

goed nieuws brief

driemaandelijks tijdschrift van de levensark / september 2011

gratis bijlage bij NatuurStemmingen 164

verantw. uitgever : S. de Wever, Hurdumont 9, 7880 Vloesberg

Sinds 1990 verdedigt De Levensark (CVNH) de relatie tussen het rentmeesterschap, gezondheid en de christelijke boodschap.

Gezondheid in het licht van de Bijbel



Gezonde voeding, een instelling van God

Om te beginnen is het ver van mijn bedoelingen om iemand de les te spellen, of te zeggen hoe het allemaal moet. Ik heb zelf andere dagen gekend dan vandaag, tijden van roekeloze onwetendheid en overtreding van elke levens- en morele wet. Ik heb het geluk gekend dat de Bijbel meer dan 25 jaar geleden op mijn weg is gekomen en dat die me altijd een spiegel voorgehouden heeft. Ik kan slechts hopen dat ook voor u, de lezer en belangstellende, Gods Woord een levende kracht is die licht schenkt en levensvreugde. De Bijbel heeft niet tot doel om voortdurend op de vingers te tikken, te verbitteren of onze "pleziertjes" af te nemen. De Bijbel is er om ons te tonen dat er een weg is die Gods goedkeuring heeft, een manier om een succesrijk en waardevol leven te leven, met een doel en een bestemming. En misschien, door Gods weg te kennen, gaan spontaan die zaken waar ons hart zo op gesteld was, in een heel ander licht komen.

Het is zo schrijnend om vast te stellen, hoeveel onwetendheid, kwaad opzet, losbandigheid er bestaat en hoe onzichtbare machten de massa in hun greep houden en de hel voorstellen als "de hemel op aarde". Nog een grens om te verleggen, nog een hogere kick... waar zoeken we het niet allemaal? Net zoals Eva ooit verleid werd om het elders (dan bij God) te zoeken, worden ook wij dagelijks misleid met zaken die niet van God komen of naar God toe leiden. De misleiding komt niet in één keer, en ik kan al voorstellen dat je mij zegt "dat het jou niet zal overkomen"... want jij hebt onderscheidingsvermogen en nog een beetje gezond verstand... De waarheid is, dat we allemaal afgedwaald zijn - laat me hopen nog niet verdwaald - en dat de Bijbel het licht is, dat we zo hard nodig hebben.

Op een bijbelstudie hoorde ik het pleidooi voor meer eigentijdse muziek en aanpassing aan eigentijdse cultuur en gewoonten... Aanpassingen, ja, als ze ons dichter bij God brengen en in overeenstemming zijn met wat God erover zegt. Het probleem is dat de aanpassingen die men voorstelt, vaak een neerwaartse trend inhouden en niet het resultaat geven dat we hadden gehoopt. In feite gaat het om aanpassingen die ons dichter bij 'de wereld' brengen. Het is gemakkelijker om de wereld in Gods gemeente te brengen dan Gods boodschap in de wereld. Dat is geestelijk zo, maar ook op andere vlakken. Veel mensen hebben het moeilijk met 'in een hoekje staan'. Door het christen zijn onderscheidt men zich. Als dat niet zo is, dan heeft men reden om zich zorgen te maken.

De Bijbel is daar klaar en duidelijk in. Ik heb altijd kracht geput uit de woorden van Paulus aan de Efeziërs : "Maar gij geheel anders: gij hebt Christus leren kennen. Gij toch hebt van Hem gehoord en zijt in Hem onderwezen, gelijk dit de waarheid is in Jezus, dat gij, wat uw vroegere wandel betreft, de oude mens aflegt, die ten verderve gaat, naar

zijn misleidende begeerten, dat gij verjongd wordt door de geest van uw denken, en de nieuwe mens aandoet, die naar (de wil van) God geschapen is in waarachtige gerechtigheid en heiligheid.'

Waarom zou dat "anders zijn" ook niets te maken hebben met de manier waarop wij eten en omgaan met Gods eigendom ? God heeft eeuwige wetten ingesteld en heeft mensen met verstand geschapen. Het zijn mensen die kunnen ja of nee zeggen, mensen die vertrouwen op Gods wijsheid of die van mensen.

