Hrana in telesno zdravje

7. J.L. brez datuma

d) Gospod: »Poslušaj ti, Moj ljubi in zelo pridni prepisovalec Mojih ljubezenskih darov za duha, srce in razum - vedno se pritožuješ zaradi različnih šibkosti svojega mesa. Enkrat tvoja glava ni v redu, drugič noge, včasih tudi tvoj želodec, katerega večkrat obtožuješ nekakšne neumnosti. Ampak glej, to ne more biti drugače; kajti še vedno si mali uživač in vsevprek piješ pivo in vino, k temu ješ enkrat to drugič ono, kar ti ravno v tistem trenutku zadiši. Ali pač meniš, da to koristi tvojemu telesu? O, nikakor ne. Vse to je strup za tvoje že nekoliko priletno telo.

Če hočeš biti prav zdrav in doživeti starost, se lepo pridno drži hišne diete! Doma si zvečer naroči preprosto večerjo, ki ti bo teknila, toda niti prekislo niti preveč osoljeno. Pri tem lahko zaužiješ tudi malo vina z vodo in se pred tem nekoliko sprehodiš na prostem. Tako boš ostal zdrav in krepak. Ob lepih dnevih se kdaj pa kdaj lahko odpraviš tudi kam, kjer je dobro vino; ogibaj pa se pivu, tej ničvredni pijanski čobodri! Kajti to ima vse slabe lastnosti, samo nobenih dobrih, še posebno v tem sleparskem času, v katerem sta hmelj in slad popolnoma pokvarjena.

Ampak ne samo za telo, temveč še veliko bolj za dušo in duha, je večerno pirovanje v gostilnah ob pivu in tobačnem dimu nadvse škodljivo, ker pri tem s slabo hrano v telo zaidejo različne zle specifike, ki potem pomračijo dušo in telo.

Temu se pa pridruži še zemeljska noč, ko v zračni prostor Zemlje prodre najslabša psihična specifična sodrga, ki, kjer je le mogoče, na mah prežame meso in dušo onesnaži z različnim zlom in jo neredko napolni z nečistimi mislimi in poželenji. Glej, Moj ljubi N. Jaz sem tudi telesni zdravnik. Če boš ubogal Moj nasvet, potem boš vedno zelo zdrav in močan na telesu in v duši, in tvoj duh bo lahko obvladoval tvojo dušo.«

VEv 1/38 (17)

f) Poskrbljeno je bilo tudi za dobro pijačo, ki sta jo Jožef in Marija pripravila iz vode in limoninega soka, čemur sta primešala malo medu.
JM 252 (3)

JVE X/240

g) Gospod: »Človek naj ne uživa mesa zadušenih živali, kot je to v navadi pri nekaterih poganih, ker v krvi živali delujejo določeni nečisti naravni duhovi, ki so za človeško naravo toliko kot strup in zato onesnažijo kri tudi pri človeku in ga zelo kmalu naredijo bolnega in ga onesposobijo za druge posle.

Poglej, ko je vino dovrelo in se očistilo vseh nečistoč, ga vsakomur lahko kar najbolj priporočim za njegovo notranjo in zunanjo telesno okrepitev! Če pa kdo pije novi mošt, iz katerega se nečisti naravni duhovi zaradi vretja še niso umaknili, je ta pijača

za človeka škodljiva. Zato naj pije samo staro ter čisto vino in mošt toliko časa pusti stati, dokler se primerno ne izčisti in bo staro najmanj dve do tri leta.«

Božje gopodarjenje 11/22 (12 in 17)

h) Gospod: »Srečni ste vsi, ki kot otroci hvaležno jeste kruh iz Moje roke. Toda neizrekljivo srečen je tisti, h kateremu pridem kot gost, zato ker ima za Mene v svojem srcu stalno pripravljeno mizo in na njej slastno jed in ne dopusti, da bi na Mojem ognjišču pojenjal ogenj. Zares, če pridem nepričakovano in najdem Svojega gostitelja v polni aktivnosti pri Mojem ognjišču v Moji koči - pravim Jaz: Njegovemu plačilu in njegovemu veselju ne bo nikdar konca!«

Gospod: »Komurkoli boste dajali jed in pijačo v Mojem imenu, temu boste dali tako, kakor da bi Meni Samemu pripravili hrano! Jaz pa bom na to gledal naklonjeno in vas zato blagoslavljal, kot bi Jaz Sam použil hrano.«

10. O kajenju tobaka in drugih neumnostih

Gospod: »Pravim vam, in to lahko sprejmete kot zanesljivo: Večina bolezni pri ljudeh izvira iz njihovega peklenskega prebivalstva, kateremu sami utirajo pot v svoje meso in mnogi že v mladosti pričenjajo šolo za pekel. Da pa nikakor ne bi opazili, da v svojem mesu nudijo prebivališče tujim gostom najbolj umazane vrste, ti duhovi skušajo čimbolj čutno naravnati ne samo meso svojih hišnih gospodarjev, temveč vplivajo na dušo tudi na ta način, da tej začnejo zelo ugajati raznovrstne posvetne stvari.

