

Sundhedsbudskabet – helsebudskabet

Vidnesbyrd for menigheden (testimonies)

- bind 1 s. 485 - Helsereformen
- bind 1 s. 552 - Helsereformeren
- bind 1 s. 553 - Helseinstituttet
- bind 1 s. 564 - Helse og religion
- bind 1 s. 633 - Helseinstitutionen
- bind 2 s. 66 - Helsereformen forsømmes
- bind 3 s. 161 - Helsereformen
- bind 3 s. 165 - Helseinstituttet
- bind 2 s. 377 - Yderligheder i helsereformen
- bind 4 s. 94 - Arbejde som bidrager til sundheden
- bind 4 s. 274 - Afholdsmøder
- bind 4 s. 552 - Sundhed og religion
- bind 6 s. 112 - Et levende eksempel på helsereformen
- bind 6 s. 291 - Arbejdere i sundhedsvirksomheden
- bind 8 s. 70 - Sundhedsmissions arbejdet
- bind 7 s. 110-Helsekost Sundhedsmissionsarbejdet I vore byer
- bind 8 s. 168 - Betydningen af sundhedsmissionsarbejdet
- bind 9 s. 153 - Sundhedsarbejdet Troskab i helsereformen
- bind 9 s. 161 - Undervisning i sundhedsprincipper

Særlige vidnesbyrd

Vidnesbyrd for sanatoriets læger og sygehjælpere s. 12 - Religion som bidrager til sundhed

Vidnesbyrd til menigheden om vore unge tager til B s. 49 - Planer for sundhedsmissionsarbejdet

Vidnesbyrd til menigheden om at styrke vore instit s. 24 - En bøn om sundhedsmissions-evangelister

Vidnesbyrd for sanatoriets læger og sygehjælpere s. 12 - Religion som bidrager til sundhed

Veiledning for menigheden

- 3. bd. s. 274 - Troskab i helsereformen
- 3. bd. s. 284 - Et opprop om evangelister i helsemissionen
- 3. bd. s. 279 - Undervisning om helseprincipper
- 3. bd. s. 108 - Fremstilling av helsefødevarer

andre sundhedsbøger af Ellen White

- Vejen til et bedre liv/Helse og livsglede/Store Læges Fodspor
- Åndelige gaver 4a kap 39
- Kristen afholdenhed og bibelhygienisk renhed
- How to live
- pamfletter & artikler & breve & manuskripter
- I sundhedens tjeneste (Medical Ministry)
- Råd og vink (Counsels on Diet and Foods)

Sundhedsbudskabet - helsebudskabet Vidnesbyrd for menigheden

- bind 2 258: Kristelig afholdenhed
- bind 6 369: Sundhedsreformen genoplives
- bind 9 153: Sundhedsarbejdet

Fødevarerfabrikker sanatorier

missionskoler

Sundhedsbudskabet

menighedsskoler

De tre engles budskaber
Jesu tro – Guds bud

Menighedens liv

Hjemmet
familien

- *Vidnesbyrd for menigheden bd 6 327*
- **Den nærværende sandhed** (2.Pet 1,12) er indbefattet i sundhedsreformens gerning lige så vist som i andre sider af evangelisk virksomhed. Men medens sundhedsvirksomheden har sin plads i forkyndelsen af den tredje engels budskab, må dens talsmænd på **ingen måde stræbe efter at få den til at indtage budskabets plads.** Sundhedsbøger bør fylde deres rette plads, men udbredelsen af disse bøger er kun én af de mange linjer af det store værk, der skal udføres.

Vidnesbyrdene bind 9 (153)

Det er blevet mig pålagt at frembære et budskab for hele vort folk angående sundhedsreformen, for mange har forladt deres tidligere troskab mod sundhedsreformens principper.

Guds hensigt med sine børn er, at de skal vokse op til **modne mænd og kvinder i Kristus**. For at nå dette må de bruge alle sindets, sjælens og legemets kræfter rigtigt. De har ikke råd til at miste nogen åndelig eller legemlig kraft.

- Igen og igen er jeg blevet undervist om, at sundhedsvirksomheden skal stå i det **samme forhold til den tredje engels budskab som armen og hånden er til legemet**. Under ledelse af ham, som er det guddommelige hoved, skal de arbejde i forening for at berede vejen for Kristi komme. Den højre hånd på sandhedens legeme skal stadig være aktiv, stadig være i virksomhed, så vil Gud styrke den. Men man må ikke gøre den til at være legemet. På samme tid må legemet ikke sige til armen: "Dig har jeg ikke brug for." Legemet har brug for armen for at kunne udføre aktivt, fremgangsrigt arbejde. Begge har deres bestemte gerning og hver af dem vil lide stort tab ved at blive anvendt uafhængigt af den anden.
- Den gerning at **forkynde den tredje engels budskab er af nogle ikke blevet agtet**, som den skulle ifølge Guds plan. Den er blevet **betragtet som et underordnet arbejde**, medens den skulle indtage en betydningsfuld plads blandt de menneskelige midler til menneskets frelse.

