

Speciale editie
december 2010

België-Belgique
P.B. - P.P.
1760 Roosdaal 1
BC 5669

voor
goed nieuws

brief

64

in dit nummer :

- Geen dag zonder fruit
- Prostaatklachten : is er een goede remedie ?
- Levend Voedsel : gekiemde granen
- Mis de boot niet - een ark voor deze tijd

goed nieuws brief - speciale editie
bijlage van vzw De Levensark,
christelijke vereniging voor natuurlijke hygiëne



december 2010

voor mensen op zoek naar een gezonder, positiever en voller leven, met een bijbelse betekenis.
voor zorg voor de schepping, voor het leven,
voor dankbaarheid en positieve gevoelens,
voor bemoediging en troost,
voor enthousiasme en blijdschap,
voor verdieping en vernieuwing,
voor zinvolle besteding van tijd en ruimte
voor innerlijke vrede, gebed en stilte,
voor wie vindt dat God in onze levenswijze, in ons doen en laten,
in onze gedachten en handelingen een plaats heeft.

Nieuwsbrief van de Levensark, christelijke vereniging voor natuurlijke hygiëne (CVNH).
De werking situeert zich rond de opdracht die God aan de mens gaf om de aarde beschermen en bewaren.

Via deze "Goed Nieuws Brief" willen wij onderstrepen dat er - ondanks alles - altijd goed nieuws is: God wenst ons alle geluk toe en Hij verlangt dat wij positief denken, leven, werken & eten... en de hemel dichterbij de aarde brengen. En we hoeven dat niet eens alléén te doen. Zijn geest staat ons terzijde en inspireert tot de juiste beslissingen en inzichten.

Laat je door Hem leiden, de Grote Genezer is altijd werkzaam, altijd aanwezig. Zijn kracht verzwakt nooit, zijn antwoord op een eerlijk gebed stelt nooit teleur.

Er is goed nieuws. Het is er voor jou in het bijzonder, maar ook voor je familie, vrienden, kennissen, voor je burens... Zaai deze boodschap verder uit. Beleef de schoonheid van deze opdracht en wees gelukkig !

Samenstelling/verantw. uitgever : Stefaan De Wever,
De Levensark / p.a. Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg (B)
Gratis bijlage bij NatuurStemmingen (op aanvraag)
bezoek de site : www.goednieuws.org

De Levensark en deze Goed Nieuws-brief willen geen medische adviezen verstrekken, noch direct noch indirect het gebruik van enige techniek als behandeling voor fysieke of psychologische problemen voorschrijven zonder het advies van de arts.

Er zijn veel manieren om een boodschap te brengen

Over De Levensark - in 2011

Een aantal lezers zal het zich herinneren hoe ik in 1992, 10 jaar na de oprichting van Groene Dag, en na het lezen van de Gods Good News Letter, dacht : “dat zou ook in het Nederlands moeten bestaan”. Ik heb ondertussen zoveel informatie gekregen van onze Amerikaanse vrienden, vooral van Victoria Bidwell met haar GetWell - StayWell America, en elke keer straalt er iets uit dat ik wil doorgeven. Zo ook in het pakketje dat ik hier begin november ontving.

Wat je van een Amerikaanse niet zou verwachten, is dat ze in de 20 jaar dat ik haar op de voet volg, nooit 1000 dollar in haar hand of op een bankrekening had. Voor ze ook maar iets ontvangen had, was dat weer gependend aan de verspreiding van het Goede Nieuws. Alle crisissen ten spijt, heeft ze de riem niet afgelegd en zij blijft bekommerd over haar medeburgers die getroffen worden door ziekte, fysiek lijden en aftakeling.

Het laatste jaar werkte zij eraan om www.health4thebillions.org op poten te zetten. Daarin zou alle oorspronkelijke literatuur van de pioniers van de Natuurlijke Hygiëne te raadplegen zijn. Het is natuurlijk erg dat één persoon alleen dit moet doen, in een wereld waarin de miljarden vloeien naar de zorg-na-de-feiten, en er geen middelen zijn, om de informatie die mensen uit de ziekteverzorging zou kunnen houden, te digitaliseren en met grote aandacht bekend te maken. Maar het is de realiteit dat er geen cent te verdienen valt aan ziektepreventie. Daarom zal het altijd stiefmoederlijk behandeld worden. Er zijn geen fondsen om eerlijk en correct aan het publiek duidelijk te maken, op welke manier het leven op zijn best geleefd wordt.

Ik weet het - en jullie zeggen het me ze dikwijls - dat die kennis reeds op de (kleuter)school zou moeten bijgebracht worden. Liefde voor echte voeding, liefde voor de dingen die tot gezondheid leiden. Maar het gebeurt niet.

Veel mensen die we over de vloer krijgen, of via de telefoon of per mail, vertellen ons dat er “steeds meer belangstelling is voor gezonde voeding en levenswijze”. En sommigen zijn verrast dat ik dat niet volmondig onderschrijf.

Het is inmiddels dertig jaar sinds ik mijn eerste stappen zette op dit terrein. Als het waar is, dat de belangstelling voor natuurlijke voeding in die tijd zo gegroeid is, waarom zijn er dan in die tijd zoveel hamburgertenten bijgekomen ? En dat is niet het enige. We zouden uit onze hele samenleving honderden indicatoren kunnen noemen die niet positief zijn.

Ik weet uiteraard dat onze lezers wellicht niet de dagelijkse bezoekers zijn van dat soort eetgelegenheden, maar zeg nou zelf, in vergelijking met 30 jaar geleden, kom je echt als vegetariër, rauwkost-eter zoveel beter aan je trekken ? Is het werkelijk een krachtige trend met wind in de zeilen, die uitgroeit tot de maatschappelijke bovenstroom ?

Er zijn uitzonderingen, gelukkig, en ik ben dankbaar voor de honderden vrienden van Groene Dag en De Levensark, die met zoveel enthousiasme en plichtsbewustzijn, zeer gewetensvol zorg dragen voor wat hun is toevertrouwd. Gelukkig zijn die mensen er, anders zou je denken dat het allemaal tevergeefs is, en dat is het niet. Maar ik heb geen statistieken nodig om te zien dat de mensen zich *nog altijd* volproppen met vlees, vis, kaas en industrieproducten. En ik heb geen glazen bol nodig om te weten dat oorzaken nog altijd gevolgen zullen opwekken. Ik hoef het niet in de sterren te lezen dat ziekte het gevolg is van de overtreding van de natuurwetten.

Hoe erg men zich ook inspant om de sporen uit te wissen, ik ben de Grote God en Hemelvader zo dankbaar, dat Hij in mijn leven kwam en er richting aan gaf. Hij heeft mijn leven compleet veranderd en is daar nog altijd mee bezig. Daarom geef ik deze Goed Nieuws-brief uit, als een teken van leven, een ‘goeie dag’ uit Vloesberg, een schouderklopje, een woord om je moed in te spreken. In NatuurStemmingen zal je informatie vinden over voeding en levenswijze; in deze Goed Nieuws-brief vind je informatie over onze maandelijkse samenkomsten, die open staan voor iedereen. Al bijna 20 jaar elke maand - voor u.

En daarnaast vind je ook enkele artikels om over na te denken. Een mini-Goed Nieuws-brief, samengesteld met een warm hart... Omdat ik jou zo kostbaar vind.

Een vriendschappelijke groet, Stefaan

Hoe lang nog ?

Tot wanneer psychopaten de aarde opblazen met een monsterlijke atoomoorlog,
Tot wanneer de wereldwijde opwarming het evenwicht in het leven radikaal heeft doorbroken,
Tot wanneer bioterroristen erin slagen hun dodelijke sporen te verspreiden en een sfeer van
verwoestende ziekte achterlaten...

Tot wanneer de hemelen gesloten zijn en geen regen meer valt op de aarde

Ja, tot wanneer de voedselbevoorrading zo fataal zal zijn misbruikt

En de lucht zo vervuild is, dat onze adem wordt afgesneden,

Tot wanneer de zonne-uitbarstingen zo ver reiken

dat ze de oppervlakte van de aarde verschroeien,

Omdat mensen, alleen in de weer voor hun *eigen ik* verhinderen

dat voor een ander nog bloemen zouden bloeien...

