Отвечает: Василий Юнак

Приветствую Вас, Сестра Галина!

В первую очередь Дух Пророчества рекомендует нам полноценную замену мясу в виде фруктов, орехов, овощей и злаков. Уверен, что в Вашей местности есть довольно много различных продуктов, которые Вы можете использовать для этого. Я не знаю, какие цены в вашей местности на основные для России овощи, фрукты и орехи. Также я не знаю Ваших возможностей приобретать эти продукты. Кто-то живет в городе, вдалеке от леса и не имеет дачи, а кто-то живет в сельской местности, имеет небольшой участок земли возле дома, живет рядом с лесом, где можно время от времени собрать грибы, ягоды, лесные орехи, наслаждаясь не только бесплатными здоровыми продуктами, но и хорошим отдыхом на природе.

Давайте посмотрим на то, чего у нас в достатке: картофель, капуста, корнеплоды: морковь, свекла, редька, репа, кабачки, помидоры, огурцы, перец, грибы, ягоды, яблоки, крупы, макаронные изделия, фасоль, горох, различные фруктовые и овощные консервы, лук, чеснок, зелень - петрушка, укроп, лук зеленый... Всего не перечислить, что-то я мог упустить, даже самое распространенное, а что-то я могу не знать, что имеется в огромном множестве у вас, либо мог назвать что-то, чего у вас нет или трудно приобрести, или очень дорого. Затем смотрим на молочные продукты всех видов, мед, который есть везде, хотя и дорогой.

Первое, что желаю Вам посоветовать - экспериментируйте с имеющимися под рукой продуктами; находите старые советские рецепты вегетарианских блюд - они намного лучше и полезнее, чем современные американские рецепты. Пойдите в библиотеку и попросите старые книги кулинарных рецептов, ищите в них разделы вегетарианской пищи.

Второе: помните о нескольких разных видах простой обработки пищи: варка, жарка, запекание в духовке, обработка на пару, тушение. Возьмите самые распространенные продукты - картофель, капусту, морковь. Можно экспериментировать и с другими продуктами. Возьмите их по отдельности или вместе, нарезайте их крупно или мелко. И попробуйте в разных видах: например, попробуйте картофель запеченный в духовке, картофель сваренный в мундире, картофель очищенный сваренный крупными кусками или целиком, картофель тушенный в томате или в ином соусе, картофель приготовленный в пароварке - Вы увидите, какой разный вкус будет у одного этого картофеля. Делайте небольшие порции, чтобы если какой-то вид приготовления придется не по вкусу в Вашей семье, то чтобы не было больших затрат. Очень скоро вы научитесь с удовольствием есть эту простую, но питательную пищу. Подавайте картофель с растительным маслом и зеленью, чесноком, соленьями. Вместо картофеля возьмите капусту, добавляйте к картофелю или капусте морковь и свеклу. К этим основным составляющим всегда можно добавить немого грибов или фасоли, гороха. Вы можете сами придумать свои простые рецепты, но если у Вас недостает фантазии или

опыта, находите старые рецепты. Если не получится и этого, пишите мне, укажите свой набор доступных продуктов, которые Вы можете находить и которые не дорого для Вас покупать, и я помогу Вам подобрать с десяток рецептов под ваши ингредиенты.

