

Gezondheid in de Bijbel





En God zeide:

Zie, Ik geef u al het zaaddragend gewas op de gehele aarde en al het geboomte, waaraan zaaddragende vruchten zijn; het zal u tot spijsz dienen.

Genesis 1:29

www.hvzm.nl

Na zondeval, verandering van spijzen!



Genesis 3:18



dorens en distels zal hij voor u laten opkomen
en u zult het gewas van het veld eten.



Ons Dieet

Granen, fruit, noten en groenten vormen het dieet, voor ons gekozen door onze Schepper. Dit voedsel, zo eenvoudig en natuurlijk mogelijk bereid, is het meest gezond en voedzaam.

De weg tot gezondheid blz 248

De Zondvloed



Vlees eten wordt toegestaan

Alles wat zich beweegt, waarin leven is, zal u tot voedsel dienen; Ik heb het u allemaal gegeven, **evenals het groene gewas.**

Levensduur voor de zondvloed

- Adam leefde 950 jaar
- Seth leefde 912 jaar
- Enos leefde 905 jaar
- Kenan leefde 910 jaar
- Mahalaleël leefde 895 jaar
- Jered leefde 962 jaar
- Henoeh leefde 365 jaar en werd toen opgenomen
- Methusalach leefde 969 jaar
- Lamech leefde 777jaar

Levensduur na de zondvloed

- Noach leefde 950 jaar
- Sem leefde 600 jaar
- Arfachsad leefde 438 jaar
- Selah leefde 433 jaar
- Heber leefde 464 jaar
- Peleg leefde 239 jaar
- Rehu leefde 239 jaar
- Serug leefde 230 jaar
- Nahor leefde 148 jaar

“Van den beginne is het niet zo
geweest.”

Het is een vergissing dat spierkracht afhangt van het gebruik van vlees. In de behoeften van het gestel kan veel beter worden voorzien en een krachtiger gezondheid genoten worden zonder het gebruik van vlees. Granen met fruit, noten en groenten bevatten alle voedingselementen die nodig zijn voor de vorming van goed bloed. Deze voedingsstoffen zijn niet zo goed of zo volledig vertegenwoordigd in een vleesdieet. Was het gebruik van vlees een onmisbare vereisten geweest voor de gezondheid en kracht, dan zou het opgenomen zijn in het door God vastgesteld dieet voor de mens in den beginne.

1 Tessalonicenzen 5:23

- En Hij, de God des vredes, heilige u geheel en al, en geheel uw geest, ziel en lichaam moge bij de komst van onze Here Jezus Christus blijken in allen dele onberispelijk bewaard te zijn.

Romeinen 12:1

- Ik vermaan u dan, broeders, met beroep op de barmhartigheden Gods, dat gij uw lichamen stelt tot een levend, heilig en Gode welgevallig offer: dit is uw redelijke eredienst.

God had gezegd dat het offer
‘gaaf’ moest zijn



Mattheus 22:37

- Hij zeide tot hem: Gij zult de Here, uw God, liefhebben met geheel uw hart en met geheel uw ziel en met geheel uw verstand.

1 Petrus 2:11

- Geliefden, ik vermaan u als bijwoners en vreemdelingen, dat gij u onthoudt van de vleeselijke begeerten, die strijd voeren tegen uw ziel.

Ellen G. White

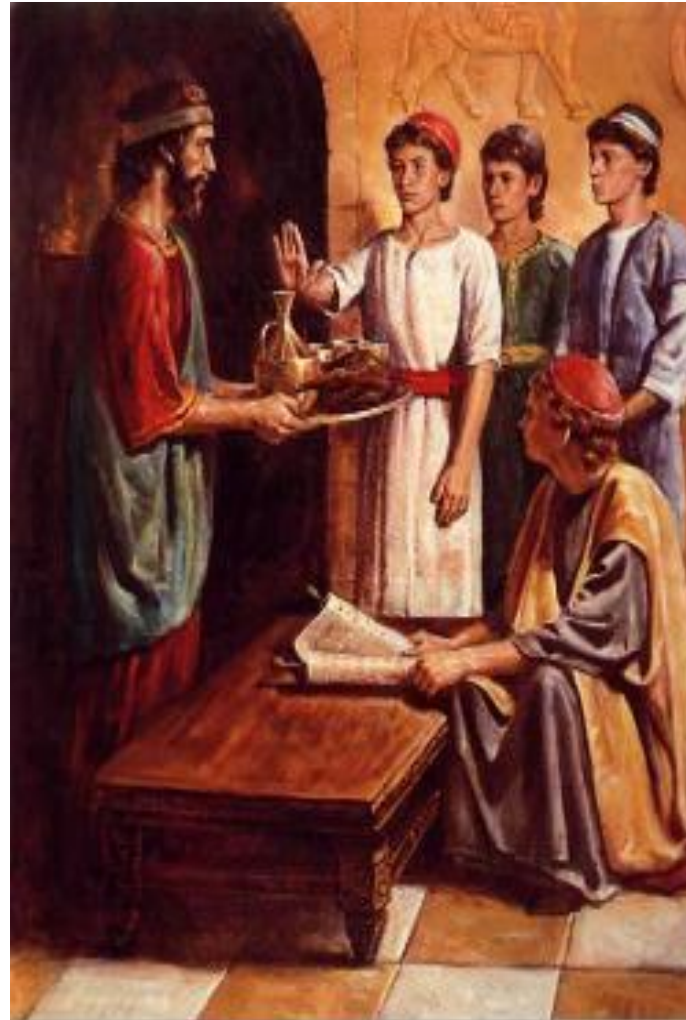
- Een voortdurende overtreding van de wetten van de natuur is een voortdurende overtreding van Gods wet. De hoeveelheid lijden en zielsangst die we vandaag de dag overal zien, de huidige misvorming, afgeleefdheid, ziekte en achterlijkheid die de wereld nu overspoelt, maakt het, in vergelijking met wat het had kunnen zijn – en hoe God het had bedoeld te zijn – tot één groot veldhospitaal.

