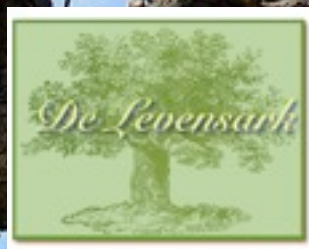
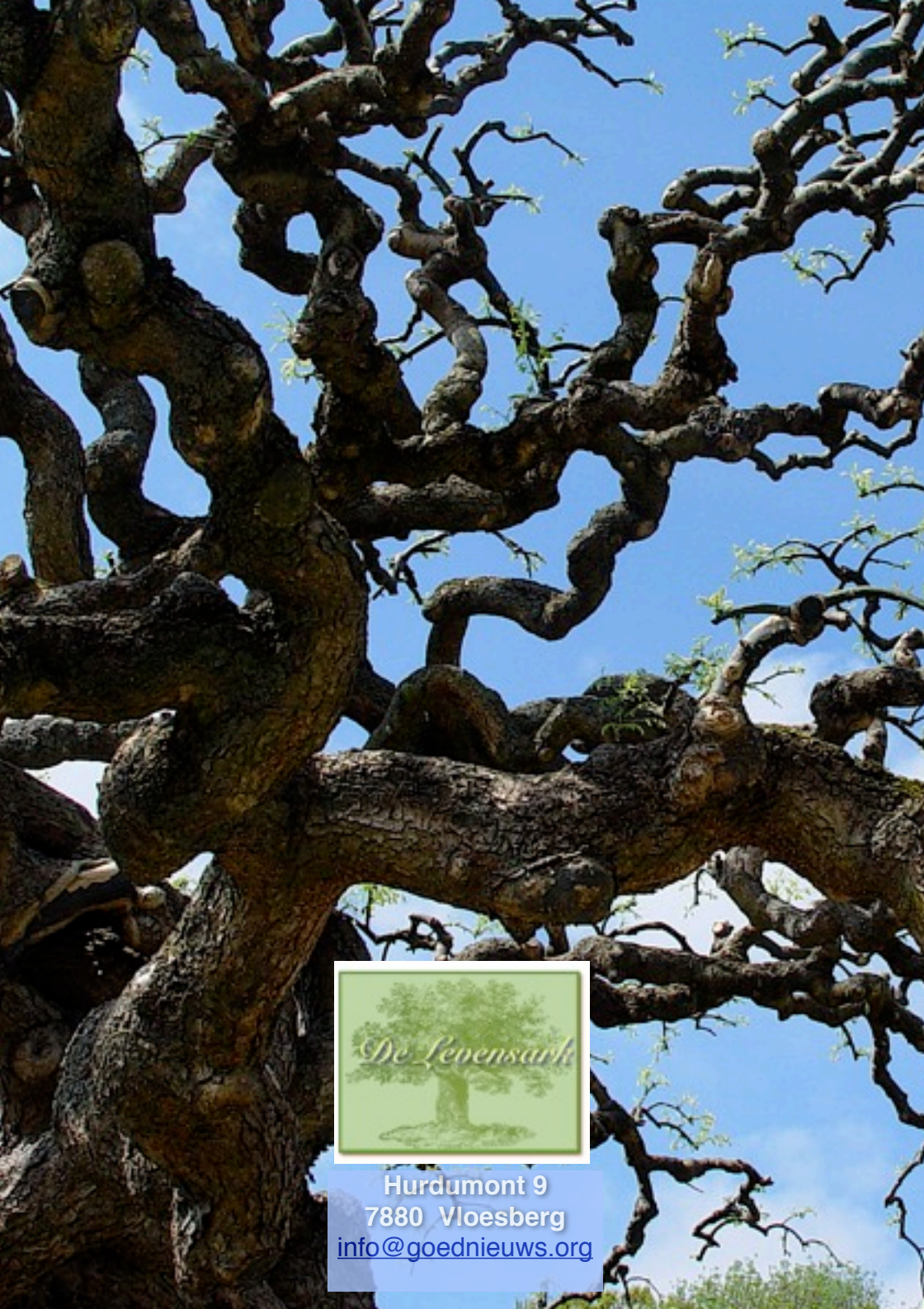




Nog twee maanden te leven

een hoopgevend verslag van
een kankerpatiënt die tot
twee maal toe genas...

Jan Marcussen



Hurdumont 9
7880 Vloesberg
info@goednieuws.org

Nog twee maanden te leven

een hoopgevend verslag van een kankerpatiënt die tot twee maal toe genas...

Amerikaanse uitgave : "Two months to live"

Jan Marcussen

Amazing Truth Publications

Dit kleine boekje werd in Amerika verspreid en heeft ertoe geleid dat veel zieke mensen hun gezondheid hebben teruggekregen.

Maar het wil niet alleen de weg tot genezing van lichamelijke ziekten voorhouden, maar de weg tot genezing van geestelijke ziekte - zonde - namelijk door Jezus Christus, die de Weg naar het eeuwige leven is. In welke toestand iemand zich ook bevindt; er is altijd hoop in Gods uitgestrekte hand en zijn goede raad is altijd binnen handbereik.

Jezus zegt : "Dit nu is het eeuwige leven, dat zij U kennen, de enige waarachtige God en Jezus Christus, die Gij gezonden hebt. " (Johannes 17:3)

"Indien gij aandachtig luistert naar de stem van de HERE, uw God, en doet wat recht is in zijn ogen, en uw oor neigt tot zijn geboden en al zijn inzettingen onderhoudt, zal Ik u geen enkele van de kwalen opleggen, die Ik de Egyptenaren opgelegd heb; **want Ik, de HERE, ben uw Heelmeester.**" (Exodus 15:26)

Mocht het ook voor u zo zijn, dat het lezen van dit werkje bemoediging - aanmoediging en troost brengt, met een gezegende ervaring.

Meneer Russel zat onderuitgezakt voor dokter Mitchells' bureau. Het bloed kwam uit zijn mond en neus. Zijn arts had hem nog twee maand gegeven. Hij hing meer in de stoel, dan hij zat.

"Het huilen stond me nader dan het lachen" vertelde dokter Mitchell mij later, toen hij zijn verhaal begon. "De bestraling en de chemotherapie waren de oorzaak, dat hij uit mond, neus en darmen bloedde. Hij leed vreselijke pijnen"...

De voorgeschiedenis van deze Mr. Russel kunnen we zo samenvatten :

Kanker had zijn darm geblokkeerd. De metastasen waren in de lever en de nieren doorgedrongen. Door een operatie werd de blokkade verwijderd, zodat de darm weer enige tijd functioneerde. Maar de medische wereld gaf hem nog maar weinig hoop.

“Ik kan u niet langer behandelen” deelde de chirurg hem mee. Hij liet hem verstaan dat hij niet meer terug hoefde te komen. Hij kon naar huis gaan om daar in vrede te sterven. Geen wonder dat hij huilde.

“Mijn vader had darmkanker”, vertelde zijn zoon. Toen kwam de vraag van een man die van binnenuit vermoord was : “Kunt u mij helpen?”

Ondanks zijn druk bezette agenda als predikant, had zijn zoon, pastor Russell, zijn vader naar een arts gebracht waar hij alleen maar van horen spreken had. Terwijl hij door de drukke straten van Chicago naar de praktijk van de dokter reed, drukten de zorgen van zijn vader zwaar op hem. Hoeveel gebeden en smekingen zond hij niet op toen hij met de dokter sprak, terwijl hij op zijn vader keek die daar op die stoel hing tussen leven en dood.

“Belooft u alles precies te doen wat ik u zeg?” vroeg de dokter hem. “Ja, ik zal alles zo doen”, snikte hij.

“Belooft u mij ook dat u niets aan uw dokter zult doorvertellen?”

“Ja, dat beloof ik.”

Er waren goede redenen voor deze laatste vraag. Ten eerste is het ethisch niet netjes van een dokter om de behandeling van een patiënt over te nemen, tenzij hij doorverwezen is. Alhoewel de chirurg hem had gezegd om niet meer terug te komen, was er toch het feit dat hij geen verwijsbrief had. In de laatste dagen van zijn bestaan, in aanloop van zijn overlijden, kon misschien wel een verpleegster de ten dode opgeschreven patiënt en de familie helpen om erop toe te zien dat de patiënt nog de nodige medicijnen toegediend kreeg. Een dergelijke engel van genade, bracht nog wat verlichting van pijn en zonneshijns in miljoenen huisgezinnen. Maar wat betreft de hoge heren van het ziekenhuis was hij opgegeven om te sterven. Bovendien was Mr Russell al achteraan de zeventig. Een jongere man zouden ze mogelijk nog langer behandeld hebben. Hoe dan ook, de voornaamste reden waarom dokter Mitchell deze vraag stelde, was vanwege datgene wat hij in gedachten had om te doen met dit hoopje ellende. Volgens de American Medical Association en het Medisch Toezicht van de Staat, was het ethisch onverantwoord wat hij van plan was te gaan doen. Hij kon er zelfs zijn vergunning door verliezen. Zelfs al had het Medisch corps Mr Russell opgegeven, zou het voor de arts afgelopen zijn, wanner hij deze ongebruikelijke methodes zou volgen

om de arme man te redden. Wanneer vreemde behandelwijzen, voedingswijze en natuurlijke therapie zouden komen in de plaats van geaccepteerde geneesmiddelen, en dat alles op advies van een geschoold arts, zou dit een slecht daglicht werpen op de andere reguliere artsen, en zou hun beroep ernstige schade toegebracht worden. Vandaar de vraag : “Belooft u mij niets aan uw dokter te vertellen?”