Tot een vulkaanuitbarsting ons in het duister zet, voor langer dan zomaar even,

En mensen in de duisternis nog denken over hun manier van leven...

Wat er ook gebeurt, met wie we ook te maken hebben, hoe het ook gaat,

Of het oorlog is, ziekte of hongerdood,

Nochtans zal dat er niets toe doen.

Want de plannen zijn gemaakt, de uitkomst is zeker.

God is altijd dezelfde, gisteren, vandaag en morgen.

Er is geen twijfel aan, Hij heeft beloofd

en daarom bidden we, daarom zingen we, daarom geloven we :

Uw rijk kome - Uw wil geschiede.

“Al zou de vijgeboom niet bloeien,
en er geen opbrengst aan de wijnstokken zijn,

de vrucht van de olijfboom teleurstellen;

al zouden de akkers geen spijs opleveren,

de schapen uit de kooi verdreven zijn

en er geen runderen in de stallingen zijn,

nochtans zal ik juichen in de HERE,

jubelen in de God van mijn heil.

De HERE Here is mijn kracht:

Hij maakt mijn voeten als die der hinden,

Hij doet mij treden op mijn hoogten.” (Habakuk 3)

We weten niet hoelang nog.

Wij kijken uit.

Maar elk oog zal Hem zien.

En ik hoop dat ook jij zult zijn

Bij diegenen die Hem hebben verwacht.



Mis de boot niet : een ark voor deze tijd

Altijd beter...

Ik ontmoet af en toe mensen met een heilig geloof in de "vooruitgang". Zij zien een lijn van verbetering, en de kleine crisissen zijn in feite maar momenten om de kaarten door elkaar te schudden, voor de volgende golf van verbetering. Ik zou dat natuurlijk graag willen geloven, want dat klinkt zo positief. Er zijn groepen die deze methode gebruiken om hun doel te bereiken (thesis - antithesis - om tenslotte tot een synthese te komen).

Iets in mij zegt dat het onmogelijk is. Volgens enkele van mijn kennissen mag ik dat niet zeggen. Alles is mogelijk, voor wie gelooft. Dat is waar op geestelijk vlak. Als we ons op Gods weg begeven - en bewegen in Zijn richting, zal dat gebeuren wat past in Gods plan.

Alles is mogelijk voor wie gelooft... is dat een wolkenkrabber van 1500 meter? Is het nog een grens verleggen, nog een sportprestatie verbeteren? Of een brood dat dubbel zo hoog rijst, appels die dubbel zo dik worden, of sinaasappelsap dat direct gebotteld van de boom komt? We moeten niet te zwaar met woorden en beweringen scherpen. Het is het "Alles is mogelijk"-geloof, waar we nu de vruchten van dragen. Alles moet kunnen, geen grenzen, geen beperkingen, geen taboes...

Jammer genoeg zullen we die tendens niet stopzetten. Hij gaat door. Maar de "verbeteringen" zullen zichzelf tot stilstand brengen.

Een verbrokkelende wereld

Ons voedsel ziet er beter uit, voelt beter, smaakt beter, hangt beter samen, blijft langer goed, mengt beter, smeert beter, giet beter en misschien doodt het ons sneller. Maar het doodt ons niet direct.

Het brengt ons eerst in een roes van verslaving, waardoor we niet helder meer kunnen denken, en we hebben de indruk dat we leven, ja volgens de statistieken, langer dan ooit.

Voedingsdeskundigen maken zich zorgen dat we teveel eten, maar ondanks dat een tekort hebben aan de substanties die net bijdragen tot een goede gezondheid. De conditionering van verwerkte voeding om te voldoen aan de wensen van de verpakings-, smaak en consistentietesten, is een kunst, volgens een auteur. Fabrikanten proberen met zo weinig mogelijk investering in grondstoffen de grootste zekerheid in opbrengsten te realiseren. Daartoe wordt de ganse voeding van het biologische niveau verschoven naar het chemische.

Het biologische niveau kan je niet herleiden tot de teeltwijze (zorg voor de bodem, gewasbeschermingsmiddelen of pestbestrijding). Dat gaat door tot op het bord. 90% van wat vandaag verkocht wordt als "biologische voeding" is gemaakt van biologisch geteelde producten, maar werd na de teelt even gedenatureerd als de traditionele voeding. En dat is meteen een verklaring waarom veel mensen, die zo nauwkeurig hun hele voeding gebruikten uit biologische producten, lijden aan dezelfde kwalen als de rest van de wereld.

"Er zijn hardingsmiddelen en verzachters, verzuurders en alkalizeerders, bleekmiddelen, kleurstoffen, verdikkingsmiddelen enzovoort, om er maar enkele te noemen... Er zijn vaak vijf, tien of zelfs meer (chemische) additieven in een enkel product. Het zou heel wat tijd vragen om een blik te werpen in de toekomst, of gewoon maar om de huidige tendensen vooruit te projecteren, wetend dat de technologie en de hele voedingsbranche zich steeds verder organiseert om de vraag naar deze geconditioneerde voeding op te wekken en te versterken. Dat kwam niet vanzelf. Aanvankelijk was er heel wat weerstand te verwerken, want het publiek maakte zich zorgen. Maar na enige tijd kon het publiek zich vinden in de situatie.

De voedingsindustrie is begonnen met dit beetje bij beetje te introduceren. Na enkele jaren verdween de weerstand en accepteerden de consumenten dat er één of twee of slechts enkele additieven waren, erop vertrouwend dat de overheid over de veiligheid waakt, zonder dat ze ook maar enig idee hadden van de aard van de additieven of hun werkelijke impact of verhouding, of het effect op lange termijn. Maar daarbij stopt het niet. De idee moet verder gewekt worden dat het zonder additieven niet veilig is, ja dat additieven noodzakelijk zijn en zelfs bijdragen tot de gezondheid. Alle argumenten die daarbij kunnen helpen zijn nuttig: levensverwachting, levensstandaard...

We zijn niet ver van het punt waarop een groot gedeelte van de mensen compleet vervreemd raken van natuurlijk voedsel, en zelfs erop (negatief) reageren. Dat is toch merkwaardig dat mensen vreemde reacties, gewaarwordingen en symptomen krijgen bij het eten van natuurlijk voedsel. Maar de lezers zal dat niet verbazen. Natuurlijk voedsel is levend voedsel. Ja, het brengt leven in dat dode lijf dat niet meer reageert op dat dode voedsel dat langzaam maar zeker hun hele systeem toeplakt. In naam van de vooruitgang wordt alles wat vroeger "voeding" heette, met argusogen bekeken en worden speciale behandelingen voorgeschreven om natuurlijke voedingsmiddelen "veilig te maken".

Zo werd beslist om alles in de natuur als "onveilig voedsel" te beschouwen. Zonder wassen, koken en bewerken, kon je er alleen maar nare dingen van krijgen. We hebben nieuwe normen gemaakt om veiligheid te omschrijven. Met de bacteriën werd de strijd aangebonden. Voeding zelf klaar maken werd als risicovol beschouwd. Een keuken werd een bijzondere gevarezone, als niet alles dagelijks van boven tot onder werd ontsmet en afgekookt.

Misschien eten we in de toekomst zelfs niet-voeding als voeding! De vraag is wat wij voeding noemen. Volstaat het om calorieën te tellen, ongeacht de bron of de conditie waarin die verkeren? Ja, we kunnen nog een tijd doorgaan, maar laat ons besluiten dat we ver afgedwaald zijn van het oorspronkelijke concept dat de Schepper had voor de mensen. Het is waar, we zijn zoveel gaan prutsen met chemie en biologie, dat er zeer veel risico's zijn ontstaan. En dat er toezicht moet worden gehouden, zal niemand bestrijden. Het is vandaag niet moeilijk om in de voedselketen zaken te introduceren die gigantische effecten kunnen opleveren...

