

LEBIH BAIK MENGIKUTI SEMUA HUKUM ALLAH

Setiap perkara dalam ciptaan Allah adalah kanan atau kiri, timur atau barat, utara atau selatan, positif atau negatif. Sebagian makanan adalah asam-asaman, yang lainnya adalah alkali. Maka sebab itu, karena secara praktis yang satu adalah tak berguna tanpa yang lainnya, maka perlu agar pemburu kesehatan memanfaatkan kedua-keduanya bagi dirinya. Makanan-makanan yang keseimbangannya tepat dapat diukur dari kenyataan, bahwa persentase yang lebih besar dari kebun adalah bersifat alkali. Juga adalah jelas untuk diperhatikan, bahwa makanan-makanan yang harus membentuk 80 persen dari menu terutama adalah yang bersifat alkali, sedangkan makanan-makanan yang harus membentuk 20 persen dari menu terutama adalah pembentuk asam.

Jadi, jelaslah kebenarannya : Makanan-makanan yang mengandung alkali hendaknya digunakan lebih leluasa daripada makanan-makanan pembentuk asam. (Lihat daftar pada halaman di depan). Prinsip yang sama pun menguasai jumlah semua mineral yang dibutuhkan. Sebagai contoh, dalam perbandingan dengan emas, baja adalah sangat murah dan melimpah, tetapi alangkah bahaya keberadaannya di bumi ini sekiranya baja adalah sama mahal dan jarangnyanya seperti halnya emas, bukan?

MAKANAN DAN MASAKAN

Dalam mempersiapkan menu-menu makanan orang hendaknya ingat, bahwa banyak varitas sayur-sayuran pada waktu ini telah disemprot untuk melawan hama tanaman, dan karena itulah semuanya itu harus dibersihkan dengan hati-hati.

Manfaatkanlah selalu air dalam mana sayur-sayuran dan buah-buahan dimasak; ia itu mengandung banyak mineral-mineral yang berharga. Juga hendaklah diingat, bahwa sayur-sayuran yang *layu* dan *terlalu lama dimasak* telah kehilangan mutu makanannya. Makin segar sayuran itu, makin lebih baik - suatu alasan yang tepat mengapa setiap keluarga hendaknya menanami kebunnya sendiri untuk menghasilkan. Pekarangan-pekarangan belakang merupakan tempat berkebun yang baik, maka jika tidak ada pekarangan belakang, suatu kebun yang ditata baik di pekarangan depan dengan sedikit kembang-kembang di sana-sini akan menghasilkan lebih baik bagi rumah tangga dari pada satu padang rumput yang indah.

Perlunya usaha yang khusus dalam memelihara dan memanfaatkan nilai makanan yang terdapat di dalam sayur-sayuran segar sudah dikenal secara luas. Perhatikanlah sebagai contoh, sebuah kutipan dari majalah *Reader's Digest*. May, 1942 berikut ini :

"Sewaktu sekaliannya itu datang dari kebun, sayur-sayuran itu mengandung segala perkara yang dibutuhkan untuk menunjang kehidupan manusia dalam kesehatan yang luas. Beribu-ribu orang hidup oleh sayur-sayuran dan bukan oleh lainnya. Apa pun yang lainnya yang engkau sukai dalam menu, jika engkau adalah orang biasa pada umumnya, kesehatanmu akan bermanfaat jika engkau memakan lebih banyak sayur-sayuran.

"Banyak ibu rumah tangga membeli dan menyajikan sayur-sayuran yang limpah--*tetapi tetap memiliki keluarga-keluarga yang kurang gizi*. Berjuta-juta orang Amerika mampu mendapatkan kelimpahan makanan yang baik, tetapi mereka sesungguhnya berada dalam kekurangan gizi, dan karena sebab itulah mereka senantiasa berada di bawah ukuran kesehatan. Sebagian rumah tangga-rumah tangga yang mampu menyajikan suatu menu yang kurang memuaskan dalam arti kebutuhan bagi kekuatan fisik daripada menunya seorang kuli pekerja China. *Mengapa ?*

"Para ilmuwan menyebutkan satu alasannya ialah, bahwa dalam hampir setiap rumah tangga makanan dipersiapkan dan dimasak dalam cara yang menyingkirkan 79 sampai 80 persen mineral-mineral dan vitamin-vitaminnya yang terpenting.