En wat was het resultaat?

Laat ik je eerst vertellen wat er met Mr; Russell gebeurde. Daarna zal ik je vertellen door welke behandeling dit kon gerealiseerd worden. Vervolgens zal ik je iets vertellen over dokter Mitchell, wat je een beetje beter inzicht geeft over hoe het gaat in de medische wereld.

De dokter legde hem een behandelingsschema voor en vroeg hem om naar huis te gaan en de volgende week terug te komen. Drie maanden lang zou hij éénmaal per week voor controle langskomen.

Mr. Russell ging naar huis en kwam zoals afgesproken een week later terug. Toen hij in dokter Mitchells’ praktijk kwam, strekte hij beide armen naar hem uit, omarmde hem stevig en zei verheugd: “Ik voel me zo anders!”

“Zijn pijn was weg”, zei dokter Mitchell. “Hij glimlachte en had geen last van depressies meer. “ Elke week kwam hij terug. Aan het eind van de drie maanden, ging Mr. Russell terug op controle bij de chirurg.

In het ziekenhuis

“Hier ben ik”, zei hij toen hij bij de chirurg binnenstapte.

“Wat? Leeft u nog steeds?” flapte de chirurg eruit.

Hij stuurde Mr Russell meteen door naar de andere afdelingen van het ziekenhuis om hem de gebruikelijke testen te laten ondergaan : darmspiegeling, röntgenonderzoek, scan enz. Er was geen kanker meer zichtbaar!

“Ik kan het niet geloven” liet de arts verbaasd uit zijn mond vallen. “We zullen dit verder met een kijkoperatie moeten vaststellen.”

“Ga je gang”, zei Mr. Russell. “We moeten ook helemaal zeker zijn. Hoe meer bewijsmateriaal, hoe beter. “ Zo werd Mr. Russell diezelfde dag in het ziekenhuis opgenomen. De volgende morgen werd hij geopereerd. De darm, de lever, de omliggende organen,... alles werd onderzocht. Er was geen spoor meer van kanker!

Toen Mr. Russell nog onder narcose was, werd hij naar de uitslaapkamer gereden. Daarna mocht hij weer naar zijn eigen kamer. Toen hij weer bij bewustzijn was, kwam de chirurg hem het nieuws vertellen, voordat hij ontslagen zou worden : “er was geen kanker gevonden!”

“Het is werkelijk **toeval**”, zei de chirurg, voordat hij uit het ziekenhuis ontslagen werd en naar huis mocht. “Werkelijk toeval”.

Wat had dokter Mitchell hem gegeven? Wat had hij hem opgedragen om elke dag te doen? En hoe legde hij het aan boord bij de 24 andere kankerpatiënten die hetzelfde lot onder ogen zagen als Mr. Russell? En ook zij leefden nog steeds!

Het volgende bericht dat dokter Mitchell me gaf, toen ik hem de volgende keer thuis bezocht, was het programma dat hij aan Mr Russell gaf en dat eveneens gold voor de 24 andere kankerpatiënten.

Het programma

De eerste week drukte dokter Mitchell Russell op het hart om niets te eten. Hij moest alleen sappen en gedistilleerd water drinken. Welk soort sap en het tijdstip had ook zijn belang. Hij mocht alleen vers geperst fruitsap of vers geperst groentesap drinken. Er mocht niets uit blik of diepvries aan te pas komen. Alleen verse wortelen, bleekselderij, spinazie, citroen, appels, druiven, en een grote hoeveelheid andere verse groenten en fruitsoorten. Water moest zo zuiver mogelijk zijn, en daarom werd geadviseerd om enkel gedistilleerd water te drinken.

Gedurende de eerste zeven dagen moest de patiënt elk half uur iets drinken. Hij mocht niets eten. Meteen na het ontwaken, op de nuchtere maag, moest hij 115 ml (1/2 glas) wortelsap drinken; een half uur later 112 ml. citroenwater (verhouding : 1 liter water met het sap van 2 kleine citroenen); een half uur later 115 ml. gedistilleerd water enz. Elke dag moest hij dit overdag drinken. Hij was vrij in het kiezen van de sappen, zolang hij maar de minimum voorgeschreven hoeveelheid van 850 ml. wortelsap per dag gebruikte. Een minimale hoeveelheid zeezout kon eventueel aan het selderijsap worden toegevoegd, omdat hij geen diabeet was. Industriesuiker was ten strengste verboden. Een beetje zuivere honing kon eventueel wel worden toegevoegd aan het citroenwater.

Water

Ook wanneer er water werd toegevoegd aan het sap, moest dit gedistilleerd water zijn. Daarnaast moest water ook gebruikt worden voor het reinigen van de huid, door zich twee tot drie maal per dag te douchen.

Beweging

In de tijd tussen het drinken door, moest er wat beweging genomen worden. Zo mogelijk wat wandelen, buiten in het zonlicht, en ademhalingsoefeningen doen. (Eerst helemaal uitademen, tien seconden wachten, dan diep inademen. Bij het inademen de buik uitzetten, bij het

uitademen, de buik weer zijn oorspronkelijke vorm laten aannemen. Na het inademen weer 10-20 tellen de adem vasthouden en weer langzaam volledig uitademen.)

Het lichaam is het kroonstuk van Gods schepping. Het is gemaakt om met spierkracht, botten, bloed en adem iets te doen. Dit waren de zaken waarop het gevecht tegen kanker door Mr. Russell moesten worden omgebogen naar gezondheid.

Lucht

Terwijl hij zijn lichaamsoefeningen deed, ontving hij gelijktijdig een andere essentiële behoefte, namelijk frisse lucht.

Rust

Zijn gemoedstoestand was een belangrijk element in het genezingsproces. Dokter Mitchell raadde hem aan om de hele dag door geestelijke liederen op de achtergrond te laten weerklinken. (Lofliederen, waarvan de klanken de hemel dichterbij brengen - geen jazzy lofzangen of drums of rockmuziek, waarop christelijke woorden zijn geplaatst. Verheffende geheiligde muziek die God eer geeft.)

Ook mocht hij geen enkele negatieve gedachte toelaten over het verleden of zorgen over het heden en de toekomst. Hij moest aan dingen denken die hem blijdschap en dankbaarheid gaven. Hij moest zijn gedachten en woorden zo trainen, dat deze nog uitsluitend gericht waren op het verheerlijken van God, Hem lof brengen en Zijn eer verkondigen. Dit alles is belangrijk om verschillende redenen. Eén is dat het de gedachten rust geeft. Zo'n mentale kalmte is één van de cruciale peilers tot genezing. Rust voor het lichaam, rust voor het verstand en rust voor de ziel. Mr. Russell moest er daarom op letten dat hij voldoende uren slaap nam. Als hij zo zou bezig zijn met Gods liefde, Zijn grootheid en Zijn genade te overdenken en zich in Zijn handen geborgen zou weten, ja als hij zijn leven in Gods handen zou leggen en op Hem volledig vertrouwen, zou zijn rust diep zijn en elke cel aanraken. Het loven van God en het overdenken van alle zegeningen, brengt innerlijke rust voor geest en verstand.

Vertrouwen in God

Een andere reden voor het ontwikkelen van een dergelijke gemoedstoestand, was dat hij zo zijn geloof en vertrouwen in Gods macht zou versterken. We moeten weten dat Hij bij machte is om het te doen. Dokter Mitchell benadrukte het feit dat hij - de arts - niet bij machte was om te genezen. Het was niet zijn verdienste dat Mr. Russell en de andere zieken beter werden. Het is God die geneest. Hij gaf de raad : "Wees altijd

vriendelijk en bid!" Ja, gebed is zeer belangrijk. Een voortdurend gebed met dankzegging, dat zou Mr. Russell tot God brengen. Hij moest gewillig zijn, zich geheel aan God toevertrouwen en Hem gehoorzamen. Mr. Russell moest geheel zijn *eigen wil* aan zijn Schepper onderwerpen, voordat *Gods wil* kon gedaan worden.

Zonlicht

Door buiten te wandelen, werd tegelijk ook voldaan in een andere behoefte, namelijk zonlicht. Zonlicht is ook een belangrijke voorwaarde voor genezing. Niet teveel zonlicht, maar juist genoeg, tijdens de dagelijkse wandeling. Sommige onderzoekers zeggen dat zonlicht meer dan enige andere factor - op uitzondering van voeding - invloed heeft op het functioneren van het lichaam. Het zorgt ervoor dat de bloedvaten uitzetten en de bloedsomloop versterkt, zodat er een betere uitscheiding van afvalstoffen plaatsvindt.

Voeding

Behalve het gebruik van natuurlijk voedsel, zoals verder beschreven, werden volgende stoffen toegevoegd om het lichaam een extra impuls te geven en de tekorten weg te werken :

Vanaf de eerste week gaf dokter Mitchell aan Mr Russell volgende vitamine- en mineralen-supplementen :

per dag :

- 400 IE Vitamine D (IE = internationale eenheden)
- 25,000 IE Vitamine A
- 1400 mg Calcium
- 1000 mg Magnesium

Vanaf het begin van de tweede week mocht de patiënt vast voedsel gaan eten. Allereerst zacht voedsel zoals appels, banaan, grapefruit. Daarna mocht volkorenbrood en andere graanproducten, maar vooral veel fruit en veel groenten, liefst in een zo groot mogelijke verscheidenheid.

Matigheid

Dokter Mitchell schreef hem twee maaltijden per dag voor. Beslist geen tussendoortjes, behalve gedistilleerd water.