En kijk dan eens goed, wat hebben mensen ervan gemaakt ? Ja, er zijn prachtige zaken gerealiseerd... machtige bouwwerken en constructies. Maar loop eens stil onder een eeuwenoude bomenrij door en word weggevoerd in het stille geruis van het bladerdek. Voel je klein worden bij de grootsheid en majesteit die spreekt van landschappen, vergezichten, rotsformaties, die een eeuwig getuigenis zijn van de Formeerder.

Ik ben blij, dat we het boek van A. De Ligne "Mens, van waar kom je" aan de lezers kunnen aanbieden. Stuur ons een email en je krijgt per kerende dit schitterende werk (in pdf) over de oorsprong van het leven, zoals je dit nergens anders zult lezen. Geen natte vinger-werk, maar de geldigheid van alle opties overwegend, om dan de conclusie te maken : "Ik loof U Heer, omdat ik gans wonderbaar ben toebereid. ...

Dat is in ieder geval de conclusie die ik zelf maak, en het liefst zou ik dit delen met alle mensen die op mijn weg komen. Het is zo cruciaal Wie we volgen in ons leven. De keuzes die we maken hebben verregaande consequenties. Dat is zo in geloofszaken, maar ook in voeding en levenswijze.

De duivel heeft het ver gebracht in deze wereld. Er zijn maar weinig mensen die het doorhebben, dat hij niets liever wil, dan dat die prachtige schepping verwoest wordt, dat ze ophoudt om een eeuwige verkondiging te zijn van de wijsheid en almacht van een lief hebbende Schepper. We zijn zo ver afgeweken van de goddelijke instructies. We zijn zo verslaafd aan honderd en één zaken en zoeken bevestiging dat dit ook goddelijke goedkeuring krijgt - als we dat tenminste nodig hebben.

God heeft alles in perfecte harmonie geschapen. De schepping is als een raderwerk. Ga je daar iets aan veranderen, dan heeft dat gevolgen over de hele lijn. Een beetje suiker kan geen kwaad; een beetje wit meel, waaruit de elementaire substanties zijn verwijderd... kan geen kwaad. Alcohol ? Een paar glaasjes zouden zelfs gezond zijn. Koffie, thee, cacao, stimulantia... drugs en medicijnen. We kunnen haast niet meer zonder. We zien ze als de noodzakelijkheden van het leven. Maar het is zonde, omdat het producten zijn die normale natuurlijke bewustzijnsactiviteiten in de weg staan, en die hebben we hard nodig als we op een nuchtere manier willen communiceren met God en in zijn dienst een vruchtbaar leven leiden. We kunnen niet veroorloven dat onze

geest vertroebeld is, terwijl we dagelijks op gevaarlijk terrein vertoeven.

Als je naar de voeding kijkt die dagelijks de maag wordt ingepropt, zijn er geen verdere vragen meer nodig over het “**waarom**” van duizenden ziekten, ellende, pijn en verdriet. Verwonderd sta ik daar en denk : “Hoe is het mogelijk dat het lichaam dit allemaal verdraagt? Ja, ons lichaam is wonderlijk gemaakt en verdraagt een beetje misbruik. Maar beetje bij beetje wordt het veranderd, en we merken het niet. Daarom is voeding - of wat daarvoor doorgaat - zo'n geliefd instrument voor de duivel. Hij is vastbesloten om geen spaander van de natuurlijke wijsheid die God in de levende natuurlijke voeding had gelegd, heel te laten. Hij gaat door met veranderingen aanbrengen in de oorspronkelijke karakters van voedingsproducten, soms onder de naam 'verbetering'. Hij gebruikt daarvoor mensen - mensen zoals u en ik - om deze praktijken uit te voeren, te promoten, ze zo voor te stellen alsof dit de normale gang van zaken is, dat dit zelfs een noodzakelijkheid is. Gods voortbrengselen zijn niet perfect. Ze moeten *verbeterd* worden. Ziekte wordt voorgesteld als een onvermijdelijkheid van het leven. Als oorlogen niet meer voor ellende mogen zorgen, zal de duivel het met de voeding doen.

Tot wanneer iemand wakker wordt en ontdekt, dat dit een valstrik is. Ik heb zelf jaren geweigerd te erkennen dat er maar weinig lichtpunten zitten in het hele gezondheidssysteem. Het was me absoluut onmogelijk om te geloven, dat een heel systeem waarin honderdduizenden onderzoekers, dokters, specialisten, verplegers en hulpverleners bezig zijn, en te goedertrouw zich inzetten, niet minstens een grond van waarheid heeft.

