

SEJENAK MEMIKIRKAN OBAT-OBATAN DARIPADA MAKANAN

Ada penyakit-penyakit yang bahkan juga menyerang tanaman-tanaman yang sehat dan terpelihara baik. Sebagai contoh, apabila sebuah pohon yang ditanam pada tanah-tanah yang terbaik dan diperlihara dengan baik, terjangkit oleh serangga atau penyakit, maka apapun juga diperbuat orang terhadap tanah itu ia tidak mungkin dengan cara itu dapat membuat hama itu menghilang; dan jika pohon itu tidak disemprot dengan obat-obatan yang akan membasmi penyakit itu, maka pohon itu akan mati. Sama halnya, sekiranya moral seseorang, makanannya, dan kebersihannya, telah didapati tanpa salah, dan masih tetap benar padahal ia sakit, dan sekiranya sakitnya itu bukan bersifat keturunan, maka apapun yang akan lebih diperbuatnya terhadap makanannya, ia akan menyadari bahwa tidak ada manfaat-manfaat kesembuhan dapat datang dari padanya. Obat adalah pengobatannya yang terbaik jika doa tidak berhasil.

Kembali, jika seekor kuda yang sehat dan terpelihara baik jatuh sakit, maka beberapa jenis obat adalah jelas merupakan satu-satunya penyembuhan yang mungkin. Demikianlah jika kehidupan sehari-hari seseorang manusia adalah tanpa salah, tetapi pun ia jatuh sakit, maka di luar doa, apakah yang dapat diperbuatnya kalau bukan mencari obat ?

Sebagai contoh, bukankah benar bahwa seseorang yang kelaparan karena belum makan tidak mungkin dapat diselamatkan nyawanya oleh meminumkan air, udara, atau sesuatu yang bukan makanan ? Dan tidakkah juga benar, bahwa lengan seseorang yang patah dan berubah tempat tidak mungkin dapat diletakkan kembali pada tempatnya dan disembuhkan langsung oleh mengatur makanan, pembebatan dengan sesuatu, memijit atau oleh sesuatu cara yang sedemikian itu ? Tentu saja tidak ada apa pun yang dapat melakukan hal itu, terkecuali dokter yang terampil mengembalikan tulang yang patah itu kepada tempatnya yang semula.

APAKAH YANG HARUS DIKETAHUI OLEH SESEORANG PEMAKAN DAGING

Tidak seorang pun mahluk hidup boleh melalaikan kenyataan, bahwa pada mula pertama Allah berfirman kepada manusia: "Bahwasannya, Aku sudah memberikan kepadamu *setiap tumbuhan* yang mengandung biji, yang terdapat pada permukaan seluruh bumi, dan *setiap pohon kayu*, pada mana terdapat banyak pohon yang mengeluarkan biji; hendaklah ia itu menjadi makanan bagimu." Kejadian 1 : 29.

Ya, bahkan sesudah Adam jatuh dalam dosa dan diusir keluar dari taman itu, sesudah bumi melahirkan duri-duri dan onak, "makanannya" masih tetap "tumbuh-tumbuhan", tidak lagi tumbuh-tumbuhan yang bertumbuh di Eden tentunya, tetapi tumbuh-tumbuhan yang bertumbuh di padang terbuka (Kejadian 3 : 18). Adalah sesudah air bah baharulah ia diijinkan menggunakan makanan daging, dan sekalipun ia telah terbiasa memakan hanya daging binatang yang "halal" (Imamat 11), namun usia rata-rata telah merosot dengan cepatnya sampai di bawah angka 200 tahun. Jelaslah bahwa makanan daging telah diijinkan untuk mempersingkat hidup manusia dan dengan demikian sengsara-sengsara yang telah didatangkan atasnya oleh perantaraan dosa yang terus meningkat, dan barangkali juga untuk memungkinkannya bagi dia untuk melaksanakan contoh upacara bayangan itu. Sungguh pun demikian, karena kini kehidupan dari semuanya adalah sangat singkat dan kurban-kurban tidak lagi dilaksanakan, maka pemakaian makanan Eden yang tidak berdaging itu dalam kondisi kita yang lemah sekarang ini, bagi kita akan menjadi sangat perlu.