"Ambillah sebagai contoh, kentang. Setiap ibu rumah tangga mengupasnya, memotongnya, menutupinya dengan air, memasaknya sampai mendidih, kemudian menumbuknya sampai lunak. Marilah kita lihat apa yang terjadi dari proses ini. Mengupas sesuatu sayuran bawah-tanah akan membuang banyak garam-garam mineralnya. Memasak sampai mendidih menyingkirkan hampir separuh dari zat kapur dan fosfor yang dapat digunakan, yang sangat perlu bagi pembangunan tulang-tulang dan gigi-gigi yang sehat, dan menyingkirkan sepertiga dari zat besinya, yang perlu bagi pembentukan darah merah dan menangkal anemia (kekurangan darah). Melumatkan kentang menghadapkan bubur pulpnya ke udara, sehingga dengan demikian membiarkan sebagian besar vitamin-vitaminnya, yang belum lenyap oleh pengupasan dan perebusan itu, beroksidasi dengan zat asam. Kepada keluarga lebih baik disajikan hidangan pastela.

"Makanan dapat dimasak tanpa banyak kehilangan vitamin-vitamin dan mineral-mineral. Maka makanan yang dimasak dengan benar bukan saja akan lebih bergizi tetapi bahkan lebih lezat, karena garam-garam mineral dan gula-gula sayuran tetap masih ada. Engkau tidak akan banyak kesulitan menghadapi anggota keluargamu yang 'tidak menyukai sayur-sayuran'. Adalah tidak mungkin bagi setiap keluarga untuk selalu menyediakan menu yang ideal, namun mungkin saja untuk menarik gizi maksimum dari apa saja yang dapat engkau sajikan.

"Banyak dari pengetahuan kita tentang bagaimana cara masak yang tidak semestinya telah merusak mineral-mineral dan vitamin-vitamin, adalah berasal dari eksperimen-eksperimen yang dibuat beberapa tahun lalu oleh W.H. Peterson dan C.A. Hoppert di Universitas Wisconsin. Para ilmuwan ini telah mencampur masing-masing sayuran sebanyak 30 pound, untuk mempersamakan perbedaan-perbedaan yang ada di dalam setiap tanaman. Banyak bagian telah direbus, sebagian dengan secukupnya air menutup sampai ke permukaan, yang lainnya lagi telah dipersiapkan di dalam sebuah alat pemasak bertekanan tinggi (a pressure cooker). Kemudian para ilmuwan itu menganalisa setiap hasil untuk mengetahui kandungan unsur kimiawinya lalu membandingkan dengan yang ada pada sayuran yang mentah.

"Kerusakan terbesar terhadap unsur-unsur gizi, yang telah ditemukan, adalah disebabkan oleh perebusan. Kebanyakan mineral yang bermanfaat bagi tubuh manusia larut di dalam air; dengan demikian air yang mendidih menyingkirkan mineral-mineral itu. Makin lama direbus, dan makin banyak air digunakan, maka makin buruk hasilnya. Hal yang sama ini pun terjadi terhadap vitamin-vitamin; unsur-unsur kimiawi ini rusak oleh suhu yang panas. Tidak heran jika para ahli gizi mengatakan, bahwa jika engkau merebus sayuranmu, maka lebih baik engkau membuang saja sayuran itu, lalu meminum air rebusannya!"

Jangan memotong, menghancurkan, atau mengupas sayuran segar atau buah-buahan sebelum engkau benar-benar siap untuk menyajikannya atau memasaknya; oksigen membinasakan sebagian unsur-unsur gizi. Makanan-makanan yang dibekukan hendaklah disiapkan untuk dimasak selagi masih beku. Jika digunakan mentah, maka sekaliannya itu harus dimakan segera sesudah mencair.

Sayur-sayuran yang berdaun harus dicuci sepenuhnya di dalam air garam sebelum dipotong-potong, supaya terbuang semua hama dan untuk menghindari hilangnya mutu makanan karena mengering. Makin segar sesuatu hasil makin kaya mutu makanannya.

Sedapat mungkin, masalah buah-buahan dan sayur-sayuran berikut kulit-kulitnya. Sekiranya engkau harus mengupasnya, maka lakukanlah itu sesudah dimasak. Jangan sekali membuang air dimana sayur-sayuran atau kulit-kulitnya itu dimasak. Manfaatkanlah air itu sebagai kuah, sup, atau rebusan. Ingatlah selalu, bahwa apabila engkau membuang mutu makanan, sekalipun tubuhmu menjadi makin lemah, bebanmu untuk membangun suatu

kehidupan akan menjadi makin berat.

Menggoreng makanan hanya apabila tidak ada lagi cara lain dapat dilakukan. Jangan sekali menambahkan soda.