In feite is het een **ziektesysteem** dat ziekte promoot en onderhoudt. Het beloont niemand die gewetensvol zorg draagt voor gezondheid en lichaam. Het systeem spoort niemand aan om op een zorgvuldige manier om te springen met de grootste schat. Het onderwijst niet de normale levenswijze en basisprincipes die naar gezondheid leiden. Erger nog, wanneer je zelf die weg gevonden hebt, en je begint die nauwlettend toe te passen, dan zet men je niet op een voetstuk, maar in het verdomhoekje. De publieke opinie heeft allerlei namen bedacht om je te weerhouden om deze keuze waar te maken. Ze noemen je nu extreem, fanatiek, een echte freak die overdrijft... En bij dat alles proberen ze je angst in te boezemen... Je gezondheid in de hand nemen, en tegenwind oogsten! Het is de trieste manier waarop de duivel altijd werkt. Als er iets goed is, komt dat meteen in zijn vuurlinie. Daarom moeten we niets verwachten van de massa, ook niet van grote instanties. De keuzes maken die moeten gemaakt worden, gebeuren mens per mens, dag na dag.

Veel mensen zien niet dat hun levenswijze en voeding, een onderdeel is van hun religie. Ze lezen teksten in de Bijbel : *'of gij dus eet of drinkt, doet het alles ter ere Gods'*. en verklaren dan, dat je alles kunt eten, maar dan wel ter ere Gods. Het gebed zal het dan 'heiligen'. De waarheid is, dat God niet geëerd wordt op een lukrake manier. Het was in Eden niet zo; het was ten tijde van Kaïn en Abel niet zo. Talrijke schriftplaatsen in oud en nieuw testament, vertellen ons over de gevolgen van een nonchalante manier om tot God te naderen. Als we denken dat God er door geplezierd zal zijn, als we het *op onze manier doen*, dan bedriegen we onszelf.

De Bijbel openbaart ons God. Hoe beter we Hem leren kennen, hoe meer we zullen begrijpen wat Hem grieft, en hoe beter we zullen beseffen wat het betekent dat God aan de mens “heerschappij” heeft gegeven. Een taak die twee richtingen kan uitgaan.

De beste leerschool ter wereld, is de observatie van de natuur. Iemand die onderzoekend de natuur gadeslaat en daar de lessen van het leven aan zich geopenbaard ziet, krijgt niet alleen een demonstratie van het werk van God, maar ook de praktische lessen die God aan de mensen geeft doorheen de natuur.

De Bijbel is geen voedingsboek. Het vertelt over de oorsprong en de instructies voor een harmonieus leven, de zondeval en Gods oplossing daarvoor, en over onze bestemming. Maar elke mens dwaalt af, en moet telkens terug naar de oorsprong. Eigenlijk had de Bijbel moeten eindigen na het tweede hoofdstuk van Genesis. Al de rest kan je herleiden tot het verhaal van de mens die afdwaalt en met vallen en opstaan de weg vindt (of niet vindt) naar God, en de grote liefde, het geduld van de Schepper die aan mensen de vrijheid geeft om te doen wat ze nodig vinden.

Hebben we ergens een vraag over, kijk dan eens naar de openingshoofdstukken van Genesis. Misschien vind je daar het antwoord? Over voeding in ieder geval wel.

Ik heb het met de jaren zien gebeuren hoe koffie en thee en koekjes en gebak de kerk inkwamen, hoe heilige levens- en voedingsprincipes aan de kapstok gehangen werden... En wat komt ervoor in de plaats ?

Nochtans is voeding en levenswijze een deel van onze eredienst. De zorg die we als mens besteden aan Gods eigendom, zijn natuur en dit lichaam waarin we leven... geven een duidelijk signaal van waar het ons om gaat. ‘Verbiedt God dat we een kopje koffie drinken?’ en andere vragen zijn dan vaak de reactie. Ten eerste ga je daar rechtstreeks niets over vinden in de Bijbel, omdat het drinken van koffie toen geen feit was. Je gaat er niets vinden over die koekjes, de frisdranken, de pralines, de sigaretten, de industrievoeding, de additieven of andere verminkingen van de voeding en de smaakpapillen, die maken dat we niet meer weten wat 'normaal' is.