Mr. Russell begon zo, zoals gezegd, met twee maaltijden per dag, aan een veganistische voedingswijze. Geen vlees, vis, kip, tabak, alcohol, cola, limonade, koffie, thee, wit meel en suiker.

De dokter had hem ook elke dag een klysma voorgeschreven, tenminste in de eerste week, om de darm te reinigen.

Dokter Mitchell vertelde mij dat hij in beginsel Mr. Russell en de anderen een wetenschappelijke toepassing gaf van de acht natuurlijke geneesprincipes, die God door middel van zijn boodschapster, Ellen G. White, aan de zevendedags adventisten gegeven had. Deze acht principes zijn :

1. **Godsvertrouwen** God vergeeft je zonden, geeft je geest rust en je hart vrede. Godsvertrouwen bevordert een gezonde slaap en het genezingsproces.
2. **Matigheid** Stop met alle zelfvernietigende gewoonten : onregelmatige slaap, schommelende eetpatronen, het gebruik van tabak, thee, koffie en vlees. Neem geen risico's met al deze verhitte voeding met verzadigde vetten en kankervirussen. Gebruik geen industriesuiker en witmeelproducten, noch schadelijke drugs en medicijnen.
3. **Zuiver Water** In- en uitwendig / Drink dagelijks 1,5-2 liter zuiver water. Pas dagelijks zoutwrijvingen toe. Ook wisseldouches zijn sterk aan te bevelen.
4. **Rust** Rust dagelijks (Mattheüs 11:28) en wekelijks (Exodus 20: 8-11) op de zevende dag van de week (sabbat volgens het vierde gebod van Gods wet)
5. **Voeding** Een voeding geïnspireerd volgens Gods aanwijzingen in Genesis 1 en 2, een verse, onverminkte voeding waarin Gods zegen besloten ligt. (veganistisch)
6. **Frisse Lucht** Verlucht dagelijks het huis 's nachts en/of overdag en breng dagelijks een gedeelte van de tijd door in open lucht.
7. **Beweging** Wandelen is de beste beweging
8. **Zonlicht** Dagelijks, liefst op een voldoende oppervlakte van de huid, echter ook niet teveel en voorkom zeker zonnebrand.

De dokter vertelde mij dat iedereen aan het einde van het behandelprogramma veganistisch was. "Ik vertelde hen erbij, dat als zij ooit terug kanker wilden krijgen, zij terug moesten keren naar hun voormalige levenswijze."

Nogmaals genezen

De zielepoot van een Mr Russell ging inderdaad terug naar zijn oude leefwijze, aldus Dr. Mitchell. En de kanker kwam daadwerkelijk terug. Is dat niet ongelofelijk? Ik heb het nooit eerder meegemaakt.

Dr. Mitchell ging verder : "Ik belde Mr. Russell op, toen ik dit vernam, om de omstandigheden te kennen waarin dit was gebeurd. Hij vertelde me dat hij zes maanden daarvoor weer kanker had gekregen. Deze keer werd

longkanker vastgesteld. De dokter wilde hem chemotherapie en bestraling laten ondergaan.”

Met de woorden “Nee, dank u,” had hij toen geweigerd. In plaats daarvan ging hij terug naar het voedingsprogramma. Er is immers geen andere weg !

Daarna vroeg ik Mr. Russell: “Herstelde je de tweede keer ook van kanker?”

“Jazeker!” antwoordde hij triomfantelijk. Hij loofde en prees God daarvoor. Ik denk niet dat iemand dit twee keer beleefd en overleefd heeft. Onze Mr. Russell is ondertussen (januari 2011) 84 jaar geworden.

Als je dit allemaal leest, kan het je overkomen als een sprookje. Maar het is de harde werkelijkheid. En een deel van die werkelijkheid is, dat de State Medical Board (SMB) dokter Mitchell verboden heeft om verder kankerpatiënten te behandelen. Dit is de duistere kant van de zaak en iedereen zal zich afvragen : “Waarom?”

Ingetrokken licenties

“Op een dag”, vertelde dr. Mitchell, “kwam er een ambtelijk inspecteur van het Medisch Bestuur (SMB) bij me op het kabinet. De man vertelde me dat mijn “zaak” in onderzoek was en dat mijn vergunningen misschien zouden worden afgenomen.”

Dat was inderdaad geen aangename boodschap.

Toen voeg ik : “En is dit ook gebeurd?”

- Laat me nog eens verduidelijken dat dokter Mitchell nooit enige verdienste aan zichzelf toeschrijft, wanneer een patiënt van kanker geneest. Hij geeft God alle eer die Hem toekomt. Satan kan alleen maar namaaksels voortbrengen, en dat doet hij alleen maar door bedrog. Maar Gods wegen zijn waarachtig en in harmonie met Zijn gezondheidswetten. -

“Per dag kwamen er zo’n elf kankerpatiënten bij mij in de praktijk”, zei hij.

“Wanneer kankerpatiënten genezen, dan vertellen ze dat door aan anderen. Mond-aan-mond-reclame is altijd de beste. Ik heb zelf nooit enige ruchtbaarheid gegeven aan deze methode. De mensen komen uit het hele land, en zelfs uit het buitenland.”

Officieel mag dokter Mitchell nu geen kankerpatiënten meer behandelen. Dit werd hem expliciet verboden. Wanneer hij hiermee zou verder gaan, op de manier zoals hier beschreven, zou hij al zijn vergunningen verliezen. En wat was daarvoor de reden?

Aanklacht

Op een zekere dag bezocht een man die weggeteerd was vanwege de longkanker dokter Mitchell. De dokter schreef hem de bekende behandelprocedures voor en drukte hem op het hart om te stoppen met roken. Hij stopte echter niet. Kort nadien stierf hij. Daarop stapte zijn zoon naar een advocaat om dokter Mitchell wegens moord op zijn vader aan te klagen. Deze advocaat wilde de zaak echter niet opnemen. De zoon stapte naar een tweede. Deze weigerde eveneens. Hij stapte naar een derde. Ook deze weigerde, maar vertelde hem, dat als hij de dokter schade wilde toebrengen, hij wel wist hoe dat moest. Hoe dan wel? “Zoek een aantal artsen uit die hem via het SMB willen aanklagen. Dat zal hem treffen. Dat Bestuur heeft namelijk de controle over alles. Het heeft de macht om licenties te verstrekken en die weer in te trekken. Wist je dat?”

De man vertrok, en deed zoals de advocaat hem had geadviseerd. Dat was de reden waarom de inspecteur van het Medisch Bureau op een dag de medische praktijk binnenstapte met het verbod om nog langer kankerpatiënten te behandelen. Zij zouden zijn “zaak” in december onderzoeken.

“Wil je voor me bidden?” vroeg Dr. Mitchell. “Ik ben voor het ogenblik voorwaardelijk veroordeeld. Ze kunnen in het slechtste geval al mijn bevoegdheden als arts intrekken.”

“Ja, ik zal voor je bidden”, verzekerde ik hem. En dat deed ik ook. Deze ervaring leidde Dr. Mitchell dichter dan ooit tevoren tot God. In feite veranderde het heel zijn leven.

“Wanneer wij ons vertrouwen stellen op Christus, leven wij in Hem. De aanval die op ons gericht was, heeft Hem, die ons met Zijn aanwezigheid omgeeft, getroffen. Op deze wijze kan niets ons aantasten of treffen, zonder de toestemming van de Here te hebben.” Vergeet dit nooit, zeker niet wanneer je in grote moeilijkheden komt. Dit zal je altijd helpen om vrede in het hart te bewaren.

Voordat zijn zaak in december voorkwam, vertelde Dr. Mitchell me: “Ik heb besloten mijn praktijk en huis te verkopen. Ik wil in de plaats een stuk grond kopen in de bergen, en daar een gezondheidscentrum met kleine huisjes bouwen, voor gezondheidsgasten. Er mogen gasten komen met kanker, hartziekten, artritis, diabetes enz. We zullen hen dan een behandelingsplan aanbieden en vragen er dan geen geld voor. We zullen op basis van donaties werken. Ook zullen we geen patiëntenregister bijhouden, en we zullen geen onkostennota's uitschrijven. Wanneer dan de Medische Raad (AMA) komt en ons naar de patiënten vraagt, die we in behandeling nemen, zeggen we : *We hebben geen patiënten. We hebben*

alleen gasten. Als ze dan vragen naar onze patiëntengegevens, zeggen we : *Die hebben we niet.* Wanneer ik mijn licenties verlies, ben ik van plan om dit te doen... en als ik mijn licenties niet verlies, ga ik het ook doen.”

“Prijs de Heer”, zei ik verheugd.

“Vier en een half jaar duurde het onderzoek, een periode waarin ik voorwaardelijk veroordeeld was. Ik heb aangetoond dat de zoon van de man en de twee andere dokters logen. Zodoende verloor ik mijn licenties niet. Nu is de periode van het onderzoek afgerond, maar toch mag ik geen enkele kankerpatiënt meer met het programma dat ik heb, behandelen, ofwel nemen ze alsnog mijn licenties af. Reguliere artsen laten zich laatlunkend uit over de natuurlijke geneeswijzen en zeggen dat het allemaal onzin is. “

Werkt Gods plan altijd ?

“Maar werkt dit programma wel voor elk soort kanker ?” vroeg ik.

“Ja zeker”, antwoordde hij me. “Het werkt zelfs voor andere ziekten zoals hartziekten en hoge bloeddruk. God geneest de mensen door middel van zijn programma. Als iemand van de richtlijnen afwijkt, werkt het niet.”