Spørgsmålet om, hvorledes man kan bevare helbredet, er af største betydning. Når vi gudfrygtigt undersøger dette spørgsmål vil vi opdage, at det er bedst, både for vore fysiske og åndelige fremgang, at holde sig til en enkel kost. . . . Vi skal ikke modarbejde naturens love, men adlyde dem.

De, der er blevet undervist om **de onder, som brugen af kød, te, kaffe, fed og stærk krydret mad** og usunde tilberedelsesformer medfører og som har bestemt sig for at slutte pagt med Gud, ved at ofre, - vil ikke fortsætte med tilfredsstille deres lyst til mad, som de ved er usundt. Gud kræver, at **appetitten bliver rensset** og at der øves selvfornægtelse med hensyn til de ting, der ikke er gode. Denne gerning må nødvendigvis gøres, **for at hans folk kan stå for hans åsyn som et fuldkomment folk.**

Vidnesbyrd for menigheden bd 2 354 – Kristelig afholdenhed

Men trods al deres afholdenhed - trods alle deres anstrengelser for at underkaste sig en omhyggelig diæt, så de kunne være i den bedste kondition - var det for dem, der befandt sig på den jordiske væddeløbsbane, kun et løb på det uvisse. Vi må iføre os de himmelske dyder og med blikket vendt opad mod udødelighedens krans, stadig holde os det guddommelige mønster for øje. Han var en smertens mand og kendt med sorg. Vor guddommelige herres ydmyge og selvfor nægtende liv skal vi altid holde os for øje. Og når vi så søger at ligne ham og holde vort blik fæstet ved målet og sejrprisen, kan vi løbe dette løb med vished, vidende, at dersom vi gør det allerbedste, vi kan, skal vi visselig sikre os sejrprisen.

Mennesker var villige til at underkaste sig selvfor nægtelse og disciplin for at kunne løbe og opnå en forgængelig krans, og som vil forgå i løbet af en dag og kun var et tegn på ære for dødelige væsener hernede. Men vi skal deltage i den væddekamp, ved hvis afslutning man opnår udødelighedens krans og et evigt liv. Ja, en langt større og evig vægt af herlighed vil blive os tilstået som sejrpris, når løbet er fuldført. (1. kor 9,24-25)

Vidnesbyrd for menighededen 2:537

Brug aldrig hævemiddel i brød. Gær, soda, bikarbonat.mm. Altid ugæret. Det vil irritere mavens slimhinder.

Samme gælder salt og salt og mælk må ikke blandes sammen.

Ost burde ikke introduceres i maven. *Vidnesb. 2:68*

For at kunne give Gud en helhjertet tjeneste må vi have en klar forståelse af hans krav. I må kun spise den mest enkle mad og tilberede den på den mest enkle måde. **Dette er nødvendigt for at de fine nerver i hjernen ikke skal blive svækket, afstumpet eller lammet.** Hvis I ikke følger dette princip, vil det blive umuligt for jer at fatte hellige ting eller forstå værdien af forsoningen og Jesu blod som renser fra al synd.

- Vidnesbyrdene 7:62
- Søster H er en kvinde med dårligt blod. Hendes organisme er fuldt af skrofuløse væsker som følge af kødspisning. Brugen af **svinekød i jeres familie har medført dårligt blod**. Søster H trænger til at holde sig strengt til en kost bestående af **kornsorter, frugt og grønsager tilberedt uden kød** eller fedt af nogen art. Det vil kræve en temmelig lang tid med en strengt sundhedsmæssig diæt for dig at opnå en bedre helbredstilstand, hvorved du vil komme i det rette forhold til livet. For dem, der bruger rigeligt af kødspiser, er det umuligt at have **en klar hjerne og en aktiv intelligens**.

- Vidnesbyrdene 7:96
- **Svinekød gør blodet urent** og det er en af årsagerne til skrofuløse og urene væsker som forstyrrer hele organismen, som derfor må lide. Ved at spise svinekød vil de **sarte, følsomme nerver i hjernen blive afstumpet og den vil blive så omtåget** at den ikke kan skelne mellem det som er hellig og det som er almindelig.