- En de huidige generatie is zwak wat hun verstandelijke, zedelijke en lichamelijke energie betreft. Al deze ellende heeft zich van geslacht op geslacht opeengestapeld, omdat de gevallen mens nu eenmaal de wet van God schendt. De meeste zonden worden begaan door het toegeven aan een ontaarde eetlust. (4T 30)

“Gij zult de Here, uw God,
liefhebben met geheel uw hart.”

- Wie de Here liefheeft met geheel zijn hart, zal ernaar verlangen Hem op de best mogelijke manier te dienen met zijn leven en zal er altijd naar streven alle vermogens waarover hij beschikt in harmonie te brengen met de wetten die hem geschikter zullen maken om Gods wil te volbrengen. Hij zal het offer dat hij zijn hemelse Vader brengt niet verontreinigen door toe te geven aan lusten en hartstochten.

Een voorbeeld voor ons!



Gods goedkeuring won

- De heer bezag met goedkeuring de kracht en de zelfverloochening van deze Hebreeuwse knapen, en Hij begeleide hen met Zijn zegen. En Hij gaf hun “kennis en verstand van allerlei geschriften en wijsheid, terwijl Daniel inzicht had in allerlei gezichten en dromen.” (Daniel 1:7) Na afloop van de driejarige opleiding, toen de koning hun vaardigheden en kennis testte, werd “onder die allen niemand gevonden gelijk Daniel, Chananja, Misael en Azarja, en dezen traden in dienst bij de koning.

- In elke zaak, waarbij het aankwam op wijs inzicht en waarover de koning hen ondervroeg, bevond hij hen tienmaal voortreffelijker dan al de geleerden, al de bezweerders in zijn ganse rijk. (Daniel 1:19-20)

Dit is een les voor iedereen!

- Het zich strikt houden aan de verordeningen van God is goed voor de gezondheid naar lichaam en geest. Om het hoogste niveau in zedelijke en verstandelijke kundigheid te bereiken, is het noodzakelijk om wijsheid en kracht bij God te zoeken, en om strikte gematigdheid te betrachten in iedere levensgewoonte.

- In de ervaring van Daniel en zijn vrienden hebben we een voorbeeld, hoe beginselen over verzoeking om aan eetzucht toe te geven zegevierden. Het laat zien dat jonge mensen door hun godsdienstige beginselen kunnen zegevieren over de begeerten van het vlees, en trouw kunnen blijven aan Gods verordeningen, zelfs wanneer dit hun een groot offer zou kosten. (Adviezen over dieet en voeding 29)

2 Korintiërs 7:1

- Daar wij nu deze beloften bezitten, geliefden, laten wij ons reinigen van alle bezoedeling des vlezes en des geestes, en zo onze heiligheid volmaken in de vreze Gods.

The Fruit of God's Spirit



1 Korintiërs 6:19,20

- Of weet gij niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, die in u woont, die gij van God ontvangen hebt, en dat gij niet van uzelf zijt?
- **20** Want gij zijt gekocht en betaald. Verheerlijkt dan God met uw lichaam.

Ellen G. White

- Het levend organisme is Gods eigendom. Het behoort Hem toe op grond van Zijn schepping en Zijn verlossing. En door misbruik te maken van ook maar één van onze talenten, beroven wij God van de eer die Hem toekomt. (Adviezen over voeding en dieet 13)

Ellen G. White

- Er bestaat weinig begrip voor de plicht die wij tegenover God hebben, om Hem ons lichaam rein, zuiver en gezond aan te bieden. (idem)

Ellen G. White

- Tekort schieten in de zorg voor ons levend organisme is een belediging van onze Schepper. Er bestaan door God vastgestelde regels die, wanneer men zich eraan houdt, mensen voor ziekte en een vroegtijdige dood behoedt. (idem)

Ellen G. White

- Het is evenzeer een zonde om de wetten van ons wezen te schenden, als het breken van de Tien Geboden. In beide gevallen breek je de wetten van God. Zij die de wet van God overtreden in hun lichaamsorganisme, zullen ook geneigd zijn om de wet van God te schenden die Hij vanaf de Sinai sprak. (Adviezen over voeding en dieet 14)

Ellen G. White

- Aangezien de wetten van de natuur Gods wetten zijn, is het onze plicht om deze wetten zorgvuldig te bestuderen. Wij moeten haar eisen ten aanzien van ons lichaam bestuderen en ons daaraan houden. Onwetendheid in deze dingen is zonde. (Adviezen over voeding en dieet 15)

1 Korintiërs 9:27

- Neen, ik tuchtig mijn lichaam en houd het in bedwang, om niet, na anderen gepredikt te hebben, wellicht zelf afgewezen te worden.

