

CARA HIDUP YANG MAJU DAN DITERANGI

"Selama segala hari umurmu, demikian itu pula kelak kekuatanmu." Ulangan 33 : 25.

Kata-kata firman di atas ini dengan jelas mengungkapkan, bahwa Allah tidak pernah bermaksud agar manusia itu kelak jatuh sakit atau menjadi lemah, lalu mati sebelum penuh segala hari umurnya, melainkan agar supaya ia mempertahankan kekuatannya seimbang dengan usianya, lalu mati, bukan karena penyakit, melainkan karena usia tua yang matang.

"Dan ini pun merupakan suatu kemalangan yang menyedihkan, karena dalam segala hal sebagaimana ia (si jahat itu) datang, demikian itu pula kelak ia pergi; maka apakah manfaat orang itu yang telah berlelah-lelah menjarang angin ? Sepanjang umurnya juga ia makan dalam kegelapan, dan mengalami banyak kesusahan dan murka bersama dengan penyakitnya." Alkhatib 5 : 16, 17.

Dengan sendirinya orang-orang yang terus hidup tanpa bergantung pada Allah, mereka bukan saja melibatkan diri dalam kejahatan, sekalipun tanpa sadar, melainkan juga sedang berusaha dengan sia-sia. Selanjutnya, makan mereka itu dalam kegelapan, tanpa memperoleh terang Ilahi yang menerangi makanannya, membuat mereka memakan makanan yang sedemikian rupa yang bukan mendatangkan kekuatan, melainkan justru mendatangkan kesusahan, murka, dan penyakit.

Kedua PETUJUK ILAHI mengenai kehidupan, yaitu FIRMAN dan ALAM, sebagaimana sudah kita saksikan, adalah merupakan guru-guru yang terbaik dan satu-satunya yang berbicara dengan penuh kuasa. Oleh sebab itu, setiap orang yang melalaikan nasehat-Nya secara sadar sedang berjalan dalam kegelapan dan menuju kepada kekacauan, dan sekiranya ia kelak pada akhirnya masuk ke dalamnya, maka ia pasti akan sungguh-sungguh ingin keluar dari padanya.

Namun karena ia mungkin secara tergesa-gesa meraba-raba kesana-kemari, demikian itu pula ia akan mendapatkan dirinya tak berdaya untuk keluar. Oleh sebab itu, maka setiap teori betapa pun disenangi dan logis tampaknya, ia itu pasti akan menyesatkan selama ia itu tidak seratus persen sesuai dengan PETUNJUK kehidupan yang tidak pernah salah itu - Alkitab dan Alam.

Karena guru-guru ini dengan penuh kuasa mengatakan, bahwa manusia telah dibuat "dari habu tanah" (Kejadian 2 : 7), maka terdapat alasan yang benar bahwa tubuh manusia dan tanah bumi mengandung mineral-mineral yang sama. Jadi dengan sendirinya, adalah karena daging tidak mungkin dapat mempertahankan abadi dirinya sendiri secara cukup dari daging saja, maka tanamanlah yang merupakan perantara yang memungut mineral-mineral itu dari tanah dan mempersiapkannya bagi makanan manusia dan binatang. Jelaslah, bahwa biji-hijian, kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayur-sayuran, sebagai makanan manusia pertama sejak mulanya, yang terbaik dan sah secara hukum, jika digunakan dalam perimbangan-perimbangan yang tepat, akan mempertahankan pikirannya tetap segar, tubuhnya sehat, moral dan integritasnya tidak meragukan.

Ada sejumlah buku-buku di pasar, yang sebagiannya menganjurkan persoalan yang satu, dan sebagiannya lagi menganjurkan persoalan yang lain, namun ALAM dan KITAB ALLAH keduanya secara tegas menganjurkan prinsip-prinsip pemelihara kesehatan dan pembentuk tabiat ini, dan sekalipun orang-orang fanatik mungkin menambahkan atau mengurangi sesuatu dari padanya, mereka tidak akan berdaya untuk mengawasi akibat-akibatnya. Pendapat-pendapat tentang makanan "bukan kacang-kacangan" dan "dapur tidak berapi", sekalipun tampaknya berlandaskan prinsip-prinsip yang benar, ternyata hanya merupakan dua dari banyak buah-buah fanatisme yang ada. Oleh sebab itu, kami dengan penuh kuasa menyatakan, bahwa semua orang yang tetap tinggal di tengah-tengah jalan yang lurus dan sempit, semua orang yang dengan bijaksana membuat menu makanan mereka sehari-hari dari hanya bahan-bahan makanan yang sah menurut hukum, pasti akan dapat mempertahankan kesehatan mereka, dan bertumbuh meninggalkan alam kebinatangan menuju kepada suatu alam kemanusiaan yang lebih mulia; menuai banyak berkat dan menghindari kutuk-kutuk yang besar.