“Hoe moet het nu met andere kankerpatiënten?” vroeg ik.

“Ik kan hen helaas niet helpen. Laatst namen we echter nog een vrouw op, uit de omgeving van Washington. Zij was op één of andere manier met het Kankerbestrijdingscentrum verbonden. Er was bij haar kanker geconstateerd, maar zij schaamde zich om aan de anderen van de organisatie te vertellen dat ze daar niet behandeld wilde worden. Ze kwam bij mij en vroeg of ze bij mij terecht kon voor een behandeling. Toen ze mij het voorgaande verteld had, wist ik dat het voor mij veilig was om haar te behandelen. Zij zou het nooit doorvertellen. En God zij geloofd, zij genas!” Op dit moment zijn Dr.Mitchells’ handen gebonden, wat betreft het begeleiden van kankerpatiënten. Maar recent heeft hij een stuk grond gevonden en probeert hij daarop zijn plan uit te voeren. Mijn gebed is dat God hem hierbij mag helpen.

Zijn er voorwaarden voor genezing?

Wij hebben gezien dat God zoveel mensen heeft genezen. Dan komt de vraag: “Waarom geneest Hij niet iedereen? En waarom is er een behandelingsprogramma nodig ?

Als er bepaalde voorwaarden aan Gods genezing verbonden zijn, wat zijn die dan? Waarom genezen sommige mensen, en anderen niet? Goede mensen worden ziek en sterven; terwijl slechte mensen vaak sterk en

gezond zijn. Het is geen gemakkelijke vraag en wij zullen verder proberen er een afdoend antwoord op te geven.

Allereerst moeten we de principes *achter* de gezondheidsbeginselen en het leven begrijpen.

Als je om je heen kijkt, zie je dat bijna de hele wereld ziek is. God de Schepper gaf ons gezondheid en gezondheidswetten. Wanneer we aan deze wetten gehoorzamen, betekent dit voor ons gezondheid.

Waarom ziekte en dood?

Waarom heerst er dan zoveel ziekte en dood? Satan, de vijand van God, die tegen God in opstand kwam, verleidt mannen en vrouwen om Gods gezondheidswetten te overtreden. Hij weet dat ziekte en dood daarvan het gevolg zijn. Helaas weten veel mensen dit niet.

Ziekten zijn het gevolg van de zonde. Alhoewel wij vaak op deze wereld komen met zwakheden en verschillende ziekten die we overerven van onze ouders, zijn de grootste problemen meestal een gevolg van de eigen verkeerde gewoonten en overtredingen van de gezondheidswetten.

Hoe werken deze wetten ?

Deze wetten werken op gelijke wijze als de natuurwetten, bv. zoals de wet van de zwaartekracht. Stel je voor dat een atheïst en een christen samen van het dak van een hoog gebouw zouden vallen, wie van de twee zou beneden belanden? Uitgezonderd dat één van de twee door een obstakel zou weerhouden worden, komen ze alle twee daar terecht op de grond. Op dezelfde manier werken de gezondheidswetten. Velen overtreden ze uit onwetendheid, worden ziek en sterven.

Daarom is het voor ons noodzakelijk om op de hoogte te zijn van de wetten die ons lichaam besturen. Het is echter een schrikbarend feit dat velen de gezondheidswetten overtreden bij volle bewustzijn. Ze kenden deze wetten, maar overtraden ze wetens en willens. Kan je het voorstellen ! Sommigen van hen durven daarenboven God aanklagen voor de gevolgen - dat zij ziek worden. In feite oogsten zij wat ze gezaaid hebben door middel van hun slechte gewoonten. Miljoenen mensen komen zo aan hun einde.

Belangrijke oorzaken voor ziekte

Op een dag vroeg ik een dokter in een restaurant in een ziekenhuis of hij wist wat de twee belangrijkste redenen waren voor het verblijf van de huidige patiënten in zijn ziekenhuis. Ik viel bijna van mijn stoel toen hij me ronduit antwoordde : Als de mensen die hier opgenomen zijn, met roken en drinken zouden stoppen, zou negen tiende van diegenen hier

aanwezig, hier niet hoeven te zijn.” Mijn mond viel open van verbazing. Ik kon het toen bijna niet geloven, maar nu geloof ik het wel. Ja, de meeste mensen weten wel beter. Ze kunnen niemand anders aanklagen, dan zichzelf. Waarom? Wel, laat ik je een voorbeeld geven.

Er woont een man in mijn buurt met allerlei hartproblemen. Hij heeft last van hoge bloeddruk, moet constant hoesten, is veel te zwaar en bovendien nog verslaafd aan het roken. Ik ben ontzettend met hem begaan. Daarom smeekte ik hem om te stoppen met roken. Ik heb hem mijn hulp aangeboden, o.a. bij het kwijtraken van zijn overgewicht. Ik heb werkelijk iedere denkbare suggestie gegeven en voorstellen gedaan. Maar ondanks alles steekt hij rustig de ene sigaret met de andere aan, terwijl hij hoestend en proestend zo rood als een kreeft aanloopt. Met verdriet in mijn hart vertelde ik hem dat hij, als hij zo doorging, zou sterven, en dat God hem zo niet kon helpen. Hij zei me “Ik geloof dat iedereen op de tijd die daarvoor aangewezen is, zal sterven.” Mijn antwoord voor hem was: “Maar je kunt ook vòòr je tijd sterven!” Hij weet dat ik om hem geef en daarom konden we op deze manier spreken. We zijn goede vrienden. Het doet me daarom zo ontzettend veel pijn om te zien hoe mensen zichzelf te gronde richten, door toe te geven aan hun lusten. Het doet niet alleen mij pijn, maar ook God.

GODS PLAN voor de mens

Het is niet Gods bedoeling geweest dat de mens gebukt gaat onder de last van pijn, en dat hun leven door ziekte verkort zou worden. Vaak worden de wetten die God gaf opzettelijk overtreden. Zonde vindt ingang tot het hart van de mens en zodoende verliest men zijn afhankelijkheid van God. Dan komen onherroepelijk de gevolgen - pijn, ziekte en dood. Dit is waarin Satan plezier heeft. Hij probeert de mensen zo ver te krijgen dat zij de schuld van hun situatie leggen bij onze hemelse Vader. Is dat niet verschrikkelijk?

Maar ik zeg je, dat hoeft niet zo te gaan. Je kunt zelf kiezen. En ik hoop dat je voor de Vriend en Verlosser van deze wereld zult kiezen. Als je zijn hele plan kent; als je ziet op welke manier Hij zijn liefde aan ons elke dag bewijst, begrijp je dat het Zijn wil is dat je gezond en gelukkig bent en dat je leeft - in plaats van te sterven. De keuze ligt bij jezelf. Kies voor het leven ! - Of je nu in een rolstoel zit, of ongeneeslijk op een bed vastgekleusterd ligt, je zult zien, dat als je in geloof wilt opzien naar Jezus, die voor jou aan het kruis op Golgotha stierf - er vrede en vreugde in je hart zullen binnenstromen, wetende dat Hij al je zonden wegneemt. Je mag in Zijn liefde rust vinden en erop vertrouwen dat je ofwel nu - ofwel later, ofwel in de opstanding, genezing zult vinden. Uit onszelf verdienen

we dat niet. Maar Hij geneest ons omdat Hij van jou en mij houdt. Dat heeft Hij getoond, door voor jou zijn leven te geven.

Eindelijk vrij

Begin vandaag al Gods wonderbaarlijke gezondheidswetten te onderhouden en al Zijn aanwijzingen na te volgen. Terwijl je ze bestudeert, zal je kracht van Hem ontvangen. Dan ben je werkelijk vrij. Je bent niet langer een slaaf van de zonde en van Satan.

In plaats daarvan, leef je in een groeiend bewustzijn van de liefde van Christus. Als je dat voor ogen geschilderd ziet, hoe Hij de kruisdood stierf, hoe Hij die verschrikkelijke terechtstelling en vernedering onderging omdat jij zou kunnen leven. Hij nam die last - die prijs die op wetsovertreding staat - van je weg. De bloeddruppels rolden langs zijn gezicht naar beneden, Zijn lippen beefden. Het zijn onze zonden die Gods Zoon daar brachten. Hij hing daar als onze Plaatsvervanger, omdat Hij zoveel van ons houdt. Hij was bereid te sterven opdat jij zou kunnen leven. Ben je bereid voor Hem te leven?

Maak een keuze

Wat heeft Hij niet allemaal gedaan voor jou? En Hij wil nog zoveel meer doen voor jou. Wil je jezelf aan Hem overgeven? Nu, op dit moment? Je zult die beslissing nooit betreuren, en je zult gelukkiger zijn dan ooit tevoren.

Wanneer we de Bijbel erop nalezen, zal je zeker weten dat er zware tijden op komst zijn. God openbaart ons deze dingen in de Openbaringen, het laatste boek van de Bijbel. Gods vijand siddert wanneer mensen dit boek bestuderen, want hierin worden Satans plannen en tactiek beschreven en ontmaskerd. Dit is een vuurproef, de laatste test die over de aarde zal gaan. Binnenkort zullen wij een 'moeilijke tijd' binnengaan. Aan welke kant wil je staan? Aan welke kant zal ik staan?