Betekent dat, dat God er niets over te zeggen heeft ? Nee. God is ermee begaan, hoe wij dit leven leiden. Al het lijden en al de verminkingen raken Hem. Al de miserie van de hele geschiedenis raken Hem in het hart en het liefst zou Hij daar onmiddellijk een einde aan maken. Maar hoe kan Hij zoiets doen, terwijl Hij aan de mensen de vrijheid gaf om elk zijn eigen weg te gaan ? Enkel als iemand vraagt om licht en zich openstelt voor Gods antwoorden, zal God niet nalaten ze te geven. De door God ingestelde natuurwetten, zijn niet zo mysterieus, dat wij ze niet zouden kunnen te weten komen. En als iemand ooit erin slaagde om te leren rekenen en schrijven, heeft die minstens voldoende verstand om de simpele genezende principes van de Schepper te leren kennen. We kunnen gewoon doorgaan met overtreden van de (natuur)wetten, en de oorzaken verwijten dat ze gevolgen hebben. Of het is terug naar de bron.

Voeding, ja maar welke? Er zijn veel diëten op aarde, maar wat is er van aan en waarom kan je zeggen dat dit dieet hét dieet is ?

Laten we even kijken naar *Dieet nummer Eén*.

Misschien is het ook nuttig om even te kijken naar de eerste mensen.

V? Hoe kwam de eerste mens eigenlijk op de aarde?

A: "De Here God formeerde de mens uit het stof der aarde en blies hem de levensgeest in de neus. Zo werd de mens een levend wezen. *Genesis 2:7*

V: En hoe kwam dan de eerste vrouw tot leven?

A: Toen liet God, de HEER, de mens in een diepe slaap vallen, en terwijl de mens sliep nam hij een van zijn ribben weg; hij vulde die plaats weer met vlees. Uit de rib die hij bij de mens had weggenomen, bouwde God, de HEER, een vrouw ... *Genesis 2: 21,22*

V: Wat was de naam van deze eerste mensen en hoe zagen ze eruit?

A: Adam en Eva werden door God geschapen en werden geplaatst in een omgeving die wij ons niet kunnen voorstellen. Iedere afbeelding of zelfs de mooiste idee die wij ons daarover voor de geest kunnen roepen, doet af aan de paradijselijke toestand. Pas uit de hand van de Schepper, waren twee mensen ter wereld gebracht, met een ongeëvenaarde schoonheid, edele trekken, evenwicht, kracht en symmetrie. Geheel in tegenstelling tot wat mensen denken over de "primitieve mens", stonden hier twee 'model'mensen aan het hoofd van het hele mensengeslacht, met vermogens die alleen maar in dalende lijn zijn voortgegaan. Die fysieke en geestelijke degeneratie gaat ook nu nog door, en de belangrijkste diepere reden daarvoor is het overtreden van de voedingswetten.

V: Wat was de belangrijkste bron van voeding die door God voor hen was voorzien?

A: "Hij liet uit de aarde allerlei bomen opschieten die er aantrekkelijk uitzagen, met heerlijke vruchten. In het midden van de tuin stonden de levensboom en de boom van de kennis van goed en kwaad."

God zei: "Van alle bomen in de tuin mag je eten, maar niet van de boom van de kennis van goed en kwaad..."

Genesis 2: 9,16,17

V: Dus, wat voor soort voedsel gaf God hen te eten?

A: "Hierbij geef ik jullie alle zaaddragende planten en alle vruchtbomen op de aarde; dat zal jullie voedsel zijn." *Genesis 1:29*

V: Wat moeten we verstaan onder de zaaddragende vruchten?

A: "De vruchten waren vrij groot, in een verscheidenheid aan kleuren. Sommige waren diep donker, bijna zwart of paars, rood, roze en licht groen. De prachtige overvloedige vruchten aan de takken van de wijnstok, noemden ze druiven. De vruchten aan de boom des levens, zagen eruit als appels van goud en zilver."

Ellen White, Story of Redemption, p. 21,22

V: Wat was een andere bron van voedsel en waarom ?

A: "Eva plukte vruchten van de verboden boom van kennis van goed en kwaad en at ervan. Ze gaf ook aan haar man, die bij haar was, en ook hij at ervan.

God zei: "Vervloekt is de akker om wat jij hebt gedaan, zwoegen zul je om ervan te eten, je hele leven lang... toch moet je van zijn gewassen leven." *Genesis 3: 6,17,18*

V: Uit wat bestaat dan het meest Oorspronkelijk Dieet ?