Karena menyadari akan terang ini, maka Daniel telah menolak untuk menajiskan dirinya dengan makanan raja. Ia telah memohon agar dia dan teman-temannya dapat diberikan "kacang-

kacangan" (tumbuh-tumbuhan polong) bagi makanan mereka sehari-hari. Dan suatu percobaan selama sepuluh hari membuktikan makanan tumbuh-tumbuhan mereka yang sederhana itu jauh lebih unggul daripada makanan raja (Daniel 1 : 8 - 20).

Karena kita telah melihat, bahwa pada mula pertama makanan yang diciptakan bagi kebutuhan manusia adalah bebas dari daging, maka secara pasti dapatlah kita menyimpulkan bahwa kesehatan dapat dengan sempurna dibangun dan jauh lebih baik dipelihara tanpa menggunakan daging. Sejarah mencatat bahwa apabila manusia hidup sedemikian ini, ia akan mampu mencapai kesehatan dan kekuatan yang unggul dan tahan hampir seribu tahun lamanya; sehingga gantinya mati karena penyakit, ia mati karena usia tua yang baik. Sebetulnya, bahkan selambat-lambatnya sampai kepada Ibrahim jarang sekali terdapat kematian orang-orang yang mendahului kematian para orang tua mereka, sehingga Ilham mengambil kesempatan untuk mencatat bahwa "Haran mati *mendahului* ayahnya Terah." Kejadian 11 : 28.

Lembu, sebagaimana kita ketahui, mampu mempertahankan tenaga yang kuat dan kesehatan yang sempurna dari rata-rata 20 persen biji-bijian dan 80 persen rerumputan, tanpa menggunakan daging, sebagai makanannya. Gajah bahkan dari biji-bijian yang lebih sedikit mempertahankan kesehatannya yang baik, mencapai kekuatan raksasa, dan sampai mencapai usia yang panjang. Sebaliknya, anjing, sekalipun binatang pemakan daging, ia tidak mungkin dapat mempertahankan kesehatan yang baik dari daging saja. Hanya melalui naluri ia tahu bahwa ia pun harus membantu dirinya sendiri mendapatkan biji-bijian dan sebagian rumput, sedangkan binatang pemakan rumput bahkan sama sekali belum pernah merasakan daging, - fakta-fakta kenyataan ini membuktikan, bahwa suatu makanan tumbuh-tumbuhan yang seimbang, di dalamnya sendiri sudah lengkap, tetapi makanan daging sendiri tidak pernah lengkap. Satu-satunya binatang yang dapat hidup dengan baik oleh daging, walaupun tidak semuanya, ialah binatang yang memakan keseluruhannya - kulit, rambut, tulang, kuku, daging, dan semuanya.. (Betapa sedihnya kenyataan, bahwa karena dosa yang terus menerus, maka kecerdasan manusia asal karunia Allah yang berkenan dengan kebutuhan tubuhnya sendiri telah merosot lebih rendah dari pada naluri binatang-binatang bisu !).

Di samping pemikiran-pemikiran ini, sambil memandang dalam kenangan ke belakang berabad-abad lamanya kita menyaksikan, bahwa orang-orang yang diberikan pekerjaan khusus, pekerjaan yang sangat penting, mereka juga diberikan makanan-makanan yang khusus, makanan yang sesuai dengan tugas mereka. Sebagai contoh, Yahya Pembaptis, sebagai Eliyah pada zamannya (Matius 17 : 11 -13; 11 - 14); yang telah diberikan tugas yang terbesar dari pada semua nabi yang mendahuluinya - bukan untuk meramal, melainkan untuk *mempersiapkan* jalan Tuhan, untuk meluruskan yang bengkok, dan meratakan tempat-tempat yang berbatu-batu (Yesaya 40 : 3, 4) - ia adalah seorang penganut pertarikan yang ketat yang hidup dari buah locust dan madu (Matius 3 : 4; Lukas 1 : 15).

Jadi bukankah lebih penting lagi, agar kita yang membawa pekabaran Eliyah zaman ini, yaitu pekabaran yang mendahului hari Tuhan yang besar dan mengerikan itu, supaya harus menjadi penganut pertarikan yang ketat seperti Yahya ?