Второе направление поиска: пробуйте употреблять любые фрукты, ягоды и орехи с хлебом. Можно добавлять молоко и мед. Для здорового человека сочетание молока и фруктов обычно не вредит, хотя индивидуальная несовместимость бывает. Говоря о молоке важно знать следующее: молоко следует либо тщательно кипятить, либо покупать стерилизованное молоко. Пастеризованное молоко нельзя употреблять без кипячения. И самое главное - не верьте этому ужасному антинаучному фильму "осторожно еда", который выдает глупость о том, что продукты с большим сроком хранения обязательно плохие. Это абсурд, основанный на элементарном невежестве, и если хотите убедиться в обратном, то подумайте об обычных домашних консервациях: приготовьте обычный компот, часть поставьте в холодильник, закрыв капроновой крышкой, а часть закатайте в стерилизованную банку - в результате в холодильнике уже через неделю компот может прокиснуть, а в стерилизованной банке он и через два года будет свежим. Вот почему Елена Уайт говорит о том, что молоко должно быть тщательно стерилизовано - так можно не бояться большинства болезней скота. Второе, что касается молока, - не поддавайтесь на американскую пропаганду, покупайте молоко нормальной жирности. Разбавить жирное молоко водой можно и дома, причем совершенно бесплатно. Доказано, что жирность естественных продуктов никак не сказывается на здоровье человека. Количество продукта может сказываться, но его жирность - нет! Всякие обезжиренные продукты - это восстание человека против Божьей мудрости. В отношении молока, я пользуюсь цельным стерилизованным молоком жирности от 3,2 до 6 процентов, и крайне редко, только в случае отсутствия нормального молока, беру с жирностью менее трех процентов, потому что не хочу платить цену молока за пустую водичку, лишенную питательных веществ.

Вернемся к фруктам. Сами по себе фрукты могут показаться мало питательными. Но в сочетании с хлебом или с зерновыми блюдами, они будут очень вкусными и полезными. Когда нет в достаточном количестве свежих фруктов, сухофрукты, замороженные и даже консервированные могут быть достойной заменой. Только повторяю: их следует употреблять с хлебом или с зерновыми блюдами. Очень полезны мюсли - смесь распаренных дробленных злаков с сухофруктами и орехами, которая заливается молоком. Дух Пророчества рекомендует это блюдо как самую полноценную еду. К этой смеси можно добавлять нарезанные свежие фрукты или ягоды. В такой простой почти не обработанной форме они наиболее хорошо усваиваются организмом.

Салаты и винегреты - это еще один вид пищи. Особенно сейчас, весной, Вам следует уделить особое внимание салатам. Находите свежую крапиву - особенно она полезна и вкусна, когда кустики крапивы только появляются весной. Когда на кустике есть два-три ряда полных листочков. Стоит взять резиновые перчатки или просто надеть на руку пластиковый пакет для сбора крапивы, хотя наловчившись можно собирать ее голыми руками и не обжечься, мотому что крапива обжигает только мягую внешнюю сторону руки или между пальцами. Собранную крапиву обрабатываем одним из двух способов: либо промываем в крутом растворе соли, либо обдаем кипятком. Я предпочитаю первый

вариант - это не убивает витамины. Растворите довольно много соли - горсть на литр воды, например (это я говорю на глазок, никогда не пытался измерять), и опустите крапиву в этот соляной раствор на 10-15 минут. После этого промывайте крапиву и ее можно есть, она уже жалить не должна. Нарезайте ее как и другую зелень, добавьте другой зелени, любые другие ингредиенты салата, можно добавить вареное яйцо, мелко накрошенное, заправьте маслом и наслаждайтесь. Причем, другие ингредиенты салата могут быть в очень малых пропорциях, например можно приготовить салат, в котором будет четыре горсти зелени крапивы, одна маленькая редиска, одно вареное яйцо, немного лука, можно зеленого, немного петрушки и укропа для вкуса, соль и растительное масло. И всё это составит 4-5 порций вкусного и полезного салата. Но можно крапиву делать и не основным, а одним из равных наполнителей салата. В такой травяной салат можно добавлять и другую зелень - листья одуванчика, например, или листья розового клевера. Каждую весну мой отец брал пинцет и шел на лужайки, собирая до 20-30 видов травы, которая прямиком шла в зеленые салаты. Это - самые здоровые витамины!