A: Uit alle soorten vruchten die worden voortgebracht door bomen en planten en voedingsgewassen van het veld.

Over voeding is het laatste woord niet gezegd of geschreven. Maar iedereen kan aan den lijve ondervinden of Gods instellingen juist zijn. In slechts enkele weken tijd kan men meer te weten komen over zichzelf, dan in al de jaren waarop men op de schoolbanken zat en daar theoretische informatie moest verwerken.

Je leert over de waarde van de acht elementaire hulpmiddelen die in ieder geval als eerste - en niet als laatste - in de praktijk moeten worden gebracht. De waarde van Gods systeem ligt trouwens niet in het vermogen om bestaande of ontwikkelde ziekten te genezen, maar in het voorkomen ervan. In de Bijbel zal je weinig 'therapeutische' richtlijnen vinden, maar wel de basis voor de preventieve geneeskunde.

Voor nu de voeding zoveel geweld aangedaan wordt, is een studie van Gods gezondheidsprincipes en de studie van Gods originele voedingsplan voor de mens van kapitale waarde. Hij die de mens schiep, verstaat ook als beste zijn behoeften. Hij wees Adam en Eva op hun voeding. Hoeveel eeuwen er ook zijn voorbijgegaan, is daar niets aan veranderd. De degeneratie en het verval van de menselijke kracht door de geschiedenis, noodzaken des te meer om terug te gaan naar de bron.

God gaf aan onze vroegste voorouders hun voedsel, zoals Hij in zijn wijsheid had geschapen voor dit doel. Vruchten, noten, zaden en groenten, zijn de onderdelen die hiervoor zijn weggelegd door de Schepper. Er is geen enkele reden om minachtend neer te kijken op dergelijke voeding, of in vraag te stellen of dit kan volstaan voor het menselijk leven. Wanneer iemand naar de natuur kijkt, zal men voldoende voorbeelden vinden van hoe dergelijke voeding het leven onderhoudt. Een voedingswijze bestaande uit deze ingrediënten, is de basis om kracht, uithouding, levenslust, en het intellect tot het hoogste niveau te brengen.

Ik ben maar een mens. Telkens opnieuw begin ik over dit thema. Ik wil het ontwijken, ik wil het verbergen, maar God dringt me ertoe om het te herhalen, dat God zijn volk in de laatste dagen wil brengen naar de voedingswijze die door Hem is ingesteld en verkozen.

God scheidde eerst het zoute water van het zoete, maakte droog land, legde een tuin aan, schiep dieren en vissen... Dit alles voordat Hij de mens schiep.

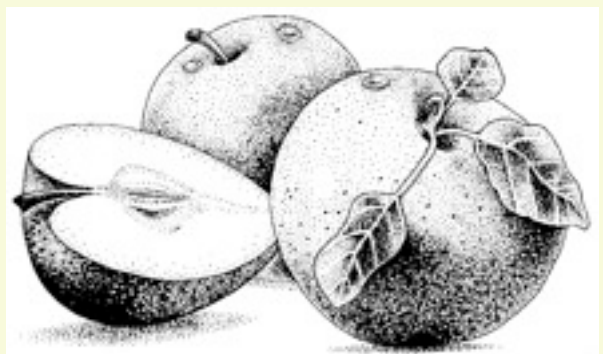
Voordat de mens werd geschapen maakte en bezorgde God alles wat zijn schepsel zou nodig hebben. Dit zijn de beste medicijnen, op hun krachtigst wanneer ze rauw worden gegeten. Wij, trage leerlingen, weten dit meestal niet...

God liet ons perfecte aanwijzingen over welke voedingsmiddelen welk deel van ons lichaam helpen!

Zo wordt die uitspraak honderdvoudig bewezen :

Laat voeding je medicijn zijn.

Medicijn nodig ? zoek het bij je voeding !



Voeding als medicijn ?

enkele voorbeelden hoe God het in elk voedingsmiddel heeft gegrift :

Ik hoop dat dit artikel de lezers bemoedigt en aanspoort om hun voeding met zorg te kiezen, en de kwaliteiten die God in die voeding heeft gelegd, niet laten verloren gaan.

Lees ook "Het Goed Nieuws-dieet" na, met zijn vele suggesties en adviezen. Mocht het je tot zegen zijn !