Lagi pula, makanan dari Pergerakan Eksodus (Pergerakan yang dahulu muncul memberikan contoh mengenai suatu eksodus yang kedua -Yesaya 11 : 16 - eksodus yang akan datang keluar dari antara semua bangsa dan untuk membangun Kerajaan di akhir zaman - Mikha 4 : 1, 2), adalah pertarikan yang ketat sampai kepada hari ia itu menginjakkan kaki di tanah perjanjian, empat puluh tahun keseluruhannya (Yusak 5 : 6). Ya benar, mereka bernafsu menginginkan periuk-periuk daging Mesir, karena mengira bahwa pembatasan itu adalah disebabkan karena keadaan yang berubah - bahwa daging, sungguhpun sangat penting, tidak tersedia di padang belantara. Dan pada waktu itulah secara tak disangka-sangka oleh mereka AKU yang besar itu telah mendatangkan burung-burung puyuh langsung ke dalam perkemahan mereka, oleh mana beribu-ribu dari mereka itu mati bahkan selagi daging burung-burung itu masih terdapat di antara gigi-giginya (Bilangan 11 : 33). Betapa tegasnya ! Suatu teladan yang harus dipandang ! Kini karena cukup mengerti bahwa Pergerakan itu

merupakan sebuah contoh dari Pergerakan yang sedang bangkit di waktu ini, dan bahwa kelalaian-kelalaian dari yang terdahulu itu harus menjadi batu loncatan bagi yang terkemudian (I Korintus 10 : 11), maka tidak seharusnya kita berterima kasih dan bergembira karena telah diberikan suatu makanan yang lebih baik daripada yang masih dimakan oleh binatang-binatang pemarah sekarang ini?

Dan bukankah seharusnya kita dengan gembira menuruti imbauan Ilahi yang berupa contoh teladan itu untuk meninggalkan makanan daging, supaya kekuatan dan tabiat kita dapat sama sesuai tugas kita ? Hanya oleh berbuat sedemikian itu kita akan menyesuaikan diri kita bagi tugas dan bagi Kerajaan itu, di mana "serigala pun akan tinggal bersama-sama dengan anak domba, dan macan tutul akan berbaring bersama-sama dengan anak kambing; dan anak lembu dan singa muda akan memakan rumput bersama-sama, dan seorang anak kecil akan menggiring mereka. Dan lembu dan beruang akan makan bersama-sama; anak-anaknya akan berbaring bersama-sama; dan singa akan memakan rumput seperti lembu. Dan anak yang menyusu akan bermain di atas lubang ular tedung, dan anak yang lepas susu akan mengulurkan tangannya ke sarang ular beludak. Mereka tidak akan lagi melukai atau pun merusak di dalam seluruh gunung kesucian-Ku; karena bumi akan penuh pengetahuan akan Tuhan, bagaikan segala air yang menutupi lautan." Yesaya 11 : 6 : 9.

Tidakkah kita sekarang sebagai manusia-manusia yang cerdas, calon-calon bagi Kerajaan itu yang diterangi Ilahi, yang diberi kesempatan untuk mempersiapkan jalan bagi suatu hari yang sempurna dan berbahagia sedemikian ini, meninggalkan makanan daging mendahului singa-singa dan ular-ular itu meninggalkannya ?

APAKAH YANG HARUS DIKETAHUI OLEH SESEORANG YANG BERTARAK?

Dengan suatu rangkaian sayur-sayuran segar yang layak, tumbuhan polong biji-bijian, kacang-kacangan, dan buah-buahan, juga susu dan telur atau penggantinya yang sepadan, penganut pertarikan dapat secara mudah menimbang makanannya untuk melengkapi semua kebutuhan tubuhnya. Oleh sebab itu janganlah ia lalai memasukkan dalam makanannya seluas mungkin suatu *rangkai*an makanan-makanan yang sedemikian ini, baik yang dimasak maupun yang mentah, mengingat bahwa yang terakhir di atas bahkan lebih penting dan lebih lengkap lagi.

