Pasien Sanitarium akan Diajarkan dalam Kuliah di Ruang Tamu-426] [Pasien Sanitarium akan Diajarkan Pola Makan yang Benar dengan Cara yang Benar-Tabel-442, 443]

[Pasien Sanitarium Akan Diajarkan Kesederhanaan-474]

Tangani Pertanyaan Daging dengan Bijak

795. Di negara ini [Australia] terdapat masyarakat vegetarian yang terorganisir, namun jumlahnya relatif sedikit. Di antara orang-orang pada umumnya, daging sebagian besar digunakan oleh semua

kelas. Daging adalah bahan makanan yang paling murah; dan bahkan di tempat yang penuh dengan kemiskinan, daging biasanya ditemukan di atas meja. Oleh karena itu, ada kebutuhan yang lebih besar untuk menangani dengan bijaksana masalah makan daging. Sehubungan dengan hal ini tidak boleh ada gerakan yang gegabah. Kita harus mempertimbangkan keadaan masyarakat,

dan kekuatan dari kebiasaan dan praktik seumur hidup, dan harus berhati-hati untuk tidak memaksakan ide-ide kita kepada orang lain, seolah-olah pertanyaan ini adalah sebuah ujian, dan mereka yang makan sebagian besar dari daging adalah orang yang paling berdosa.

Semua orang harus memiliki pemahaman yang jelas mengenai pertanyaan ini, tetapi biarlah hal ini disampaikan dengan hati-hati. Kebiasaan-kebiasaan yang telah dianggap benar seumur hidup tidak boleh diubah dengan tindakan-tindakan yang keras atau tergesa-gesa. Kita harus mendidik orang-orang pada pertemuan-pertemuan perkemahan dan pertemuan-pertemuan besar lainnya. Sementara prinsip-prinsip reformasi kesehatan harus disampaikan, biarlah pengajaran itu didukung oleh teladan. Janganlah ada daging di restoran atau tenda-tenda makan kita, tetapi hendaklah tempatnya diisi dengan buah-buahan, biji-bijian, dan sayur-sayuran. Kita harus mempraktikkan apa yang kita ajarkan. Ketika duduk di meja di mana daging disediakan, kita tidak boleh melakukan penggerebekan terhadap mereka yang menggunakannya, tetapi kita harus membiarkannya sendiri, dan ketika ditanya alasan kita untuk melakukan ini, kita harus dengan cara yang baik menjelaskan mengapa kita tidak menggunakannya."-Surat 102, 1896

Saatnya untuk Tetap Diam

796. Saya tidak pernah merasa bahwa adalah tugas saya untuk mengatakan bahwa tidak ada seorang pun harus mencicipi daging dalam keadaan apapun. Mengatakan hal ini ketika [463] orang-orang telah dididik untuk hidup dengan daging sampai pada tingkat yang begitu tinggi, akan membawa masalah ini ke arah yang ekstrem. Saya tidak pernah merasa bahwa adalah tugas saya untuk membuat pernyataan yang luas. Apa yang telah saya katakan, saya katakan atas dasar rasa tanggung jawab, tetapi saya telah berhati-hati dalam membuat pernyataan, karena saya tidak ingin memberikan kesempatan kepada siapa pun untuk menjadi hati nurani bagi orang lain.

Saya telah melewati pengalaman di negara ini yang mirip dengan pengalaman yang saya alami di daerah baru di Amerika. Saya telah melihat keluarga-keluarga yang keadaannya tidak memungkinkan untuk menyediakan makanan yang sehat di meja

mereka. Para tetangga yang tidak percaya telah mengirimi mereka beberapa potong daging dari hewan yang baru saja disembelih. Mereka telah membuat sup dari daging tersebut, dan memberi keluarga besar mereka yang terdiri dari anak-anak dengan makanan berupa roti dan sup. Bukanlah tugas saya, dan saya juga tidak berpikir bahwa itu adalah tugas orang lain, untuk menguliahhi mereka tentang kejahatan makan daging. Saya merasa kasihan pada keluarga-keluarga yang baru saja memeluk agama, dan yang begitu terdesak oleh kemiskinan sehingga mereka tidak tahu dari mana makanan mereka berikutnya. Bukanlah tugas saya untuk berbicara kepada mereka tentang makanan yang sehat. Ada waktu untuk berbicara, dan ada waktu untuk berdiam diri.

diam. Kesempatan yang diberikan oleh keadaan-keadaan dalam perintah ini adalah kesempatan untuk mengucapkan kata-kata yang akan mendorong dan memberkati, dan bukannya mengutuk dan menegur. Mereka yang telah hidup dengan pola makan daging sepanjang hidup mereka tidak melihat kejahatan dari melanjutkan praktik tersebut, dan mereka harus diperlakukan dengan lembut.- Surat 76, 1895

797. Ketika berjuang melawan kerakusan dan ketidakbertarakan, kita harus mengenali kondisi yang dialami keluarga manusia. Allah telah menyediakan makanan bagi mereka yang tinggal di berbagai negara di dunia. Mereka yang ingin menjadi rekan sekerja Allah harus mempertimbangkan dengan hati-hati sebelum mereka menentukan makanan apa yang boleh dan tidak boleh dimakan. Kita harus dibawa ke dalam hubungan dengan orang banyak. Jika reformasi kesehatan dalam bentuknya yang paling ekstrem diajarkan kepada mereka yang keadaannya tidak memungkinkan untuk menerapkannya, maka lebih banyak kerugian daripada kebaikan yang akan terjadi. Ketika saya mengkhhotbahkan Injil kepada orang-orang miskin, saya diperintahkan untuk memberitahu mereka untuk makan makanan yang paling bergizi. Saya tidak dapat mengatakan [464] kepada mereka: "Kamu tidak boleh makan telur, atau susu atau krim. Kamu tidak boleh menggunakan mentega dalam menyiapkan makanan." Injil harus diberitakan kepada orang-orang miskin, tetapi waktunya belum tiba untuk menetapkan diet yang paling ketat - Testimonies for the Church 9:163, 1909

Metode Kerja yang Salah

798. Janganlah hanya berpegang pada gagasan-gagasan yang terisolasi dan menjadikannya sebagai ujian, mengkritik orang lain yang praktiknya mungkin tidak sesuai dengan pendapat Anda; tetapi pelajarilah subjek ini secara luas dan mendalam, dan berusaha untuk membawa gagasan-gagasan dan praktik-praktik Anda sendiri ke dalam keselarasan yang sempurna dengan prinsip-prinsip kesederhanaan Kristen yang sejati.

Ada banyak orang yang mencoba memperbaiki kehidupan orang lain dengan menyerang apa yang mereka anggap sebagai kebiasaan yang salah. Mereka mendatangi orang-orang yang mereka anggap salah, dan menunjukkan kekurangan mereka, tetapi tidak berusaha mengarahkan pikiran kepada prinsip-prinsip yang benar. Cara seperti itu sering kali tidak memberikan hasil yang diinginkan.

Ketika kita menunjukkan bahwa kita mencoba untuk mengoreksi orang lain, kita terlalu sering membangkitkan sifat tempur mereka, dan melakukan lebih banyak kerugian daripada kebaikan. Dan ada juga bahaya bagi orang yang mengoreksi. Orang yang mengambil tanggung jawab untuk mengoreksi orang lain, kemungkinan besar akan memupuk kebiasaan mencari-cari kesalahan, dan tidak lama kemudian seluruh perhatiannya akan tertuju pada mencari-cari kekurangan dan mencari-cari kesalahan orang lain. Janganlah melihat orang lain, untuk mencari-cari kesalahan mereka,

atau mengekspos kesalahan mereka. Didiklah mereka dengan kebiasaan yang lebih baik melalui teladan Anda.

Hendaknya selalu diingat bahwa tujuan utama dari reformasi higienis adalah untuk menjamin perkembangan pikiran, jiwa, dan tubuh yang setinggi mungkin. Semua hukum alam-yang merupakan hukum Tuhan-dirancang untuk kebaikan kita. Ketaatan pada hukum-hukum tersebut akan meningkatkan kebahagiaan kita dalam kehidupan ini, dan akan membantu kita dalam persiapan untuk kehidupan yang akan datang.

Ada sesuatu yang lebih baik untuk dibicarakan daripada kesalahan dan kelemahan orang lain. Bicaralah tentang Allah dan karya-karya-Nya yang ajaib. Pelajari manifestasi kasih dan hikmat-Nya di dalam semua karya alam -[Kesederhanaan Kristen dan Kesucian Alkitab, 119, 120, 1890](#)

Mengajar dengan Memberi Contoh

799. Dalam pergaulan Anda dengan orang-orang yang tidak percaya, jangan biarkan Anda-diri kita sendiri untuk menyimpang dari prinsip-prinsip yang benar. Jika kamu duduk di meja mereka, makanlah dengan sopan, dan hanya dari makanan yang tidak mengacaukan pikiran. Jaga bersih dari ketidakbertarakan. Anda tidak boleh melemahkan kekuatan mental atau fisik Anda, agar Anda tidak dapat membedakan hal-hal rohani. Jagalah pikiran Anda dalam kondisi yang sedemikian rupa sehingga Allah dapat mengesankannya dengan kebenaran-kebenaran firman-Nya yang berharga. Jangan memperhatikan orang lain untuk menunjukkan kesalahan atau kekeliruan mereka. Ajarlah dengan memberi contoh. Biarlah penyangkalan diri Anda dan kemenangan Anda atas selera menjadi sebuah ilustrasi ketaatan pada asas-asas yang benar. Biarlah hidup Anda menjadi saksi akan pengaruh kebenaran yang menguduskan dan memuliakan.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:336, 1900](#)

Menghadirkan Kesederhanaan dalam Bentuk yang Paling Menarik

800. Tuhan menghendaki setiap pendeta, setiap dokter, setiap anggota gereja, untuk berhati-hati agar tidak mendorong mereka yang tidak mengerti iman kita untuk melakukan perubahan pola makan secara tiba-tiba, sehingga membawa mereka kepada ujian

yang terlalu dini. Peganglah prinsip-prinsip reformasi kesehatan, dan biarkan Tuhan memimpin orang-orang yang tulus hati. Mereka akan mendengar dan percaya. Tuhan tidak menghendaki para utusan-Nya untuk menyampaikan kebenaran-kebenaran yang indah tentang reformasi kesehatan dengan cara yang akan merusak pikiran orang lain. Janganlah seorang pun meletakkan batu sandungan di hadapan mereka yang berjalan di jalan gelap ketidaktahuan. Bahkan dalam memuji hal yang baik, adalah baik untuk tidak terlalu antusias, agar Anda tidak menghalangi mereka yang datang

untuk mendengar. Menyajikan prinsip-prinsip kesederhanaan dalam bentuk yang paling menarik.