Wortels

Een doorsneden wortel lijkt op het menselijk oog. De pupil, de iris en de stervormige lijnen lijken perfect op het menselijk oog...

En JA: de wetenschap heeft aangetoond dat wortelen de bloedtoevoer en de functie van de ogen enorm begunstigen!

Tomaten

Een tomaat heeft vier kamers en is rood. Ons hart heeft vier kamers en is rood. Alle onderzoek toont aan dat tomaten vol lycopen zitten en puur voedsel zijn voor het hart en het bloed!

Druiven

Druiven hangen in een tros die de vorm van een hart heeft. Elke druif lijkt op een bloedcel en alle hedendaags onderzoek toont aan dat druiven een erg vitaliserende voeding zijn voor het hart en het bloed!

Walnoten

Een walnoot lijkt op een klein brein: een linker en rechter hemisfeer, bovenste grote hersenen en onderste kleine hersenen. De rimpels en plooiën in de noot lijken precies op de hersenschors. Wij weten dat een walnoot meer dan 3 dozijn neurotransmitters voor een betere breinfunctie helpt ontwikkelen!

Avocado eierplanten en peren

Avocado's, eierplanten en peren bevorderen de functie van de baarmoeder en de baarmoederhals. Ze lijken precies op die organen. Hedendaags onderzoek toont aan dat, als een vrouw 1 avocado per week eet, dit haar hormonen in balans brengt en te laag geboortegewicht en baarmoederhalskanker voorkomt.

Hoe komt dit? Het duurt 9 maanden voordat de bloem van een avocado zich ontwikkeld heeft tot een rijpe vrucht. In elk van deze drie vruchten zitten meer dan 14.000 fotolytische voedingscomponenten (maar de moderne wetenschap heeft er nog maar 141 bestudeerd en een naam gegeven).

Vijgen

Vijgen zitten vol zaden en hangen per twee tijdens de groei. Ze verhogen de mobiliteit van het mannelijke sperma en het aantal zaadcellen, waardoor steriliteit van de man wordt voorkomen.

Zoete aardappel

Zoete aardappelen lijken op de pancreas en balanceren effectief de glycerine-index van diabetici.

Olijven

Olijven bevorderen de gezondheid en functionaliteit van de eierstokken.

Sinaasappelen

Sinaasappelen, pompelmoezen en andere citrusvruchten lijken precies op de borstklieren van de vrouw. Ze bevorderen de gezondheid van de borsten en de beweging van het weefselvocht in en uit de borsten.

Groen

'Groen' (groene bladgewassen, grassen en kruiden) komen in vele variaties voor in het plantenrijk. Veel groene planten moeten gezien worden als eetbare en heilzame gewassen. In het bijzonder vinden we hier planten als sterremuur, weegbree, brandnetels, heermoes, boerenkool. De populariteit van bv. tarwegras in de therapie is voor 80% te danken aan de groene factor. Het spreekwoord zegt dat 'groen' de vergiffenis is, die de Schepper via de natuur aan de mensheid schenkt. Ann Wigmore noemde groen (oa van tarwegras) Gods manna. Dr Jenssen schreef hierover : "When you are green inside - you are clean inside". Dat betekent dat één belangrijke oorzaak van een goede gezondheid - inwendige reinheid - tenminste is vervuld.

Verschillende bronnen schatten de behoefte aan diepgroene groenten voor een volwassen persoon op 150 à 200 gram per dag. De toevoeging van minstens dit aspect van de voeding alleen, zou al in staat zijn veel van onze hedendaagse ziekten te voorkomen.

Slaap beter door ontbijt met peterselie

Het drinken van smoothies helpt je om de dagelijkse hoeveelheid groenten en fruit binnen te krijgen.

Uit onderzoek blijkt dat we gezonder worden als we meer bladgroenten toevoegen aan ons eetpatroon. Victoria Boutenko kwam tot de ontdekking dat we te weinig groene bladgroente eten.

Zuiver je lichaam

Meer bladgroente (w.o. peterselie) krijg je bv binnen door het drinken van groene smoothies. Het toevoegen van groene bladgroente aan je dagelijks dieet helpt je beter slapen en geeft je meer energie. Je ruikt zelfs minder naar zweet. Ook helpt het je lichaam om beter vitamines op te nemen door de aanwezigheid van eiwit, anti-oxidanten, vezels en mineralen. Groene bladgroente helpt tevens je lichaam zuiveren van gifstoffen die ontstaan door luchtvervuiling en bewerkt voedsel.