Ilham menegaskan: "Jika kita merencanakan dengan bijaksana, maka apa yang paling menghasilkan bagi kesehatan dapat diperoleh di hampir setiap negeri. Berbagai penyediaan beras, gandum, jagung dan havermoth dikirim ke luar negeri ke mana-mana saja, juga buncis, kacang hijau, ercis, dan miju-miju,. Sekaliannya ini bersama-sama dengan buah-buahan setempat atau yang diimpor, dan berbagai sayur-sayuran yang bertumbuh di setiap tempat, memberikan kesempatan untuk memilih suatu menu yang lengkap tanpa menggunakan makanan-makanan daging." *Ministry of Healing, p. 299*

Sungguh pun demikian, mengapa terjadi bahwa beberapa penganut pertarikan yang ketat gantinya memperbaiki kesehatan mereka dan membangun pertahanan tubuhnya melawan penyakit, justru seringkali menderita karena kekurangan gizi dan bahkan menjadi lebih mudah terkena berbagai penyakit di dalam tubuh dari pada sebelumnya mereka meninggalkan makanan-makanan daging ? - Dalam banyak hal disebabkan karena makanan daging dibuang tanpa diganti dengan makanan yang lengkap penggantinya yang memuaskan. Banyak orang berpendapat keliru bahwa dengan hanya meningkatkan pemakaian makanan-makanan yang berprotein – kacang-kacangan, tumbuh-tumbuhan polong, dan biji-bijian, mereka selengkapnya sudah dapat menggantikan kekurangan-kekurangan itu. Oleh berbuat demikian itu mereka sama sekali belum menggantikan kekurangan itu, melainkan justru membuat tidak seimbang gizi-gizinya. Ingatlah selalu bahwa daging itu terdiri dari kira-kira 80 persen rumput dan 20 persen biji-bijian. Percobaan-percobaan biologi mendemonstrasikan dengan

tepat, bahwa binatang-binatang tidak mungkin dapat hidup subur dari keseluruhan protein-protein kacang yang dipisahkan dari persekutuan tanaman-tanaman *berdaun*. Pencari kesehatan harus menyadari bahwa seringkali akibat yang cepat dari suatu menu makanan yang tidak seimbang ialah sukar berak, disusul oleh rheumatik atau arthritis (radang sendi), kalau bukan oleh penyakit-penyakit lain yang bahkan lebih mengerikan dan merusak. Seimbangkanlah menu makananmu, maka Alam akan mengawasi yang sisanya.

Kebenaran yang menyatakan bahwa bahan-bahan di dalam daging yang berkualitas unggul adalah berasal dari biji-bijian kira-kira 20 persen dan rumput kira-kira 80 persen, dengan jelas mendemonstrasikan bahwa daging hanya dapat diganti dengan meniadai oleh pemakaian biji-bijian dan tanaman-tanaman berdaun yang *seimbang*. Jangan keliru. Tubuhmu membutuhkan protein-protein biji-bijian dan sayur-sayuran *dalam perbandingan-perbandingan ini yang tepat*. Memang sekaliannya itu adalah penting, dan pembentukan manusia menghendaki agar demi kesehatan dan panjang umur jangan ada satu pun mata rantai yang hilang atau yang lemah dalam rangkaian rantai gizi-gizi.

Ada juga suatu pelajaran penting yang lain dalam kenyataan, bahwa justru karena Khalik Yang Maha Tahu itu tidak memberkahi sesuatu tempat tertentu dengan semua kekayaan dari kejadian, melainkan disebar-Nya dan diseimbangkan-Nya sekaliannya itu secara ilmiah di seluruh bumi, maka Ia pun secara saksama mendistribusikan bahan-bahan penting pembentuk dan pemelihara tubuh itu di seluruh dunia makanan, tidak menempatkan semuanya di dalam satu tanaman saja.

Oleh sebab itu, maka untuk memelihara kesehatan yang sempurna yakinilah supaya memanfaatkan seluruh tiga belas jenis makanan yang dikelompokkan di bawah ini, dan membagikannya secara seimbang di dalam menu makananmu. Kira-kira 80 persen dari makananmu harus terdiri dari delapan klasifikasi makanan-makanan yang pertama (Kelompok 1), dan 20 persen dari tiga klasifikasi makanan-makanan yang kedua (Kelompok 2). Dua klasifikasi makanan-makanan yang terakhir (Kelompok 3) adalah bumbu-bumbu bagi semua makanan.