Еще одно блюдо для разнообразия - котлеты. Основа котлет стандартная: яйцо, манная крупа, сухари и специи, включая чеснок, лук - в общем, всё то, что Вы обычно используете для приготовления котлет, чтобы они сохраняли свою форму и имели приятный вкус. А вот наполнители могут быть самые разные: грибы, картофель, гречка, геркулес, орехи и даже зелень. Всё это может быть взято отдельно или вместе с другим наполнителем. Очень часто у нас дома котлеты делались из остатков вчерашней трапезы - остатки гречневой или пшеничной каши, остатки фасоли или гороха... в эти остатки добавляется основа котлет, все перемешивается, формируются котлеты и обжариваются.

Жаренные, паренные, запеченные овощи - капуста, цветная капуста, кабачки, цукини, баклажаны, перец - это сама по себе замечательная еда, если ее в достатке, либо прекрасная добавка к макаронам и крупам.

Я уверен, что если Вы постараетесь использовать все доступные Вам продукты, проявите фантазию и сообразительность, то очень скоро Вы научитесь готовить такие блюда, при которых мясо и близко не будет приходить на память. Только помните о двух важных составляющих правильного питания: пища должна быть не только питательной и полезной, но еще и приятной на вкус, на запах и особенно на вид. Внешний вид блюда очень важен - потрудитесь также и над этим.

Благословений Вам!

Василий Юнак

PS - в дополнение еще пару страничек из книги "Основы здорового питания". Номера страниц не указываю, потому что номера параграфов помогут найти эти тексты в оригинале:

ХВБГ, 47; СЗ, 114, 115:

137. Бог [92] в изобилии обеспечил людей пищей для удовлетворения естественного, неизвращенного аппетита. Он отдал в их распоряжение прекрасные произведения земли - обильную разнообразную пищу, вкусную и питательную для организма. Все это, говорит наш благожелательный и щедрый Небесный Отец, вы можете есть без всякого сомнения. Фрукты, злаки и овощи, приготовленные просто, без приправ и различных жиров, но с добавлением молока или сметаны, представляют собой самую питательную и здоровую пищу. Такая пища обеспечивает хорошее здоровье, интеллектуальную энергию, стойкость характера - все, чего не могут дать нам возбуждающие блюда.

Рукопись 27, 1906:
138. В злаках, фруктах, овощах, зелени и орехах содержится все необходимое, в чем нуждается наш организм. Если мы придем к нашему Господу в простоте разума, Он научит нас готовить здоровые блюда, которые не содержат ни грамма мяса.

СИ, 316, 317:
492. Когда мясо исключается из рациона, оно должно быть заменено разнообразными крупами, орехами, овощами, фруктами, что будет и питательно, и вкусно... Мясо должно быть заменено здоровой и недорогой пищей.

СИ, 296:
617. Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища.

Рукопись 27, 1906:
618. В злаках, фруктах, овощах и орехах содержатся все [363] питательные элементы, необходимые для организма человека. Если мы придем к Господу в простоте разума, Он научит нас, как готовить здоровую и питательную пищу абсолютно без мяса.

СИ, 297, 298:
619. Бог дал нам разнообразие здоровых продуктов, достаточное для того, чтобы каждый человек выбрал для себя наиболее подходящие.
В природе имеется такое изобилие фруктов, орехов и злаков, что их достаточно для всех, и благодаря развитию транспорта продукты, производимые в разных странах, с каждым годом становятся все более доступными...
Орехи и продукты из них употребляются все шире, заменяя мясо. С орехами хорошо сочетаются мука, фрукты, некоторые корнеплоды, в результате чего получаются продукты и здоровые, и питательные. Но при их приготовлении нужно помнить: доля орехов в них не должна быть слишком велика. От неприятных явлений, вызванных употреблением такой пищи, [364] можно избавиться, уменьшая содержание в ней орехов.
(Злаки, орехи, овощи и фрукты как заменители мясной пищи - § 492.)