Waarom het zo gaat op deze wereld, staat nauwkeurig beschreven in het magistrale boek ***Het grote conflict***. Dit boek maakt duidelijk dat onze persoonlijke vrijheden stap voor stap van ons weggenomen worden. Dit is een van de gevaarlijkste ontwikkelingen van onze tijd. *Het grote conflict* geeft u een inzicht in de beslissende vraagstukken van deze tijd. Dit boek werpt een blik achter de coulissen van de wereldpolitiek. Je zult schokkende onthullingen tegenkomen, maar ook een uitzicht op een hoopvolle toekomst. Schrijf ons voor een exemplaar van deze publicatie.

Een moeilijke tijd

Waarom is het voor ons en onze hemelse Vader zo belangrijk om in deze moeilijke tijd lichamelijk, geestelijk en verstandelijk zo gezond mogelijk te zijn? Om te kunnen standhouden onder de verschrikkelijke druk die gaat komen. Als we niet gezond zijn, zullen we geen weerstand kunnen bieden aan de druk die ons geheel zal omringen. God waarschuwt ons nu. Zijn liefdevolle hart strekt zich genadig naar ons uit. Hij houdt zielsveel van je en wil je beschermen, juist nu, in deze eindtijd.

Geef jezelf aan de liefdevolle Jezus, zoals die ons getoond wordt in de Bijbel. Je zult Hem spoedig zelf met je eigen ogen kunnen zien. Hij zal op de wolken des hemels naar de aarde terugkeren samen met zijn miljoenen engelen. Zijn volk dat omwille van Hem, alles op aarde heeft verloren, zal opgenomen worden in de wolken des hemels (1 Thess. 4:16-17).

Ja, spoedig zal je leven veranderd worden. De keuze die je nu maakt zal bepalend zijn voor hoe het met jou verder zal gaan. Je keuze bepaalt je eeuwig lot. Nu is het de tijd om je gedachten méér te vullen met het woord van God, dan met wat de TV, computer of welk soort media ook te bieden heeft. Nu is het de tijd om veel te praten met de hemelse Vader en Zijn liefdevolle Zoon. Spreek met Hem als met je persoonlijke Vriend. Hij verlangt ernaar dat je Hem leert kennen als je beste Vriend en persoonlijke verlosser. Hij wil je dagelijks Zijn liefde tonen en Hij verlangt ernaar dat je van Hem gaat houden. Dat je toch maar zoveel van Hem gaat houden, dat je liever zou sterven, dan Hem die voor jou aan het kruis stierf, pijn te doen.

Een vrije keuze

Ja, je verlossing is een vrije genadegave. Je kunt haar kiezen of weigeren. Mijn wens is echter dat je mag geloven dat Jezus veel van je houdt en dat Zijn bloed je geheel verzoent. Zijn tedere hart gaat voortdurend naar jou uit om je te redden. Het feit dat Hij je met Zichzelf wil verzoenen, is niet op basis van het feit dat je het waard bent. Het is ook niet op basis van je gevoelens. Het is op basis van *Zijn woord. Hij beloofde het uit liefde voor jou.* En wat Hij belooft, staat vast.

Gods acht gezondheidswetten, die Hij aan Zijn volk gaf, zijn gegeven uit liefde voor jou en mij. Ze zijn zo ontzettend mooi. Het zijn geen strafregels. Ook de morele wetten niet. Het zijn beloften ten aanzien van onze gezondheid. In plaats van ons iets weg te nemen, willen zij ons juist *alles* geven, namelijk leven.

Ze willen de mens helpen om ziekten te voorkomen. Daarnaast willen ze helpen in het genezingsproces, wanneer de mens eenmaal ziek is geworden. Er bestaat geen beter plan.

God beloofde gezondheid wanneer naar zijn stem geluisterd werd.
(Exodus 15:26)

Het niet luisteren naar Zijn stem leidt tot ellende, ziekte en dood. (Deut. 28;15)

Gods voorschriften zijn door Hem zelf in Zijn getuigenissen gegeven. Zij zullen de mens helpen om in de crisis die voor ons ligt, te kunnen stand houden. Door Zijn genade en in Zijn kracht zullen we dan met een helder verstand, een sterk en gezond lichaam en een blij hart *voor Hem* en Zijn waarheid pal kunnen staan, door de gezondheidswetten van de Al-wijze Schepper te respecteren.



*“Laat uw hart mijn woorden vasthouden;
onderhoud mijn geboden, opdat gij moogt
leven.”*

Spreuken 4:4

*“Vergeet mijn onderrwijzing niet
en uw hart beware mijn geboden,
want lengte van dagen, en jaren van leven,
en vrede zullen zij u vermeerderen.”*

”... want zij zullen het leven voor uw ziel zijn”

Spreuken 3:1-2, 22

1 Godsvertrouwen

2. Matigheid

3. Zuiver Water

4. Rust & Slaap

**5. Plantaardig
voedsel**

6. Zuivere lucht

7. Beweging

8. Zonlicht

Gezondheidswetten

1 God = 1

2. Geen beelden

3. Gods naam dienen

**4. Sabbat = 7e dag
rustdag**

5. Waardeer je ouders

6. Eer het leven

7. Blijf trouw

8. Steel niet

9. Wees eerlijk

10. Begeer niet

Morele wetten

Acht natuurlijke wetten voor gezondheid



Frise Lucht



Rust/ Slaap



Zonlicht



Beweging



Zuiver Water



Matigheid



Gezonde Voeding



Vertrouwen/ Geloof

Gezondheid is geen toeval, ziekte is geen noodlot

Het is mogelijk dat we de volgende wetten kennen, maar dat we vaak vergeten er voldoende aandacht aan te schenken, of dat we ze bewust opzij schuiven in de overtuiging dat het allemaal niet zo'n vaart zal lopen. In deze wetten ligt nochtans Gods aanbod voor herstel, vernieuwing en gezondmaking. Iets anders heeft God nooit bedoeld. Wanneer we deze wetten kennen en toepassen, weten we op welke manier we een genezingsklimaat kunnen scheppen, wanneer dit nodig zou zijn. Vanaf dan zullen Gods fysieke wetten hun werk doen en zullen je helpen herstellen volgens een intelligent programma dat in je lichaam is ingeschreven. Je kunt het door niets van buitenaf bespoedigen. Wil je dat toch, dan vertraag je het proces.

Eén van die wetten is, dat *vertrouwen in genezing en in gezondheid*, de essentiële factor is, die je doel dichterbij brengen. God kan het. We zeggen dat Hij almachtig is... maar kunnen we de ware betekenis daarvan begrijpen? Als je gezondheid en leven brengt in de sfeer van de hemel, dicht bij de Grote Genezer, Die alleen maar het goede wil voor jou en voor iedereen, dan is het zeker dat er iets beter voor jou is weggelegd. Wees niet krampachtig, niet gehaast, niet angstig, maar vol vertrouwen. Doe wat je kan met de middelen die je hebt, op de plaats waar je bent. En als iets je scheidt van je succes, of van de toepassing van deze acht onveranderlijke wetten... vraag dan om kracht, laat Gods geest je aanraken, doe beroep op Gods aanwezigheid in je leven. Hij die aan je zijde staat, wil je helpen een overwinning behalen, omdat je zou weten dat Hij er altijd is en tot wat Hij in staat is!

God maakte de aarde bewoonbaar voor mens en dier. Alle levende wezens kregen de kans om natuurlijke bronnen te gebruiken, zoals de atmosfeer (frisse lucht), de zon, het water, enz. Onze planeet is ontworpen om het leven te onderhouden, wanneer ze op een goede manier gebruikt wordt, en om te voorzien in een goede gezondheid en een comfortabele manier van leven voor ieder levend wezen.

God gaf ons natuurlijke wetten zodat we een evenwichtig leven kunnen leiden. Jammer genoeg, sinds de introductie van de zonde, heeft de mens zijn eigen wetten gemaakt, zelfs op gebied van de verzorging van het lichaam.

Vandaag leven we in een hectische wereld. Velen leven alleen nog voor het *plezier*. Weinig mensen denken erover na wat morgen zal brengen. Wanneer morgen dan komt en het individu ziek wordt, belt hij de dokter.

De dokter volgt meestal de natuurlijke wetten niet, maar zorgt voor stimulatie via medicatie of operaties.

God ontwierp wetten voor alles wat we doen. Wanneer we deze wetten niet gehoorzamen, moeten we de gevolgen ondergaan!

Met andere woorden, we ervaren de wetten van OORZAAK EN GEVOLG!

God gaf ons natuurlijke wetten om naar te leven. Wanneer we dan 'overvallen' worden door ziekte en achteruitgang, wanneer we blind zijn en aan de veranderingen in ons eigen lichaam voorbijgaan, zonder er een gevolgtrekking uit te maken, moeten we niet schelden op God, of zijn bestaan in vraag stellen. Wanneer we een goede gezondheid willen, moeten we deze acht natuurlijke wetten in de praktijk brengen en Gods gezondheids-doe-het-zelf-programma bestuderen.

Dit heeft niets te maken met zelfredding, maar met verantwoordelijkheid.

God is geen God van willekeur, maar van orde. Er is geen sprake van grillen of toevalligheden, maar van zuivere wetmatigheden waarvan we het risico kunnen inschatten.

Waarom is er dan zo weinig eenduidigheid in de adviezen?

Moedwilligheid en commerciële belangen, mensen die hun positie verhard hebben en van geen wetten willen weten, staan een correcte berichtgeving in de weg.

Ook zijn er mensen die vinden dat je niet zo mag zitten kniezen. Zo'n vaart loopt het niet. En omdat ons lichaam *zo goed is gemaakt* komt de rekening zo langzaam... dat men niet bereid is te erkennen wat de oorzaken waren... "Misschien heeft mijn lichaam er zich aan aangepast en heb ik het nodig!"