Kita tidak boleh bergerak dengan lancang. Para pekerja yang memasuki wilayah baru untuk membangun gereja tidak boleh menciptakan kesulitan dengan mencoba menonjolkan masalah pola makan. Mereka harus berhati-hati untuk tidak menarik garis yang terlalu dekat. Dengan demikian rintangan-rintangan akan dilemparkan ke jalan orang lain. Jangan menyetir orang-orang. Pimpinlah mereka. Beritakanlah firman sebagaimana adanya di dalam Kristus Yesus. Para pekerja harus mengerahkan usaha yang teguh dan tekun, mengingat bahwa segala sesuatu tidak dapat dipelajari sekaligus. Mereka harus memiliki tekad yang teguh dengan sabar untuk mengajar orang-orang - Surat [135, 1902](#)

- [466] 801. Tidakkah Anda ingat bahwa kita memiliki kemampuan masing-masing? Kami tidak menjadikan artikel-artikel tentang diet sebagai pertanyaan ujian, tetapi kami mencoba untuk mendidik akal budi, dan membangkitkan kepekaan moral untuk melakukan reformasi kesehatan dengan cara yang cerdas, seperti yang Paulus sajikan dalam [Roma 13:8-14](#); [1 Korintus 9:24-27](#); [1 Timotius 3:8-12](#).-Naskah 1a, 1890

Temui Orang-orang di Tempat Mereka Berada

802. Pada suatu kesempatan Sara [McEnterfer] dipanggil ke sebuah keluarga di Dora Creek, di mana setiap anggota keluarga sedang sakit. Sang ayah berasal dari keluarga yang sangat terhormat, tetapi ia telah minum-minum, dan istri serta anak-anaknya sangat kekurangan. Pada masa sakit ini, tidak ada satu pun makanan yang dapat dimakan di rumah itu. Dan mereka menolak untuk makan apa pun yang kami berikan kepada mereka. Mereka telah terbiasa makan daging. Kami merasa bahwa sesuatu harus dilakukan. Saya berkata kepada Sara, Ambil ayam dari tempat saya, dan siapkan mereka kaldu. Jadi Sara mengobati penyakit mereka, dan memberi mereka makan dengan kaldu ini. Ayam-ayam itu segera sembuh.

Inilah jalan yang kami tempuh. Kami tidak mengatakan kepada orang tersebut, Anda tidak boleh makan daging. Meskipun kami sendiri tidak menggunakan makanan daging, ketika kami merasa itu penting bagi keluarga itu pada saat

mereka sakit, kami memberikan apa yang kami rasa mereka butuhkan. Ada kalanya kami harus menemui orang-orang di mana mereka berada.

Ayah dari keluarga ini adalah seorang yang cerdas. Ketika keluarga itu sehat kembali, kami membukakan Alkitab kepada mereka, dan orang ini bertobat dan menerima kebenaran. Dia membuang pipanya dan memberikan

berhenti minum minuman keras, dan sejak saat itu, selama ia hidup, ia tidak merokok dan tidak minum minuman keras. Segera setelah memungkinkan, kami membawanya ke perkebunan kami, dan memberinya pekerjaan di lahan tersebut. Ketika kami sedang pergi menghadiri pertemuan di Newcastle, orang ini meninggal dunia. Perawatan menyeluruh diberikan kepadanya oleh beberapa pekerja kami, tetapi tubuh yang telah lama disiksa tidak dapat merespons upaya mereka. Tetapi ia meninggal sebagai seorang Kristen dan seorang yang taat pada perintah." - Surat 363, 1907

*Bertemu dengan Pandangan Ekstrim-Sebuah Pernyataan
Historis* [467]

[Untuk pernyataan jaminan oleh James White, lihat [Lampiran 2.](#)]

803. Ketika kami kembali dari Kansas pada musim gugur tahun 1870,

Saudara B di rumah sakit karena demam.... Kasusnya sangat kritis....

Tidak ada waktu istirahat bagi kami, betapapun kami membutuhkannya. *Review*, *Pembaharu*, dan *Instruktur* harus dedit. [Para editor mereka semua sedang sakit pada saat itu.] Suamiku memulai

tenaga kerja dan saya membantunya semampu saya

Sang *Pembaharu* hampir mati. Saudara B telah mendesak posisi ekstrim Dokter Trall. Hal ini telah mempengaruhi dokter itu untuk lebih keras terhadap *Pembaru* daripada yang seharusnya ia lakukan, yaitu membuang susu, gula, dan garam. Posisi untuk sepenuhnya menghentikan penggunaan hal-hal ini mungkin benar dalam urutannya; tetapi waktunya belum tiba untuk mengambil sikap umum atas poin-poin ini. Dan mereka yang mengambil posisi ini, dan menganjurkan untuk tidak menggunakan susu, mentega, dan gula secara keseluruhan, harus memiliki meja makan sendiri yang bebas dari hal-hal ini. Saudara B, bahkan ketika mengambil pendiriannya di dalam *Reformator* bersama dengan Dokter Trall sehubungan dengan dampak-dampak yang merugikan dari garam, susu, dan gula, tidak mempraktekkan apa yang ia ajarkan. Di atas mejanya sendiri, benda-benda ini digunakan setiap hari.

Banyak orang telah kehilangan minat mereka terhadap *Pembaru*, dan surat-surat setiap hari diterima dengan permintaan yang mengecilkan hati, "Tolong hentikan *Pembaru* saya." ... Kami tidak dapat membangkitkan minat di mana pun di Barat untuk

mendapatkan pelanggan bagi Pembaharu *Kesehatan*. Kami melihat bahwa para penulis di *Reformer akan* menjauh dari orang-orang, dan meninggalkan mereka. Jika kita mengambil posisi yang tidak dapat diadopsi oleh orang-orang Kristen yang berhati nurani, yang memang reformis, bagaimana mungkin kita dapat berharap untuk memberi manfaat kepada kelas yang hanya dapat kita jangkau dari sudut pandang kesehatan.

[468] *Kesabaran, Kehati-hatian, dan Konsistensi Diperlukan dalam Gerakan Reformasi*

Kita tidak boleh melangkah lebih cepat daripada yang dapat kita bawa bersama kita, yang hati nurani dan intelektualitasnya telah diyakinkan akan kebenaran yang kita dukung. Kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Beberapa dari kita telah bertahun-tahun untuk sampai pada posisi kita saat ini dalam reformasi kesehatan. Ini adalah pekerjaan yang lambat untuk mendapatkan reformasi dalam pola makan. Kita memiliki nafsu makan yang kuat untuk dipenuhi; karena dunia ini diberikan untuk kerakusan. Jika kita harus memberikan waktu sebanyak yang kita perlukan untuk sampai pada kondisi reformasi yang maju saat ini, kita akan sangat bersabar dengan mereka, dan membiarkan mereka maju selangkah demi selangkah, seperti yang telah kita lakukan, hingga kaki mereka kokoh di atas platform reformasi kesehatan. Tetapi kita harus sangat berhati-hati untuk tidak maju terlalu cepat, agar kita tidak harus menelusuri kembali langkah-langkah kita. Dalam reformasi, lebih baik kita melangkah selangkah lebih dekat daripada melangkah lebih jauh. Dan jika ada kesalahan, biarlah kesalahan itu berada di pihak rakyat.

Di atas segalanya, kita tidak boleh dengan pena kita menganjurkan posisi yang tidak kita uji secara praktis dalam keluarga kita sendiri, di atas meja kita sendiri. Ini adalah sebuah disimulasi, sebuah spesies kemunafikan. Di Michigan, kita dapat hidup lebih baik tanpa garam, gula, dan susu, dibandingkan dengan banyak orang yang tinggal di ujung Barat atau Timur Jauh, yang mengalami kelangkaan buah-buahan. Kita tahu bahwa penggunaan gratis dari hal-hal ini

secara positif membahayakan kesehatan, dan dalam banyak kasus kami berpikir bahwa jika mereka tidak digunakan sama sekali, kondisi kesehatan yang jauh lebih baik akan dinikmati.

Namun saat ini beban kita bukan pada hal-hal tersebut. Orang-orang sudah sangat jauh tertinggal sehingga kami melihat bahwa hanya mereka yang dapat menanggung beban untuk membuat kita menarik garis batas pada indulgensi mereka yang merugikan dan narkotika yang merangsang. Kita memberikan kesaksian yang positif terhadap tembakau, minuman keras, tembakau, teh, kopi, daging, mentega, rempah-rempah, kue-kue yang kaya, kue-kue cincang, garam dalam jumlah yang banyak, dan semua zat-zat yang merangsang yang digunakan sebagai bahan makanan.

Jika kita mendatangi orang-orang yang belum tercerahkan terkait reformasi kesehatan, dan menyampaikan posisi terkuat kita pada awalnya, ada

[469] bahaya mereka menjadi patah semangat ketika mereka melihat betapa banyak yang harus mereka korbankan, sehingga mereka tidak akan berusaha untuk berubah. Kita harus membimbing orang-orang dengan sabar dan bertahap, dengan mengingat lubang lubang di mana kita digali.

Bagian 3-Sekolah Memasak

Sebuah Karya yang Sangat Penting

804. Di mana pun pekerjaan misionaris medis dilakukan di kota-kota besar kita, sekolah memasak harus diadakan; dan di mana pun pekerjaan misionaris pendidikan yang kuat sedang berlangsung, sebuah restoran yang higienis harus didirikan, yang akan memberikan gambaran praktis tentang pemilihan yang tepat dan persiapan makanan yang menyehatkan." - [Testimonies for the Church 7:55, 1902](#)

805. Sekolah memasak akan diadakan. Orang-orang akan diajari cara menyiapkan makanan yang sehat. Mereka harus ditunjukkan perlunya membuang makanan yang tidak sehat. Tetapi kita tidak boleh menganjurkan diet kelaparan. Adalah mungkin untuk memiliki makanan yang sehat dan bergizi tanpa menggunakan teh, kopi, dan makanan daging. Pekerjaan mengajar orang-orang bagaimana mempersiapkan makanan yang sehat dan sekaligus menggugah selera, adalah pekerjaan yang sangat penting." - [Testimonies for the Church 9:112, 1909](#)

806. Beberapa orang, setelah mengadopsi pola makan vegetarian, kembali menggunakan daging. Hal ini memang bodoh, dan menunjukkan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana menyediakan makanan yang tepat sebagai pengganti daging.