KELOMPOK 1 DELAPAN PULUH PERSEN DARI MENU

Delapan puluh persen dari menu makanan seseorang harus terdiri dari makanan-makanan di dalam kelompok ini:

Ke-1 - *Daun-daunan* (salada air, pucuk-pucuk bit, bayam, daun sla, daun sup, kubis, kol kembang yang hijau, kol kembang, semacam lobak, dan lain-lain).

Ke-2 - *Batang/tangkai* (saledri, semacam kelembak, asparagus, dan lain-lain).

Ke-3 - *Buah-buahan dari tumbuh-tumbuhan jamu* (Nenas, kacang-kacangan, terong, lada, kacang panjang, tomat, dan lain-lain).

Ke-4 - *Akar umbi* (ubi kayu, kentang, lobak, bawang merah, ubi jalar, bit, lobak cina, dan lain-lain).

Ke-5 - *Semacam gambas* (labu, buah semangka, ketimun, dan lain-lain).

Ke-6 - *Buah pohon* (buah persik, buah kurma, pisang, jeruk, buah delima, buah zaitun, advokat, dan lain-lain).

Ke-7 - *Buah-buahan tumbuhan merambat* (arbei dan frambus, anggur dan sebagainya).

Ke-8 - *Hasil-hasil dari perusahaan susu*.

KELOMPOK 2 DUA PULUH PERSEN DARI MENU

Hanya kira-kira 20 persen dari menu makanan orang harus terbentuk dari makanan-makanan di dalam kelompok ini :

Ke-1 - *Biji-bijian* (Sejenis gandum, beras, jagung, gandum hitam, gandum, gerst / sejenis gandum, dan lain-lain).

Ke-2 - *Tumbuhan Polong* (Buncis, miju-miju, kacang ijo/ercis dan lain-lain)

Ke-3 - *Kacang-kacangan* (Kemiri, kelapa, amandel, kenari, buah kastanye, dan lain-lain).

KELOMPOK 3 PEMBUMBUH BAGI SEMUA MAKANAN

Semua makanan dapat dibumbui dengan makanan-makanan dari kelompok ini :

Ke-1 - *Minyak-minyak* (Minyak zaitun, minyak kedelai, minyak wijen, minyak kacang, minyak biji kapas, dan sebagainya).

Ke-2 - *Gula* (Madu, gula mentah, gula maple, sorghum, dan sebagainya).

MENU BAGI MUSIM PANAS (SUMMER) DAN MUSIM DINGIN (WINTER)

Karena Allah membuat tumbuh-tumbuhan bertumbuh pada musim panas dan tidur di musim dingin, maka Ia dengan sendirinya membuat manusia bertumbuh subur dari hasil kebun yang segar selama musim panas dan dari hasil kebun yang kering selama musim dingin. Dari kenyataan bahwa tidak ada pohon yang dapat hidup dalam musim panas tanpa daun-daunnya, tetapi ia dapat hidup dengan baik tanpa daun-daun itu selama musim dingin, kembali menunjukkan bahwa manusia tidak mungkin dapat hidup dengan baik jika ia lalai membuat makanannya dari hasil kebun yang segar selagi dalam musimnya, tetapi ia dapat hidup dengan baik sekali dari bahan-bahan makanan kering musim dingin, apabila makanan segar dari musim panas sudah berlalu.

Lagi pula, karena Tuhan sejak mulanya tidak menyediakan fasilitas-fasilitas transportasi yang ada sekarang, tidak memungkinkannya bagi manusia untuk mengimpor atau mengeksport bahan-bahan makanan dari suatu tempat yang jauh ke tempat lainnya, maka Ia membuat manusia itu bertumbuh subur dari apa saja yang dapat dihasilkan di tempatnya sendiri atau di tempat yang terdekat dengan tempatnya. Oleh sebab itu, maka baginya semua makanan yang tumbuh di tempat lain menjadi nomor dua, dan makanan-makanan yang tidak ada dalam musimnya tidak dibutuhkannya. Dengan perkataan lain, jika hasil yang segar merupakan yang terbaik bagi kesehatan orang dalam musim panas, maka hasil yang kering adalah yang terbaik baginya dalam musim dingin,

asalkan ia tidak tinggal di mana hasil segar juga bertumbuh secara alamiah di musim dingin.

