

СОВЕТИ ЗА ЖИВОТОТ И ИСХРАНАТА (Елена Вајт)

Кога Елена Вајт во 1863 година почнала да зборува и пишува за правилната исхрана и за начинот на живеење според природните закони, просечниот животен век во Соединетите Држави бил 32 години. Оброците биле сервирани три, четири или пет пати на ден; биле многу зачинети, составени од месо, богати со сосови, пржена храна и голема лепеза на колачи и торти со многу шеќер и маст. Млекото честопати било од слабо згрижени, а понекогаш и туберкулозни крави. Анализата била непозната, а пастеризацијата, децении во иднината. Освен за засолувањето и сушењето, науката за зачувување на храната била сè уште иднина.

Во такво поднебје Елена Вајт, со перо натопено во мудроста и знаењето на Дизајнерот на човекот и Автор на природните закони, повикувала кон начин на исхрана која била едноставна, здрава, хранлива и вкусна.

Кон таа цел, цели 50 години таа ги изразувала своите погледи во списанија, книги и преку личен контакт. Нутриционистите денес се свесни за спротивставувањето на луѓето, кога е во прашање промената во нивната исхраната. Сепак, нејзините совети ги промениле навиките во исхраната на милиони, кои корисно ги следеле овие совети, денес добро поддржани од научите истражувања.

Децении пред физиолозите да почнат да се занимаваат и да ја проучуваат блиската врска, која постои помеѓу исхраната и здравјето, Елена Вајт во своите списи јасно ја истакнува врската помеѓу храната што ја јадеме и нашето физичко и духовно здравје. Во своите предавања и списи, таа често пишувала за важноста на храната и адекватната исхрана. Овие совети, онака како што се сочувани во разни брошури, книги, по страниците на црковните списанија, како и во нејзините лични сведоштва, извршиле силно, преобразувачко влијание на диететските навики кај адвентистите на седмиот ден, како и на општите животни навики кај пошироката јавност.

Нам ни е подарен само еден животен век и прашањето што секој треба да си го постави гласи: „Како да ги вложам своите сили така, за тие да донесат најголема полза? Како можам најмногу да придонесам за Божјата слава и за користа на своите ближни?“ Животот е вреден само тогаш, кога се употребува за достигнување на овие цели. Личното напредување е нашата прва должност кон Бога и ближните. Секоја способност, со којашто Создателот нè обдарил, треба да се негува до највисоко совршенство, како би биле во можност, според своите способности, да сториме најмногу добро. Заради тоа, времето што се користи за утврдување и

чување на телесното и умното здравје, е добро потрошено време. Не можеме да дозволиме да се спречи во развојот или онеспособи, која и да е телесна или умна активност. Доколку пак тоа го чиниме, мораме да ги сносиме последиците.