Sekolah-sekolah memasak, yang diselenggarakan oleh para instruktur yang bijaksana, harus diadakan di Amerika dan di negeri-negeri lain. Segala sesuatu yang dapat kita lakukan hendaknya dilakukan untuk memperlihatkan kepada orang-orang nilai dari pola makan reformasi - [Testimonies for the Church 7:126, 1902](#)

807. Reformasi pola makan harus bersifat progresif. Seiring dengan meningkatnya penyakit pada hewan ternak, penggunaan susu dan telur akan semakin tidak aman. Sebuah upaya harus dilakukan untuk memasok tempat mereka dengan hal-hal lain yang menyehatkan dan murah. Orang-orang di setiap tempat harus diajari cara memasak tanpa susu dan telur sejauh mungkin, namun makanan mereka tetap sehat dan enak." - [Ministry of Healing, 320, 321, 1905.](#)

808. Mereka yang dapat memanfaatkan keuntungan dari sekolah memasak yang dilakukan dengan benar dan higienis, akan mendapatkan manfaat yang besar, baik dalam praktik mereka sendiri maupun dalam mengajar orang lain." -[Christian Temperance](#)

and Bible Hygiene, 119, 1890

Di Setiap Gereja, Sekolah Gereja, dan Ladang Misi

809. Setiap gereja harus menjadi sekolah pelatihan bagi para pekerja Kristen. Para anggotanya harus diajar bagaimana memberikan pembacaan Alkitab, bagaimana memimpin dan mengajar kelas-kelas sekolah Sabat, bagaimana cara terbaik untuk menolong orang miskin dan merawat orang sakit, bagaimana bekerja untuk orang-orang yang belum bertobat. Harus ada sekolah-sekolah kesehatan, sekolah memasak, dan kelas-kelas dalam berbagai bidang pekerjaan pertolongan Kristen. Seharusnya tidak hanya ada pengajaran, tetapi juga pekerjaan nyata di bawah instruktur yang berpengalaman." - [The Ministry of Healing, 149, 1905](#)

810. Setiap restoran yang higienis harus menjadi sekolah bagi para pekerja yang terkait dengannya. Di kota-kota, pekerjaan ini mungkin dilakukan dalam skala yang lebih besar daripada di tempat-tempat yang lebih kecil. Tetapi di setiap tempat di mana ada gereja dan sekolah gereja, haruslah diberikan pengajaran tentang persiapan makanan sehat yang sederhana untuk digunakan oleh mereka yang ingin hidup sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dan di semua ladang misionaris kita, pekerjaan yang sama dapat dilakukan.

Pekerjaan menggabungkan buah, biji, biji-bijian, dan akar menjadi makanan yang sehat, adalah pekerjaan Tuhan. Di setiap tempat di mana sebuah gereja telah didirikan, biarlah para anggota gereja berjalan dengan rendah hati di hadapan Tuhan. Biarlah mereka berusaha untuk mencerahkan orang-orang dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan.-Naskah [79, 1900](#)

Tempat yang Tepat untuk Mereka

811. Sejauh mungkin, pertemuan perkemahan kita harus sepenuhnya dikhususkan untuk kepentingan rohani. Urusan-urusan bisnis harus dihadiri

[471] oleh mereka yang secara khusus ditunjuk untuk pekerjaan ini. Dan sedapat mungkin mereka harus dibawa ke hadapan orang-orang pada waktu yang lain dari pada waktu perkemahan. Pengajaran dalam hal penginjilan, dalam pekerjaan sekolah Sabat, dan dalam perincian pekerjaan penginjilan dan misionaris, harus diberikan di gereja-gereja rumah, atau dalam pertemuan-pertemuan yang secara khusus diadakan. Prinsip yang sama berlaku untuk sekolah memasak. Meskipun semua ini baik pada tempatnya,

tetapi janganlah sampai menyita waktu pertemuan-pertemuan perkemahan kita." - [Testimonies for the Church 6:44, 45, 1900](#)

Sebuah Badan Reformasi

812. Sekolah memasak harus didirikan di banyak tempat. Pekerjaan ini dapat dimulai dengan cara yang sederhana, tetapi sebagai juru masak yang cerdas

melakukan yang terbaik untuk memberikan pencerahan kepada orang lain, Tuhan akan memberi mereka keterampilan dan pemahaman. Firman Tuhan adalah, "Janganlah melarang mereka, sebab Aku akan menyatakan diri-Ku kepada mereka sebagai Pengajar mereka." Dia akan bekerja dengan mereka yang melaksanakan rencana-Nya, mengajar orang-orang bagaimana melakukan reformasi dalam pola makan mereka dengan menyiapkan makanan yang sehat dan murah. Dengan demikian, orang-orang miskin akan didorong untuk mengadopsi prinsip-prinsip reformasi kesehatan; mereka akan ditolong untuk menjadi rajin dan mandiri.

Kepada saya diperlihatkan bahwa pria dan wanita yang memiliki kemampuan diajar oleh Tuhan tentang cara menyiapkan makanan yang sehat dan enak dengan cara yang dapat diterima. Banyak di antara mereka yang masih muda, dan ada juga yang sudah berusia lanjut. Saya telah diinstruksikan untuk mendorong pelaksanaan sekolah memasak di semua tempat di mana pekerjaan misi medis dilakukan. Setiap bujukan untuk membawa orang-orang kepada reformasi harus dilakukan di hadapan mereka. Biarlah sebanyak mungkin cahaya menyinari mereka. Ajarlah mereka untuk melakukan setiap perbaikan yang mereka bisa dalam mempersiapkan makanan, dan doronglah mereka untuk menyampaikan kepada orang lain apa yang mereka pelajari.

Bukankah kita harus melakukan segala daya kita untuk memajukan pekerjaan di semua kota besar kita? Ribuan orang yang tinggal di sekitar kita membutuhkan pertolongan dengan berbagai cara. Hendaklah para pelayan Injil mengingat bahwa Tuhan Yesus Kristus berkata kepada para murid-Nya: "Kamu adalah terang dunia.

dunia. Kota yang terletak di atas bukit tidak dapat disembunyikan."

"Ka

mu adalah garam

dunia

, tetapi jika garam itu kehilangan keasinannya, dengan apakah ia akan diasinkan?" [Matius 5:14, 13](#). -Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 7:113,](#)

[114,](#)

[1902](#)

Mengajar dari Rumah ke Rumah

813. Karena jalan menuju jiwa telah ditutup oleh tiran

Prasangka, banyak yang tidak mengetahui prinsip-prinsip hidup sehat. Pelayanan yang baik dapat dilakukan dengan mengajarkan orang-orang bagaimana menyiapkan makanan yang sehat. Bidang pekerjaan ini sama pentingnya dengan pekerjaan apa pun yang dapat dilakukan. Lebih banyak sekolah memasak harus didirikan, dan beberapa orang harus bekerja dari rumah ke rumah, memberikan instruksi dalam seni memasak makanan sehat. Banyak orang akan diselamatkan dari kemerosotan fisik, mental, dan moral melalui pengaruh reformasi kesehatan. Prinsip-prinsip ini akan memuji diri mereka sendiri bagi mereka yang

yang mencari terang; dan mereka akan maju dari sini untuk menerima kebenaran penuh untuk saat ini.

Tuhan ingin umat-Nya menerima untuk memberi. Sebagai saksi-saksi yang tidak memihak dan tidak mementingkan diri sendiri, mereka harus memberikan kepada orang lain apa yang telah Tuhan berikan kepada mereka. Dan ketika Anda memasuki pekerjaan ini, dan dengan cara apa pun yang Anda miliki untuk menjangkau hati, pastikan untuk bekerja dengan cara yang akan menghilangkan prasangka dan bukan menciptakannya. Jadikanlah kehidupan Kristus sebagai bahan pelajaran yang terus menerus, dan bekerjalah seperti Dia, mengikuti teladan-Nya - [The Review and Herald, 6 Juni 1912](#)

Mengajarkan Reformasi Pola Makan pada Pertemuan Liburan dan Hiburan Khusus

814. Ketika cahaya reformasi kesehatan pertama kali datang kepada kami, kami biasa, pada acara-acara liburan, membawa kompor memasak ke tempat orang-orang berkumpul, dan di sana memanggang roti tidak beragi, permata dan roti gulung. Dan saya pikir hasil dari usaha kami cukup baik, meskipun, tentu saja, kami tidak memiliki persiapan makanan sehat seperti yang kami miliki sekarang. Pada saat itu kami baru mulai belajar bagaimana hidup tanpa menggunakan daging.

Kadang-kadang kami memberikan hiburan, dan kami sangat memperhatikan bahwa

[Semua yang kami siapkan di meja terasa lezat dan disajikan dengan baik. Pada musim buah, kami mendapatkan blueberry dan raspberry segar dari semak-semak, dan stroberi segar dari tanaman merambat. Kami menjadikan hidangan meja makan sebagai objek pelajaran yang menunjukkan kepada mereka yang hadir bahwa pola makan kami, meskipun sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan, masih jauh dari kata sederhana.

Kadang-kadang ceramah kesederhanaan singkat diberikan sehubungan dengan hiburan ini, dan dengan demikian orang-orang menjadi mengenal prinsip-prinsip hidup kami. Sejauh yang kami tahu, semua orang senang dan semua tercerahkan. Kami selalu memiliki sesuatu untuk dikatakan tentang perlunya menyediakan makanan yang sehat dan menyiapkannya secara sederhana, namun membuatnya begitu enak dan menggugah selera sehingga mereka yang memakannya akan merasa puas.

Dunia ini penuh dengan godaan untuk menuruti selera, dan kata-kata peringatan, yang sungguh-sungguh dan langsung pada intinya, telah membuat perubahan yang luar biasa dalam keluarga dan individu - Surat [166, 1903](#)

Peluang dan Bahaya dari Restoran Kami

815. Cahaya juga diberikan bahwa di kota-kota akan ada kesempatan untuk melakukan pekerjaan yang serupa dengan yang kami lakukan di pasar malam Battle Creek. Selaras dengan cahaya ini, restoran-restoran yang higienis telah didirikan. Tetapi ada bahaya besar bahwa para pekerja restoran kami akan menjadi begitu dijiwai oleh semangat komersialisme sehingga mereka akan gagal untuk memberikan terang yang dibutuhkan oleh orang-orang. Restoran-restoran kita membuat kita berhubungan dengan banyak orang, tetapi jika kita membiarkan pikiran kita disibukkan oleh pemikiran tentang keuntungan finansial, kita akan gagal memenuhi tujuan Allah. Dia ingin kita memanfaatkan setiap kesempatan untuk menyampaikan kebenaran yang akan menyelamatkan manusia dari kematian kekal.

Saya telah mencoba memastikan berapa banyak jiwa yang telah bertobat kepada kebenaran sebagai hasil dari pekerjaan restoran di ----. Beberapa mungkin telah diselamatkan, tetapi lebih banyak lagi yang mungkin bertobat kepada Tuhan jika setiap upaya dilakukan untuk melakukan pekerjaan sesuai dengan perintah Tuhan, dan membiarkan terang bersinar ke jalan orang lain.