Te posvetne stvari so [predvsem]: »Moda!« - Mično meso mora biti odeto po modi, lasje skodrani, v kožo morajo biti vtrta dišeča mazila. In pri moških ne sme manjkati peklenski ustnik za cigare, in marsikateri mladi modni tepec neredko pokadi, če le ima kaj denarja, v enem dnevu toliko, da bi bilo od tega mogoče kupiti dovolj kruha za deset revežev.

Ali pa tudi veste, kaj pomeni ta moda kajenja? Hudobni prebivalci se trudijo, da bi dušo že v telesnem življenju navadili na peklenski dim in smrad, da se po izstopu iz telesa ne bi takoj zavedla svoje smrdljive družbe in tudi ne bi prehitro občutila, če jo bo ta podla družba čisto neopazno vodila v tretji pekel.

Iz tega pa lahko spoznate, zakaj sem večkrat nasprotoval skrajno odvratnemu kajenju tobaka.

Zemlja in luna 59. pogl.

11. Napotki za dieto

Na splošno: Rednost v vsem, pri jedi, pitju, spanju, kopanju, umivanju in izhodih. Posamezno: vzdržnost od vseh kislih in začinjenih jedi in pijač in še zlasti od piva in kave. Če bi se še kje dalo dobiti čisto pivo iz ječmena ali hmelja, zmerno uživanje tega ne bi bilo ravno škodljivo, četudi ne ravno zdravilno, čeprav vsebuje samo lastnosti lenobnosti in specifično melanholijo. Toda takšno pivo, kot je to zdaj skoraj splošno razširjeno, ne hrani in ne ugasi žeje, temveč samo omami in je pravi strup.

In kava je zdaleč najslabše, kar si je človek izbral za uživanje iz rastlinskega sveta. Ta sad je ustvarjen zgolj za konje, osle, kamele in dromedarje in za tovrstne živali na Zemlji in jih poživlja in krepi njihove živce. Pri ljudeh pa, ki ga uživajo, to strupeno zrno deluje ravno nasprotno; pri njih izredno pokvari kri in razvname genitalije. In nič drugega kot ravno kava naredi telo - posebno žensko - ne dovzetno za zdravilno medicino.

Svežim močnatim jedem [iz testa], ali v juhi iz čistega in zdravega mesa ali tudi kuhanim v svežem, dobrem, ne premastnem mleku, zmerno užito, morate dati prednost pred vsemi drugimi jedmi. Lahko pa uživate tudi druga živila, z izjemo fižola in leče, na primer koruzno pšeno, pripravljeno na vodi ali mleku, kot juha ali kaša, dobro kuhan riž kot mehka kaša, tudi prosena kaša v juhi ali mleku. Tudi dobro kuhano meso ne škoduje, uživati pa ga morate s kuhanim sadjem, jabolki, hruškami ali slivami in sicer zmerno, kajti meso vsebuje dušne specifike bolj grobe in podrejene vrste. Z uživanjem sadja se le-te omilijo in takšna jed koristi tudi bolnim.

Dušne hranilne specifike užitnih rastlin (zelenjave) in korenov (tudi krompirja) so še mnogo bolj nečiste kot tiste v živalskem mesu in se jim je treba v času medicinskega zdravljenja izogibati.

J. L. ZSS stran 18

12. Gospodov zgled pravilnega prehranjevanja

Gospod: »Če hoče človek ostati popolnoma zdrav na telesu in duši, naj ga od otroštva dalje zmerno hranijo s čisto jedjo.

Poglejte Mene! Jaz sem po telesu tudi človek, jem in pijem pa vedno le eno in isto jed in žejo ravno tako tešim s čistim, dobrim in zdravim vinom - toda vedno s pravo mero in namenom.

In kar sedaj uživam pred tvojimi očmi, to sem užival že v svojih otroških letih, enako kot tudi večina Mojih apostolov, ki so bili skoraj vsi ribiči in so živeli od rib. Za presežek ujetih rib so dobili denar in so si za to kupili potrebno obleko, kruh, sol in tudi vino, ki so ga uživali zmerno z vodo. In zdaj jih vprašaj, ali je koga od njih kdaj mučila kakšna bolezen, razen enega, katerega pa ti ne bom natančneje označil.