Письмо 14, 1901:
621. Необходимо, чтобы пища соответствовала климату. Некоторые продукты,

подходящие для использования в одной местности, совершенно не годятся для другой. Блюда из орехов должны быть дешевыми, насколько это возможно, чтобы они стали доступны для малоимущих.

Будьте благоразумны, говоря об употреблении мяса
Письмо 102, 1896:
795. Здесь (в Австралии) есть организованное вегетарианское общество, правда, сравнительно немногочисленное. В целом здесь повсеместно мясо широко употребляется в пищу - всеми слоями населения. В этих местах оно является самым дешевым продуктом питания и всегда подается на стол даже в самых бедных семействах. Поэтому в вопросах употребления мяса необходимо проявлять большую рассудительность, не предпринимая никаких поспешных и необдуманных шагов. Мы должны учитывать положение людей и силу жизненных привычек и обычаев, выработанных на протяжении всей жизни; не следует навязывать окружающим наши мнения или представлять дело таким образом, что тот, кто употребляет главным образом мясо, является самым большим грешником.
Всем необходимо иметь знания по этому вопросу, но пусть они внедряются осторожно и благоразумно. Привычки, считавшиеся правильными на протяжении всей жизни, не следует пытаться изменить резкими и поспешными мерами. Нам следует просвещать людей на наших лагерных собраниях и других массовых мероприятиях. Обучая людей принципам санитарной реформы, необходимо подкреплять это наглядными примерами. Пусть в наших диетических столовых и палатках на обед предлагают не мясо, а лишь фрукты, овощи и блюда из злаков. Мы на практике должны выполнять то, чему учим. Сидя за столом с теми, кто ест мясные блюда, мы не имеем права набрасываться с обличением на них; прежде всего мы сами должны отказаться от него, и когда нас спросят, почему мы поступаем так, следует доброжелательно и спокойно объяснить, почему мы обходимся без мяса.

Время, когда мы должны молчать
Письмо 76, 1895:
796. Я никогда не считала своей обязанностью утверждать, что никто не должен употреблять мясо ни при каких обстоятельствах. [463] Думать так, в то время как люди приучены употреблять мясо постоянно и помногу, было бы крайностью. Я никогда не считала своим долгом делать огульные утверждения по этому поводу. Все то, что я говорила, я говорила из чувства долга, но была осторожна в своих утверждениях, потому что не хотела дать кому-либо повода считать меня мерилом совести...
Я пережила в этой стране опыты, подобные тем, что я имела на новых полях в Америке. Я встречала такие семейства, жизненные обстоятельства которых не позволяли им иметь здоровую пищу. Неверующие соседи посылали им мясо недавно убитых животных, из которого они готовили суп и кормили свои многодетные семьи супом с хлебом. В этих обстоятельствах я не считала своим или чьим-то еще долгом разъяснять вред подобного питания. Я испытывала искреннее сочувствие к этим семьям, лишь недавно пришедшим к вере, которые были настолько угнетены своей бедностью, что не знали, когда будут есть в следующий раз. Моя обязанность состояла не в том, чтобы рассуждать с ними о здоровом питании. Есть время говорить и есть время молчать. В подобных ситуациях

как раз предоставляется удобная возможность выразить слова ободрения и сочувствия, а не осуждать и упрекать. К тем, кто всю свою жизнь употребляет мясо и не видит в этом никакого вреда, нужно относиться весьма бережно.

СЦ 9, 163:
797. Выступая против обжорства и невоздержанности, мы должны понимать то состояние, в котором находится человеческий род. Бог предусмотрел различное питание для жителей различных стран мира. Все желающие быть соработниками Божьими должны тщательно вникнуть в конкретные обстоятельства, прежде чем определить, какие продукты следует употреблять, а какие не следует. Нам нужно всегда поддерживать тесную связь с людьми. Если принципы санитарной реформы будут представлены в своей крайней форме, то тем, кому условия жизни не позволяют принять ее и следовать ее принципам, это принесет больше вреда, чем пользы. Я как призванная провозглашать Евангелие бедным была наставлена передать им, чтобы они употребляли наиболее калорийную пищу. Я не могу сказать: "Вам нельзя есть яйца, молоко, сливки. Вы не [464] должны использовать сливочное масло при приготовлении пищи". Евангелие должно быть проповедано бедным, но еще не пришло время предписывать наиболее строгие ограничения в питании.