Saya akan mengatakan kepada para pekerja yang berhubungan dengan restoran, Jangan

[Jan

ganlah terus bekerja seperti yang telah kalian lakukan selama ini. Berusahalah untuk menjadikan restoran sebagai sarana untuk mengkomunikasikan kepada orang lain tentang terang masa kini

kebenaran. Hanya untuk tujuan inilah restoran kami didirikan

Para pekerja di restoran ----- dan anggota gereja ----- perlu bertobat secara menyeluruh. Kepada setiap orang telah diberikan talenta

kecerdasan. Sudahkah Anda menerima kuasa untuk menang

bersama Tuhan? "Semua orang yang menerima-Nya diberi-Nya

kuasa untuk menjadi anak-anak Allah, yaitu semua orang yang

percaya dalam nama-Nya." -Manuskrip

27, 1906

Kebijaksanaan dan Kebijakan yang Dibutuhkan oleh Pendidik

816. Upaya yang lebih besar harus dilakukan untuk mendidik masyarakat tentang prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Sekolah-sekolah memasak harus didirikan, dan instruksi dari rumah ke

rumah harus diberikan dalam seni memasak makanan sehat. Tua dan muda harus belajar cara memasak yang lebih sederhana. Di mana pun kebenaran disajikan, orang-orang harus diajari cara menyiapkan makanan dengan cara yang sederhana, namun menggugah selera. Mereka harus ditunjukkan bahwa makanan yang bergizi dapat disediakan tanpa menggunakan makanan daging

Banyak kebijaksanaan dan kebijaksanaan harus digunakan dalam menyiapkan makanan bergizi untuk menggantikan makanan yang sebelumnya menjadi makanan mereka yang sedang belajar menjadi pembaharu kesehatan. Iman kepada Tuhan, kesungguhan tujuan, dan kesediaan untuk saling membantu, akan dibutuhkan. Pola makan yang kekurangan unsur-unsur nutrisi yang tepat, akan membawa celaan bagi reformasi kesehatan. Kita adalah makhluk fana, dan harus menyediakan makanan yang akan memberikan nutrisi yang tepat bagi tubuh kita - Testimonies for the Church 9:161, 1909

Kelas Memasak di Semua Sekolah Kami

817. Di semua sekolah kita harus ada orang yang cocok untuk mengajar memasak. Kelas-kelas untuk instruksi dalam mata pelajaran ini harus diadakan.

[475] Mereka yang menerima pelatihan untuk pelayanan akan mengalami kerugian besar jika mereka tidak memperoleh pengetahuan tentang bagaimana menyiapkan makanan sehingga sehat dan enak.

Ilmu memasak bukanlah hal yang mudah. Keahlian menyiapkan makanan adalah salah satu seni yang paling penting. Ini harus dianggap sebagai salah satu seni yang paling berharga dari semua seni, karena sangat erat kaitannya dengan kehidupan. Kekuatan fisik dan mental sangat bergantung pada makanan yang kita makan; oleh karena itu, orang yang menyiapkan makanan menempati posisi yang penting dan tinggi.

Baik para pemuda maupun pemudi harus diajar untuk memasak dengan hemat, dan membuang segala sesuatu yang berhubungan dengan makanan daging. Janganlah diberikan dorongan untuk menyiapkan hidangan yang terdiri dari makanan daging; karena hal ini menunjukkan kegelapan dan ketidaktahuan Mesir, dan bukannya kemurnian reformasi kesehatan.

Perempuan khususnya harus belajar memasak. Bagian mana dari pendidikan seorang anak perempuan yang begitu penting seperti ini? Apapun keadaannya dalam hidup, ini adalah pengetahuan yang dapat ia gunakan secara praktis. Ini adalah cabang pendidikan yang memiliki pengaruh paling langsung terhadap kesehatan dan kebahagiaan. Ada agama praktis dalam sepotong roti yang baik - Nasihat untuk Orang Tua, Guru, dan Murid, 312, 313, 1913

818. Banyak anak muda yang datang ke sekolah yang

menginginkan pelatihan di bidang industri. Instruksi industri harus mencakup penyimpanan akun, pertukangan, dan segala sesuatu yang berhubungan dengan

hendaklah bekerja di bidang pertanian. Persiapan juga harus dibuat untuk mengajar pandai besi, melukis, membuat sepatu, memasak, membuat kue, mencuci, memperbaiki, menetik, dan mencetak. Setiap kuasa yang ada pada kita hendaknya dibawa ke dalam pekerjaan pelatihan ini, agar para siswa dapat keluar dengan diperlengkapi untuk tugas-tugas kehidupan praktis." - [Testimonies for the Church 6:182, 1900](#)

819. Sehubungan dengan sanatorium dan sekolah-sekolah kita, harus ada sekolah memasak, di mana instruksi diberikan tentang persiapan makanan yang tepat. Di semua sekolah kita harus ada orang-orang yang cocok untuk mendidik para siswa, baik laki-laki maupun perempuan, dalam seni memasak. Perempuan khususnya harus belajar memasak.-Naskah [95, 1901](#)

820. Murid-murid di sekolah kami harus diajari cara memasak. [476] Biarlah kebijaksanaan dan keterampilan dibawa ke dalam cabang pendidikan ini. Dengan segala tipu daya ketidakbenaran, Setan sedang bekerja untuk mengarahkan kaki kaum muda ke jalan percobaan yang mengarah pada kehancuran. Kita harus menguatkan dan menolong mereka untuk menahan godaan yang harus dihadapi dari segala sisi mengenai pemanjaan selera. Mengajarkan kepada mereka ilmu pengetahuan tentang hidup sehat berarti melakukan pekerjaan misionaris bagi Sang Guru - [Testimonies for the Church 7:113](#)

821. Pelatihan manual layak mendapatkan perhatian yang jauh lebih besar daripada yang selama ini diterima. Sekolah-sekolah harus didirikan yang, selain budaya mental dan moral yang tertinggi, harus menyediakan fasilitas yang terbaik untuk pengembangan fisik dan pelatihan industri. Instruksi harus diberikan dalam bidang pertanian, manufaktur, -mencakup sebanyak mungkin perdagangan yang paling berguna, -juga dalam ekonomi rumah tangga, memasak yang sehat, menjahit, pembuatan pakaian yang higienis, perawatan orang sakit, dan bidang-bidang yang berhubungan dengan keluarga.

Kesetiaan dalam Tugas Bersama

822. Banyak cabang studi yang menghabiskan waktu siswa tidak penting untuk kegunaan atau kebahagiaan; tetapi penting bagi setiap pemuda untuk memiliki pengetahuan yang menyeluruh tentang tugas sehari-hari. Jika perlu, seorang remaja putri dapat mengabaikan pengetahuan bahasa Prancis dan aljabar, atau bahkan

piano; tetapi sangat penting bagi dia untuk belajar membuat roti yang baik, membuat pakaian yang pas dan rapi, dan melakukan secara efisien berbagai tugas yang berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga.

Untuk kesehatan dan kebahagiaan seluruh keluarga, tidak ada yang lebih penting daripada keterampilan dan kecerdasan juru masak. Dengan makanan yang tidak dipersiapkan dengan baik dan tidak sehat, ia dapat menghalangi dan bahkan merusak kegunaan orang dewasa dan perkembangan anak. Atau dengan menyediakan makanan yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, dan pada saat yang sama mengundang dan enak, ia dapat mencapai banyak hal yang benar seperti halnya sebaliknya.

[477] yang dia capai ke arah yang salah. Jadi dalam banyak hal, kebahagiaan hidup terikat dengan kesetiaan dalam tugas bersama.

Karena baik pria maupun wanita memiliki peran dalam mengurus rumah tangga, anak laki-laki maupun perempuan harus mendapatkan pengetahuan tentang tugas-tugas rumah tangga. Merapikan tempat tidur dan menata kamar, mencuci piring, menyiapkan makanan, mencuci dan memperbaiki pakaiannya sendiri, adalah latihan yang tidak akan membuat anak laki-laki menjadi kurang jantan; hal itu akan membuatnya lebih bahagia dan lebih berguna.-Pendidikan, 216, 1903

[Setiap Wanita Harus Menjadi Nyonya Seni Kuliner- 385]

[Posisi Penting dan Posisi Tinggi Juru Masak-371]

[Demonstrasi Memasak yang akan Diberikan pada Pertemuan Perkemahan-763, 764]

[Masyarakat Harus Diajarkan untuk Menggunakan Produk Lokal-376, 407]

Lampiran 1

[478]

[479]

Pengalaman Pribadi Ellen G. White sebagai Pembaharu Kesehatan

[Dalam membaca pernyataan-pernyataan dari pena Nyonya White mengenai praktik dietnya, siswa yang bijaksana akan mengenali prinsip-prinsip berikut:

Pertama: "Perubahan pola makan haruslah progresif."-[Kementerian Penyembuhan, 320](#). Terang tidak diberikan secara penuh pada awalnya. Terang itu diberikan dengan kekuatan yang semakin meningkat dari waktu ke waktu ketika orang-orang dipersiapkan untuk memahami dan menindaklanjutinya, dan disesuaikan dengan praktik dan kebiasaan makan pada saat instruksi itu diberikan.

Kedua: "Kami tidak menandai garis yang tepat untuk diikuti dalam diet."-Kesaksian [untuk Gereja 9:159](#). Peringatan berulang kali diberikan terhadap makanan tertentu yang berbahaya. Tetapi pada dasarnya, prinsip-prinsip umum telah ditetapkan, dan penerapan rinci dari prinsip-prinsip umum ini kadang-kadang harus ditentukan oleh eksperimen, dan oleh kesimpulan ilmiah terbaik yang tersedia.

Ketiga: "Saya tidak menjadikan diri saya sebagai kriteria bagi orang lain."-[Surat 45, 1903](#). Setelah melalui eksperimen yang cerdas menerapkan aturan-aturan tertentu untuk dirinya sendiri, Njonja White kadang-kadang menggambarkan peraturan diet di rumahnya sendiri, tetapi bukan sebagai peraturan yang harus diatur dengan kaku oleh orang lain."[-Penyusun].

Visi Reformasi Kesehatan Pertama

1. Di rumah Saudara A. Hilliard, di Otsego, Michigan, 6 Juni 1863, subjek besar Reformasi kesehatan dibukakan di hadapan saya dalam sebuah penglihatan - [The Review and Herald, 8 Oktober 1867](#)

Diungkapkan sebagai Karya Progresif

a
l
a
m

t
e
r
a
n
g

y
a
n
g

d
i
b
e
r
i
k
a
n

k
e
p
a
d
a

saya sejak lama (1863), saya diperlihatkan bahwa [480]
ketidakbertarakan akan menguasai dunia sampai pada tingkat yang [481]
mengkhawatirkan, dan bahwa setiap umat Tuhan harus
mengambil sikap yang tinggi

sehubungan dengan reformasi dalam kebiasaan dan praktik.... Tuhan telah mengirimkan sebuah rencana umum kepada saya. Saya diperlihatkan bahwa Tuhan akan memberikan kepada umat-Nya yang menaati perintah-Nya sebuah pola makan yang baru, dan bahwa sebagai

[Jika mereka menerima ini, penyakit dan penderitaan mereka akan sangat berkurang. Saya diperlihatkan bahwa pekerjaan ini akan maju.-
[Buletin General Conference, 12 April 1901] Nasihat-nasihat tentang Kesehatan, 531

[Untuk Terus Maju Menuju Pola Makan Ideal-651]

[Peringatan agar Tidak Maju Terlalu Cepat-803]

Penerimaan Pesan Secara Pribadi

3. Saya menerima cahaya reformasi kesehatan yang datang kepada saya. Hal ini merupakan berkat yang luar biasa bagi saya. Saya memiliki kesehatan yang lebih baik saat ini, meskipun saya sudah berusia tujuh puluh enam tahun, dibandingkan saat saya masih muda. Saya berterima kasih kepada Tuhan atas prinsip-prinsip reformasi kesehatan.-Naskah 50, 1904

Setelah Uji Coba Satu Tahun-Manfaat yang Diterima

4. Selama bertahun-tahun saya berpikir bahwa saya bergantung pada pola makan daging untuk mendapatkan kekuatan. Saya makan tiga kali sehari sampai dalam beberapa bulan. Sangat sulit bagi saya untuk berpindah dari satu waktu makan ke waktu makan yang lain tanpa menderita rasa mual di perut, dan pusing di kepala. Makan akan menghilangkan perasaan ini. Saya jarang membiarkan diri saya makan di antara waktu makan saya yang biasa, dan telah membiasakan diri untuk sering beristirahat tanpa makan malam. Tetapi saya sangat menderita karena tidak makan dari sarapan hingga makan malam, dan sering pingsan. Makan daging menghilangkan perasaan pingsan ini. Oleh karena itu, saya memutuskan bahwa daging sangat diperlukan dalam kasus saya.