MAKAN YANG BERLEBIHAN

Karena rata-rata usus yang normal menampung kira-kira satu quart (0,9463 liter), maka menu rata-rata bagi seorang yang aktif jangan sekali berjurnlah lebih daripada satu setengah pint (0,8520 liter). Mengisi usus berlebihan adalah sama bahayanya bagi tubuh dengan melahap minuman arak yang beracun. Ya, bahkan lebih berbahaya lagi. Salah satu dari jumlah bahaya dari kebiasaan keliru yang sedemikian ini ialah, bahwa di samping menimbulkan gangguan-gangguan pembuluh makanan di usus, ia itu juga memperbesar ukuran usus, dan sebagai akibatnya seluruh tubuh menjadi buruk bentuknya. Ini terutama terjadi pada anak-anak muda yang sedang dalam tahap-tahap pertumbuhan, karena organ yang satu berpengaruh terhadap yang lain. Di samping gangguan-gangguan yang sedemikian ini, makan yang berlebihan juga menyusutkan seluruh organisme - mempersingkat hidup. Sebuah mesin penggiling menggiling hanya sejumlah tertentu biji padi-padian sebelum ia rusak, baik selama suatu jangka waktu yang lama atau pun singkat. Mesin manusia dalam cara yang sama hanya dapat mengurus sejumlah makanan tertentu, kemudian ia juga akan berhenti. Demikianlah halnya bagaimana orang seolah-olah dapat mengunyah habis hidupnya.

Makan yang berlebihan menimbulkan fermentasi, fermentasi menimbulkan gangguan iritasi, gangguan iritasi menimbulkan sukar berak, dan sukar berak membuka pintu bagi sejumlah besar penyakit-penyakit. Mengisi sesuatu secara berlebihan berakibat buruk bagi segala sesuatunya.

Oleh sebab itu, pembaca hendaklah sekarang menyadari bahwa manusia itu hidup melewati tiga periode yang terkenal dalam kehidupan: (1) tahun-tahun pertumbuhannya, (2) tahun-tahun kematangannya, dan (3) tahun-tahun menurunnya. Selagi ia mendaki bukit perkembangan ia membutuhkan makanan bagi pertumbuhan di samping bagi perneliharaan tubuhnya. Tetapi sesudah ia mencapai puncak kematangannya, lalu bergeraklah ia keluar melintasi tepi kematangan hidupnya, maka ia membutuhkan hanya makanan yang cukup untuk memelihara dirinya. Dan apabila ia melewati puncak garis kehidupan, menjadi makin tua dan kurang bergairah, maka kebutuhannya pun secara berimbang makin sedikit. Dengan memakan lebih banyak dari pada yang dibutuhkan oleh tubuhnya dan yang diperlukan bagi pekerjaannya, bukan saja menyia-nyiakan makanan itu melainkan juga menghabiskan tenaga, sebab ia kemudian membebani secara berlebihan alat-alat pencernaannya, memaksakan sekaliannya itu untuk bekerja lebih daripada kemampuannya, dan menggunakan tenaganya untuk menggiling makanan yang tidak perlu, untuk membuang keluar racun-racun dan sisa-sisa yang berlebihan - ia membebani seluruh organisme tubuhnya secara berlebihan. Dan jika praktek yang tidak bijaksana ini dilanjutkan terus menerus, juga makan pada setiap saat dan segala waktu, yaitu makan untuk kesenangan gantinya untuk kesehatan dan kekuatan, seperti yang biasa dilakukan orang-orang pada zaman ini, maka organ-organ tubuh pada akhirnya akan menjadi tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan yang tidak sehat sedemikian ini. Akibatnya, orang-orang yang makan dalam kegelapan sedemikian ini, harus berjalan melalui suatu masa periode sengsara, dan mengakhiri hidup mereka jauh sebelum pekerjaannya selesai, sebelum kegunaan diri mereka habis terpakai.