Voel het verschil

Elke groene smoothie bestaat uit drie basisingrediënten. Zorg dat je groene bladgroente en vers fruit in huis hebt. Vul je blender met ongeveer drie stuks fruit en 100 tot 200 gram bladgroente. De smaak van fruit overheerst, dus ontbijten met spinazie of boerenkool is minder gek dan het klinkt. Meng de ingrediënten en drinken maar. Door elke dag een smoothie te drinken, krijg je op een eenvoudige manier meer voedingsstoffen binnen.

Afwisseling

God wil dat het goed met je gaat

Maandelijkse bijbelstudies te Vloesberg

Doel ? De waarde en autoriteit van de Bijbel kennen.

Waar? te Vloesberg, adres : Hurdumont 9 - één maal per maand.

Voor wie ? Voor iedereen op zoek naar waarheid en leven.

Een unieke kans om verrassende aspecten uit de Bijbel (beter) te leren kennen.

Van september 2011 tot juni 2012 doorzoeken we de Bijbel op zijn waarde voor deze tijd...

Een studie die de blijvende autoriteit van Gods Woord duidelijk maakt.

Beginnend of doorwinterd bijbellezer ? Het maakt niets uit. In een sfeer van vriendschap en dankbaarheid delen we de ervaringen die we hebben met onze hemelse Vader, en doen wij alles wat mogelijk is om, gesterkt door zijn Geest Hem en Jezus Christus, onze Verlosser beter te leren kennen.

**We nodigen je uit voor deze serie die net als alle vorige samenkomsten je niet onberoerd zal laten...
Aan de hand van projecties maken wij een prachtige wandeling door Gods eeuwige openbaringen.**

Op zaterdag 17 september 2011 : **“gij bidt wel, maar gij ontvangt niet, doordat gij verkeerd bidt”** *Jakobus 4*
15-17 uur - over het gebed - wat is het ? wat is de bedoeling ervan ? - luistert God wel naar mij ? -
bidden zonder ophouden ? - een gebed om iets te verkrijgen, en wat nog meer ?
inleiding van de gebedscursus

Op zaterdag 22 oktober 2011 : **“het zal u tot spijsz dienen”** *Genesis 1:29*
15-17 uur - Adviezen die God geeft over je voeding. Met getuigenissen uit “God geneest nog steeds” en
“Waarom christenen ziek worden”.

Op zaterdag 19 november 2011 : **“Ik schep de vrucht der lippen: vrede, vrede voor hem die verre, en voor hem die nabij is, zegt de HERE; en Ik zal hem genezen”** *Jesaja 57*
15-17 uur - De Grote Genezer aan het werk. Welke middelen gebruikt Hij en wat biedt Hij aan alle mensen aan om de gezondheid te herstellen ?

Op zaterdag 17 december: **“Het waarachtige licht, dat ieder mens verlicht, was komende in de wereld.”**
15-17 uur - Over Licht en duisternis. Het getuigenis van Johannes, over zijn Heer, het licht van de wereld en over de missie om het licht door te geven.

Hoe vind je De Levensark ?

> Vanaf rond punt Brakel : volg hier richting Ronse.

Na één kilometer zie je links een groot rusthuis en de kerk van Opbrakel.

Hier ga je links. Volg de weg over 3,5 km. tot het gevaarlijk kruispunt D'hoppe!!)

Vanaf dit kruispunt recht door, nog 600 meter

Het huis is gelegen links. Nummer 9. Je bent welkom - breng je vrienden mee !

> Vanaf het rond punt te Ronse : volg hier richting Ninove.

Na enkele kilometers zie je een eerste wegwijzer naar Vloesberg op je rechterhand.

Rijd hier verder door (niet afslaan) tot je op de hoogte van D'Hoppe komt (radar en

D'Hoppebos). Ter hoogte van autobusbedrijf Geenens is de tweede wegwijzer naar

Vloesberg. Sla rechts af en geniet van de weg door het bos, tot je na 3 km

het bord gevaarlijk kruispunt ziet. Ga naar rechts. Na 600 meter vind je de levensark op je linkerhand.

