

Mértékletesség az evésben, munkában

“Sok esetben, amikor az ember addig viszi egészségtelen túlkapásait, míg megbetegszik, senki más nem tudja megtenni érte azt, amit a beteg tehet meg önmagáért. Először is fel kell ismerni, hogy milyen jellegű a betegség, és ezután az ok megszüntetésére ésszerűen kell törekedni. Ha túlfeszített munka, túl sok evés vagy más rendellenesség miatt bomlott meg a szervezet harmonikus működése, ne úgy próbálj változtatni a bajon, hogy azt mérgező orvosságokkal csak tetézed!

A betegségnek sokszor mértéktelen evés az oka, és a természetnek arra van a legnagyobb szüksége, hogy az indokolatlan teheről megszabaduljon. Sok esetben a betegség legjobb gyógyszere egy vagy két étkezés kihagyása, hogy a beteg agyondolgozott emésztőszervei pihenhessenek. Szellemi dolgozóknak gyakran nagyon jól tesz, ha néhány napig csak gyümölcsöt esznek. Sokszor hoz gyógyulást - a természet saját regeneráló erőfeszítése nyomán - a rövid ideig tartó böjt, amit egyszerű, mértékletes táplálkozás követ. Egy-két hónapos önmegtartóztató étrend sok szenvedő embert meggyőzne arról, hogy az önmegtagadás útja egészséghez vezet.

Némelyek túlfeszített munkával teszik beteggé önmagukat. Ezeknek a betegeknek pihenésre, gondmentességre és kímélő étrendre van szükségük egészségük helyreállításához. A folytonos munkától és bezártságtól szellemileg és idegileg kimerült embereknek nagy segítséget jelent egy kis vidéki élet, ahol egyszerű, gondmentes életet folytathatnak, és a természet dolgaival közvetlenül érintkezhetnek. Minden más gyógymódot messze meghaladóan elősegíti gyógyulásukat az erdőn-mezőn való barangolás, virágok gyűjtése és a madarak énekének hallgatása.” (részlet E.G.White: A nagy orvos lábnyomán, Gyógymódok alkalmazása c. fejezet)



Mértékletesség az evésben, munkában

“Sok esetben, amikor az ember addig viszi egészségtelen túlkapásait, míg megbetegszik, senki más nem tudja megtenni érte azt, amit a beteg tehet meg önmagáért. Először is fel kell ismerni, hogy milyen jellegű a betegség, és ezután az ok megszüntetésére ésszerűen kell törekedni. Ha túlfeszített munka, túl sok evés vagy más rendellenesség miatt bomlott meg a szervezet harmonikus működése, ne úgy próbálj változtatni a bajon, hogy azt mérgező orvosságokkal csak tetézed!

A betegségnek sokszor mértéktelen evés az oka, és a természetnek arra van a legnagyobb szüksége, hogy az indokolatlan teheről megszabaduljon. Sok esetben a betegség legjobb gyógyszere egy vagy két étkezés kihagyása, hogy a beteg agyondolgozott emésztőszervei pihenhessenek. Szellemi dolgozóknak gyakran nagyon jól tesz, ha néhány napig csak gyümölcsöt esznek. Sokszor hoz gyógyulást - a természet saját regeneráló erőfeszítése nyomán - a rövid ideig tartó böjt, amit egyszerű, mértékletes táplálkozás követ. Egy-két hónapos önmegtartóztató étrend sok szenvedő embert meggyőzne arról, hogy az önmegtagadás útja egészséghez vezet.

Némelyek túlfeszített munkával teszik beteggé önmagukat. Ezeknek a betegeknek pihenésre, gondmentességre és kímélő étrendre van szükségük egészségük helyreállításához. A folytonos munkától és bezártságtól szellemileg és idegileg kimerült embereknek nagy segítséget jelent egy kis vidéki élet, ahol egyszerű, gondmentes életet folytathatnak, és a természet dolgaival közvetlenül érintkezhetnek. Minden más gyógymódot messze meghaladóan elősegíti gyógyulásukat az erdőn-mezőn való barangolás, virágok gyűjtése és a madarak énekének hallgatása.” (részlet E.G.White: A nagy orvos lábnyomán, Gyógymódok alkalmazása c. fejezet)