Maar voeding is slechts een klein deel van de veranderende wereld die door de technologie tot stand komt. Er is geen enkel facet van het leven dat aan de diepgaande onderzoeken van de technologen ontsnapt. De overtuiging schijnt te zijn dat "alles wat de natuur (de Schepper) gedaan heeft, kan en zou verbeterd moeten worden". Ik heb dat altijd vergeleken met de Leerling-Tovenaar die aan het werk is, en zich op de troon van de Schepper heeft gezet. En die daardoor bewijst - of wil bewijzen - dat er geen Schepper is, of dat de mens zélf de Schepper en vormgever van zijn eigen leven is, zonder rekenschap te moeten afleggen aan een hogere macht. En zo zijn over de hele wereld miljoenen technologen bezig om "het verschil te maken". Het is de wedloop om als eerste iets nieuws aan *de behoeftige wereld* te presenteren. Vaak is het resultaat een extra onderscheiding, en bevordering en kassa. Want wie zou er nu zijn limousine willen ruilen voor paard en kar? De "vooruitgang" is niet te stuiten. Zelfs al zijn we ons bewust van de gevolgen, risico's en vermoeden we dat we mechanismen op gang brengen die we niet kunnen beheersen... we moeten vooruit. We willen niet terug.

Soms produceert de technologie levensreddende producten, technologieën of kennis, waarvan je de nadelen zou willen vergeten. Soms zijn het alleen maar antwoorden op problemen die we eerst zelf geschapen hebben.

Veiligheidsgordels, boordinstrumenten, navigatiesystemen hebben miljoenen mensen het leven gered. Maar hier komen we een andere paradox tegen.

Veel van de moderne technologie wordt noodzakelijk gemaakt om de effecten van eerdere technologieën op te vangen.

Veiligheidsgordels zijn nodig omdat auto's snel rijden. Met andere woorden, de remedie is vaak erger dan de ziekte en vandaag hebben we remedies voor de neveneffecten van de remedies.

Een tijd geleden zag ik een artikel in een tijdschrift met een boeiende titel: 'Remedies veroorzaken wat ze remediëren.' Dat is toch merkwaardig.

De auteur beschreef dat hij een medicijnenschap van 1 meter had, en bijna alles wat erop stond, moest hij nemen om beter te worden van de gevolgen van wat hij in de eerste plaats genomen had om beter te worden van de eigenlijke kwaal. Hij ging verder en somde voorvallen op waarbij de remedies en de hulpmiddelen complicaties veroorzaken. Hij verwees naar luchtverversings systemen die de lucht verzieken, zodat we longontstekingen in augustus krijgen; vakanties die we namen om een beetje bij te komen van het drukke leven, maar die vermoeidheid veroorzaken, beweging om ons soepel te maken tot we er zo stijf van worden. Antibiotica die de zwakke bacteriën doodt, zodat we vatbaar zijn voor de sterke. Huwelijksconsulenten veroorzaken misschien wel ongelukkige huwelijken, door artikels te schrijven getiteld: 'Heb je een gelukkig huwelijk?' - voor mensen die het zich voordien nooit afvroegen.

De ergste van al die tegendraadse neveneffecten, zijn de acties die mensen ondernemen om eventjes 'beter te zijn. Pijnstillers die de oorzaak worden van de toekomstige pijn, zodat je altijd pijnstillers zult nemen, of medicijnen die maken dat mensen een ellendige oude dag kennen. Nochtans is dit principe al meer dan een eeuw bekend en beschreven als de wet van het dubbel effect.

Vele gadgets en middelen ontworpen om kleine ongemakken in het leven te verlichten, dragen echter bij tot de ongemakken. Auto's veroorzaken files waardoor het moeilijk is ergens te geraken. Luchthavens zijn op plaatsen, ver van je bestemming. Insectenspray maakt insecten immuun aan insectenspray. Koop een nieuwe stoel en je hele interieur lijkt versleten. Adopteer een baby en je vrouw krijgt een tweeling. Doe-het-zelf en je moet iemand vragen om het voor jou te doen. De moraal hiervan is dat we moeten "oppassen voor teveel verbeteringen".

Verzorgingsproducten die te overvloedig worden gebruikt, doen meisjes lelijk verouderen. Wist je dat hier de wet van oorzaak en gevolg aan het werk is? Er is actie en reactie. Ga je iets doen - of tussen komen in wat het lichaam normaal zelf doet - dan krijg je een effect in het lichaam. Al die magische huidproducten maken daar geen uitzondering op. Behalve wat simpele natuurlijke verzorgingsmiddelen, zouden we met onze huid voorzichtig moeten zijn, over wat we smeren. Schoenen zijn slecht voor je voeten. Dat kan als een cliché klinken, maar hoeveel mensen hebben hun voeten niet verminkt door preutse schoenen? Dat was niet alleen in China zo, maar ook bij ons.

Een ander voorbeeld is het tandartsenbezoek...Tandartsen die al te graag aan het gebit prutsen, kunnen binnen enkele jaren maken dat we geen gezonde tand meer over houden. Een tandarts zou net als een dokter, eerder aan preventie moeten doen, door goed advies te geven en de bezoekers te stimuleren om zeer goed voor zichzelf te zorgen.

Maar laten we ophouden met dit plaatje over de vooruitgang. Je zou kunnen zeggen, wat doet dit allemaal in een Goed Nieuws-brief? Laat het me uitleggen.

Hier is een antwoord van de apostel Petrus. Hij maakt de parallel tussen de laatste tijden en de tijd van de vloed. Lees 2 Pet 3:3. *"Vergeet vooral niet dat er aan het einde van de tijd spotters zullen komen, die hun eigen begeerte volgen en smalend vragen: 'Waar blijft Hij nu? Hij had toch beloofd te komen? De generatie voor ons is al gestorven, maar alles is nog steeds zoals het sinds het begin van de schepping geweest is.'"*

Wanneer de mensen naar het morele en religieuze klimaat van deze wereld kijken, kunnen ze misschien verleid worden te denken dat de dingen niet veel erger zijn, hoewel alle tekenen het tegengestelde aantonen. Maar Petrus waarschuwt. *"Ze gaan er dan willens en wetens aan voorbij dat er in het begin al eens een hemel is geweest en een aarde die door Gods woord gevormd was uit water en door middel van water, en dat de toenmalige wereld vergaan is toen ze door het water werd overspoeld."*

Hoe zit het dan met onze wereld? Petrus vervolgt, *"Maar de tegenwoordige hemel en aarde worden door datzelfde woord bewaard om op de dag van het oordeel, waarop de goddelozen ten onder zullen gaan, te worden prijsgegeven aan het vuur."* Hoe zal God de wereld herstellen? Door een proces van vuur. *"De dag van de Heer zal komen als een dief. De hemelsferen zullen die dag met luid gedreun vergaan, de elementen gaan in vlammen op, de aarde wordt blootgelegd en alles wat daarop gedaan is komt aan het licht."*

Maar deze vernietiging heeft een doel. *"Maar wij vertrouwen op Gods belofte en zien uit naar een nieuwe hemel en een nieuwe aarde, waar gerechtigheid woont."*

Apollo 10 astronauten getuigden ervan dat toen ze naar Los Angeles keken vanuit de ruimte, het een kankerachtige vuile vlek is. Piloten die op grote hoogte vliegen, vertellen ons dat bijna iedere grote stad in Amerika herkenbaar is vanaf 100 km door zijn whisky-bruine wolk van vervuilde lucht. Een artikel in de Saturday Review bevatte het volgende schrikwekkende citaat: "Lake Erie is dood. De stranden van Santa Barbara zijn verlaten, De lucht in New York is gevaarlijk om in te ademen. We verdrinken in een zee van afval. In een normaal jaar produceren de westerse landen 1000 miljoen ton aan rook en dampen, 25 miljoen schroot-auto's, 60 miljoen ton papierafval, 200 miljoen blikjes en 200 triljoen ton industrieel afvalwater."

Ik hoef er niet ver naar te zoeken, maar in verhouding zal het in Europa niet beter zijn. In de media klonk gisteren (19 oktober 2010) dat België de op vier na grootste ekologische voetafdruk heeft. Het kan niemand ontgaan dat er grenzen zijn aan de uitbuiting van mensen, en grenzen aan de natuurlijke bronnen en de recuperatiekracht van de aarde.