Неправильный метод работы
ХВБГ, 119, 120:
798. Не хватайтесь за отдельные правила и не делайте их критерием, подвергая критике тех, чей образ жизни не соответствует вашему мнению, но изучайте этот вопрос широко, глубоко, стараясь привести ваши собственные представления и образ действий в совершенную гармонию с принципами истинного христианского воздержания.
Многие пытаются исправить чужую жизнь, критикуя то, что, на их взгляд, является вредным. Они идут к тем, кто, по их мнению, заблуждается, указывают им на их недостатки, но при этом не стараются направить их внимание на истинные принципы. Такой образ действий часто не приносит желаемых результатов. И когда людям становится очевидным, что их пытаются перевоспитать, в них слишком часто пробуждается дух противоречия, и, значит, мы причиняем больше вреда, чем пользы. В таком образе действий кроется опасность также и для обличителя. Тот, кто берется поучать других, воспитывает в себе привычку смотреть на все критически, пытаясь найти в каждом недостатки, и вскоре такой человек полностью сосредоточится на выискивании ошибок у других людей. Не следите за окружающими, выискивая их недостатки и заблуждения, не критикуйте их. Воспитывайте у них хорошие привычки силой своего примера.
Всегда помните, что великой целью санитарной реформы является обеспечение самого, насколько это возможно, высокого развития души, ума и тела. Все законы природы, которые в то же время являются и законами Божьими, предназначены для нашего блага. Повиновение им сделает нас счастливыми в этой жизни и поможет приготовиться к вечности.
Есть лучшие способы ведения разговоров, нежели подчеркивание ошибок и слабостей других. Говорите о Боге и Его чудесных делах. Размышляйте над проявлениями Его любви и мудрости во всех Его творениях.

Учите своим примером
СЦ 6, 336:
799. Во взаимоотношениях с неверующими не позволяйте себе отклоняться от правильных принципов. Если вы сидите у них за столом, [465] будьте воздержанны и ешьте только ту пищу, которая не затуманит ваш разум. Остерегайтесь неумеренности. Вы не можете позволить, чтобы ваши телесные и умственные силы ослабели и вы оказались неспособны понимать духовное. Сохраняйте ваш ум в таком состоянии, чтобы Бог имел возможность запечатлеть в нем драгоценные истины Своего Слова... Не наблюдайте за другими с целью указать им на их ошибки и заблуждения. Учите людей своим личным примером. Пусть ваше самоотречение и ваша победа над чревоугодием будут живой иллюстрацией повиновения верным принципам. Пусть ваша жизнь свидетельствует об освящающем, облагораживающем влиянии истины.

Воздержание следует представлять в наиболее привлекательном виде
Письмо 135, 1902:
800. Господь желает, чтобы каждый служитель, каждый врач, каждый член Церкви остерегался навязывать резкие изменения в питании тем людям, которые вообще очень мало знакомы с нашей верой, потому что это будет означать преждевременное их испытание. В первую очередь придерживайтесь принципов санитарной реформы сами, а тех, кто имеет искреннее желание познать истину, предоставьте Богу. Они услышат и поверят. Господь не желает, чтобы Его вестники представляли прекрасные истины о здоровье таким образом, чтобы это вызывало в других людях предубеждение против этих истин. Пусть никто не нагромождает камни преткновения на пути тех, кто ходит во мраке незнания и невежества. Даже в восхвалении чего-то хорошего нелишне воздерживаться от чрезмерного энтузиазма, чтобы не оттолкнуть от здорового образа жизни тех, кто пришел послушать вас. Представьте принципы воздержания в наиболее привлекательном виде.
Не следует быть самонадеянным. Работники, вступающие на новые территории для создания новых церквей, не должны чинить себе же препятствия, пытаясь выдвигать на первый план вопрос о питании. Необходимо быть очень осторожными, чтобы не допустить перегибов. Не создавайте препятствий на пути этих людей. Не оказывайте на них давления, но ведите их, учите их. Проповедуйте Слово, как оно есть во Христе Иисусе... Миссионеры должны действовать решительно и настойчиво, помня, однако, что сразу всему научиться невозможно. Они должны настроить себя на то, чтобы терпеливо воспитывать людей.