"Berbahagialah engkau, Hai negeri, apabila rajamu adalah putera dari orang-orang bangsawan, dan penghulu-penghulumu makan pada waktunya, untuk kekuatan, dan bukan untuk mabuk-mabukan!" Alkhatib 10 : 17.

"Orang benar itu makan bagi kekenyangan jiwanya; tetapi perut orang jahat itu akan kekurangan ." Amsal Solaiman 13 : 25. Orang-orang Kristen harus makan untuk hidup, *bukan* hidup untuk makan.

MAKAN DI ANTARA JAM MAKAN

Andaikata anda meninggalkan sedikit makanan di dalam piring sarapan pagi anda, kemudian pada saat makan siang menambahkan lagi padanya, tetapi kembali tidak habis termakan seluruhnya, lalu ini diulangi berkali-kali, dari hari ke hari. Dapatkah anda membayangkan bagaimana tampak piring itu berikut makanannya dan baunya setelah beberapa hari ? Namun seseorang yang makan di antara jam makan, yang makan sebelum makanan yang ditelan sebelumnya meninggalkan usus, secara tidak sadar ia sedang menciptakan suatu kondisi yang sama jeleknya.

Jika tidak diberi kesempatan untuk mengosongkan dirinya dari jam makan yang satu ke jam makan berikutnya, maka terpaksa akan terjadi fermentasi di dalam usus lalu timbullah gas dan berbagai racun, sehingga betapa pun sedikit tenaga yang dihasilkan dari makanan itu, tubuh harus menggunakannya untuk membuang keluar racun-racun itu. Gantinya mengisi makanan di antara jam makan, siramilah usus anda dengan air segar yang bersih tingkatan suatu selera yang sehat bagi jam makan berikutnya. Lagi pula, jika sesudah suatu jangka waktu yang wajar semua makanan belum juga meninggalkan usus anda, maka gantinya makan karena hanya saat yang teratur bagi jam makan sudah tiba atau karena hanya anda merasakan suatu lapar yang semu, maka minumlah terus air hangat sampai usumu menjadi ringan dan seleramu hidup kembali. Kebiasaan-kebiasaan makan yang benar membuat penghasilan-penghasilan orang terus berlanjut, meningkatkan kesehatan, meningkatkan energi, menghalusi pernafasan dan mengembangkan keramah-tamahan. Alangkah untungnya tanpa harus menabung.

Keteraturan dalam makan adalah penting sekali. Harus ada suatu waktu tertentu bagi setiap jam makan. Pada waktu ini hendaklah setiap orang memakan apa yang dibutuhkan oleh tubuh, dan kemudian jangan lagi memakan apa pun sampai kepada jam makan berikutnya. Ada banyak orang yang makan sewaktu tubuh belum membutuhkan makanan, yaitu dalam jarak waktu-jarak waktu yang tidak beraturan, dan di antara jam-jam makan, sebab mereka tidak memiliki cukup kemauan yang kuat untuk menolak kecenderungan hatinya. Sewaktu bepergian sebagian orang seringkali menggigit-gigit sekiranya terdapat apa saja yang dapat dimakan dalam jangkauannya. Ini adalah sangat berbahaya bagi kesehatan. Jika orang-orang yang bepergian makan dengan teratur makanan yang sederhana dan bergizi, mereka tidak akan merasakan keletihan yang begitu besar, atau pun menderita terlalu banyak karena sakit.

"Suatu kebiasaan merusak yang lain ialah kebiasaan makan menjelang tidur. Jam-jam makan yang teratur mungkin telah dimanfaatkan; namun karena adanya suatu perasaan lemah diri, maka lebih banyak lagi makanan di makan. Karena manja, maka praktek yang keliru ini menjadi suatu kebiasaan, dan seringkali dipastikan dengan sedemikian kuat, bahwa diperkirakan tidak mungkin dapat tidur tanpa makanan. Sebagai akibat dari makan malam yang terlambat, maka proses pencernaan terus berlangsung selama jam-jam tidur. Namun sekalipun usus bekerja terus menerus, pekerjaannya tidak selesai dengan sewajarnya. Tidur seringkali terganggu oleh mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan, dan di pagi hari orang itu bangun tanpa merasa segar, dan dengan kurang bergairah menghadapi makan pagi. Apabila kita berbaring tidur, usus sudah harus menyelesaikan semua tugasnya, artinya, seperti juga organ-organ tubuh yang lain usus juga dapat menikmati istirahatnya. Bagi orang-orang yang kebiasaan-kebiasaan pekerjaannya lebih banyak duduk, makan malam sesudah larut malam adalah terutama berbahaya. Pada mereka gangguan yang timbul seringkali merupakan permulaan dari penyakit yang akan berakhir dengan kematian.