Lang geleden keek de profeet Jeremia, soms de profeet van de doem genoemd, ver in de toekomst.

Hij beschreef dat er een tijd zou komen, dat de aarde leeg en verlaten zou zijn.

"Ik zag de aarde, ze was woest en doods. Ik keek op naar de hemel,

er was geen licht. Ik zag de bergen, ze beefden, de heuvels, ze huiverden.

Ik keek, er waren geen mensen, alle vogels waren uit de lucht verdwenen.

Ik keek, elke boomgaard was een woestijn, alle steden waren verwoest – door toedoen van de HEER, door zijn brandende toorn. Jer. 4:23-26.

Dit zou een commentaar kunnen zijn van hoe de mens de aarde vernietigt. Maar de Bijbel herinnert ons eraan dat God controle over de wereld heeft. Hij zal zijn Zoon Jezus sturen om zijn mensen te redden en een nieuwe wereld te maken. Wanneer Christus komt, zal Hij diegenen vernietigen die de aarde vernielen.

Het enige geloof dat ons in de toekomst kan leiden is het geloof in God.

Het zou ons niet moeten verbazen dat zelfs de beste pogingen om de wereld te verbeteren slechts deels succesvol zijn. Toch moet ons falen ons niet stoppen om inspanningen te doen, of het te proberen. Maar iedere nieuwe crisis en ieder nieuw probleem herinnert ons eraan, dat de enige effectieve oplossing voor het probleem van de mensheid, beschreven staat in de Bijbel.

Tot iedere mens op aarde een veranderde mens is, die juist omgaat met God en zijn medemens, kan de wereld niet verwachten om de perfectie of evenwicht te ervaren. Maar de dag zal komen wanneer deze meest onwaarschijnlijke gebeurtenis zal plaatsvinden. Niet iedereen zal dit veranderingsproces ondergaan. Enkel diegenen die dat doen zullen opnieuw leven in de gezuiverde, verheerlijkte wereld.

God zegt dat Hij de wereld nieuw wil maken. Momenteel is het beste wat Hij kan doen, individuen nieuw maken. En Hij doet dit door Jezus Christus. Miljoenen mensen werden nieuwe mensen, toen ze hun hart gaven aan hun Verlosser en Heiland. De vraag is nu : waarom laat je het Hem vandaag niet doen voor jou? Religie kan je een ouderwetse en niets zeggende aangelegenheid lijken, maar verwar religie niet met het gehoor geven aan de stem van God en een relatie aangaan met de Eeuwige.

Het zou ons eigenlijk niet moeten verbazen dat de technologie aan zulk een snelheid vooruitgaat. En ik neem aan dat we niet te ontmoedigd moeten zijn door de neveneffecten, gezien we weten hoe ze te regelen alvorens ze ons doden. De wereld lijkt veiliger en nooit werd er zoveel gesproken en geschreven over gezondheid, vrede en veiligheid, als nu. En als we de statistieken geloven, leven we langer door de producten van de wetenschap en de spectaculaire uitvindingen.

De Bijbel kijkt naar deze laatste tijden en vertelt ons in Daniel 12:4. "*Velen zullen op zoek gaan en de kennis zal toenemen.*" Voor de profeet werd de 'eindtijd' gezien als een periode waarin de kennis enorm toenam: de mens die inbraak heeft gepleegd in de geheimenissen van het leven. En de toename van deze kennis, zonder "de kennis des Heren", veroorzaakt immoraliteit.

Deze voorspelling is meer dan vervuld. Men vertelt ons dat er *iedere dag* meer onderzoeksresultaten gepubliceerd worden, dan om zeven volumes van de Encyclopaedia Britannica te vullen.

Eén van de paradoxen in de Bijbel is dat hoewel deze een boekje open doet over een wereld die achteruit gaat door geweld, immoraliteit, internationale stress en financiële problemen, deze ook spreekt van toenemende kennis. Ja, om alle vlakken. Maar die kennis is niet vlekkeloos. We hebben geluk dat er controlesystemen zijn die manieren vinden om het onbepaalde gebruik van additieven in onze voeding te controleren. We kunnen er nooit zeker van zijn dat ze ze allemaal vinden.

Misschien vinden we ze te laat, of kennen we hun nadelen te laat, of zijn de gevolgen zo geleidelijk dat we niet doorhadden door wat het allemaal werd geleid.

Maar er hangen nog grotere bedreigingen over onze wereld. Als er ooit een tijd was om te geloven in God dan is het nu. Misschien heb je Jezus woorden, door Lukas geschreven gelezen: "*Er zullen tekenen zijn aan zon en maan en sterren, en op de aarde radeloze angst onder de volken vanwege het bulderen van zee en branding.*" Lukas 21:25. Het voorgaande vers spreekt over de ' angst van natiën met perplexiteit.'

Betrouwbare bronnen geven aan dat de VS atoomwapens hebben om alle leven in Rusland of in Azië twintig maal te vernietigen. En Rusland heeft zijn eigen fantastische arsenaal.

Verslagen uit Washington vertellen ons van de opdracht van de president erin bestond om een plan uit te werken om de opgeslagen chemische biologische wapens te vernietigen. Een verslag zei

dat het arsenaal 20000 vergif kogels gevuld met de botulinus bacterium bevatte. Het gif is zo schadelijk dat een glasvol genoeg is om de hele bevolking van de VS uit te roeien.

We kunnen hier niet te licht overgaan, want wie weet hoeveel glazen vol van een soortgelijk vergif er in andere landen opgeborgen is.

Je kan begrijpen waarom de Bijbel zegt dat de wereld aan het verouderen is zoals een kledingstuk. Misschien zie je ook de parallel tussen de wereld van vandaag en de wereld voor de vloed. De Bijbel zegt in Genesis 6, dat de gedachten en plannen van de mensen in die tijd zo slecht waren als hun doelen.

Wat doet God wanneer hij ziet dat het leven in gevaar komt, of wanneer de kennis van Zijn liefde verpletterd wordt? Iedere keer geeft de bijbel Zijn reactie weer. Kost wat kost is God vastberaden om de mensheid te behouden. En Hij is even vastberaden om de echte waarheid van Hemzelf te behouden.

Er is geen twijfel mogelijk dat deze wereld een crisistijd doormaakt. De echte vraag is, wat gaat God eraan doen? Zal hij de wereld wegvagen zoals de Bijbel spreekt over de vloed? Zal hij de wereld droog leggen en de ergste vlekken verwijderen zoals hij deed in Sodom en Gomorra en vele andere zondige plaatsen?

Denk aan een probleemcentrum de dag van vandaag. Heel snel heeft de beschaving een lelijke vervuulende berg van verzamelde afval gemaakt, vele zijn giftig, andere zijn gevaarlijk en andere gewoon vreemd. In sommige gevallen dringen onze bergen afval ons in een hoekje. In sommige gevallen worden mensen letterlijk vergiftigd door afval. en in andere gevallen worden we bedreigd door chemicaliën. Ik heb me ooit afgevraagd of mensen zich realiseren wat zij in hun leven aan materialen, producten, voeding en verpakking gebruiken. Probeer je dat eens voor te stellen : alles wat je in een leven gebruikt, je speelgoed, je fietsen, je auto's, kleding, voeding... en zoveel meer. Ik denk dat het een hele hoop zal zijn.

Ieder jaar worden er miljoenen tonnen afval in de atmosfeer gedumpt. Ondanks alle beperkende maatregelen en afspraken, slaagt men er niet in om de uitstoot van koolstofdioxide onder controle te brengen. In Parijs zijn er air-scrubbers in het centrum die proberen lokale plekken in de atmosfeer te reinigen. Maar zoals een criticus bemerkt, een paar kilometers verder storten de fabrieken extra afval in de lucht om de schrobbers werk te geven.