Рукопись 1а, 1890:
801. Разве вы не помните, что каждый из нас [466] будет держать ответ за себя? Мы не делаем продукты питания критерием веры, а пытаемся дать знания уму и пробудить нравственную восприимчивость людей, чтобы они осознанно придерживались принципов санитарной реформы, как об этом говорит апостол Павел в Рим. 13:8-14; 1 Кор. 9:24-27; 1 Тим. 3:8-12.

Всегда учитывайте условия и обстоятельства жизни людей
Письмо 363, 1907:
802. Однажды Сарра (Мак-Энтерфер) была приглашена в одну семью в местечке

Дора-Крик, где все семейство страдало от недугов. Глава семьи принадлежал к знатному роду, но пристрастился к спиртным напиткам, из-за чего его жена и дети находились в огромной нужде. И когда все они заболели, в доме не оказалось ничего съестного. Мы принесли продуктов, но они отказались есть то, что мы им предлагали. Они привыкли к мясу. Мы сознавали, что нужно что-то сделать. Я сказала Сарре: "Принеси из моего дома цыплят и приготовь бульон". Таким образом, Сарра ухаживала за ними, пока они были больны, и кормила их бульоном. Вскоре они поправились. Сейчас мы поступаем точно так же. Мы не сказали людям: "Вы не должны есть мясо". Хотя мы сами его не употребляем, мы все же решили, что во время болезни членам этой семьи будет полезно мясо, и давали то, что, на наш взгляд, им требовалось. Бывают ситуации, когда мы должны очень внимательно учитывать условия и обстоятельства жизни окружающих.
Глава этой семьи был умный человек. Когда его близкие поправились, мы открыли им Священное Писание, и в результате этот человек обратился и принял истину. Он выбросил свою трубку, оставил спиртное и с момента обращения до конца жизни больше никогда не пил и не курил. Вскоре, как только представилась возможность, мы пригласили его на нашу ферму, и он стал заниматься обработкой земли. Наши работники делали все возможное со своей стороны, ухаживая за этим мужчиной, но его организм, так долго подвергавшийся злоупотреблениям, не смог откликнуться на их старания. Когда мы проводили собрания в Ньюкасле, он умер. Но он умер как христианин и человек, соблюдающий заповеди Господа.