"Dalam banyak hal kelemahan yang membawa kepada keinginan terhadap makanan dirasakan karena organ-organ pencernaan sudah terlalu banyak dibebani pada siang hari. Sesudah mencernakan makanan-makanan dari jam makan yang satu, organ-organ pencernaan itu membutuhkan istirahat. Sedikit-dikitnya harus ada jarak lima atau enam jam di antara jam makan yang satu dengan jam makan yang lainnya" - *Ministry of Healing*, pp. 303, 304.

KEBIASAAN-KEBIASAAN YANG BENAR, KEBERSIHAN, DAN OLAHRAGA MENDATANGKAN KESEHATAN YANG BAIK

Untuk mengatasi pencernaan yang kurang baik minumlah air panas sejam sebelum dan dua jam sesudah jam makan. Makanlah perlahan-lahan dan kunyahlah sepenuhnya makananmu, sambil mencampurkannya sebanyak mungkin dengan air ludahmu. Agar selalu meninggalkan meja selagi masih lapar; dan bagaimanapun juga supaya menjaga selalu usus besarmu terbuka. Tiga kali buang air besar sehari adalah dianjurkan oleh penguasa-penguasa kesehatan; jangan sekali kurang dari dua kali. Tandailah hal ini, jangan melalaikannya begitu saja, karena disinilah di mana bagian penyakit-penyakit yang berbahaya muncul. Ikutilah segera usaha ini, karena anda tidak mungkin dapat membuat tubuhmu menjadi sebuah tangki kotoran untuk sesuatu waktu yang lama. Jika anda mengalami sulit BAB, dan sedang menderita sebagai akibatnya, maka anda memerlukan suatu pencucian yang menyeluruh, bukan oleh hanya tiga kali buang air besar sehari, melainkan oleh lima kali. Bahkan sesudah itu akan diperlukan suatu jangka waktu sebelum sesuatu hasil penyembuhan yang nyata dapat diperoleh.

Ingatlah juga bahwa tubuhmu adalah tabernakel milik Allah, sehingga ia itu harus dipelihara bersih di dalamnya maupun di luarnya. Pakaian-pakaian yang bersih dan dua kali mandi air panas setiap minggu, dengan air dingin penyelesaiannya, juga mandi air pancuran dingin yang tiba-tiba atau mandi spons setiap hari, adalah penting - suatu obat kuat yang baik sekali untuk menjauhi pilek, dan untuk membantu anda menyesuaikan diri dengan tugas sehari-hari.

Peliharakanlah rumahmu bersih dan rapi, baik di dalam mau pun di luarnya, terutama lantai-lantainya, perabot-perabotnya, dan sudut-sudut yang gelap; dan ingatlah bahwa lubang-lubang kakus yang tidak bersih dan tidak tertutup akan membunuh zat asam oksigen. Jadikanlah rumahmu menarik dan rapi - segala-galanya pada tempatnya. Ingatlah selalu bahwa kebersihan adalah berdampingan dengan kesalehan, dan bahwa hukum yang menyerupai sorga berikut tata tertib akan menghemat energi, uang dan waktu.

Dan jangan lupa bahwa yang bahkan lebih penting lagi bagi kesehatan ialah air bersih, sinar matahari, udara segar yang bersih, dan olah raga di luar rumah. Pekarangan rumah menyediakan semuanya ini, dan di samping melengkapi meja dengan makanan-makanan pemberi hidup yang segar, ia itu juga menghemat belanja.

Jangan sekali tidur di dalam ruangan dengan jendela tertutup. Menghirup udara dalam-dalam; minumlah air pada setiap kesempatan; dua liter sehari adalah tidak terlalu banyak bagi seseorang yang sedang bertumbuh - yaitu hanya dua gelas penuh sejam atau lebih sebelum sarapan pagi, tiga gelas di antara sarapan pagi dan makan siang, dua gelas di antara makan siang dan makan malam, dan dalam beberapa hal satu gelas sesudah makan malam; lebih banyak dalam iklim panas.