Als je de statistieken van de welvaartslanden overdenkt, staan we beschaamd. Paul Ehrlich, bioloog, geeft aan dat elke westerling verantwoordelijk is voor vijftig maal meer vervuiling en grondstof verbruik dan een persoon in een ontwikkelingsland. Iedere welvarende burger dumpst evenveel detergent, pesticiden en radioactieve stoffen in de rivieren en zeeën als duizend Indonesiërs. Een Amerikaan brengt evenveel koolstofdioxide in de lucht als 200 Pakistaners. Maar over de hele wereld willen mensen hetzelfde comfort, ook kunnen consumeren, en kan je het hen kwalijk nemen ?

In Juni 1970, op een conferentie van theologen bespraken ze dit probleem en probeerden een **theologie van overleving** op te stellen. Het onderwerp van discussie was niet 'Zal de mens overleven?' maar 'Hoe lang zou het duren om de planeet aarde te vernietigen?' Wat zal God hieraan doen?'

Vrienden, ik ben blij jullie te vertellen dat God een **overlevingsplan** heeft. Jezus Christus zal een tweede keer terugkomen om de mens te verlossen van zijn zelfvernietigende manieren en die tijd is zeer nabij. Dat is het goede nieuws dat we kunnen koesteren, ons houvast en onze bron van bemoediging, in afwachting dat alles nieuw gemaakt zal worden. Als het moeilijk gaat, weet dat er Iemand naast je staat die de weg al is gegaan, Die door elke beproeving heen kon gaan als overwinnaar - omdat zijn kracht bij de Hemelse Vader lag. Waar ligt jouw kracht ? In jezelf ? Bij je bank ? Of bij een machtige Schepper, in wiens hand jouw leven ligt.

Zorg dat je de boot niet mist. Aan de deur staat Iemand die klopt. Wat Hij je te vertellen heeft, is een boodschap die je niet mag kwijt raken.

Jawel, dit is de Goed Nieuws-brief, en toch doen we er geen doekjes om. Moesten we dat wel doen, dan zouden we deze naam niet waardig zijn. We weten dat God het hierbij niet laat. Hij wil dat we hoger kijken, voorbij de gebeurtenissen van vandaag. Als je dat kunt, zie je een prachtige horizon. De Schepper wordt Her-schepper. Ondertussen troost Hij je, met zijn heilrijke beloften :

Openbaring 214-7 : "en Hij zal alle tranen van hun ogen afwissen, en de dood zal niet meer zijn, noch rouw, noch geklaag, noch moeite zal er meer zijn, want de eerste dingen zijn voorbijgegaan. En Hij, die op de troon gezeten is, zei: Zie, Ik maak alle dingen nieuw. En Hij zei: Schrijf, want deze woorden zijn getrouw en waarachtig... Ik zal de dorstige geven uit de bron van het water des levens om niet. Wie overwint, zal deze dingen beërven, en Ik zal hem een God zijn en hij zal Mij een zoon zijn."

Openbaring 22 : 7 : "Zie, Ik kom spoedig. Zalig hij, die de woorden der profetie van dit boek bewaart!"

Elke mens zit op de boot - maar op welke ?

Elke dag moeten er keuzes gemaakt worden.

Zijn het de juiste ?

Wat hadden we ervoor over om de waarheid te kennen en te beleven ?

De waarheid zal je vrij maken !



Geen dag zonder fruit

Het is bijna dertig jaar geleden. Toen was er dat boekje van Jan Dries, met deze titel. Geen dag zonder fruit. Tot die tijd had ik weinig fruit gegeten. Ik weet niet waarom, ik wist er geen weg mee, kon het niet plaatsen, of zag het meer als bezienswaardigheid.

Maar dingen kunnen veranderen - ook in positieve zin - en vandaag is fruit een dagelijks feit - meer nog, het is de kern van onze voeding. In die dertig jaar heb ik niet alleen veel fruit gegeten, maar honderden (overdrijf ik als ik zeg - duizenden) mensen aangezet tot het eten van meer fruit en meer groenten.

Ik weet niet wat fruit voor jou betekent. Appels en peren? Niets dan goeds hierover, maar ik kan me moeilijk een **voeding** voorstellen waarbij we fruit terugdringen tot dit bescheiden duo. Er is zo'n grote verscheidenheid aan geuren, kleuren, vormen en smaken die

in kunnen gaan op de menselijke trekjes en voorkeur. We willen niet altijd hetzelfde, dat stompt af. Daarom zijn er de seizoenen en is niet alles altijd beschikbaar.

Als je iets een tijdje moet missen smaakt het binnenkort beter. Het is telkens weer een nieuwe ontdekking en ik hoop dat je er nooit genoeg kan van krijgen.

Fruit is je natuurlijke bron van suikers. Zo laad je snel en doeltreffend je batterijen op en voel je je krachtig en vitaal. Maar fruit is geen gemakkelijk voedingsmiddel. Vooreerst laat het zich moeilijk combineren. Liefst gebruik je met fruit helemaal niets anders. Licht zure en zure vruchten kan je nog combineren met een weinig nootjes, sesamzaad e.d. En bovenal belangrijk is, dat je fruit altijd eet op een lege maag.

Een lege maag is niet een overlaste maag die tot ontspanning komt. Honger is niet dat onaangenaam gevoel dat je als gek naar de voeding drijft. Honger is best plezierig, en hoeft je helemaal niet af te schrikken. Met gezonde honger smaakt fruit je altijd het best. Het is waar dat slechts weinig plaatsen ter wereld de kans geven aan spontaan groeiende gewassen op grote schaal. Laat je verbeelding werken als je een zongerijpte druif, een vijg die smelt in je mond of een zoete braam zo van de boom of struik kan proeven. Paradijselijker eten bestaat niet. Een betere apotheek is er niet. De wereld van de vruchten is, samen met de wereld van de eetbare planten voorzien om voor u en mij te zorgen. Wanneer we daar op de juiste manier gebruik van maken, en liefst niet té laat, dan vinden wij een voeding die met veel liefde voor ons zorgt.

Fruit is de "Groene Apotheek", de bron waarmee gesublimeerde zonne-energie op de mens wordt overgedragen, om zo de batterijen op te laden en gezondheid te schenken... Gezondheid kan je niet kopen... ze moet dagelijks gegeten worden... door FRUIT op de juiste manier aan de voeding toe te voegen !

Denk eraan, bij elk stuk fruit dat je eet, om de Almachtige te bedanken omdat Hij heeft voorzien in zo'n prachtige voeding.

Eet iedere dag fruit. Niet als dessert, niet zomaar als een voorafje of een tussendoortje, maar als een echte, waardevolle maaltijd. Om fruit als maaltijd te gebruiken, moet je natuurlijk voldoende fruit eten. Als mensen na een halve appel zeggen "ik kan niet meer, dat vult geweldig", zijn ze niet gewoon om fruit te eten. Ofwel hebben ze geen honger, zijn ze hun vorige maaltijd nog aan het verteren, ofwel hebben ze schrik om door het eten van fruit hun volgende maaltijd te moeten missen.

De dagelijkse realiteit leert me, dat mensen die gewoon zijn om fruit te eten - zonder tussendoor te eten - redelijk goed kunnen eten. Dat betekent gemakkelijk één kilo fruit als een maaltijd. Maar ik wil er eigenlijk geen gewicht op plakken.

Zelfs al heeft fruit in de loop van de geschiedenis, heel wat veranderingen ondergaan door soortenselectie en kruisingen, toch is fruit één van de minst gemanipuleerde voedingsproducten. Veel fruitsoorten zoals mango, bessen en papaja zijn nog zeer oorspronkelijk. Je kunt natuurlijk bezwaren uiten tegen het gebruik van bestrijdingsmiddelen en ontsmettingsmiddelen, vooral omdat de fruitsoorten die zo dicht bij huis groeien juist het meest aan dergelijke producten worden blootgesteld. Verder kan je bezwaren uiten tegen verpakking en transport. Maar ik geloof dat als we vergelijkingen zouden willen maken met andere voedingscategorieën, dat fruit er als groep met hoofd en schouders zal boven steken - in positieve zin.

Als je het vorige artikel (een verbrokkelende wereld / mis de boot niet) goed hebt gelezen... na al de voedingsverbeteringen, en alles wat ze hebben teweeg gebracht, kan je nog altijd terug naar de natuurlijke voeding. Als je die weg vindt, zal je het bewijs krijgen van wat de voeding die God aan de mens had gegeven, kan doen. Hopelijk vind je de weg op tijd!