Pravim ti: Če bi ljudje ostali pri hrani, ki jim jo je oznanil prerok Mojzes, tedaj zdravniki pri njih nikdar ne bi imeli opravka.
V.J.E. X/210

13. O vegetarijanstvu

Vsak nenaraven način smrti je nasilen poseg v življenje živali, ki sem ga Jaz organiziral, in tako pri tem dejanju pride do razkroja številnih specifik, ki so ob mirnem življenju živali brez škode spale vezane v njenem telesu in krvi. Z nasilno smrtjo se kri in meso živali spremenita. Pride do procesov, ki se potem deloma odpravijo s prečiščevanjem z ognjem med kuhanjem in pečenjem, vendar se nikoli povsem ne uničijo. Zato se človeško telo, čeprav ne kar takoj, takšni hrani lahko zahvali za določene bolezni, ki se posledično pojavijo, posebno če gre za živali, ki so izdihnile svoje življenje ob gonji in strahu skrajno vznemirjene.

Še globlji vzrok v zvezi z uživanjem mesa je v tem, da so živali različnih vrst enako različne narave kot ljudje. Obstajajo miroljubne in zlobne, prepirljive in dobro dušne živali. Da mora biti [glede na to] tudi meso strašansko različno, se razume samo po sebi.

Kdor se torej lahko vzdrži uživanja mesa ali ga uživa kolikor se da zmerno, se na ta način zavaruje pred mnogimi duševnimi specifikami ali elementi, ki jih kdo drug nepremišljeno trpa v svoj želodec. Kar pa se tiče njegovega duha, pridobi samo toliko, da prvi svoji duši nudi zdravo telo, medtem ko se drugega lažje lotijo bolezni in neprilike, vzroka zanje pa si ne zna razložiti.

Če ste polni lepega sočutnega duha in živali nočete vzeti življenja samo zato, da bi njeno meso spremenili v svoje lastno, delate dobro. Kajti človek ne sme delati nasprotno od vsega tistega, o čemer je kot duhovno bitje prepričan, ker to lahko samo škodljivo vpliva nanj. Ni pa zaradi tega potrebno čisto prepovedati uživanja mesa in ga pregnati iz človekove prehrane. Če bi Jaz hotel kaj takega, bi vendar vašo telesnost lahko uredil tako, da ne bi prenesli drugega kot samo travo in zelenjavo ali rastlinske snovi ali sadeže, tako kot vol, osel, konj. Ker pa sem človeka naredil za gospodarja sveta, sem mu dal telo, ki mu daje sposobnost, da lahko živi v vseh podnebjih in od vseh proizvodov.

Ker je samoumevno škodljivo vse, kar je preveč, je človek poleg sposobnosti, da vse uživa, prejel razum, da v tem pogledu ohrani pravo mero in namen. Dal sem mu sredstva in sposobnost [da vse uživa], pri tem pa sem hotel [v njem] tudi položiti temelj za to, da kroti svoja poželenja in strasti in želodca ne razglasi za svojega boga! To krotenje, ki Mi je duhovno prvo [najpomembnejše], je tudi osnovni princip vašega

vegetarijanstva. Z bojem krepi vašo dušo, ohranja vaše telo ob zmerni prehrani zdravo, da na ta način kot dobro orodje služi duši!
G. M 12.9.1870

14. O mesni hrani

Gospod: V sili lahko ješ meso vseh živali in dobro ti bo služilo. Kajti vso hrano, ki jo mora človek zaužiti v stiski, Jaz očistim - pri tem mora človek edino upoštevati še večjo zmernost. Meso prašičev je dobro; zaklana živali pa mora dobro izkrvaveti, potem jo je treba za sedem dni položiti v sol in kis s timijanom. Nato jo vzemite iz te salamure, dobro obrišite z laneno krpo in za nekaj tednov obesite v dim, ki prihaja od dobrega lesa in zelišč, dokler popolnoma ne otrdi in se posuši. Če ga potem hočete uživati, ga zavrite v tekočini iz polovice vode in polovice vina s timijanom in peteršiljem in tako boste na mizi imeli dobro in zdravo živilo; vendar morajo biti te živali zaklane vedno pozimi.

Kot s prašiči pa morate ravnati tudi z drugimi nečistimi živalmi, da njihovo meso ob zmernem uživanju ljudem ne bi škodovalo. Tako kot s kopenskimi živalmi, je enako tudi z različnimi vrstami ptičev in mnogovrstnimi živalmi velikih morij !«
V. J. Ev. V/239

Zdravje in negovanje zdravja