Jangan terlalu cemas untuk menghindari sinar matahari. Ingatlah selalu bahwa bunga mawar dan buah-buahan memperoleh warna-warni mereka yang indah hanya apabila mereka dating berhubungan langsung dengan sinar-sinar matahari, dan bahwa tanpa matahari tidak ada apa pun yang dapat bertahan hidup. Kesehatan membuat seseorang menjadi cantik, tetapi pendaranan tiruan yang menirukan corak kulit, tidak. Namun jika sesuatu corak kulit yang bukan dari pengaruh matahari lebih menarik bagi anda, maka pertimbangkanlah dengan seksama dan lakukanlah pilihanmu apakah anda ingin terlihat lebih baik atautkah merasa lebih baik. Lagi pula, anda dapat menggunakan topi yang berpinggiran lebar untuk melindungi wajah anda dari cahaya matahari, tetapi pun anda akan

memperoleh manfaat dari sinar-sinarnya.

Adalah karena tidak seorang pun dapat menghemat dirinya menggunakan ketiga perkara yang penting ini (sinar matahari, udara, dan air), maka Khalik Pencipta telah mencurahi bumi ini lebih melimpah dengan ketiganya daripada dengan setiap karunia yang lainnya, dan telah menempatkannya dalam jangkauan yang paling mudah bagi semua yang hidup. Ini adalah kebutuhan-kebutuhan tubuh yang terpenting dan termurah yang dapat diperoleh. Sia-sialah menjauhi diri daripada sekaliannya.

Barang siapa yang lalai menganut prinsip-prinsip kesehatan ini, tentunya tidak mungkin dapat berharap untuk memperoleh kembali kesehatan atau pun mempertahankannya pada tingkat yang ada sekarang.

LINGKUNGAN-LINGKUNGAN YANG MENYENANGKAN

Semua ciptaan Allah sudah dirancang secara artistik dan dihiasi dengan indah, sehingga membuat senyuman-senyuman yang menggembirakan dan pemikiran yang dalam pada setiap kali orang memandangnya. Semuanya ini diperbuat-Nya bagi kebaikan umat manusia. Jadi benarlah, bahwa rumah anda berikut lingkungan-lingkungannya bukan saja mempengaruhi kesehatanmu, melainkan juga wajahmu, bukan? Lingkungan-lingkungan yang menyenangkan mendatangkan kebahagiaan, dan kebahagiaan mendatangkan kesehatan. Oleh memandang kita menjadi berubah. Oleh sebab itu yakinilah, bahwa perubahanmu adalah bagi yang lebih baik; kemudian anda akan menemukan kecantikan alamiah yang menyingkirkan semua pandangan tiruan.

KEHIDUPAN KOTA

Manusia bukan diciptakan untuk hidup di dalam kota yang dimodernisasikan sesuai dengan piciknya pandangan manusia, melainkan di dalam sebuah taman yang terpelihara rapih yang ditanami sesuai dengan model dari Pencipta. Memang, Taman Eden dahulu merupakan model tempat lokasi kota bagi manusia. Betapa mencolok perbedaannya di antara Taman itu dengan kota-kota modern zaman ini ! Setiap orang tentunya tahu, bahwa apabila sejumlah besar binatang-binatang peliharaan dikurung dengan sangat rapat seperti halnya orang-orang yang tinggal di dalam kota-kota modern di waktu ini, maka mereka akan menjadi mangsa bagi semua jenis penyakit. Umat manusia pun tidak terkecuali. Tidaklah berlebihan jika dikatakan bahwa orang-orang yang tinggal di kota-kota sedang hidup di dalam tempat-tempat penampungan Maut. Oleh sebab itu, sekiranya anda harus tinggal di dalam sebuah rumah di kota, maka janganlah tinggal di dalam sesuatu daerah yang padat penduduk, melainkan tempat tinggalmu sedapat mungkin jauh di luar seperti halnya rumah Eden. Ini dapat anda lakukan dengan cara memiliki sesuatu taman yang dirancang rapih, terpelihara baik, dan ditanami dengan berbagai tanaman yang artistik sekeliling rumah itu.