Meer hierover lezen ?

*Vraag via email onze gratis pdf : 09-Fruit in de voeding
info@goednieuws.org*

Prostaatklasten : is er een goede remedie ?

Voor iemand die de evolutie in de medische wereld een beetje volgt, zal het bestaan van prostaat-aandoeningen niet onbekend zijn. De meeste prostaatklasten worden gezien als ouderdomsverschijnselen. Maar wat kan men doen om prostaatvergroting en -vergroeiing te voorkomen ?

We hebben hiervoor een deeltje genomen uit de pdf-brochure 139-Prostaataandoeningen :

Voedingswijze centraal in controle prostaataandoeningen

“Om prostaatkanker te voorkomen zouden mannen een dieet moeten aanhouden met een laag vetgehalte, en een hoog vezelgehalte samen met een regelmatige lichaamsbeweging”, stelt een studie voor in *The Journal of Urology* (2001:166:1185-1189).

De resultaten, van het onderzoek van Dr. James Barnard, van de afdeling fysiologische wetenschap, stelt voor dat een gezonde actieve levensstijl en een voeding, rijk aan fruit en groenten en volwaardige granen, de groei van prostaatkankercellen met 45% vermindert. In de studie, namen Dr. Barnard en zijn collega's bloedstalen van 13 mannen met overgewicht, van 42 tot 73 jaar oud, op de eerste dag van een twee weken durend programma van hun dieet (rijk aan fruit, groenten en volwaardige granen) en oefening. De stalen werden naar een laboratorium overgebracht, waar ze in schalen met prostaatkankercellen werden geplaatst. De onderzoekers maten de groei van de tumorcellen, die was snel.

Elf dagen later, tegen het einde van het programma, namen de onderzoekers voor de tweede maal bloedstalen. Nogmaals, plaatsten ze de stalen in schalen met prostaatkankercellen. Vergeleken met de eerste bloedstalen vertoonden de tweede bloedstalen een daling van 30% van de snelheid waaraan de tumorcellen groeiden. Deze resultaten zijn verrassend, stelt Dr. Barnard, omdat ze laten zien, dat door het veranderen van de levenswijze we het aantal prostaatkankercellen drastisch kunnen verlagen.

Om te antwoorden op de kritiek, dat het verlagen van de prostaatkanker groei niet definitief blijft na een fruit-groenten-dieet van 11 dagen (als men teruggaat naar de voormalige voeding), deden de onderzoekers nog een derde bloedtest, bij 8 mannen van 28 tot 74 jaar die een gezond dieet volgden van, veel vezels, weinig vet, een plantaardig dieet, dat ze al zo meer dan 10 jaar volhielden. Vergeleken met de stalen van de mannen met overgewicht op hun eerste dag van het dieet, lieten de stalen van de 8 lange-termijn gezonde eters een reductie zien van 45% in de groei van prostaatkankercellen.

De precieze factoren die verantwoordelijk zijn voor de verminderde groeisnelheid zijn niet vastgesteld. "We weten dat testosteron, estradiol, en insuline de tumorgroei stimuleren, zo, als je de gehalten van deze drie hormonen verlaagt, zoals je dat doet met een hoog-vezel, laag-vet, plantaardig dieet, is er een grote kans om je tumorgroei te beperken", stelt Dr. Barnard.

Het aantal sterfgevallen van prostaatkanker is het hoogst in landen zoals de VS en westerse landen waar het typische dieet vol vet zit, vooral dierlijk vet en rood vlees en vette zuivelproducten en een gebrek aan natuurlijke, vezelrijke voedingsmiddelen zoals fruit, groenten en volwaardige granen. Onder de Amerikaanse mannen is prostaatkanker de leidende doodsoorzaak bij diegenen die niet roken. Juist in de V.S. doodt prostaat-kanker bijna zoveel mannen als borstkanker vrouwen doodt. In contrast, in Aziatische landen, zoals China, Korea en Japan, waar de meeste mensen nog steeds een traditioneel, vezelrijk en laag-vetgehalte dieet volgen, zijn de prostaatkanker gevallen het laagst in aantal van gans de wereld. In deze landen is prostaatkanker 7 tot 15 keer lager dan in de V.S. In het rurale gedeelte van Qidong, China, is het aantal prostaatkankergevallen minder dan 1 geval op 100,000 mannen. In Amerika zijn er 102 gevallen op 100,000 mannen, meer dan 100 keer zoveel!

Erfelijkheid kan een rol spelen. Nochtans, erfelijkheid en ras spelen een minder grote rol dan levensstijl. Studies gedaan onder natuurlijk geboren Japanners, die naar Amerika emigreerden, toonden aan, dat wanneer deze mannen hun traditioneel dieet aanhielden, prostaatkanker laag bleef. Maar, wanneer ze het hoog vetgehalte, en weinig vezels en de sedentaire levensstijl van de Amerikanen overnamen, hun prostaatkankergevallen net zo hoog werden als bij Amerikaanse mannen die geboren en opgevoed waren in Amerika, en dit alles in juist 1 generatie tijd. Wetenschappers oordelen dat levensstijl factoren zoals dieet en beweging instaan voor 85% van geavanceerde prostaatkanker gevallen. Het is niet, dat er In Japan, China en Korea geen

prostaatkanker gevallen zijn. Ze zijn er wel. Autopsieën van oudere mannen over gans de wereld, Aziatische mannen inbegrepen, hebben kleine microscopische bosjes van kankercellen binnenin de prostaat aangetoond. De kleine bosjes, geloven onderzoekers nu, zijn een natuurlijk onderdeel van de verouderde fysiologie van gezonde mannen.

Wat Aziatische mannen van Amerikaanse mannen onderscheidt is *wat er met deze microscopische cellen gebeurt*. Bij Aziatische mannen, blijven deze cellen in de prostaatklier, zonder dat ze klinische problemen veroorzaken. Het is zelden dat ze voorbij de prostaatklier gaan, en de organen van het lichaam vernietigen.

Dat is helaas niet het geval bij Westerse, vetrijke naties zoals de V.S. Hier, gaan de kleine kankercellen buiten de prostaat of ze blijven klein. Ze zijn agressiever, breken uit de klieren, vermenigvuldigen zich en richten vernieling aan.

De groei van tumorcellen kan voorkomen worden, er is hoop. Door het veranderen van de levensstijl, een vezelrijk dieet met een laag vetgehalte, plantaardig, kunnen we, zoals Aziatische mannen het ontwikkelen van kankercellen stopzetten. Wat ook van belang is, is de levenswijze vroeg veranderen, voor men de controle verloren heeft op de kanker.

En daarnaast kan je specifieke voedingsmiddelen eten die zich gunstig bewezen hebben tegen prostaatkanker. Bv. pompoenpitten, lijnzaad, bosbessen, gojibessen, cranberries, tomaten enz. Ook kruiden thee die lichaamsreinigend werkt en met name beredruifblad en paardebloemblad, zouden dagelijks moeten gebruikt worden.

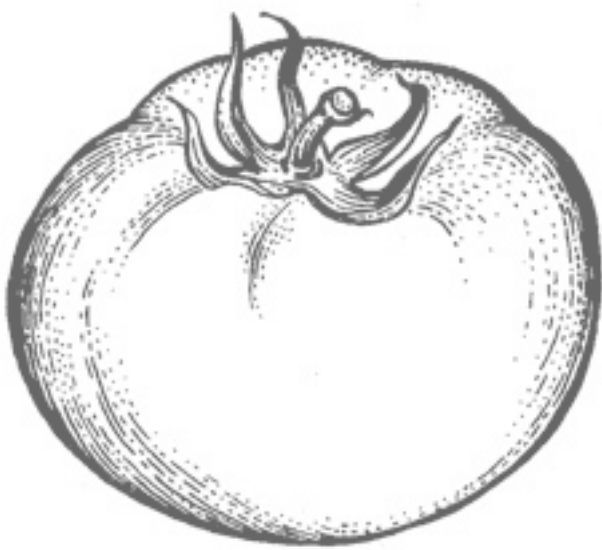
A Tomato A Day Keeps Prostate Cancer Away is de slogan voor de gezondheids promotie. Sinds een studie van Harvard School of Public Health rapporteerde dat frequent gebruik van tomaten

gebaseerde voedingsmiddelen het risico op prostaatkanker verminderen. Volgens het rapport zou dit vooral te maken hebben met de rijkelijke aanwezigheid van de anti-oxidant Lycopene in tomaten.