Ferme d'Herbômont - Hurdumont 9, 7880 Vloesberg / tel. 068/75.16.01



Onderzoeken en berichtgeving

“Verschillende media berichtten over een grootschalig Europees onderzoek **waaruit blijkt dat het eten van groenten en fruit geen bescherming biedt tegen borstkanker**. Kort daarvoor had ook al een Amerikaans onderzoek bekendgemaakt dat zij geen verband had gevonden tussen groenten en fruit en kanker. Toch blijven er voldoende redenen om **dagelijks ruimschoots groenten en fruit** te eten. Tal van andere onderzoeken hebben immers wel sterke aanwijzingen gevonden dat een ruime consumptie van groenten en fruit het risico op sommige kankers verkleint, met name kankers in het hoofd-hals-gebied, de slokdarm en de maag. Hoewel het beschermende effect van de groente- en fruitconsumptie mogelijk niet zo groot is als aanvankelijk gedacht, kan ze niet worden ontkend. Bovendien is er eenduidig bewijs voor een beschermend effect van groenten en fruit op hart- en vaatziekten en vormen ze een onmisbare bron van vitaminen, mineralen en andere gezondheidsbevorderende stoffen.”

Dit bericht werd een paar maanden geleden gepubliceerd en ik kreeg verschillende reacties en vragen hieromtrent.

Zouden groenten en fruit toch niet de gedroomde bescherming zijn tegen kanker? Zeker wel, maar men moet dat op een andere manier meten, dan hoe de onderzoekers dat doen. De toevoeging van zomaar 500 gram fruit en groenten, aan een willekeurig dieet, is zoals het onderzoek aantoont, niet afdoend om te beschermen tegen kanker. In de onderzoeksgroep werden 3659 gevallen van borstkanker geregistreerd en dit zowel bij vrouwen die veel groenten en fruit aten als bij vrouwen die er weinig aten. De onderzoekers kwamen zo tot het besluit dat groenten en fruit bij volwassen vrouwen geen bescherming bieden tegen borstkanker. Waar het onderzoek niets over zegt, is wat die vrouwen dan nog meer aten, naast fruit en groenten. Een verschil proberen te maken tussen vrouwen die minder dan 400 gram fruit-groenten eten en vrouwen die dagelijks meer dan 500 gram eten, kan naar mijn gevoel weinig opleveren. Maar het interessante is wat er daarbuiten gegeten werd en dat ontbreekt totaal in de studie.

Ook in de Amerikaanse “Health Professionals Follow-up Study” werd na analyse van het voedingspatroon van meer dan 100.000 personen, zowel mannen als vrouwen, geen verschil gevonden in het optreden van kanker naargelang de groente- en fruitconsumptie. Voor hart- en vaatziekten werd wel een beschermend effect van groenten en fruit gevonden.

Maar een mens eet zoveel meer dan vijfhonderd gram. Veel mensen verwachten dan dat die vijfhonderd gram de waanzin van een barbecue, de vernieling van gebakken vet, de beschadiging van de overconsumptie van eiwit, de nadelen van suiker en industrievoeding moet kunnen “compenseren”. Dat doet het namelijk niet. Nadelige en schadelijke voedingsgewoonten worden door niets goedge maakt, wat alle schrijvers of onderzoekers over de anti-oxidantentheorie erover ook mogen publiceren. Een voeding die rijk is aan anti-oxidanten beschermt, maar dat is automatisch zo voor alle mensen wiens voeding uit fruit en groenten bestaat. Je zou het een anti-oxidantenvoeding kunnen noemen, een verjongingsvoedsel. Maar het werkt niet zo dat je kan speculeren: “als ik maar voldoende fruit en groenten eet, kan ik nog een pakje sigaretten per dag roken, want ik ben beschermd”...

Mocht je ooit door dergelijke berichtgeving in de war geraken, of ontmoedigd, weet dan dat dergelijk onderzoek nooit in staat is om het hele spectrum van risico's en pro's en contra's weer te geven. Nog nooit werd een dergelijke studie gehouden op een groep die zuiver hygiënisch leefde.

informatie over Gezondheid in het licht van de Bijbel, vind je in volgende brochures :

- Er is iets beter
- God geneest nog steeds
- Waarom christenen ziek worden
- Het Goed Nieuws-dieet

Deze 4 brochures kunnen aangeschaft worden voor **20 euro + verzendkosten**.

Oude Goed Nieuws-brieven kunnen, zolang de voorraad strekt, gratis meegenomen worden op activiteiten.