Ingatlah selalu, bahwa kehidupan kota adalah bersifat tiruan dan bukan dalam rencana Allah bagi anak-anak-Nya di waktu ini, tidak lebih daripada bagi mereka di zaman Lot; bahwa kutuk dan kebinasaan telah menelan semua kota kuno, dan bahwa mereka itu pada akhirnya telah dikubur dalam-dalam di bawah tanah; bahwa kejahatan-kejahatan kota zaman ini mengungguli kejahatan-kejahatan dari segala zaman, dan bahwa seperti halnya kemarin nasib celaknya pun pasti di waktu ini; bahwa jika anda belum mungkin dapat keluar meninggalkan kota sekarang, dan jika anda ingin menghindari celaknya dan didapati pantas untuk ikut menikmati berkat-berkat yang akan datang bersama-sama dengan orang-orang yang setia, maka anda mendapat tugas untuk dilaksanakan - yaitu cepat atau pun lambat, segera ada peringatan dini, maka anda harus lari keluar meninggalkannya.

Inilah yang harus anda perbuat jika anda masih berada di dalamnya apabila panggilan itu datang kepada anda seperti halnya kepada Lot dahulu. Memang, ia telah keluar, namun betapa besar kerugiannya! Anda tidak mungkin dapat mencari kesempatan untuk mengadu untung yang lebih baik dari pada yang telah diperbuat Lot.

BEKERJA DAN BERISTIRAHAT, SEPANJANG TAHUN

Waktu sebagaimana diketahui adalah terbagi dalam dua bagian, yaitu malam dan siang. Dalam musim panas (musim untuk menanam dan menghimpun persediaan-persediaan bagi bulan-bulan musim dingin) *hari-hari siang* adalah panjang, tetapi selama musim dingin (musim dimana penanaman tidak dilakukan) *hari-hari malam* adalah panjang. Pengaturan-pengaturan Ilahi ini menganjurkan secara dengan tegas, bahwa orang harus memanfaatkan jam-jam yang lebih panjang untuk bekerja selama bulan-bulan musim panas daripada yang harus dimanfaatkannya selama bulan-bulan musim dingin. Dan berapa lamakah seharusnya itu? - Jelas sepanjang matahari bersinar. Memang, perumpamaan Matius 20 : 1 - 17 juga menyatakan dengan jelas, bahwa Tuhan memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk *memulai pagi-pagi sekali dan bekerja terus sampai berakhir hari itu*, sampai masuk matahari.

Sebab itu jika cara hidup yang biasa menghendaki jam-jam kerja yang lebih panjang selama bulan-bulan musim panas, maka itu pun menghendaki jam-jam kerja yang lebih pendek selama bulan-bulan musim dingin - suatu rata-rata dari setiap hari sepanjang tahun dari 12 jam kerja dan 12 jam istirahat. Orang yang sepakat dengan semua persyaratan yang dianjurkan oleh Kebenaran yang dikemukakan disini, adalah bersepakat dengan hukum alam dari dirinya sendiri, yaitu dengan hukum-hukum yang memajukan kesehatan yang baik dan yang mendatangkan kegembiraan ke dalam rumah tangga. Namun jika ia melalaikan hukum-hukum ini, maka ia tentunya tidak mungkin dapat berharap untuk memperoleh lebih banyak daripada yang dimungkinkan oleh investasinya. Dan juga, seseorang harus melihat dengan jelas bahwa jumlah kerja yang penuh adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan jumlah istirahat yang penuh, bahwa yang satu harus mengimbangi yang lainnya; bahwa sejauh mana ia melanggar hukum-hukum ini, maka sejauh itu pula akan dideritanya hukuman sebagai akibatnya. "Oleh karena kamu sudah ... memakan dari pohon itu," kembali Khalik mengamarkan, " ... dengan *berpeluh* wajahmu engkau akan memakan roti, sampai kelak engkau kembali kepada tanah," Kejadian 3 : 17 - 19.

Bayangkanlah kehidupan yang tidak alamiah yang sedang dihayati dunia pada waktu ini! Dunia berusaha untuk terus berjalan dengan sedikit bekerja dan beristirahat dengan sebanyak mungkin bergurau dan bermain. Ia memakan makanan-makanan di luar musim dan yang dirubah sifatnya, meminum minuman-minuman beralkohol, dan minuman-minuman yang mengandung obat sepanjang hari - betapa kotornya! Memang, adalah "tidak terkasihan, dan sengsara, dan miskin, dan buta dan bertelanjang", dan tidak menyadari akan kondisinya, dikatakannya: "Aku kaya, dan berlimpah kekayaanku, sehingga tidak memerlukan apa-apa lagi!"