Hindarilah menggunakan gula putih dan manisan-manisan hasil pabrik. Sebagai gantinya gunakanlah gula mentah atau manisan-manisan alamiah.

Daripada meminum kopi, teh, chocolate, cocoa, atau minuman-minuman ringan, lebih baik meminum susu, kopi tiruan, susu bubuk berragi (malted milk) yang panas maupun dingin, dan sari buah--betapa nikmatnya !

Jangan sekali makanan kaleng menggantikan tempat makanan-makanan segar. Sekiranya engkau harus menggunakan makanan kaleng, maka gunakanlah sesekali saja bersama-sama dengan makanan-makanan segar, terutama dalam musim apabila makanan-makanan segar banyak tersedia. Makanan-makanan yang diawetkan ialah makanan-makanan musim dingin. Kebanyakan makanan yang dipersiapkan secara komersial adalah tidak sepenuhnya sehat seperti halnya makanan-makanan yang diawetkan di rumah.

Tepung halus (hasil saringan pada kain halus) jangan sering digunakan atau jangan digunakan sama sekali. Hendaklah pembakaranmu menggunakan tepung biasa, terkecuali dalam hal-hal yang khusus apabila oleh dokter dianjurkan sebaliknya. Cuka, mustards (sejenis tanaman bumbu yang pedas), dan condiments (sejenis acar atau rujak yang pedas) jangan dimakan. Jangan membiarkan susu terbuka di matahari - lindungilah terhadap kerusakan vitamin-vitaminnya.

Larangan-Larangan dan Anjuran-Anjuran Khusus

Bagaimanapun juga gosoklah gigimu sesudah makan, pastikan untuk membuang semua sisa-sisa makanan, terutama dari semua pucuk gigi-gigi belakangmu. Sisa-sisa makanan di antara gigi-gigi akan menjadi ragi dalam kira-kira empat jam, dan peragian itu akan memecahkan lapisan enamel gigi, mengakibatkan gigi berlobang dan menimbulkan sakit gigi. Gigi-gigi palsu adalah mahal dan tidak lebih memuaskan daripada kaki-kaki kayu. Lebih baik peliharakanlah gigi-gigimu sendiri. Pasta gigi menghaluskan gusi dan membuat gigi mudah terkena sakit gusi; lebih baik menggunakan pasta gigi yang berbentuk powder. Mencuci mulut dengan air garam menguatkan gusi dan membunuh bakteri, sambil memperpanjang umur gigi. Karena sikat gigi tercemar dengan kuman-kuman penyakit gusi, maka semuanya itu harus dimasukan di dalam air garam atau ditaruh di bawah sinar matahari.

Berkawanlah dengan orang-orang. Gembiralah selalu dan tenanglah pada segala masa. Ingatlah, bahwa "suatu hati yang gembira adalah bermanfaat bagi obat, tetapi suatu semangat yang patah mengeringkan tulang-tulang." Amzal Solaiman 17 : 22. Ketakutan, marah, tanggungan-tanggungan berat dan kegelisahan, meningkatkan asam lambung dan bisul-bisul pada lambung.

"Hubungan yang ada di antara pikiran dan tubuh adalah sangat erat Apabila yang satu terkena, maka yang lainnya ikut merasakannya. Kondisi dari pikiran mempengaruhi kesehatan sampai kepada suatu tahap yang jauh lebih besar daripada yang disangka orang. Banyak dari penyakit-penyakit yang dialami orang adalah akibat dari depresi mental. Kesedihan, kegelisahan, ketidakpuasan, penyesalan, perasaan bersalah, ketidak-percayaan, semuanya cenderung menghancurkan kemampuan-kemampuan hidup, dan mengundang kehancuran dan kematian Kemauan, harapan, percaya, simpathi, kasih sayang, memajukan kesehatan dan memperpanjang hidup. Suatu pikiran yang gembira puas, suatu semangat yang hidup, ialah kesehatan bagi tubuh dan

kekuatan bagi jiwa." --- Ministry of Healing, p. 241.

"Oleh sebab itu, janganlah khawatir dengan mengatakan, Apakah yang akan kami makan? atau, Apakah yang akan kami minum? atau, Apakah yang akan kami pakai? (Karena terhadap segala perkara inilah yang dikejar oleh orang-orang yang tidak mengenal Allah) Karena Bapa samawimu tahu, bahwa engkau memang membutuhkan segala perkara ini. Tetapi caharilah dahulu olehmu kerajaan Allah dan kebenaran-Nya; maka semua perkara ini akan dipertambahkan kepadamu. Oleh sebab itu, janganlah khawatir akan hari esok, karena hari esok itu akan memikirkan perkara-perkaranya sendiri. Kecukupan bagi hari itu ialah kejahatannya." Matius 6 : 31 - 34.