Tetapi sejak Tuhan memaparkan di hadapan saya, pada bulan Juni 1863, masalah makan daging dalam hubungannya dengan kesehatan, saya telah meninggalkan penggunaan daging. Untuk sementara waktu agak sulit untuk membangkitkan selera makan saya terhadap roti, yang sebelumnya hanya sedikit saya sukai. Namun dengan ketekunan, saya bisa melakukan hal ini. Saya

telah hidup selama hampir satu tahun tanpa daging. Selama kurang lebih enam bulan, sebagian besar roti yang ada di atas meja kami adalah kue-kue yang tidak beragi, yang terbuat dari tepung gandum yang tidak difermentasi dan air, dan sedikit garam. Kami menggunakan buah-buahan dan sayuran secara bebas. Saya telah hidup selama delapan bulan dengan dua kali makan sehari.

Saya telah menerapkan diri saya untuk menulis hampir sepanjang waktu selama lebih dari satu tahun. Selama delapan bulan telah terkurung dalam kegiatan menulis. Saya Otak saya terus menerus dibebani, dan saya hanya sedikit berolahraga. [483]

Namun, kesehatan saya tidak pernah lebih baik dari enam bulan terakhir. Perasaan lemas dan pusing yang dulu saya rasakan sudah hilang. Saya mengalami masalah setiap musim semi dengan kehilangan nafsu makan. Musim semi terakhir saya tidak mengalami masalah dalam hal ini.

Makanan sederhana kami, yang dimakan dua kali sehari, dinikmati dengan penuh semangat. Kami tidak makan daging, kue, atau makanan kaya lainnya di atas meja kami. Kami tidak menggunakan lemak babi, tetapi sebagai gantinya, kami menggunakan susu, krim, dan sedikit mentega. Kami menyiapkan makanan dengan sedikit garam, dan tidak menggunakan bumbu-bumbu. Kami sarapan pukul tujuh, dan makan malam pukul satu. Jarang sekali saya merasa lemas. Nafsu makan saya terpuaskan. Makanan saya dimakan dengan kenikmatan yang lebih besar daripada sebelumnya. -[Karunia-Karunia Rohani 4a:153, 154, 1864](#)

[Beberapa Garam yang Penting untuk Darah-571, 572]

Pertempuran untuk meraih kemenangan

5. Saya tidak mengubah arah saya sedikit pun sejak saya mengadopsi reformasi kesehatan. Saya tidak pernah mundur selangkah pun sejak cahaya dari surga mengenai hal ini pertama kali menyinari jalan saya. Saya melepaskan diri dari segala sesuatu sekaligus, dari daging dan mentega, dan dari tiga kali makan, dan itu dilakukan sambil melakukan kerja otak yang melelahkan, menulis dari pagi hari hingga matahari terbenam. Saya turun menjadi dua kali makan sehari tanpa mengubah kerja keras saya.

Saya adalah seorang penderita penyakit yang parah, mengalami lima kali kelumpuhan. Saya telah berbulan-bulan dengan lengan kiri terikat di sisi tubuh saya, karena rasa sakit di jantung saya begitu hebat. Ketika melakukan perubahan dalam pola makan saya, saya menolak untuk mengalah pada rasa, dan membiarkan hal itu mengatur saya. Haruskah hal itu menghalangi saya untuk mendapatkan kekuatan yang lebih besar, sehingga saya dapat memuliakan Tuhanku? Akankah hal itu menghalangi saya untuk sejenak? Tidak akan!

Saya menderita kelaparan yang hebat, saya adalah pemakan daging yang hebat. Tetapi ketika pingsan, saya meletakkan tangan saya di atas perut saya, dan berkata, "Saya tidak akan mencicipi sedikit pun. Saya akan makan makanan yang sederhana, atau saya tidak akan makan sama sekali." Roti adalah makanan yang tidak enak bagi saya. Saya jarang bisa makan sepotong sebesar satu dolar. Beberapa hal dalam reformasi dapat saya terima dengan baik; tetapi ketika

Ketika sampai pada roti, saya sangat tertarik dengan roti tersebut. Ketika saya membuat

[484] perubahan ini, saya harus berjuang keras. Dua atau tiga kali makan pertama, saya tidak bisa makan. Saya berkata kepada perut saya, "Kamu bisa menunggu sampai kamu bisa makan roti." Beberapa saat kemudian saya bisa makan roti, dan juga roti gandum. Ini tidak bisa saya makan sebelumnya; tetapi sekarang rasanya enak, dan saya tidak kehilangan nafsu makan.

Bertindak berdasarkan Prinsip

Ketika menulis "Karunia-karunia Rohani", Jilid III dan IV [1863-64], saya menjadi lelah karena kerja keras yang berlebihan. Saya kemudian melihat bahwa saya harus mengubah arah hidup saya, dan dengan beristirahat beberapa hari saya menjadi sehat kembali. Saya meninggalkan hal-hal ini karena prinsip. Aku mengambil pendirianku pada reformasi kesehatan dari prinsip. Dan sejak saat itu, saudara-saudara, Anda belum pernah mendengar saya mengemukakan pandangan ekstrem tentang reformasi kesehatan yang harus saya tarik kembali. Saya tidak pernah mengajukan apa pun kecuali apa yang saya perjuangkan hari ini. Saya merekomendasikan kepada Anda sebuah pola makan yang sehat dan bergizi.

Saya tidak menganggapnya sebagai suatu kerahasiaan yang besar untuk menghentikan penggunaan hal-hal yang meninggalkan bau tak sedap pada nafas dan rasa tidak enak di mulut. Apakah menyangkal diri untuk meninggalkan hal-hal ini, dan masuk ke dalam kondisi di mana semuanya semanis madu; di mana tidak ada rasa tidak enak yang tertinggal di mulut; dan tidak ada perasaan tidak enak di perut? Hal-hal ini sering saya alami. Saya telah pingsan dengan anak saya dalam pelukan saya lagi dan lagi. Sekarang aku tidak memiliki semua ini; dan akankah aku menyebutnya sebagai suatu kerahasiaan, ketika aku dapat berdiri di hadapan-Mu seperti yang kulakukan pada hari ini? Tidak ada satu pun dari seratus wanita yang dapat menanggung beban kerja seperti yang saya lakukan. Saya pindah karena prinsip, bukan karena dorongan hati. Saya pindah karena saya percaya bahwa Surga akan menyetujui jalan yang saya tempuh **untuk** membawa diri saya ke dalam kondisi kesehatan yang terbaik, agar saya dapat memuliakan Allah dalam tubuh dan roh saya, yang adalah milik-Nya.

Pertarungan Melawan Kebiasaan Minum Cuka

6. Saya baru saja membaca surat Anda. Anda tampaknya memiliki keinginan yang sungguh-sungguh untuk mengerjakan keselamatan Anda dengan takut dan gentar. Saya mendorong Anda untuk melakukan hal ini. Saya menasihati Anda untuk membuang segala sesuatu yang akan menyebabkan

[485] Anda untuk melakukan pekerjaan setengah jalan dalam mencari kerajaan Allah dan kebenaran-Nya. Buanglah setiap kesenangan yang akan menghalangi Anda

dalam pekerjaan untuk mengatasinya. Mintalah doa dari mereka yang dapat memahami kebutuhan Anda akan bantuan.

Ada suatu masa ketika saya berada dalam situasi yang mirip dengan situasi Anda. Saya telah menuruti keinginan untuk minum cuka. Tetapi saya memutuskan dengan bantuan Tuhan untuk mengatasi selera ini. Saya melawan godaan, bertekad untuk tidak dikuasai oleh kebiasaan ini.

Selama berminggu-minggu saya merasa sangat sakit, tetapi saya terus berkata berulang-ulang, Tuhan tahu semuanya. Jika saya mati, saya mati; tetapi saya tidak akan menyerah pada keinginan ini. Pergumulan terus berlanjut, dan saya sangat menderita selama berminggu-minggu. Semua orang berpikir bahwa mustahil bagi saya untuk hidup. Anda boleh yakin bahwa kami mencari Tuhan dengan sangat sungguh-sungguh. Doa-doa yang paling khuyuk dipanjatkan untuk kesembuhan saya. Saya terus menolak keinginan untuk minum cuka, dan akhirnya saya menang. Sekarang saya tidak memiliki keinginan untuk mencicipi hal semacam itu. Pengalaman ini sangat berharga bagi saya dalam banyak hal. Saya memperoleh kemenangan yang lengkap.

Saya menceritakan pengalaman ini kepada Anda atas bantuan dan dorongan Anda. Saya memiliki keyakinan, saudariku, bahwa Anda dapat melewati cobaan ini, dan mengungkapkan bahwa Tuhan adalah penolong anak-anak-Nya di setiap saat dibutuhkan. Jika engkau bertekad untuk menaklukkan kebiasaan ini, dan akan melawannya dengan tekun, engkau dapat memperoleh pengalaman yang paling berharga. Ketika kamu menetapkan tekadmu dengan tegas untuk menghentikan kebiasaan ini, kamu akan mendapatkan pertolongan yang kamu butuhkan dari Tuhan. Cobalah, saudariku.