PENGGUNAAN OBAT - OBAT CUCI PERUT

Obat-obat pencuci perut berfungsi sebagai alat-alat pemadam kebakaran. Sekalipun adalah bijaksana untuk selalu siap memiliki pemadam kebakaran itu, namun jauh lebih baik jika anda tidak sekalipun menggunakannya. Demikian itu pula halnya dengan pemakaian obat-obatan cuci perut - baik untuk memilikinya di dalam lemari obat, namun jauh lebih baik supaya tidak menggunakannya. Suatu suntikan urus-urus, sekiranya ini dapat memenuhi tujuannya, adalah jauh lebih baik daripada menggunakan obat cuci perut; artinya, jika sekiranya gangguan itu tidak lebih tinggi daripada usus

besar.

Sebagian orang memperoleh hasil-hasil yang lebih baik dari hanya sekaleng atau kurang susu kental yang tidak manis, atau separuh susu dan separuh air sari buah, dari pada sesuatu obat cuci perut yang diperdagangkan; orang lainnya dari satu atau dua gelas susu manis yang diminum di antara jam makan, dan orang-orang lainnya lagi memperoleh hasil yang sama atau bahkan lebih baik dari buttermilk (cairan susu yang tinggal setelah membuat mentega). Obat cuci perut yang sedemikian ini bukan saja tidak berbahaya, melainkan juga merupakan makanan bergizi. Sungguhpun demikian semuanya itu akan kehilangan maknanya jika diminum setiap hari. Menggunakannya secara bergiliran akan mendatangkan hasil-hasil yang lebih tetap.

Suatu menu makanan yang pantas akan memperbaiki setiap masalah sukar berak. Buah prem, buah ara, buah kurma, buah zaitun yang dikeringkan, dan buah-buah lain yang sedemikian ini memberikan hasil-hasil yang sangat baik. Mulailah dengan setengah lusin prem yang kering (dikunyah halus) pada permulaan jam makan, kemudian gunakan bergantian dengan barang-barang makanan lain seperti yang disebutkan terdahulu. Kadang-kadang lemonade panas sebelum sarapan pagi juga merupakan pembersih usus yang efektif. Sungguh pun demikian, suatu menu makanan yang seimbang, 80 persen bagian terbesar sayuran dan 20 persen biji-bijian, seperti yang dikemukakan di atas, akan menyembuhkan sukar berak dan akibat penyakit-penyakit lainnya, disamping juga memelihara kesehatan.

AIR DI EDEN

Kepada kita diceriterakan bahwa di Taman Eden, rumah rancangan Ilahi bagi manusia itu, terdapat hanya satu jenis air. Ia itu bukan berasal dari sesuatu sumur atau dari atap rumah, melainkan dari suatu mata air; ya, ia itu membentuk sungai yang mengairi taman. Jadi jelaslah, bahwa air yang berasal dari sumber air adalah alamiah, yang terbaik, untuk diminum.

Namun berhati-hatilah terhadap mata air-mata air palsu, yaitu air yang keluar bukan dari sumber air yang bersih, melainkan dari tangki kotoran seseorang. Air dari mata air yang berasal dari sumber-sumber yang bersih adalah bahkan lebih baik apabila diperoleh sedikit makin jauh ke hilir dari pada di mata air itu sendiri, sebab sambil berdesir menuruni bukit air itu bercampur dengan zat asam (oksidasi), dan dengan demikian lebih ringan, dan karena di samping terus-menerus dimurnikan, maka ia memperoleh tambahan kehidupan karena sinar-sinar matahari bercahaya atasnya. Air yang sudah didistilasi atau disuling seperti air hujan, sudah hilang semua mineralnya; air itu sudah mati. Dan karena yang demikian ini adalah bukan air yang disediakan di rumah Eden dahulu, maka terbukti bahwa sejumlah tertentu garam-garam mineral yang tertanam di tanah dan yang terbawa oleh air dari mata air sewaktu ia itu mengalir di atasnya atau di bawahnya, tak dapat tiada harus bermanfaat bagi tubuh.