Dari pemikiran-pemikiran ini orang dapat menyimpulkan secara logis, bahwa orang yang tinggal di iklim yang panas memerlukan makan lebih banyak makanan-makanan segar, namun orang yang tinggal dalam iklim yang dingin memerlukan makan lebih banyak makanan-makanan kering, makanan yang diawetkan, yang disarikan, makanan-makanan hasil pemanasan. Orang yang berbuat sebaliknya, adalah seolah-olah menghembuskan tungku pemanas rumahnya sepanas-panasnya dalam musim panas dan menghembuskan sistem pendingin rumahnya sedingin-dinginnya di musim dingin. Bukankah aneh bahwa seseorang yang merusakkan tubuhnya sedemikian ini dapat hidup lama sepanjang semuanya itu ? Jika sebatang pohon yang berganti daun, sekiranya mungkin, menggugurkan daun-daunnya di musim panas, atau memakai daun-daunnya di musim dingin, maka ia itu tidak akan pernah lagi memperoleh kesempatan untuk mencoba sesuatu pendapat di luar musim yang sedemikian ini.

Dalam zaman transportasi non-mesin hanya seorang "raja" yang dapat memperoleh bahan-bahan makanan di luar musim: buah-buah arbei, buah cheri dan sebagainya, sewaktu hujan salju yang tiba-tiba menutupi pohon-pohon dan untaian tetesan air yang membeku merentang dari atap sampai ke tanah.

Dengan mengingat akan hal ini, maka Ilham mengamarkan: "Apabila engkau duduk makan bersama-sama dengan seorang raja, perhatikanlah baik-baik apa yang ada di depanmu; maka tarulah sebuah pisau pada lehermu, jika engkau adalah seseorang yang besar selera. Janganlah ingin akan semua makanannya yang lezat itu: karena sekaliannya itu adalah makanan yang menyesatkan." Amzal Solaiman 23 : 1 - 3.

Di zaman Solaiman hanya seorang raja yang bisa dapat menggunakan berbagai makanan-makanan lezat yang terbuat dari tepung putih, gula halus, dan makanan-makanan yang di perdagangkan lainnya, namun mesin modern kini menghantarkan "makanan" raja itu sampai ke meja setiap orang; dan akibatnya dunia modern kini sedang hidup dari "makanan yang menyesatkan", yaitu makanan yang tidak melengkapi tubuh dengan kebutuhan-kebutuhannya, sama seperti umpannya nelayan pada sebuah kail dan tali yang dikejar oleh ikan sebagai makanannya.

Buah adalah suatu makanan musim panas, yang dimaksudkan untuk menjaga tubuh tetap dingin. Bahkan lebih dari pada itu ia itu lebih merupakan makanan pencuci mulut dari pada suatu menu makanan.

Pengalengan bahan-bahan makanan telah menjadi suatu rencana perusak kesehatan yang lain lagi, sebab kebanyakan orang mencoba untuk hidup dari barang-barang kalengan sepanjang tahun. Jika anda menginginkan suatu kehidupan yang makmur dan berbahagia, maka tinggalkanlah kehidupan tiruan yang tidak berlandaskan hukum itu lalu dengan demikian lepas dari penyakit-penyakit dunia ini.

KOMBINASI-KOMBINASI MAKANAN

Ada terdapat sejumlah teori yang berkenan dengan kombinasi-kombinasi makanan, namun karena teori-teori itu saling bertentangan, maka sekaliannya itu tidak mungkin semuanya benar, dan karena itulah gantinya meyakinkan, teori-teori itu justru menimbulkan keragu-raguan terhadap apakah ada sesuatu yang diragukan.