Selama Anda mengakui kebiasaan ini dengan memanjakannya, Setan akan mempertahankan cengkeramannya atas kehendak Anda, dan membawanya ke dalam ketaatan kepada dirinya sendiri. Tetapi jika Anda bertekad untuk mengalahkannya, Tuhan akan menyembuhkan Anda, dan memberi Anda kekuatan untuk melawan setiap percobaan. Ingatlah selalu bahwa Kristus adalah Juruselamat dan Pemelihara Anda - Surat 70, 1911

Pola Makan yang Cadangan, tetapi Memadai

7. Saya makan cukup untuk memenuhi keinginan alam; tetapi ketika saya bangun dari meja, nafsu makan saya sama baiknya

dengan ketika saya duduk. Dan ketika waktu makan berikutnya tiba, saya siap untuk mengambil porsi saya, dan tidak lebih. Haruskah saya makan dalam jumlah dua kali lipat sekarang dan kemudian karena rasanya baik, bagaimana saya bisa bersujud dan meminta Tuhan untuk membantu saya dalam pekerjaan menulis saya, ketika saya tidak bisa mendapatkan ide karena kerakusan saya? Dapatkah saya meminta Tuhan untuk mengurus beban yang tidak masuk akal di perut saya? Hal itu berarti tidak menghormati Dia. Itu berarti meminta

untuk dikonsumsi menurut hawa nafsu saya. Sekarang saya hanya makan apa yang saya anggap benar, dan kemudian saya dapat meminta kepada-Nya untuk memberi saya kekuatan untuk melakukan pekerjaan yang telah Dia berikan kepada saya. Dan saya telah mengetahui bahwa Surga telah mendengar dan menjawab doa saya, ketika saya telah memanjatkan permohonan ini." -[Kesaksian-Kesaksian untuk Gereja 2:373, 374, 1870](#)

Meja yang Disediakan dengan Baik

8. Saya memiliki meja yang ditata dengan baik di semua kesempatan. Saya tidak membuat perubahan untuk pengunjung, baik yang beriman maupun yang tidak. Saya tidak ingin dikejutkan oleh ketidaksiapan untuk menjamu tamu di meja saya dari satu hingga setengah lusin tamu yang mungkin datang. Saya memiliki cukup makanan sederhana dan sehat yang siap untuk memuaskan rasa lapar dan menyehatkan sistem. Jika ada yang menginginkan lebih dari ini, mereka bebas untuk mencari di tempat lain. Tidak ada mentega atau daging dalam bentuk apa pun yang disajikan di meja saya. Kue jarang ditemukan di sana. Saya biasanya memiliki persediaan buah-buahan, roti yang baik, dan sayuran yang cukup. Meja kami selalu dijaga dengan baik, dan semua yang mengambil makanan melakukannya dengan baik, dan memperbaikinya. Semua duduk tanpa nafsu makan, dan makan dengan menikmati karunia-karunia yang disediakan oleh Pencipta kita - [Testimonies for the Church 2:487, 1870](#)

[Makanan yang dimaniskan sesuai kebutuhan, Tanpa Gula pada Tabel-532]

Pada Mobil

9. Sementara orang tua dan anak-anak menyantap hidangan mereka, saya dan suami saya menikmati jamuan sederhana kami, pada jam yang biasa kami lakukan, yaitu pukul 13.00, dengan roti gandum tanpa mentega, dan buah-buahan yang berlimpah. Kami menyantap hidangan kami dengan penuh kenikmatan, dan dengan hati yang bersyukur karena kami tidak perlu membawa bahan makanan untuk memenuhi selera yang berubah-ubah. Kami makan dengan lahap, dan tidak merasa

[487] rasa lapar sampai keesokan paginya. Anak laki-laki dengan jeruk, kacang, popcorn, dan permennya, menemukan kami sebagai [pelanggan](#) yang malang-The [Health Reformer, Desember, 1870](#)

[Pada tahun 1873, sedikit susu dan sedikit gula-532]

Menghadapi Kesulitan dan Kompromi yang Dihasilkan

10. Lebih dari tiga puluh tahun yang lalu saya sering merasa sangat lemah. Banyak doa dipanjatkan untukku. Diperkirakan bahwa daging akan memberi saya vitalitas, dan oleh karena itu, ini adalah artikel utama saya

diet. Namun, bukannya bertambah kuat, saya malah semakin lemah. Saya sering pingsan karena kelelahan. Terang datang kepada saya, menunjukkan kepada saya luka yang dilakukan pria dan wanita terhadap kemampuan mental, moral, dan fisik dengan menggunakan daging. Saya diperlihatkan bahwa seluruh struktur manusia dipengaruhi oleh pola makan ini, bahwa dengan pola makan ini manusia memperkuat kecenderungan hewani dan selera akan minuman keras.

Saya segera memotong daging dari tagihan ongkos saya. Setelah itu saya kadang-kadang ditempatkan di tempat di mana saya dipaksa untuk makan sedikit daging. -Surat 83, 1901 [Kadang-kadang dipaksa untuk makan sedikit daging ketika makanan lain tidak available-699]

[Catatan.-Sejak masa gadisnya, Njonja White disibukkan dengan kegiatan menulis dan pelayanan umum, dan oleh karena itu ia harus meletakkan tanggung jawab pekerjaan rumah tangga di rumahnya sebagian besar pada pembantu rumah tangga dan juru masak. Ia tidak selalu dapat memperoleh jasa mereka yang terlatih dalam hal memasak yang higienis. Jadi ada kalanya di rumahnya sendiri ketika berbagai kompromi harus dilakukan antara standar ideal, dan pengetahuan, pengalaman, dan standar juru masak baru. Kemudian, juga, sebagian besar waktu saat bepergian, dia bergantung pada makanan dari orang-orang yang dia kunjungi. Meskipun dapat bertahan hidup dengan makanan cadangan, kadang-kadang tampaknya perlu untuk makan daging, yang dia tahu itu bukan makanan terbaik dan bukan pilihannya sendiri].

Ratapan karena Tidak Memiliki Seorang Juru Masak-1892

11. Saya lebih menderita sekarang karena tidak memiliki seseorang yang berpengalaman dalam hal memasak, untuk menyiapkan makanan yang bisa saya makan. Makanan disiapkan sedemikian rupa sehingga tidak menggugah selera, tetapi cenderung mengeringkan keinginan untuk makan. Saya akan membayar harga yang lebih tinggi untuk seorang juru masak daripada bagian lain dari pekerjaan saya. -Surat 19c, 1892

Ikrar Terakhir untuk Diet Tanpa Daging

[488]

12. Sejak pertemuan perkemahan di Brighton (Januari, 1894), saya telah benar-benar membuang daging dari meja saya. Ini adalah

sebuah pemahaman bahwa apakah saya di rumah atau di luar negeri, tidak ada hal semacam ini yang akan digunakan dalam keluarga saya, atau datang ke meja saya. Saya memiliki banyak gambaran di benak saya pada malam hari mengenai hal ini - [Surat 76, 1895](#)

13. Kami memiliki banyak susu, buah, dan roti yang baik. Aku telah menguduskan mejaku. Aku telah membebaskannya dari semua daging binatang. Lebih baik bagi kesehatan fisik dan mental untuk menahan diri dari makan daging binatang. Sejauh mungkin kita harus kembali kepada rencana Allah yang semula. Mulai sekarang meja makan saya akan bebas dari daging binatang yang sudah mati, dan tidak ada makanan penutup yang membutuhkan banyak waktu dan tenaga untuk menyiapkannya. Kita dapat menggunakan buah-buahan dengan bebas, dan dengan cara yang berbeda, dan tidak berisiko terkena penyakit yang ditimbulkan oleh daging hewan yang sakit. Kita harus mengendalikan nafsu makan kita, sehingga kita dapat menikmati makanan yang sederhana dan sehat, dan memiliki makanan yang berlimpah, sehingga tidak ada yang menderita kelaparan - [Naskah 25, 1894](#)

Satu Tahun Setelah Langkah Lanjutan

14. Kami memiliki keluarga besar, dan selain itu kami juga kedatangan banyak tamu, namun tidak ada daging atau mentega yang disajikan di meja kami. Kami menggunakan krim dari susu sapi yang kami beri makan sendiri. Kami membeli mentega untuk keperluan memasak dari perusahaan susu yang sapi-sapinya dalam kondisi sehat dan memiliki padang rumput yang baik.-[Surat 76, 1895](#)

Dua Tahun Setelah Langkah Lanjutan

15. Saya memiliki keluarga besar yang biasanya berjumlah enam belas orang. Di dalamnya ada orang-orang yang bekerja di bajak dan menebang pohon. Mereka melakukan pekerjaan yang sangat berat, tetapi tidak ada satu partikel pun daging hewan yang ditempatkan

[489] di atas meja kami. Daging belum pernah kami makan sejak pertemuan di perkemahan Brighton. Bukan tujuan saya untuk menyediakannya di meja saya setiap saat, tetapi ada permohonan yang mendesak bahwa orang seperti itu tidak dapat makan ini atau itu, dan bahwa perutnya dapat menangani daging dengan lebih baik daripada yang lainnya. Oleh karena itu, saya tertarik untuk meletakkannya di atas meja saya

Semua yang datang ke meja saya dipersilakan, tetapi saya tidak menyediakan daging. Biji-bijian, sayuran, dan buah segar dan

kalengan merupakan hidangan kami. Saat ini kami memiliki banyak jeruk terbaik, dan banyak lemon. Ini adalah satu-satunya buah segar yang bisa kami dapatkan pada musim ini tahun ini....

Saya menulis ini untuk memberi Anda gambaran tentang bagaimana kami hidup. Saya tidak pernah menikmati kesehatan yang lebih baik daripada saat ini, dan tidak pernah menulis lebih banyak. Saya bangun jam tiga pagi, dan tidak tidur

di siang hari. Saya sering bangun pada pukul satu, dan ketika pikiran saya sangat terbebani, saya bangun pada pukul dua belas untuk menulis hal-hal yang telah mendesak pikiran saya. Saya memuji Tuhan dengan hati dan jiwa dan suara untuk belas kasihannya yang besar terhadap saya.-Surat [73a, 1896](#)

Penggunaan Makanan Kacang-Kacangan dalam Jumlah Sedang

16. Kami tidak makan daging atau mentega, dan hanya menggunakan sedikit susu dalam memasak. Tidak ada buah segar pada musim ini. Kami memiliki hasil panen tomat yang baik, tetapi keluarga kami lebih menyukai kacang-kacangan yang diolah dengan berbagai cara. Kami menggunakan seperlima dari jumlah yang ditentukan dalam resep.

[Tomat Sangat Baik-523]

Pola Makan yang Cukup - Tapi Tanpa Daging

17. Ketika saya masih di Cooranbong, banyak pemakan daging yang datang ke keluarga saya, dan ketika mereka duduk di meja saya, di mana tidak ada sepotong daging pun yang disajikan, mereka akan berkata, "Baiklah, jika Anda memiliki makanan seperti ini, saya bisa hidup tanpa daging." Saya pikir makanan kami memuaskan keluarga kami. Saya katakan kepada keluarga kami, "Apa pun yang Anda lakukan, jangan sampai Anda mengalami kemiskinan. Tempatkan makanan yang cukup di atas meja untuk menyehatkan sistem. Kalian harus melakukan ini. Kalian harus menemukan dan menciptakan dan mempelajari semua waktu, dan siapkanlah hidangan terbaik yang Anda bisa, agar tidak memiliki pola makan [490] yang miskin."-Naskah [82, 1901](#)

Teh dan Kopi

18. Saya tidak pernah membeli teh sepeser pun selama bertahun-tahun. Mengetahui pengaruhnya, saya tidak akan berani menggunakannya, kecuali dalam kasus muntah yang parah ketika saya meminumnya sebagai obat, tetapi tidak sebagai minuman....