Zo hebben mensen vandaag hun sigaretten, hun koffie, hun suiker en hun verslavende voeding nodig... want zonder voelen ze zich zwak !

Welk een vergissing in het licht van Gods aanbevelingen voor een goede gezondheid. Met de psalmist kunnen wij het uitzingen : *"Ik loof U, Here, omdat Gij mij zo wonderlijk hebt gemaakt..."*

De acht fysieke wetten van God

1. Zuivere lucht
2. Zonlicht
3. Matigheid
4. Rust
5. Beweging
6. Een goed voedingsschema
7. Gebruik van zuiver water als drank
8. Vertrouwen in de Goddelijke kracht

Zuivere lucht

Het meest essentiële voor een goede gezondheid, in feite voor ons bestaan, is lucht. Het is zuurstof die alle levensprocessen mogelijk maakt. Eén van de belangrijkste functies van zuurstof in het lichaam is het opbranden van afvalproducten die zich constant door de stofwisseling van de cellen vormt. Wanneer er voldoende toevoer van zuurstof is, wordt het afval gemakkelijk verwijderd. Maar vanaf het moment dat de zuurstof-toevoer verminderd of verstoord wordt, is het lichaam gehinderd in zijn normale functie. Afval en vergiften beginnen zich op te stapelen. Er ontstaat een vorm van zelfvergiftiging zoals die zo treffend wordt beschreven door Dr. Tilden, en wanneer de voorraad zuurstof niet hersteld wordt, volgen ziekte, aftakeling en de dood in versnelling. Na een paar minuten zonder zuurstof verdwijnt de levensvatbaarheid.

De ademhaling is een autonoom proces waar je normaal geen aandacht aan moet schenken. Ademen verloopt vanzelf. De factoren die er een rol bij spelen kunnen liggen in de zeven andere factoren die we hier in deze serie voorstellen als *Gods medicijnen*. Voeding kan een rol spelen, vermoeidheid, emotionele belasting...

De ventilatie van woningen laat soms te wensen over. Lucht is een trage substantie en die moet regelmatig vernieuwd worden. De constante uitademing van de bewoners zal de lucht in een paar uren met uitademingstoxines belasten. Rokers- en alcoholdrinkersadem in een niet geventileerde ruimte, blijft een gesloten kringloop van intoxicatie waarvan alle bewoners - rokend of drinkend of niet - de gevolgen dragen. Het vraagt om de lucht in beweging te brengen om een daadwerkelijke ventilatie op te roepen. Een beetje tocht maken kan noodzakelijk zijn. Zuivere lucht is delicaat, verfrissend, en aangenaam om te ruiken. Onzuivere lucht ruikt slecht, gesloten, muf en bedompt.

Het is belangrijk om vanuit het diafragma te ademen; daarom zouden we, wanneer het maar kan, buik- of flankademhaling moeten toepassen, om een traag en rustgevend adempatroon op te bouwen. We moeten oppassen met te diep en te krampachtig ademen in periodes van stress en angst. Vaak zijn gestoorde en geforceerde patronen een signaal dat men de zaak niet onder controle heeft en krijgt men als gevolg hiervan storingen in de bloedgassen. Klachten als hyperventilatie hebben te maken met spanningsklachten en geforceerde ademtechnieken die kortstondig veel zuurstof in het bloed brengen, terwijl de zuurstof distributie daarop niet getraind is. Sommige mensen hebben aanhoudend kleine hyperventilatie duizelingen en hartonregelmatigheden. Voor hen is de raad,

om zich te oefenen in de *adempauze* en het gebruik van een langzaam en vloeiend adempatroon, waarin elke druk wordt vermeden.

We weten dat we ons goed moeten kleden om afkoeling in koude periodes te vermijden, en een goede lichaamshouding aannemen wat de mogelijkheid biedt om optimaal te ademen. Een paar minuten bewust ademen per dag, zal de zwakke ademhaling van een ganse dag niet compenseren. Het is wat we de ganse dag doen dat telt.

Goed en voldoende ademen hangt van een aantal dingen af. Deze omvatten een gezonde neus, keel, borst, longen, en abdomen, goede lichaamshouding, geen knellende kleding, goed geventileerde woningen, slaapkamers, enz. en regelmatig bewegen in open lucht.

Een goede reden voor de keuze van *levend voedsel* is dat levend voedsel *ontluikend zuurstof* in het lichaam brengt, gekoppeld aan aminozuren onder de vorm van *enzymen*, terwijl gekookt voedsel er geen bezit. Zuurstof is het belangrijkste element in de vorming van het bloed.

De lucht die we inademen heeft een werking op het lichaam omdat ze geladen is met positieve of negatieve ionen. Deze elektrische energie, geabsorbeerd door het bloed, gaat naar alle delen van het lichaam, de hersenen, de zenuwcentra, en de zenuwcellen. Dit is één van de redenen waarom je, wanneer je je moe en loom voelt, opknapt van een wandeling buiten, of van wat tuinwerk of een rondje lopen. Verse lucht ontladent de zenuwen en spieren van zijn positieve ionen, waardoor je een 'ontladen' gevoel krijgt. Binnenlucht is geladen met positieve ionen, en zal loomheid en vermoeidheid veroorzaken. Na een drukkende periode in de zomer, geeft een ontladend regenbuitje een verfrissend gevoel.

Het was Gods plan dat het menselijk lichaam pure, verse lucht zou inademen vanaf het moment waarop hij geboren werd, tot het moment waarop hij sterft, zonder één minuut op te houden.

Zuivere lucht is voor zieke mensen gunstiger dan medicijnen en veel essentiëler dan voedsel. Laat zieke mensen in een kamer met veel verse lucht, terwijl je ze warm en comfortabel in bed houdt. Dit zijn waardevolle remedies waarvan de hemel ons voorzien heeft, zonder kosten.

Nochtans, velen handelen alsof zuivere lucht onze vijand is, terwijl ze ondertussen vergif innemen, onder de vorm van medicatie, in de hoop dat deze vergiften hen gezond zullen vergiften.

Wat je niet zelf voor je lichaam kunt doen, kunnen medicijnen niet in de plaats geven.

Zonlicht

Zonder zonlicht, zou leven zoals we het kennen niet bestaan. Fruit en groenten die de directe stralen van de zon ontvangen, groeien beter dan deze die aan kunstmatig licht blootstaan. Hetzelfde geldt voor de mens. Wie niet genoeg contact met de zon krijgt, heeft een mindere gezondheid. Wie dagelijks aan het vitaliserend effect van de zonnestrallen blootgesteld wordt, heeft een frisse kleur, viriel bloed, en een betere gezondheid. Zonneschijn is het natuurlijke antisepticum. Zonneschijn is één van de meest effectieve geneesmiddelen die we kennen.

Dr. Bircher-Benner schreef dat rauwkost “*gesublimeerde zonne-energie*” is en dat alle natuurlijke fruit- en groentesoorten die in open lucht zijn gegroeid, de vibraties van een gedeelte van het zonnespectrum in zich hebben opgeslagen. De kwaliteit van het zonlicht speelt een rol. Het ruimste aanbod van zonnevibraties vinden we in het *Evenaarslicht*. Daarbuiten wordt het licht op onze planeet onderverdeeld in lichttype 1, 2 en 3. De winterperiode houdt ons een tijd in lichttype 1, waarbij de afstand tot de zon het grootst is, en wij maar weinig van onze huid bloot stellen aan de zon. Dit heeft tot gevolg dat onze vitamine D-reserve in de winterperiode drastisch vermindert, omdat de zon onderhuids cholesterol omzet in vitamine D en talrijke hormoonachtige stoffen die de stemming verbeteren. Het resultaat van deze planetaire verschillen in lichtkwaliteit zien we ook in de vruchten. Om die reden zien we dat tropische vruchten een rijke verdeling van zonnevibraties in zich opgeslagen hebben en daardoor ook een verhoogde geneeskracht hebben. Uiteraard ga je zeggen dat die vruchten zelden rijp worden geplukt, maar veel vruchten die een gemakkelijke narijpsingscyclus kennen, hebben toch een hele periode in dit rijke zonlicht kunnen groeien.

De kracht die God in de zonnestrallen gelegd heeft, geeft planten de mogelijkheid, door een proces van fotosynthese de koolstofdioxide en zuurstof uit de lucht te nemen en deze te combineren in voedselsubstanties die leven geven.

Dit wordt gedaan door chlorofyl, de groene stof in de bladeren van planten. De mens kan dit proces niet dupliceren, of zelfs niet volledig begrijpen. Energie van zonnestrallen reageert op sommige stoffen van de huid, die omgezet worden in vitamine D, één van de essentiële vitamines van het lichaam.

Zonlicht, samen met de andere grote dokters die God ons gegeven heeft, houdt ons bloed warm en zuiver en voorziet van leven-gevende energie voor elk orgaan van ons lichaam. Onze hersenen worden gevoed met

door zonlicht verrijkt bloed; ons lichaam wordt versterkt door zonne-energie.

De spijsvertering wordt verbeterd door de zon.

We krijgen de belangrijke vitamine D voor sterke beenderen en organen wanneer we in de zon zijn.

Dankzij zijn helende eigenschappen is de zon zeer geschikt voor zieken.

Onze kennis over natuurlijk genezen is een materie die "heroverd" is moeten worden. Naarmate de binding met de natuur op de achtergrond raakte, en mensen meer op deskundigen voortgingen, dan op hun eigen observatie, verdween het inzicht in de zelf genezende krachten van het lichaam en de visie op de invloed van de zon.