Sungguh pun demikian, orang-orang telah hidup dan bertahan sepanjang berabad-abad lamanya tanpa menaruh sedikitpun perhatian terhadap kombinasi-kombinasi makanan. Mengapa? Pikirkanlah sejenak! Hanya semenjak datu tahun-tahun transportasi modern dan berbagai upaya

penyiapan makanan-makanan secara komersial baharulah masalah ini timbul dengan sendirinya dalam masyarakat. Karena demikian ini halnya, maka kesulitannya adalah jelas: Fasilitas-fasilitas transportasi modern seperti yang disebutkan di atas telah membanjiri pasar-pasar dengan bahan-bahan makanan yang diimpor dari berbagai tempat di dunia, yang memungkinkan bagi setiap orang untuk dalam berbagai kesempatan membeli bahan-bahan makanan di luar musim-musim dari jenis-jenis yang tidak bertumbuh di tempat-tempat para konsumennya. Jadi, dengan sendirinya produk-produk dari luar musim yang asing ini tidak mungkin dapat berkombinasi dengan baik dengan produk-produk lokal musiman. Di sinilah terutama terletak kesulitan itu dalam berbagai kombinasi makanan. Lagi pula, bayangkanlah sendiri hasil-hasil apakah yang hendak anda peroleh sekiranya anda memiliki baik sistem pemanasan maupun sistem pendinginan di dalam rumah, yang sama-sama hidup pada waktu yang sama?

Dan lagi, makanan yang sesuai bagi tubuh konsumennya yang dibutuhkan bagi iklim yang satu mungkin tidak dibutuhkan bagi iklim yang lain. Hal ini dapat diteliti dari kenyataan, bahwa pada zaman di mana orang-orang sepenuhnya hidup dari apa yang mereka tanam di tempat tinggalnya sendiri, mereka tidak menemui kesulitan seperti yang dihadapi dunia pada waktu ini. Kebenaran yang sama ini pun dimanifestasikan dalam kenyataan, bahwa Khalik telah membuat berbagai jenis bahan makanan tertentu bertumbuh di lokasi yang satu, dan berbagai-jenis lainnya di lokasi yang lain, tetapi pada waktu ciptaannya belum ada sarana apapun bagi transportasi jarak jauh yang cepat.

Berbicara secara terinci, ada di satu pihak penguasa-penguasa kesehatan yang berpendirian bahwa makanan-makanan berprotein seperti halnya "susu, keju, telur, kacang-kacangan, dan biji-bijian," tidak baik dikonsumsi bersama-sama dengan makanan-makanan karbohidrat seperti misalnya, "tumbuhan yang bunganya dimakan sebagai sayur, kentang, labu, beras, dan spaghetti." Dilain pihak, ada penguasa-penguasa kesehatan yang berpegang bahwa kedua kelompok makanan ini baik sekali kombinasinya. Siapakah yang benar? - Melihat akan kenyataan, bahwa keju, telur, dan susu adalah terbuat dari biji-bijian dan rumput, maka tampaknya tidak logis untuk menyimpulkan bahwa suatu produk dari biji-bijian dan sayuran tidak mungkin dapat berkombinasi dengan baik dengan biji-bijian dan sayuran. Lagi pula kita dapat mengamati dengan jelas, bahwa anak-anak sapi bertumbuh sehat sempurna dari menu makanan yang terdiri dari susu, biji-bijian, dan rerumputan.

Kemudian ada lagi tantangan bahwa biji-bijian dan sayur-sayuran jangan sekali dikombinasikan. Namun berlawanan dengan teori ini, ternak adalah terpelihara dengan sangat baik dari rumput yang dikombinasikan dengan biji-bijian.

Lagi pula, biji-bijian ialah benih, dan benih adalah tidak lain dari pada buah dari sayur-sayuran itu sendiri.

Kini muncul pertanyaan: Dapatkah biji-bijian dikombinasikan dengan buah-buahan? Se jauh catatan sejarah mengenai masa lalu, manusia telah mengikuti kebiasaan memakan roti bersama-sama dengan setiap menu makanan, dan tidak satu pun generasi masa lampau meninggalkan sesuatu keluhan tentang akibat-akibat sakit pada kesehatan mereka.