Saya tidak bersalah karena minum teh apa pun kecuali teh dengan daun semanggi merah, dan jika saya menyukai anggur, teh, dan kopi, saya tidak akan menggunakan narkotika yang merusak kesehatan ini, karena saya menghargai kesehatan dan saya

menghargai teladan yang menyehatkan dalam semua hal ini. Saya ingin menjadi teladan kesederhanaan dan perbuatan baik bagi orang lain." -Surat [12, 1888](#)

[Pernyataan Mengenai Pola Makan pada tahun 1902-522]

Makanan Sederhana

19. Kesehatan saya baik. Nafsu makan saya sangat baik. Saya menemukan bahwa semakin sederhana makanan saya, dan semakin sedikit jenis makanan yang saya makan, semakin kuatlah saya.-Surat [150, 1903](#)

Mengikuti Cahaya pada tahun 1903

20. Dalam keluarga kami, kami sarapan pada pukul setengah enam, dan makan malam pada pukul setengah satu. Kami tidak makan malam. Kami akan mengubah sedikit waktu makan kami, jika bukan karena fakta bahwa ini adalah waktu yang paling nyaman bagi beberapa anggota keluarga.

Saya hanya makan dua kali sehari, dan masih mengikuti cahaya yang diberikan kepada saya tiga puluh lima tahun yang lalu. Saya tidak menggunakan daging. Untuk diri saya sendiri, saya telah menyelesaikan masalah mentega. Saya tidak menggunakannya. Pertanyaan ini seharusnya dengan mudah diselesaikan di setiap tempat di mana barang yang paling murni tidak dapat diperoleh. Kami memiliki dua sapi perah yang bagus, seekor sapi Jersey dan seekor sapi Holstein. Kami menggunakan krim, dan semua puas dengan ini.-Surat [45, 1903](#)

21. Saya berusia tujuh puluh lima tahun; tetapi saya masih menulis sebanyak yang pernah saya lakukan. Pencernaan saya masih baik, dan otak saya masih jernih.

[491] Makanan kami sederhana dan sehat. Di meja kami tidak ada mentega, tidak ada daging, tidak ada keju, tidak ada campuran makanan yang berminyak. Selama beberapa bulan seorang pemuda yang tidak percaya, dan yang makan daging sepanjang hidupnya, tinggal bersama kami. Kami tidak mengubah pola makan kami untuknya; dan selama ia tinggal bersama kami, berat badannya bertambah sekitar dua puluh kilogram. Makanan yang kami sediakan untuknya jauh lebih baik baginya daripada makanan yang biasa ia makan. Semua yang duduk di meja saya menyatakan bahwa mereka sangat puas dengan makanan yang disediakan.-Surat [62, 1903](#)

Keluarga Tidak Terikat dengan Aturan yang Kaku

22. Saya makan makanan yang paling sederhana, disiapkan dengan cara yang paling sederhana. Selama berbulan-bulan,

makanan utama saya adalah bihun dan tomat kalengan, yang dimasak bersama. Ini saya makan dengan zwieback. Kemudian saya juga makan beberapa jenis buah yang direbus dan terkadang pai lemon. Jagung kering, dimasak dengan susu atau sedikit krim, adalah hidangan lain yang kadang-kadang saya gunakan.

Tetapi anggota keluarga saya yang lain tidak makan makanan yang sama dengan saya. Saya tidak menjadikan diri saya sebagai kriteria bagi mereka. Aku pergi.

masing-masing untuk mengikuti gagasannya sendiri tentang apa yang terbaik baginya. Saya tidak mengikat hati nurani orang lain dengan hati nurani saya. Satu orang tidak dapat menjadi kriteria bagi orang lain dalam hal makan. Tidak mungkin membuat satu aturan untuk diikuti oleh semua orang. Ada anggota keluarga saya yang sangat menyukai kacang-kacangan, sementara bagi saya kacang-kacangan adalah racun. Mentega tidak pernah diletakkan di atas meja saya, tetapi jika anggota keluarga saya memilih untuk menggunakan sedikit mentega di luar meja, mereka bebas melakukannya. Meja kami ditata dua kali sehari, tetapi jika ada yang ingin makan di malam hari, tidak ada aturan yang melarang mereka untuk mendapatkannya. Tidak ada yang mengeluh atau pergi dari meja kami dengan rasa tidak puas. Berbagai macam makanan yang sederhana, sehat, dan enak, selalu disediakan. -[Surat 127, 1904](#)

Sebuah Pernyataan untuk Mereka yang Mempertanyakan Cara Makan Nyonya White

23. Dilaporkan oleh beberapa orang bahwa saya belum memenuhi prinsip-prinsip reformasi kesehatan, seperti yang telah saya dukung dengan pena saya. Tetapi saya dapat

meng

atakan bahwa sejauh pengetahuan saya, saya tidak menyimpang dari prinsip-prinsip tersebut. Mereka yang pernah makan di meja saya tahu bahwa saya tidak menempatkan daging di hadapan mereka....

Sudah bertahun-tahun saya tidak makan daging di meja saya di rumah. Kami tidak pernah menggunakan teh atau kopi. Kadang-kadang saya menggunakan teh bunga semanggi merah untuk minuman hangat, tetapi hanya sedikit dari keluarga saya yang minum cairan apa pun saat makan. Di meja makan kami selalu disediakan krim sebagai pengganti mentega, meskipun ada tamu yang datang. Saya tidak menggunakan mentega selama bertahun-tahun.

Namun, kami tidak memiliki pola makan yang miskin. Kami memiliki banyak sekali buah kering dan buah kaleng. Jika panen buah kami kurang, kami membelinya di pasar. Suster Gray mengirimi saya anggur tanpa biji, dan anggur yang direbus ini menjadi hidangan yang sangat menggugah selera. Kami menanam

loganberry kami sendiri, dan menggunakannya dengan bebas. Stroberi tidak tumbuh dengan baik di daerah ini, tetapi dari tetangga kami, kami membeli blackberry, raspberry, apel, dan pir. Kami juga memiliki banyak sekali tomat. Kami juga menanam berbagai jenis jagung manis, dan mengeringkan dalam jumlah besar untuk digunakan selama bulan-bulan musim dingin. Di dekat kami ada pabrik makanan, di mana kami dapat memasok sendiri olahan biji-bijian.

[Penggunaan Jagung dan Kacang Polong Kering-524]

Kami berusaha untuk menggunakan penilaian yang baik dalam menentukan kombinasi makanan yang paling cocok untuk kami. Adalah tugas kita untuk bertindak bijaksana dalam hal kebiasaan makan kita, untuk bersikap tenang, dan untuk belajar berpikir dari sebab ke akibat. Jika kita mau melakukan bagian kita, maka Tuhan akan melakukan bagian-Nya dalam memelihara kekuatan saraf otak kita.

Selama lebih dari empat puluh tahun saya hanya makan dua kali sehari. Dan jika saya memiliki pekerjaan yang sangat penting, saya membatasi jumlah makanan yang saya konsumsi. Saya menganggapnya sebagai tugas saya untuk menolak memasukkan ke dalam perut saya makanan apa pun yang saya yakini akan menimbulkan kekacauan. Pikiran saya harus dikuduskan bagi Allah, dan saya harus menjaga dengan hati-hati terhadap kebiasaan apa pun yang cenderung mengurangi kekuatan intelek saya.

Saya sekarang berusia delapan puluh satu tahun, dan saya dapat memberikan kesaksian bahwa

[493] kami, sebagai sebuah keluarga, tidak lapar akan daging di Mesir. Saya telah mengetahui beberapa manfaat yang dapat diperoleh dengan menjalankan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Saya menganggapnya sebagai suatu kehormatan sekaligus kewajiban untuk menjadi seorang pembaharu kesehatan.

Namun saya menyesal bahwa ada banyak orang di antara kita yang tidak secara ketat mengikuti terang reformasi kesehatan. Mereka yang dalam kebiasaannya melanggar prinsip-prinsip kesehatan, dan tidak mengindahkan terang yang telah Tuhan berikan kepada mereka, pasti akan menderita akibatnya.

Aku menulis rincian ini kepadamu, agar kamu tahu bagaimana menjawab siapa pun yang mungkin mempertanyakan caraku makan....

Saya menganggap bahwa salah satu alasan mengapa saya dapat melakukan begitu banyak pekerjaan, baik dalam berbicara maupun menulis, adalah karena saya sangat menjaga pola makan saya. Jika beberapa jenis makanan disajikan di hadapan saya, saya berusaha untuk memilih hanya makanan yang saya tahu akan saya sukai. Dengan demikian saya dimampukan untuk mempertahankan kemampuan mental yang jernih. Saya menolak untuk memasukkan ke dalam perut saya apa pun yang dapat menimbulkan fermentasi. Ini adalah tugas dari semua pembaharu kesehatan. Kita harus berpikir dari sebab ke akibat. Adalah tugas

kita untuk bersikap moderat dalam segala hal.-Surat 50, 1908

Prinsip-prinsip Umum Reformasi

24. Saya telah mendapatkan terang yang luar biasa dari Tuhan mengenai reformasi kesehatan. Saya tidak mencari terang ini; saya tidak belajar untuk mendapatkannya; terang ini diberikan kepada saya oleh Tuhan untuk diberikan kepada orang lain. Saya menyampaikan hal-hal ini di hadapan orang-orang, dengan berpijak pada prinsip-prinsip umum, dan kadang-kadang, jika ada pertanyaan yang diajukan kepada saya di meja di mana saya diundang, saya

menjawab sesuai dengan kebenaran. Tetapi saya tidak pernah melakukan penggerebekan terhadap siapa pun sehubungan dengan tabel atau isinya. Saya tidak menganggap hal seperti itu sebagai sesuatu yang sopan atau pantas." -Naskah 29, 1897

Toleransi terhadap Orang Lain

25. Saya menjadikan diri saya sebagai kriteria bagi orang lain. Ada beberapa hal

bahwa aku tidak dapat makan tanpa menderita kesusahan yang besar. Aku mencoba mempelajari apa yang terbaik bagiku, dan kemudian dengan tidak mengatakan apa-apa kepada siapa pun, aku mengambil bagian

yang dapat saya makan, yang sering kali hanya dua atau tiga jenis yang tidak akan menimbulkan gangguan pada perut." - Surat 45, 1903

26. Ada perbedaan besar dalam konstitusi dan temperamen, dan tuntutan sistem sangat berbeda pada orang yang berbeda. Apa yang akan menjadi makanan bagi seseorang, mungkin merupakan racun bagi orang lain; jadi aturan yang tepat tidak dapat ditetapkan untuk setiap kasus. Saya tidak bisa makan kacang, karena kacang adalah racun bagi saya; tetapi bagi saya untuk mengatakan bahwa karena alasan ini tidak seorang pun boleh memakannya adalah hal yang konyol. Saya tidak bisa makan sesendok kuah susu, atau roti bakar susu, tanpa menderita akibatnya; tetapi anggota keluarga saya yang lain dapat makan hal-hal ini, dan tidak menyadari efeknya; oleh karena itu saya mengambil apa yang paling sesuai dengan perut saya, dan mereka melakukan hal yang sama. Kami tidak memiliki kata-kata, tidak ada pertengkaran; semua berjalan dengan harmonis dalam keluarga besar saya, karena saya tidak berusaha untuk mendikte apa yang harus atau tidak boleh mereka makan.-Surat 19a, 1891

"Saya Telah Menjadi Pembaharu Kesehatan yang Setia"

27. Ketika pesan reformasi kesehatan pertama kali datang kepada saya, saya merasa lemah dan tidak berdaya, sering pingsan. Saya memohon pertolongan kepada Tuhan, dan Dia membukakan di hadapan saya pokok bahasan besar tentang reformasi kesehatan. Dia menginstruksikan saya bahwa mereka yang menaati perintah-perintahNya harus dibawa ke dalam hubungan yang kudus dengan diriNya, dan bahwa dengan kesederhanaan

dalam makan dan minum, mereka harus menjaga pikiran dan tubuh mereka dalam kondisi yang paling baik untuk pelayanan. Terang ini telah menjadi berkat yang besar bagi saya. Saya mengambil sikap sebagai seorang reformis kesehatan, mengetahui bahwa Tuhan akan menguatkan saya. Saya memiliki kesehatan yang lebih baik saat ini, terlepas dari usia saya, daripada yang saya miliki di masa muda saya.