Противодействие крайним взглядам:
исторический очерк
СЦ 3, 18-21:
803. Когда мы возвратились из Канзаса осенью 1870 г., [467] брат Б. находился дома в очень тяжелом состоянии, умирая от лихорадки... Его положение было критическим... Тогда у нас не было времени для отдыха, в котором мы, однако, очень нуждались. Нужно было подготовить к печати журналы "Ревью", "Реформатор здоровья" и "Наставник молодежи" [редакторы этих журналов в то время болели]... Мой муж принялся за работу, и я помогала ему, сколько могла...
Журнал "Реформатор здоровья" умирал на глазах. Брат Б. навязывал читателям крайние взгляды доктора Тролла. Это оказало влияние на доктора, и он впервые выступил на страницах "Реформатора здоровья" с утверждениями более категоричными, чем он мог позволить себе в другом месте, запрещая употреблять молоко, сахар и соль. Конечно, решительный отказ от этих продуктов сам по себе, может быть, и правилен в какой-то мере, но еще не пришло время, чтобы всецело осуществлять это на практике. И те, кто все же выступает за полный отказ от молока, сливочного масла и сахара, не должны иметь их на своем столе. Брат Б., хотя и поддерживал в журнале позицию доктора Тролла, в повседневной жизни не следовал тому, чему сам учил, употребляя эти продукты каждый день.
Многие из членов нашей Церкви утратили интерес к "Реформатору здоровья", и издатели ежедневно получали письма с обескураживающей просьбой о прекращении подписки... Нам никак не удавалось нигде в западных штатах пробудить интерес к изданию, чтобы увеличить хоть сколько-нибудь число подписчиков этого журнала. Мы сознавали, что авторы нашего журнала отдалялись от людей, забыв о них. Если мы

станем на такие позиции, которые не смогут принять сознательные христиане, являющиеся настоящими реформаторами, тогда как мы сможем помочь тем, кого мы в состоянии привлечь к плану спасения лишь пропагандой здорового образа жизни?
В движении за санитарную реформу необходимо проявлять терпение, благоразумие и постоянство
Мы не [468] должны двигаться быстрее, чем могут поспевать идущие вместе с нами, чья совесть и разум убеждены в истинах, которые мы отстаиваем. Мы должны учитывать условия и обстоятельства жизни людей. Некоторые из нас на протяжении нескольких лет шли к тому, чтобы полностью осознать вопросы санитарной реформы. Осуществить изменения в питании - не быстрое дело. Речь идет о силе чревоугодия, потому что весь мир предался обжорству. Если мы хотим дать людям столько времени, сколько понадобилось нам, чтобы они могли, как и мы, глубоко осознать суть реформы и ее важность, тогда следует проявлять много терпения и позволить им продвигаться вперед шаг за шагом, так, как это было и с нами, пока наконец их ноги не утвердятся прочно на платформе принципов реформы. Но мы должны проявлять осторожность и не двигаться вперед слишком быстро, чтобы не пришлось возвращаться обратно. Для нас лучше не дойти одного шага до назначенной метки, нежели на шаг перейти через нее. А если и возможна какая-либо ошибка, то лучше, если мы будем снисходительными и дадим людям меньше знаний, нежели причиним им вред своими поспешными и необдуманными действиями.
Более всего нам не следует в своих статьях развивать такие представления, которые не были претворены на практике в наших собственных семействах, за нашими столами, потому что иначе все это будет обманом, своего рода лицемерием. В Мичигане можно чувствовать себя хорошо, не употребляя соли, сахара и молока, но на это труднее решиться живущим на Атлантическом или на Тихоокеанском побережье, где очень мало фруктов... Хотя мы знаем, что обильное употребление вышеперечисленных продуктов приносит несомненный вред и, на наш взгляд, во многих случаях было бы лучше для здоровья отказаться от них вообще.
Но в настоящее время нас беспокоит не это. Мы понимаем, что люди отстали, и единственное, что они могут воспринять и осуществить в своей жизни, - это избавиться от вредных привычек, от употребления возбуждающих наркотических веществ. Мы твердо и решительно выступаем против табакокурения, а также против употребления алкогольных напитков, чая, кофе, мяса, сливочного масла, различных специй, тортов и других кондитерских изделий, против употребления большого количества соли - словом, против употребления в пищу любых возбуждающих веществ.
Если в беседе с людьми, которые еще не просвещены в вопросах санитарной реформы, мы сразу представим наши самые категоричные взгляды, есть опасность, что они разочаруются, когда увидят, как многое им предстоит [469] оставить, и потеряют всякий интерес к попыткам изменить свой образ жизни. Мы должны вести народ терпеливо и постепенно, помня, из какой глубокой пропасти были извлечены мы сами.