Ellen G. White

een nieuwe start!

- Voor de tijd van onwetendheid sluit God zijn ogen, maar zodra het licht op ons schijnt, verlangt Hij van ons dat wij de gewoontes, die onze gezondheid verwoesten, veranderen en een juiste houding aannemen ten opzichte van de wetten van ons lichaam. (Adviezen over voeding en dieet 17)

Mattheus 10:25

- Het is genoeg voor de discipel te worden als zijn meester, en voor de slaaf als zijn heer.

Willen wij worden als onze Meester?

- De verlosser van de wereld wist dat genotzucht zou leiden tot lichamelijke zwakte, en de zintuigen zo zou verdoven dat heilige en eeuwige zaken niet meer kunnen worden onderscheiden. Christus wist dat de wereld aan gulzigheid was overgeleverd, en dat deze genotzucht de zedelijke vermogens zou ontaarden.

- Als deze genotzucht zo zwaar op dit geslacht drukte, dat de verheven Zoon van God, om de macht daarvan te kunnen breken, bijna zes weken moest vasten, wat een opdracht ligt hierin dan voor de Christen om hierin overwinnaar te worden, zoals Christus heeft overwonnen! De macht van de verzoeking om toe te geven aan een ontaarde eetlust kan slechts worden afgemeten aan de onuitsprekelijke zielsangst van Christus tijdens die lange vastentijd in de woestijn.

- Christus wist, dat, om het verlossingsplan met succes te kunnen uitvoeren, Hij het verlossingswerk precies daar moest beginnen waar de val van de mens begon. Adam kwam ten val door toe te geven aan zijn eetzucht. Om de mens van zijn verplichting te doordringen, Gods wet te gehoorzamen, begon Christus Zijn verlossingswerk door de lichamelijke leefgewoontes van de mens te veranderen. Het afwijken van de deugd en het verval van dit geslacht zijn in hoofdzaak toe te schrijven aan het toegeven aan een ontaarde eetlust.



De wens der Eeuwen

- Allen die volmaakte heiligheid willen bereiken in de vreze Gods, moeten de lessen leren van matigheid en zelfbeheersing. Eetlust en hartstochten moeten aan de hogere machten van de geest ondergeschikt worden gehouden. Deze zelfdiscipline is noodzaak voor het verkrijgen van die verstandelijke kracht en de geestelijke inzicht die ons in staat zullen stellen de heilige waarheden van Gods heilig Woord te begrijpen en in praktijk te brengen. Daarom hebben matigheid en onthouding zo'n belangrijke plaats in het voorbereidingswerk voor de komst van Christus.
(blz 73)

1 Korintiërs 10:31

- Of gij dus eet of drinkt, of wat ook doet, doet het alles ter ere Gods.

Voedsel Instructies

- Eet veel fruit en groenten die zijn bereid op een natuurlijke en toch smaakvolle manier.
- Varieer je dieet, maar eet niet te veel verschillende dingen binnen één maaltijd. Houd de maaltijd en dus de afwas, zo eenvoudig mogelijk.

- Gebruik meer hele granen, zoals grof volkorenbrood en zilvervliesrijst. Gebruik minder voedsel dat van verfijnd witmeel en witte rijst gemaakt is.
- Vermijd machtige voeding die suiker, zout en olie bevatten. Gebruik geen vet en alle stoffen die de maag irriteren.
- Eet dagelijks op hetzelfde tijdstip en wacht tussen elke maaltijd tenminste 5 uur.

- Eet niet tussen de maaltijden. Dit vertraagt het legen van de maag en laat het voedsel dat nog gedeeltelijk verteerd is gisten.
- Het ontbijt zou de grootste maaltijd van de dag moeten zijn. De avondmaaltijd de kleinste. Eet de avondmaaltijd tenminste 2 tot 3 uur voor bedtijd.

- Eet alles wat je nodig hebt om gezond te blijven en geniet van je voedsel, maar eet niet teveel. Te veel voedsel stompt de geest af, veroorzaakt vermoeidheid, vermeerdert ziekte en verkort het leven.
- Eet je voedsel langzaam en kauw lang. Hierdoor zal het genot en de voedingswaarde verhoogd worden. Eten zou plezierig en zonder haast moeten zijn.

- Drink dagelijks voldoende water om de urine bleek te houden, maar drink niet tijdens of net voor of na een maaltijd.
- Sla periodiek 1 tot 4 maaltijden over. Vasten is een hulp bij de ontwikkeling van de eetlust en een oefening voor zelfbeheersing. Vasten is het beste geneesmiddel tegen vele ziekten.