Ketahuiilah bahwa kesehatanmu ialah kekayaanmu; bahwa tanpa kesehatan semua yang lainnya akan lenyap; dan bahwa engkau hidup, bergerak, dan memiliki kehadiranmu untuk menyelesaikan semua tugasmu setiap hari, secara efisien, dan tepat waktunya. Pekerjaan meningkatkan kesehatan dan mendatangkan kebahagiaan. Jika sesuatu pohon tidak berbuah, maka pemiliknya akan menebangkannya, dan jika seorang manusia tidak menghasilkan sewaktu ia seharusnya menghasilkan, maka apakah manfaatnya orang itu? Tuhan tidak memperdulikan untuk memelihara sesuatu pohon yang mandul: "Maka sewaktu IA melihat sesuatu pohon ara pada jalan itu, datanglah IA kepadanya, tetapi tidak ditemuinya apa-apa pada pohon itu,terkecuali daun-daun belaka, maka kata-Nya kepadanya, Mulai dari sekarang dan seterusnya, jangan lagi bertumbuh buah padamu. Maka tak lama kemudian layulah pokok ara itu." Matius 21 : 19.

"IA membicarakan juga perumpamaan ini : "Ada seseorang memiliki suatu pohon ara yang tumbuh di kebun anggurnya; maka ia datang untuk mencari buah pada pohon itu, tetapi tidak didapatinya satu pun. Kemudian katanya kepada pengurus kebun anggurnya, Tengok, sudah tiga tahun ini Aku datang mencari buah pada pohon ara ini, tetapi tidak menemukan sebuah pun; tebangkanlah dia; mengapakah ia menghalangi tanah ini? Lalu jawab orang itu kepadanya, Tuan, biarkanlah dia hidup tahun ini lagi, aku akan menggali tanah sekelilingnya dan memupuknya; maka jika ia berbuah, baiklah; tetapi jika tidak, maka setelah itu hendaklah engkau menebang." Lukas 13 : 6 - 9.

"Enam hari lamanya (dari setiap minggu) hendaklah engkau bekerja dan melaksanakan *semua* tugasmu." Keluaran 29 : 9. "Dalam peluh dari wajahmu engkau akan memakan rotimu." Kejadian 3 : 19.

Memang setiap perkara dalam ciptaan Allah mengusahakan hidupnya sendiri; burung-burung bahkan memulainya semenjak dari hari mereka meninggalkan sarangnya, tetapi pun mereka tidak khawatir. Hanya manusia yang pernah berusaha untuk memperbudak, untuk mengusahakan hidup dari jerih payah orang lain - mahluk yang tercerdas itu telah menjadi yang terkejam. Hendaklah setiap orang Kristen yang mampu menghasilkan cukup untuk menghidupi dirinya sendiri dan juga untuk membantu orang-orang yang tidak mampu.

Lagi pula, adalah meragukan, apakah setiap orang yang gagal menyelesaikan dengan baik, tugasnya pada waktunya akan dapat membuat dirinya pantas bagi Kerajaan itu dan sesuai rencana apabila kereta yang bernyala-nyala itu bertolak, dan umat kesucian kelak menyerukan, "gloria! Halleluya!"

TIDAK PERLU TETAP LAPAR DAN TAK BERDAYA

Ada banyak orang, yang apabila juru masak karena satu dan lain alasan yang benar gagal mempersiapkan suatu hidangan bagi mereka untuk duduk makan sampai kenyang, maka mereka menjadi bingung lalu akan tetap tinggal lapar sampai sore dari pada mencarikan makanannya sendiri. Untuk hal ini tidak ada maaf sekiranya seseorang berada di rumah atau dekat dengan sesuatu kedai makanan.

Hidangan yang kadang-kadang, dan yang baik untuk itu, dapat dengan cepat dihidangkan di atas meja, siap untuk dinikmati oleh setiap orang yang membutuhkan sesuatu hidangan. Setiap rumah tangga praktis setiap hari dalam setahun terdapat di dalam lemarnya tumpukan bahan-bahan makanan seperti roti, havermouth yang siap di masak, buah-buahan segar, madu, telur, susu, dan terutama bahan-bahan makanan kaleng yang hanya bila perlu dapat dibuka lalu disajikan di meja.