ARNOLD RIKLI

Ontdekker van de geneeskracht van de zon

Arnold Rikli werd geboren in 1823 in Zwitserland. Zijn vader had een ververij. Toen hij opgroeide, ging hij - zonder dat iemand hem daartoe aanzette - natuurkunde studeren, omdat hij vond dat dat voor de zaak van zijn vader van belang kon zijn. Toen hij 22 jaar oud was, begon hij zelf een ververij. Hieruit putte hij in de volgende jaren financiële steun om zijn plannen te verwezenlijken. Hij had hiervoor in zijn studententijd belangstelling gekregen, toen hij literatuur in handen kreeg over de methode van *Priesnitz*. Voor wie vertrouwd is met natuurgeneeskunde, zal deze naam niet onbekend in de oren klinken. Priesnitz heeft naam gemaakt met zijn *baden en waterbehandelingen*. Rikli las dit en probeerde het op zichzelf uit. Toen hij eenmaal zijn eigen zaak had, stemde zijn personeel er mee in dat hij zijn ideeën op hun toepaste. Hij behandelde ze volgens de aanwijzingen van Priesnitz met zulke goede resultaten, dat hij gauw grote bekendheid kreeg als natuurgenezer. Hij was echter zelf zijn belangrijkste proefpersoon. Toen hij door het overmatig toepassen van koude waterbaden aan slapeloosheid ging lijden, kwam hij op het idee om dit euvel door warme baden te verhelpen. Het idee om behalve koude ook warme baden toe te passen, bleek buitengewoon succesvol te zijn. Onafhankelijk van elkaar kwam men op verschillende plaatsen tot het inzicht dat het *afwisselen van koude en warme baden* geneeskrachtig werkte. Toen Rikli in 1855 in Veldes een eigen "Kurort" begon, paste hij de waterbehandeling van Priesnitz niet zonder meer toe, maar breidde ze uit met warme lucht, lucht- en zonnebaden. Hij vond dat vooral het afwisselen van koude en warme baden van bijzonder grote betekenis was voor het genezen van zieken, omdat het de geneeskracht, die in ieder mens aanwezig, maar van tijd tot tijd minder is, weer opwekt. Arnold Rikli maakte zich voor de natuurgeneeswijze het meest verdienstelijk doordat hij de *geneeskracht van het zonlicht*, onderkende en de toepassing hiervan populair maakte.

Het is zonder twijfel dat tegen overdreven zonnestraling soms terechte tegenwerpingen worden gemaakt. Mensen gaan soms roekeloos om met zonneschijn. Ongeoefend wordt de huid blootgesteld aan enorme temperaturen en lichtsterkte en dat gedurende een korte periode van het jaar. De huidbeschadiging die hierdoor ontstaat is een probleem en vraagt inspanningen van het lichaam voor het herstel. Wanneer het lichaam rijkelijk voorzien is van toxines kunnen gelijktijdig hiermee crises ontstaan t.g.v. de eliminatie. Er worden veel toxines naar de huid getrokken, waardoor huidwoekering tot de mogelijkheid behoort. De kankerneiging wordt uit andere zones onttrokken naar de huid. Het blijft een niet te loochenen feit dat licht op zeer veel ziekten, ook acute, een heilzame werking heeft, die echter van persoon tot persoon verschilt. Rikli heeft vastgesteld - en na hem nog vele anderen - dat een gedeeltelijk blootstellen aan zonlicht al heilzaam werkt en aan te bevelen is.

Matigheid

Matigheid geniet niet bepaald van een hoge populariteit. Vaak wordt het voorgesteld als zelfbeteugeling, of het zichzelf ontzeggen van de plezierige kantjes van het leven.

Matigheid heeft te maken met bewuste zelfcontrole. Als het erop aankomt, kennen mensen meer over hun auto dan over hun eigen lichaam. Ze weten dat een auto met zorg moet behandeld worden, en dat je zijn motor niet mateloos kunt opdrijven. Ze weten dat je het gaspedaal moet 'matigen', om ongelukken en voortijdige slijtage te voorkomen. Ze weten ook dat de brandstof juist moet afgesteld staan en dat een auto die ingesteld is op 6 liter brandstof per honderd kilometer, niet beter rijdt wanneer je hem afstelt op twintig liter.

Toch is het mogelijk dat veel mensen hun lichaam afgesteld hebben op beduidend meer dan goed is voor hun lichaam.

Alles wat we teveel eten belast het lichaam.

Matigheid is vooral belangrijk en betekenisvol voor christenen. De christen wordt gevraagd zelfcontrole te oefenen en vrijwillig afstand te doen van dingen die spiritueel en fysisch schadelijk zijn. Matigheid moet er zijn in alle dingen, zelfs op gebied van eten en drinken.

Adam en Eva werden ongehoorzaam en verloren het Eden omdat ze geen zelfcontrole hadden en niet geleerd hadden om *neen* te zeggen. Ze stapten in de arena door zichzelf de verboden vrucht - ongeacht wat deze werkelijk was - niet te ontzeggen. Daar tegenover stonden Daniël en de drie Hebreëen die wel zelfcontrole gebruikten en het eten en de drank van de koning weigerden en zo de test doorstonden.

Wat belangrijk is, is dat Christus Zichzelf ontkende door veertig dagen te vasten.

Matigheid moet er zijn in alle facetten van ons leven. In onze huizen, in ons werk en in onze vrije tijd. Het kan reiken tot aan de hemel of zakken tot in de hel, afhankelijk van onze keuzes.

Matigheid heeft betrekking met ons karakter. We zijn wat we eten en drinken. Een dokter zei: "Europa en de westerse wereld is een land van koffie-dronkaards. Bovendien wordt de rest van de wereld in datzelfde avontuur meegesleept."

Alhoewel koffiedronkenschap niets te maken heeft met het zwalpen terwijl men loopt, heeft het te maken met een geest die suf is en niet in staat om klaar en alert te reageren. Dit is omdat koffie een stimulator is, en zoals elke stimulator, eens het stimulerende effect verdwijnt, alleen maar een lichaam en geest achterlaat die zwakker zijn.

Zo is het met alle vormen van verslavingen. Zij verwoesten het leven van de gebruiker. Bovendien is het effect van *het voorbeeld van een gebruiker* als een sneeuwbal, waardoor zwakkere mensen (bv. kinderen) zich optrekken aan het imago van de volwassenen.

Van alle mensen over gans de wereld, zouden christenen het matigst moeten zijn. Paulus zegt, "wat we ook eten of drinken, of wat we ook doen, we zouden alles moeten doen *ter ere van God.*" *1 Corinthiërs 10:31.*

Onze Schepper leerde ons eenvoudig te eten van het voedsel dat Hij voor ons voorzien had, in de vorm van fruit, groenten, noten en zaden. Laat ons dus eten "*voor sterkte en niet voor dronkenschap.*" *Pred.. 10:17.*

Laten wij herinneren dat matigheid in de voeding wordt beloond met mentale en morele kracht. Het is gemakkelijker toe te geven aan verleidingen als matigheid niet in ons woordenboek past.

Samengevat: matigheid betekent:

- weerstaan aan alles wat schadelijk is,
- en wat gunstig is, weloverwogen te gebruiken.

Rust

God ontwierp het menselijke lichaam zodanig, dat het niet kon functioneren zonder rust. Het is waarschijnlijk dat we vandaag meer rust nodig hebben dan Adam en Eva vòòr de zonde. Het is ook een feit, dat hoe meer gekookt voedsel we eten, hoe vermoediger we worden, omdat onze vertering meer energie opvraagt dan welke andere functie ook.

Ook werk, beweging, stress, en andere normale functies van het lichaam vermoeien ons, en vragen tijd om te rusten.

Christus vertelde Zijn discipelen in Markus 6:31, *"ga naar een verlaten plek, en rust een tijd."* Dit was een zinvolle commentaar door de bezige Redder voor Zijn vermoeide discipelen, zodat ze verfrist konden worden en beter werk voor de Meester konden leveren. De Redder wist dat mensen rust nodig hebben – voor lichaam en geest.

Slaap is een mysterie! Artsen weten dat we het nodig hebben, maar ze weten niet exact waarom of wat het doet, maar onderzoekers hebben een aantal dingen onthuld.

Wanneer we een lange tijd niet slapen, zitten we in grote problemen, wat betreft onze lichamelijke functies. We kunnen aan geheugenverlies en hallucinaties lijden. Er kunnen zich ook fysische symptomen voordoen. De weerstand - m.a.w. de basisgezondheid - tuimelt naar beneden, met alle consequenties. Slaap is zeer belangrijk voor fysiek en mentaal welzijn. Het is de hersteller van de stille uren. Terwijl onze andere organen minder energie vragen, is er nu energie voor diep, fundamenteel herstel.

Daarom is ook vasten - een andere dimensie van 'rust' - een genezer zonder gelijke, op voorwaarde dat men het lichaam in een vastenperiode niet op andere manieren uitput.

Rust is zeer belangrijk voor zieken. Wanneer de zieken zich in een goed-geventileerde kamer bevinden, genoeg van het zuiverste water drinken, en veel rust krijgen, zal dat in de meeste gevallen genoeg zijn om beter te worden.

Een rustige geest is de grootste bron van creativiteit en creatieve kracht. We worden wat we denken. In stilte kunnen we onze gedachten bestuderen en ermee werken. Gedachtentraining is een proces waaruit we energie putten die onmiddellijk kan gebruikt worden voor actieve veranderingen.