In feiten uitgedrukt zouden mannen die minstens tien porties van deze voedingsmiddelen eten per week, 45 % minder kans hebben op de ontwikkeling van prostaatkanker. De beste bronnen van lycopene zijn uiteraard verse en gedroogde tomaten, in al zijn vormen. Ook bereidingen met tomaten of tomatensaus komen in aanmerking.

De onderzochte tomatensappen verminderden het risico niet meldenswaardig. Misschien omdat de meeste sappen erg veel toegevoegd zout bevatten. Het lycopene-gehalte in deze sappen was ook vrij gering. 10 porties per week komt overeen met een gebruik van minstens één dikke tomaat per dag.

Maar tomaat is niet alleen voor mannen goed... Er is méér in een tomaat.



Onthoud ook :

Voorkomen is gemakkelijker dan genezen.

Het is gemakkelijker om cellen jong en zuiver te houden - dan om verstarde en toegeslibde cellen te verjongen.

Maar, voor zover het niet te laat is : "GRAS is de vergiffenis van de natuur".

Levend voedsel : gekiemde zaden & granen

Volgens een Chinese overlevering voer een groep Chinese landverhuizers de Jang-tse-kiang rivier op, op zoek naar een nieuw woongebied. Hun boot zat vol proviand en zaaigoed voor later. Er stak een verschrikkelijke storm op en de boot was een tijd de speelbal in een nukkige onweersbui. Alle etenswaar sloeg overboord. Alleen het zaaigoed bleef bewaard. Kletsnat alleen. Daar viel niets meer mee te beginnen, want alles begon nu al te ontkiemen.

Een aantal hongerige dagen later zetten de landverhuizers hun tanden in de jonge kiemplantjes. Zo slecht blijken die niet eens te smaken. Aangenaam verrast zijn de opvarenden ook als blijkt dat de eenvoudige, plantaardige maaltijd hen zo snel weer op krachten helpt te komen...

Eeuwenlang zijn kiemen onderdeel geweest van het dieet van tientallen culturen in Oost en West. Het gebruik ervan zou ouder zijn dan de Bijbel. Gekiemde zaden werden al gegeten in Mesopotamië, Egypte en het oude Griekenland. Volgens een publicatie van het Duitse ministerie van Landbouw teelden en aten de Chinezen 3000 jaar geleden al kiemen.

Andere bronnen reppen over oude manuscripten waaruit blijkt dat de Chinezen 4500 jaar geleden al regelmatig kiemen zouden hebben gegeten. De toenmalige keizer van China zou al geweten hebben van de therapeutische waarde van kiemen.

Aan het eind van de zestiende eeuw ging ene Li Shi Chen in zijn "Pen ts'ao kang mu" (een uitvoerig werk over Chinese farmacie en kruiden) uitvoerig in op de medicinale waarde van kiemen. Chen schreef kiemen onder andere voor als remedie voor waterzucht en reuma. Nog altijd staan ontkiemde mung- en adukibonen in het verre oosten op het menu.

Het Himalayavolk, de Hunza's, gebruikten kiemen om de winter mee door te komen.

Dichter bij huis stuiten we op het traditionele Zweedse gerecht Kruska, gemaakt van ontkiemde granen en lijnzaad, dat de spijsvertering heet te bevorderen, vooral de vertering van zetmeelproducten.

Wat langer geleden, in de achttiende eeuw, propageerde de Engelse kapitein Cook het gebruik van ontkiemde granen als middel tegen scheurbuik. Cook brouwde een coctail van ontkiemde gerstekorrels, die hij gedurende lange tijd bij lage temperaturen had laten koken. Cook schijnt zijn hele drie jaar durende zeereis niet één man verloren te hebben, tenminste niet aan scheurbuik.

Wist je trouwens dat de traditionele manieren om granen, zaden en pitten te eten, heel anders is dan tegenwoordig. Weken van granen was een minimum behandeling. Is dat beter? Met de kennis van vandaag, hebben we daar alle bewijzen van. Dus, als het even kan, zouden granen, zaden en pitten voor gebruik (zelfs als men ze kookt), langdurig in de week gezet moeten worden (minimum 12 uur - maximum 24 uur). Heb je daarna nog de gelegenheid, giet het water af, spoel de granen en laat ze nog 24 uur kiemen. In deze 48 uur heb je veel enzymremmers afgebroken. In plaats daarvan krijg je gunstige enzymen, in dat voorbereidingsproces van ontkieming.

Traditionele manieren om brood te maken, of chapatti's, gebeurde gewoonlijk met gekiemde granen. Probeer het zelf, en je zal zien dat door het laten ontkiemen, eerder smakeloze granen en natuurlijke zoete smaak verkrijgen. Ik vind het daarom uiterst gevaarlijk om wat wij vandaag "brood" noemen, te vergelijken met brood, zoals dat in de Bijbel wordt beschreven, of zoals oude culturen graan aten. In ieder geval waren ze zo gek niet om de waardevolste bestanddelen weg te zuiveren...

Eiwit-tekort

In de Verenigde Staten werd tijdens WO II een campagne gelanceerd om de mensen vertrouwd te maken met het laten kiemen en eten van sojabonen. Men voorspelde een eiwit-tekort, dat evenwel uitbleef. In 1948 was iedereen de sojaboon weer vergeten. Behalve de veeboeren natuurlijk.

Want buiten bierbrouwerskringen bleven ontkiemde granen bekend als een prima diervoedsel. In Noord-Frankrijk werden postduiven er vroeger mee gevoerd voor hun vertrek.

In enkele decennia heeft het kiemen van granen, peulvruchten en oliehoudende zaden, weer aan populariteit gewonnen.

In Duitsland kwam de Voorlichtingsdienst van het ministerie van Voeding, Land- en Bosbouw in 1994 met een enthousiaste en uiterst gedocumenteerde brochure over de waarde van kiemen. Daarin wordt verteld dat kiemen vaak veel hogere gehalten aan vitamines bevatten dan groenten als kropsla, tomaten en wortelen; en ook dat de mineralen relatief makkelijk opneembaar zijn voor het menselijk lichaam en verder dat de eiwit- en vetkwaliteit door het kiemen in belangrijke mate verbetert.

In de jaren veertig zag Paul Burkholder in zijn onderzoek voor de Amerikaanse Yale Universiteit de gehalten van sommige B vitamines met honderden procenten toenemen. In proeven met haver bijvoorbeeld nam het gehalte aan vitamine B6 tijdens het kiemproces met 500 % toe; panthoteenzuur met 200 %; biotine met 50 % en vitamine B2 zelfs met 1300 %.

Uit andere onderzoeken valt op te maken dat ontkiemde granen en peulvruchten meer vitamine C bevatten dan bessen. In een kop alfalfakiemen zit evenveel vitamine C als in zes koppen sinaasappelsap.

De Bijdrage van Ann Wigmore

Ann Wigmore is waarschijnlijk één van de belangrijkste en invloedrijkste propagandisten van het gebruik van kiemen geweest. Maar er waren ook andere pleitbezorgers.

De Zwitserse natuurgeneeskundige Alfred Vogel bijvoorbeeld, gaf in de jaren zestig hoog op van de waarde van ontkiemde tarwe, rogge en gerst, en deze aanbeval als probaat tonicum. Ontkiemde granen hadden de mens volgens hem iets te bieden wat zij "bij menige dure preparaten en tonicums" vergeefs zouden zoeken. "Een versterkend en bloedvormend middel zoals we niet gemakkelijk voor ons dure geld kunnen kopen". De werking verklaarde hij uit de aanwezigheid van het enzym diatase, dat tijdens het kiemproces wordt gevormd en zetmeel omzet in suiker. Interessant is dat in relatief kleine kring hoog wordt opgegeven over de betekenis van het enzympreparaat vasolastine dat de bloedvaten zou reinigen van aangekoekte vetafzettingen. Een preparaat dat zijn oorsprong vindt in - ontkiemde tarwe.