Benar, setiap anggota keluarga, bahkan juga anak-anak dalam keadaan darurat dapat dengan cepat memilih sendiri bahan makanannya yang sudah tersedia di dalam rumah, dan dapat tanpa mengganggu orang lain atau pun dirinya sendiri duduk menghadapi hidangan yang enak maupun bergizi. Sepotong roti atau sepiring havermouth yang siap di makan, sedikit madu atau jelly, dan segelas susu, sebuah jeruk atau apel, sedikit kismis atau anggur kering atau yang sejenisnya, akan membentuk suatu hidangan yang terbaik, dan jauh lebih sehat daripada yang ditemukan di rumah rata-rata orang Amerika, bahkan juga di rumah orang-orang yang mempekerjakan juru-juru masak. Dengan tambahan manfaat yang menempuh hanya kira-kira lima menit untuk mendapatkan suatu hidangan yang sedemikian secara bersama-sama, tidak akan ada kesulitan.

Apabila engkau temukan bahwa karena sesuatu hal hidanganmu tidak disiapkan sesuai yang engkau kehendaki, maka tanyailah sendiri bagaikan seseorang yang mengerti akan urusannya, daripada bertindak seperti seorang yang tak berdaya, atau bagaikan seekor burung selagi masih di dalam sarangnya, atau bahkan bagaikan seorang bayi kecil sebelum matanya terbuka.

Kemudian untuk mengakhiri semuanya ini, maka segera setelah engkau menjalaninya, cucilah piring-piringmu sendiri. Engkau tidak akan terlalu repot, karena ia itu hanya sebentar saja. Dengan demikian engkau akan meringankan beban berat dari anggota-anggota keluarga lainnya, dan akan membahagiakan dirimu sendiri maupun orang lain, dan juga menertibkan ruang makan dan dapur tanpa ada yang berserakan di sana sini mengganggu pemandangan rumah dan keluarga. Para pengurus rumah tangga pun akan merasa sangat bermanfaat oleh cara ini --- piring-piring akan mudah tercuci, dapur dan ruang makan, bahkan seluruh rumah, akan terlihat rapih pada segala waktu, sehingga tidak perlu lagi memikirkan piring-piring atau terganggu ketenanganmu, atau barangkali terganggu untuk berhenti sementara mengerjakan pekerjaan lain setiap orang akan menemukan ini sebagai sistematis, menyenangkan, dan banyak menghemat waktu.

Lagi pula, apabila engkau berada di luar rumah, jika tidak ada restoran terdekat yang cocok yang dapat dengan menyenangkan memesan makanan, maka pada toko makanan yang baik engkau dapat menemukan hampir semua yang menyenangkan seperti yang terdapat di dalam lemari rumah, yaitu berbagai macam makanan yang dapat engkau nikmati pada hidanganmu. Hidangan yang sedemikian ini bagimu akan cukup bergizi, enak, lebih murah, dan lebih cocok bagi kebutuhan

tubuhmu.

Pada mulanya mungkin tampak kurang menyenangkan, tetapi sesudah hal ini dilakukan berulang kali, maka engkau tidak akan pernah lagi kembali kepada caramu yang lama untuk mencoba menceritakan sesuatu untuk dimakan dari restoran yang satu ke restoran lainnya. Mobilmu dapat dibuat menjadi ruang makanmu yang baik jika tidak ada lagi tempat lain untuk duduk. Engkau tidak perlu membawa piring dari rumah, atau bingung siapa yang akan mencucinya, Engkau dapat membeli piring-piring fiber di toko, dan setelah selesai makan engkau dengan mudah dapat membuangnya bersama-sama dengan sampah lainnya. Dengan demikian engkau mendapatkan berbagai kemudahan, gampang yang dibutuhkan, sebersih yang diinginkan, dan semurah seperti di rumah.

Kini kami menyebutkan sebagian kecil bahan makanan yang dapat ditemukan pada hampir setiap toko makanan sepanjang tahun, dan yang cukup bergizi dan enak bagi makanan di luar rumah selama perjalanan :

Roti atau kue yang berisi kismis, keju (cottage cheese), susu segar atau susu kaleng, susu kental (buttermilk), buah-buahan kering atau segar, di samping suatu pilihan besar bahan-bahan kaleng yang tidak perlu dipanaskan. Kemudian juga, engkau dapat menemukan berbagai jenis sari buah, dan sesuai musimnya terdapat buah-buahan berri, semangka (melons), anggur, tomat, cabe, bawang merah, daun sup, salada, dan banyak lagi bahan-bahan lainnya yang baik yang perlu dimasak. Dengan semuanya ini engkau dapat duduk di bawah bagaikan seorang raja sambal berpiknik.