Beberapa orang mengatakan bahwa saya tidak mengikuti prinsip-prinsip reformasi kesehatan seperti yang telah saya dukung dengan pena saya; tetapi saya dapat mengatakan

bahwa saya telah menjadi pembaharu kesehatan yang setia. Mereka yang pernah menjadi anggota keluarga saya tahu bahwa ini benar.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:158, 159, 1909](#)

Sebuah Pernyataan oleh James White yang Berkaitan dengan Pengajaran Reformasi Kesehatan

[Dalam melaporkan pertemuan perkemahan di Kansas pada tahun 1870, Penatua James White membuat pernyataan berikut ini mengenai terang progresif yang telah diterima mengenai reformasi kesehatan, bahaya dari metode-metode yang merugikan dalam mengajarkan mata pelajaran, dan hubungan Nyonya White dengan posisi ekstrem tertentu yang pada saat itu didukung oleh beberapa orang. Sebagai sebuah pernyataan historis, pernyataan ini menerangi beberapa pengajarannya yang tercatat pada waktu itu].

Njonja White telah berbicara tentang masalah kesehatan dengan cara yang memberikan kepuasan kepada seluruh jemaat. Ucapan-ucapannya jelas dan tegas, namun bijaksana, sehingga ia membawa perasaan seluruh jemaat bersamanya. Dalam hal ini ia selalu menghindari hal-hal yang ekstrem, dan berhati-hati untuk mengambil posisi yang ia yakin tidak akan menimbulkan prasangka.

Masyarakat mudah sekali bergairah dan berprasangka buruk terhadap topik reformasi kesehatan, jika mereka yang menanganinya kurang tepat dalam memilih kesempatan, atau dalam gaya penyampaiannya, terutama jika mereka berdiri di hadapan masyarakat dengan pandangan ekstrimis. Beberapa pertanyaan sensitif, seperti "kejahatan yang menyendiri", jarang sekali, jika pernah, didiskusikan, hanya dalam publikasi yang sesuai dengan topik tersebut. Tidak ada satu dari sepuluh pengkhotbah kita yang memiliki informasi yang memadai, dan dijaga dengan baik, untuk menangani masalah kesehatan dalam beberapa cabangnya di hadapan orang-orang. Dan jumlah kerugian yang ditimbulkan terhadap tujuan kebenaran sekarang ini oleh jalan yang tidak benar dari mereka yang telah memperkenalkan masalah reformasi kesehatan pada waktu dan tempat yang salah, dan dengan cara yang salah, hampir tidak dapat diperkirakan.

"Masih banyak hal yang harus Kukatakan kepadamu," kata Yesus, "tetapi sekarang kamu belum dapat menanggungnya." Yesus

tahu bagaimana cara menuntun pikiran para murid-Nya. Tuhan juga tahu bagaimana memperkenalkan kepada umat-Nya yang sedang menanti-nanti tentang topik besar reformasi kesehatan, selangkah demi selangkah, sesuai dengan kemampuan mereka.

menanggungnya, dan memanfaatkannya dengan baik, tanpa merusak pikiran publik.

Dua puluh dua tahun yang lalu pada musim gugur saat ini, pikiran kami adalah

[496] dipanggil untuk melihat dampak-dampak buruk dari tembakau, teh, dan kopi, melalui kesaksian Nyonya White. Allah telah memberkati dengan luar biasa upaya untuk menjauhkan hal-hal ini dari kita, sehingga kita sebagai sebuah denominasi dapat bersukacita dalam kemenangan, dengan sedikit pengecualian, atas pemanjaan selera yang merusak ini.

Ketika kami telah memperoleh kemenangan yang baik atas hal-hal ini, dan ketika Tuhan melihat bahwa kami dapat menanggungnya, cahaya diberikan sehubungan dengan makanan dan pakaian. Dan penyebab reformasi kesehatan di antara umat kita bergerak maju dengan mantap, dan perubahan-perubahan besar telah dibuat, terutama d a l a m h a l penggunaan daging babi, sampai pada suatu titik tertentu, ketika, sebagai akibat dari sakitnya kita, Njonja White tidak lagi berbicara dan menulis mengenai masalah reformasi kesehatan. Sejak saat itu dapatlah kita tentukan tanggal permulaan kemalangan dan kesalahan kita sebagai umat sehubungan dengan masalah ini.

Dan karena kami telah menjadi aktif kembali, Nyonya White lebih sering merasa terpanggil untuk berbicara mengenai masalah reformasi kesehatan karena adanya kaum ekstremis reformasi kesehatan yang ada, daripada karena alasan lain. Kenyataan bahwa semua, atau hampir semua, orang-orang yang ekstrim dalam reformasi kesehatan di antara umat kita seharusnya menerima sanksi yang tidak memenuhi syarat, adalah alasan mengapa ia merasa terpanggil untuk berbicara mengenai perasaannya yang sebenarnya. Rakyat harus, dan pada waktunya, akan mengetahui posisinya dalam hal ini.

Sehubungan dengan penggunaan tembakau, teh, kopi, daging, dan juga pakaian, ada kesepakatan umum. Namun saat ini dia tidak siap untuk mengambil posisi ekstrem terkait garam, gula, dan susu. Jika tidak ada alasan lain untuk bergerak dengan hati-hati sehubungan dengan hal-hal yang begitu umum dan berlimpah ini, ada satu alasan yang cukup yaitu fakta bahwa pikiran banyak orang tidak siap, bahkan untuk menerima fakta-fakta yang berkaitan dengan hal-hal ini. Penggulingan total dari individu-individu, dan hampir hancurnya beberapa gereja kita, dapat dengan jelas ditelusuri

pada beberapa posisi ekstrim dalam hal diet, yang secara tidak benar telah diberikan dalam *Review* beberapa waktu yang lalu. Hasilnya sangat buruk. Sementara beberapa orang telah menolak subjek reformasi kesehatan, karena penanganannya yang buruk,

[497] yang lain, dengan cepat dan teliti, telah mengambil posisi yang paling ekstrem, yang sangat merugikan kesehatan mereka, dan akibatnya bagi tujuan reformasi kesehatan.

Dalam keadaan yang demikian ini, betapapun tidak menyenangkannya, Njonja White merasa terpanggil untuk melanjutkan pekerjaannya dalam bidang pekerjaan ini, dan dengan berbuat demikian, ia akan membiarkan pandangan-pandangannya dimengerti sepenuhnya. Namun demikian, mungkin baik sekali untuk menyatakan di sini, bahwa walaupun ia tidak menganggap susu, yang diminum dalam jumlah besar, seperti yang biasa dimakan dengan roti, sebagai bahan makanan yang terbaik, namun pikirannya, sampai saat ini, hanya terpanggil kepada pentingnya keadaan yang sebaik-baiknya dan seselamat-selamatnya dari sapi yang susunya digunakan sebagai bahan makanan. Dia tidak dapat menyatukan publikasi-publikasi yang beredar yang disiarkan yang mengambil posisi ekstrim pada pertanyaan penting tentang susu, dengan pandangannya saat ini tentang masalah ini. Karya-karya seperti itu mungkin cukup baik bagi para pembaharu kesehatan yang berpengetahuan luas, dan dapat menjadi panduan yang tepat di departemen memasak di lembaga kesehatan kita di Battle Creek, setelah meja-mejanya dibersihkan dari kebiasaan menggunakan susu. Dan karya-karya seperti itu mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar di antara orang-orang kita ketika para pendeta kita, yang merupakan pembaharu kesehatan yang bersemangat, meninggalkan penggunaan susu sapi secara bebas.

Di sinilah kelemahan kami dalam hal ini. Penerbitan-penerbitan kita, yang ditujukan kepada orang-orang yang tidak terpelajar dan orang-orang yang sangat mudah terpengaruh oleh prasangka-prasangka, adalah terlebih dahulu, dalam beberapa hal, merupakan praktek-praktek dari mereka yang mewakili reformasi kesehatan. Njonja White memohon supaya masalah ini dibalikkan, sehingga penerbitan-penerbitan kita hanya membicarakan sentimen-sentimen yang disetujui oleh orang-orang yang berdiri di depan reformasi, dan kemudian dengan cara yang tidak merugikan, dan menempatkan orang-orang baik dan wanita-wanita yang baik itu di luar pengaruh kita. Biarkanlah praktek-praktek yang dilakukan oleh para pembaharu kesehatan yang bersatu mengambil langkah pertama, dan kemudian biarkanlah publikasi-publikasi kita mengikutinya, dan menyuarakan sentimen-sentimen yang telah matang sebagaimana yang dapat diterima oleh mereka yang tidak terpelajar.

Nyonya White berpikir bahwa perubahan dari jenis daging yang

paling sederhana, ke penggunaan gula yang berlimpah, akan berubah dari "buruk menjadi lebih buruk". Dia akan merekomendasikan penggunaan gula dan garam yang sangat hemat. Selera makan dapat, dan harus, dibawa ke penggunaan yang sangat moderat dari keduanya. Dalam kasus garam, makanan dengan jumlah yang sangat sedikit akan terasa hambar bagi orang yang terbiasa menggunakan banyak garam, setelah beberapa minggu penggunaan yang sangat sedang, akan terasa sangat asin pada rasanya.

Meskipun tembakau, teh, dan kopi dapat ditinggalkan sekaligus, satu per satu, namun bagi mereka yang sangat malang karena menjadi budak bagi semuanya, perubahan dalam pola makan harus dilakukan dengan hati-hati, satu per satu. Dan sementara dia akan mengatakan ini kepada mereka yang berada dalam bahaya untuk melakukan perubahan

terlalu cepat, dia juga akan mengatakan kepada yang terlambat, pastikan dan jangan lupa untuk berubah. Fakta-fakta yang paling sederhana mungkin menuntut perubahan dari kebiasaan hidup yang umum, tetapi jangan sampai perubahan itu dilakukan terlalu cepat sehingga melukai kesehatan atau konstitusi. **The Review and Herald, 8 November 1870**