En dat **kiemen** begint met **weken**. Nog maar één generatie terug was dit heel gebruikelijk: peulvruchten te weken leggen. Tegenwoordig hebben we de neiging om het over te slaan: dan koken we de linzen maar wat langer. In levend-voedselprogramma's wordt elke graankorrel, elke noot, elke boon, zelfs elk sesamzaadje geweekt.

Zelfs een amandel, die niet uitloopt, maar alleen maar opzwellt wordt eerst te weken gelegd.

Neem de proef op de som, zegt Fabrice de Villeneuve in zijn boek 'Santé, mode d'emploi', eet maar eens twintig amandelen die 24 uur zijn geweekt en de volgende dag twintig ongeweelde amandelen....en trek je conclusies.

Diezelfde ervaring had de Amerikaanse biochemicus en voedingspionier Edward Howell toen hij begin twintigste eeuw aan het experimenteren was met flinke hoeveelheden noten als vleesvervanger en na een maand of twee meende te moeten opgeven omdat de noten als een blok op zijn maag lagen. Maar op dat moment, zegt hij in zijn boek 'Enzym Nutrition', had nog niemand gehoord van enzym-inhibitoren.

Het **weken** van granen, zaden en pitten, neutraliseert deze stoffen in zaden, noten en granen die het kiemproces tegenhouden, maar tegelijkertijd de vertering bemoeilijken.

Eigenlijk beginnen de zaden tijdens het weken al te kiemen. Het duidelijkst zichtbaar bij de snelste kiemer: het graan quinoa, dat na een aantal uren al met overduidelijke uitlopers het weekwater uitkomt.

In 1985 vatte Ann Wigmore alle claims aangaande de waarde van kiemen als volgt samen:

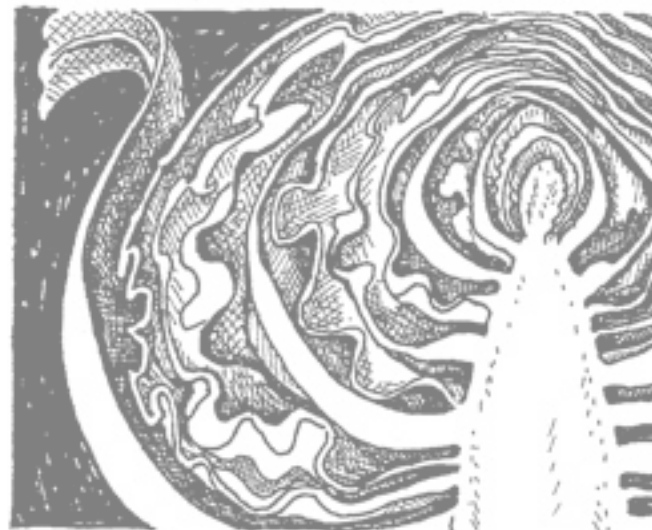
"Kiemen behoren tot de geconcentreerde bronnen van vitamines, mineralen, enzymen en aminozuren die er bestaan. Weinig hedendaags voedsel vereist bij de productie zo weinig tijd, energie en kosten, en levert toch zo veel voedingswaarde."

En: "Bij overvloedig gebruik hebben kiemen de eigenschap het lichaam jong te houden door de cellen van hoogwaardige voeding te voorzien en ze te helpen giftige afvalstoffen kwijt te raken."

Lees ook : De Groene Kracht en Kiemen - levend Voedsel

Elke dag kan je je verwonderen over de schoonheid van de natuur.

Zoveel wijsheid, zoveel aandacht voor detail, schoonheid, vorm, kleur, geur, zoveel liefde voor verscheidenheid, weergaloze kunstwerken... tot je zegt "Ik loof U Heer, wonderbaar zijn Uw werken."



Prachtige literatuur, die alle tijden doorstaat, niet onderhevig aan de wetten van de menselijke verandering, maar eeuwig, net zoals God eeuwig is. Verwoord en geïllustreerd door verschillende schrijvers, en voor u vertaald :

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, of toegevoegd worden aan bestellingen.

Of kom je licht opsteken tijdens de maandelijkse samenkomsten te Vloesberg. Iedere maand een nieuwe presentatie, die een uniek licht werpt op de Bijbel - het Woord van God. Het programma vind je op volgende bladzijde :

Hoe vind je De Levensark ?

enkel voor de samenkomsten]

> 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.

> 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.

op de agenda :

Maandelijkse samenkomsten
voor u, op zoek naar Houvast & levensverdieping :

Lang niets gehoord van God ?

in een sfeer van vriendschap – ruimte voor persoonlijke ontmoeting
voel je vrij en ontdek het "goede nieuws voor alle tijden".

- **zaterdag 11 december** - 15-17 uur: **Koningskinderen op weg naar het Koninkrijk**
het Koninkrijk van God. Wat is het ? Hoe leidt het goddelijk Woord ons om ons voor te bereiden om bewoner van dat koninkrijk te zijn? Wat zei Jezus erover ?
- **zaterdag 29 januari** - 15-17 uur: **De grootste truc aller tijden**
Ben je er zeker van dat je niet voor de gek gehouden wordt ? Is niets wat het lijkt en op zoek naar zekerheid? Dan moet je zeker komen luisteren.
- **zaterdag 26 februari** - 15-17 uur: **Hamers in het vuur**
Hoe de woorden van een boek mensen kunnen veranderen. Een bijzondere persconferentie. Het dilemma van de koningsbij.
- **zaterdag 26 maart** - 15-17 uur: **“Waarom toch?”**
Elke mens leeft met waarom-vragen. En ondanks dat willen we soms niet eens het antwoord kennen. Waarom toch ? Een samenkomst die helderheid geeft.
- **zaterdag 23 april** - 15-17 uur: **“Een dag om nooit te vergeten”**
Over de dag waarop de sterren zongen - eeuwen die hun verhaal vertellen...
- **zaterdag 21 mei** - 15-17 uur: **“Herinner je de vrouw van Lot”**
Waarom herinnerde Jezus ons 2000 jaar geleden aan die vrouw van meer dan 1000 jaar eerder? Wat valt er van haar te leren ?
- **zaterdag 25 juni** - 15-17 uur: **“Eindtijdgebeurtenissen” Hoe laat is het nu ?**
Wat versta je onder de eindtijd ? Komt het leven op aarde werkelijk tot complete stilstand ? Wanneer komt Jezus weer ? En veel andere feiten in aanloop van het grootste evenement dat het universum ooit heeft aanschouwd !

Voor wie ?

Voor jou; Je bent welkom.

info : 068/75.16.01 (Stefaan & Riet)

*Er is geen twijfel over,
de hele natuur vertelt een verhaal
en iedereen kan het weten.
Niemand is verontschuldigd, want Zijn naam staat geschreven
in de ogen van een kind,
in de vleugels van een vlinder,
in de veren van een vogel,
in de schubben van een vis,
in het stuifmeel van de bloemen.
Wat het ook is, de hele natuur wijst met overtuiging,
naar de Meester van alle wijsheid,
naar de Heer van het leven,
naar de Gever van alle goeds.
En daarom zing ik, daarom spreek ik, daarom vertel ik het voort.
Omdat mijn ogen het hebben gezien,
omdat ik het niet kan verdragen,
dat mensen bewust wetend onwetend
van geen Schepper willen horen
en luidop twijfelen of spotten.
Maar meer dan de natuur, is er het Woord,
getuigend van grote daden en vooral van een grote liefde,
van Hem die het Leven is, en dat doorgaf
aan jou en mij.
In volle vrijheid, met het risico van ontkenning,
en toch blijft Hij doorgaan, trekkend met zijn koorden van liefde,
niet wetend wat Hij nog meer zou kunnen doen
om niemand verloren te laten gaan.
En binnenkort, zal elk oog Hem zien.
Verwacht je Hem nog ?*