Pertanyaan yang sangat populer untuk dijawab berkaitan dengan kombinasi-kombinasi makanan ialah apakah buah-buahan dapat dikombinasikan dengan sayur-sayuran. Pemecahan bagi pertanyaan ini dapat ditemukan dalam berbagai hukum yang telah ditetapkan dalam minggu kejadian bumi yang lalu. Tanpa diberikan tingkat inteligensia yang sama seperti manusia, kerbau telah dibuat untuk hidup dari rumput tidak termasuk buah-buahan, dan monyet telah dibuat untuk hidup dari buah-buahan tidak termasuk rumput. Ini dapat kita ketahui dari kenyataan, bahwa ternak telah dilengkapi dengan cukup untuk membantu dirinya sendiri memakan rumput, dan monyet untuk membantu dirinya sendiri memakan buah-buahan. Lagi pula, kerbau secara alamiah tidak menghiraukan buah-buahan, dan monyet secara alamiah tidak menghiraukan rumput selama buah-buahan tersedia. Dari contoh-contoh ini di dalam alam kita secara logis dapat menyimpulkan, bahwa tidak semua buah-buahan dapat dicampur dengan semua sayur-sayuran.

Apabila orang berpikir bahwa susu adalah terbuat dari bahan-bahan biji-bijian dan rerumputan, dan bahwa sungguhpun biji-bijian berkombinasi dengan buah-buahan, namun rerumputan tidak, maka oleh karena itu kombinasi antara susu dan buah-buahan, pada umumnya, adalah agak meragukan.

MAKANAN MENTAH

Karena makanan yang tidak dimasak adalah jauh lebih bergizi dari pada yang dimasak, maka dianjurkan agar semua bahan makanan yang dapat dimakan mentah supaya jangan dimasak baharu dimakan, atau sedikit-dikitnya jangan semuanya dimasak. Banyak bahan makanan yang dimasak hanya karena kebiasaan. Bayam, asparagus, okra (sejenis kacang-kacangan), buncis atau ercis, lobak cina, wortel, disebut hanya sebagai sejumlah kecil contoh, sungguh pun sesuai peraturannya dimasak, adalah lebih lezat apabila dimakan mentah. Orang-orang yang tidak biasa memakan makanan-makanan mentah harus memulai dengan takaran yang sedikit, kemudian berangsur-angsur meningkat. Tetapi semuanya itu harus benar-benar dikunyah dan ditelan bersama-sama dengan bahan-bahan makanan yang lunak dan yang telah dimasak, supaya garis usus tidak terasa sakit.

MENGGUNAKAN AKAL SEHAT

"Benar-benar terdapat akal sehat di dalam reformasi kesehatan. Orang-orang tidak mungkin semuanya memakan makanan-makanan yang sama. Sebagian jenis-jenis makanan yang sehat dan menyenangkan bagi seseorang, mungkin mengganggu bagi orang lain. Sebagian orang tidak dapat menggunakan susu, sedangkan orang-orang lain dapat bergantung hidup dari susu. Bagi sebagian orang, buncis, ercis, kacang ijo yang kering, adalah sehat, sedangkan orang-orang lainnya tidak dapat mencernakannya. Sebagian usus-usus orang telah menjadi sedemikian peka, sehingga mereka tidak dapat menggunakan jenis tepung Graham yang lebih kasar. Sebab itu tidak mungkin untuk membuat suatu pedoman yang pasti untuk mengatur kebiasaan-kebiasaan makan dari setiap orang." - *Counsels on Health*, pp. 154, 155.

"Tetapi tidak semua makanan yang sehat itu sama cocok bagi kebutuhan-kebutuhan kita dalam semua keadaan. Harus berhati-hati dalam menyeleksi makanan. Makanan kita harus disesuaikan kepada musim, kepada iklim di mana kita tinggal, dan kepada kedudukan yang kita jalani. Sebagian makanan yang cocok untuk digunakan pada musim yang satu atau di dalam iklim yang satu adalah tidak cocok bagi yang lainnya. Oleh sebab itu ada berbagai makanan yang berbeda-beda yang cocok bagi orang-orang pada kedudukan-kedudukan yang berbeda-beda. Seringkali makanan yang dapat digunakan dengan bermanfaat oleh orang-orang yang terlibat dalam pekerjaan fisik yang berat adalah tidak cocok bagi orang-orang yang pekerjaannya duduk-duduk saja atau yang menggunakan mentalnya secara luas. Allah telah mengaruniakan kepada kita suatu rangkaian makanan-makanan sehat yang luas, maka setiap orang harus memilih dari antaranya makanan-makanan yang oleh pengalaman dan penilaian yang sehat terbukti merupakan yang terbaik bagi kebutuhan-kebutuhannya sendiri," - *Ministry of Healing*, pp. 296, 297.