Slapen of wakker liggen ?

Slapeloosheid is een klacht die de eeuwen door wordt gehoord, maar vooral in onze tijd treft het veel mensen. Bezorgde, angstige mensen, die aan het einde van de dag niet tot rust komen of die herhaaldelijk wakker worden, inslaap- of doorslaapproblemen hebben, of die na een normale slaaptijd niet uitgerust zijn... Wat is eraan te doen ?

Alle mensen zijn verschillend van karakter. Er zijn mensen die rustig en kalm zijn van nature; er zijn evenwichtige mensen, zij laten zich zelden door iets of iemand opwinden; ze kunnen veel verdragen en maken zich nergens kopzorgen over. Deze mensen hebben meestal niet veel last van slapeloosheid. Ze slapen rustig in, voldaan van de dagtaak, tevreden en

gelukkig. Zij worden niet gestoord door nachtmerries en kunnen acht uren aan een stuk slapen, zonder tussenin wakker te worden. Maar er zijn ook mensen die nerveus zijn. Ze houden de spanningen van de dag vast en raken niet in het reine met hun gedachten of met hun lichaam. Ze hebben a.h.w. geen macht over hun zenuwen en winden zich dadelijk op over kleinigheden. Het wordt een mechanisme dat zich steeds verder buiten de normale proporties begeeft, een vicieuze cirkel die moeilijk te stoppen is, tenzij men er werk van maakt en men zich realiseert wat men bezig is te doen. Noteer dat intoxicatie hier een rol speelt.

“ik kan zo slecht slapen”! Deze gedachte/overtuiging houdt slapeloosheid in stand. Dit wordt een vaste realiteit omdat men ervan uitgaat dat het zo is. Het is onmogelijk om weg te zinken, in een diepe, vaste en deugd doende slaap, terwijl men overtuigd is dat het niet gaat. “Ik Slaap nooit” hoort men wel eens zeggen ! of erger : “Ik doe geen oog dicht” Zou dat werkelijk zo zijn ?

Een dame vertelde dat haar man steeds klaagde over deze klacht “maar”, zo zei ze laconiek “als we tien minuten op bed liggen maakt hij mij wakker door zijn gesnurk”.

Een ander zei : “Ik heb veertien dagen in het ziekenhuis gelegen en die twee weken heb ik maar twee uren geslapen”... maar hij wist niet dat hij overdag steeds weer zat te dutten, en overdag slapen is toch ook “slapen”.

Er zit achter slapeloosheid iets dieper : de mens die uit evenwicht raakt. Geestelijke (over)belasting, fysieke stress... en dit ondersteund door een lichaamszorg die ontoereikend is : dit kunnen de belangrijkste oorzaken van slapeloosheid zijn. Diverse vormen van intoxicatie beletten het slaapmechanisme en blijven het zenuwstelsel prikkelen. Daardoor komt men niet tot die rust en gedachteloosheid die nodig zijn voor een verkwikkende slaap. De intoxicaties kunnen een gevolg zijn van slechte combinaties, zware en verkeerde voeding, teveel eten en op verkeerde momenten van de dag... Bij dit alles komt een geestelijke houding die problemen mogelijk opschroeft. Een occasioneel slaapttekort wordt uitvergroet en krijgt daardoor de kans om uit te breiden. Laten we wel bedenken dat we ons vergissen als we zeggen : “Ik heb niet geslapen deze nacht”. Zelfs indien dit het geval zou zijn, dan nog heb je nog de kans je een hele nacht lang te *ontspannen*.

Hoe je dat ook doet, door positieve autosuggestie, door concentratie op je ademritme, door de nadruk te leggen op het vertragen, het rustig worden... of in stille overdenking aan Gods wondere werken en wat Hij heeft gedaan voor jou... word je het tenslotte, en ik durf wedden dat je dat geen ganse nacht volhoudt. Voor je het weet glijd je vredig in een zalige slaap.

Laat je gaan, geef je over, voel je veilig. Het gebedsleven is een enorme kracht. Leg in je avondgebed alles in Gods hand, vertrouw Hem je leven toe, vraag Hem om hulp en bijstand. Het was Jezus die sprak “Komt tot Mij, allen die vermoeid en belast zijn...” Hij nodigt ons uit.

We weten dat, als we één uur wakker liggen, het ons toeschijnt dat het een eeuwigheid is. Wachten duurt lang; als we onrustig zijn kruipen de uren. Maar als men één uur heeft geslapen heeft men de indruk dat men maar vijf minuten heeft geslapen.

Als de mens slaapt “Leeft hij tijdloos”.

Muziek tegen slapeloosheid

Als je problemen hebt met de slaap, probeer dan dit euvel op te lossen door te luisteren naar rustgevende muziek. In een zes maand durende studie van 25 volwassenen, die werd gepubliceerd in de Journal of Holistic Nursing, vielen allen - behalve één - opmerkelijk makkelijk in slaap. De slaap was dieper en langer dan gewoonlijk, na het beluisteren van zachte muziek, voor het naar bed gaan. De slapeloosheid trad echter terug op, wanneer de proefpersonen stopten met het luisteren naar de muziek voor het slapen gaan. Een dame vertelde dat haar rust en sereniteit terugkwam, iedere keer wanneer zij de geluiden van christelijke lofliederen hoorde. Ze vertaalde dat “als de engelen” die haar herinnerden aan de bijstand en bescherming van God.”

Beweging

We leven in een druk-op-de-knop maatschappij. We leven in een wereld waarin de lichamelijke inspanning geen prioriteit meer is. Ga één eeuw terug. De mens wandelde meer, hakte hout, had een groentetuin, en werkte fysiek voor zijn bestaan. Soms, in de voorbije tijden, hebben vele mannen hun lichamen overwerkt, maar gebrek aan beweging was geen zorg voor de voorbije generaties. Vandaag, is beweging één van de meest besproken onderwerpen, terwijl het één van de minst beoefende is in de westerse wereld.

Wanneer we niet bewegen, of te weinig bewegen, lijdt het ganse lichaam daaronder. Geen actie van de organen van het lichaam, zal resulteren in een daling van de orgaangrootte, minder spierkracht, en een trage circulatie van het bloed. Bewegen is niet de reden van veroudering of achteruitgang. Van actie ga je niet ten onder, tenzij je in extremen of competitie vervalt. Een bewegingsarm leven leiden, doet roesten.

Jezus geloofde in beweging voor Zichzelf en voor alle wezens die hij gecreëerd heeft. Paulus, de missionaris van de heidense wereld, wist dat beweging goed was, en werkte met zijn handen als tentenmaker. Alle

discipelen van God waren mannen van actie en allen deden ze fysiek werk.

Beweging is belangrijk. Een tekort aan beweging beschadigt en vermindert de lichaamsfuncties. Een lichaam dat lang niet actief geweest is, wordt traag. Minder dan veertig procent van de bevolking doet aan één of andere vorm van beweging, hetzij de beweging op zich, hetzij geïntegreerd in het levensprogramma. Meer dan zeventig procent lijdt aan overgewicht. Het kan zijn dat deze gemiddelden overdreven lijken, dan komt dit vooral omdat onze norm van wat wij als overgewicht bestempelen is opgeschoven. Wij nemen een atletische figuur niet als gemiddelde, maar een licht overgewicht zien we als normaal.

Om effectief te zijn moet beweging progressief, systematisch, en regelmatig zijn. Wandelen is een excellente vorm van beweging en kan gemakkelijk in iemands levensschema ingebouwd worden. Regelmatige beweging zorgt voor een sterker hart en longen, een verhoogde stofwisseling, een betere vertering, een diepe slaap, de eliminatie van verschillende fysieke pijnen, en de nodige energie om op een kalme manier met stress om te gaan.

Beweging beïnvloedt het circulair systeem. De kleinste bloedvaten, die men capillairen noemt en die doordringen in de spieren, de ruggengraat, de hersenen, longen, zenuwen, en andere organen, zijn verantwoordelijk voor de irrigatie van de weefsels van gans het lichaam. Wanneer iemand rust, zijn er maar een paar capillairen open; maar wanneer een spier geoefend wordt, zullen er vijftig keer zoveel open zijn. Men zegt dat door opgedreven beweging, het aantal capillairen zelfs vermeerderd. Tijdens extreme beweging, kan het volume van de bloedtoevoer naar een spier vijftien tot twintig keer zo groot zijn. Het is duidelijk dat de lichaamsweefsels grondig geïrrigeerd worden bij een dergelijke circulatie.

Het resultaat van regelmatig bewegen:

- 🕒 lenigheid – uitvoeren van andere activiteiten wordt gemakkelijker.
- 🕒 Een betere houding en ruimtegevoel.
- 🕒 Ontgiftiging en lichaamsszuiverheid.
- 🕒 Fysieke en mentale veerkracht.
- 🕒 Minder slaap nodig voor de regeneratie van de zenuwenergie.
- 🕒 Alertheid en een heldere geest.
- 🕒 Hulp bij gewichtsverlies en gewichtscntrole.
- 🕒 Meer zelfbeheersing en stabiele emoties.
- 🕒 Hulp bij constipatie, regelmatigere stoelgang.
- 🕒 Helpt het lichaam sneller te genezen.
- 🕒 Betere spijsvertering en bewustere keuze van de voeding.
- 🕒 Helpt hoofdpijn elimineren.

Gezonde Voeding

Zo belangrijk als een geschikt voedingspatroon is in relatie tot een goede gezondheid, kan het ook zinloos zijn wanneer we niet alle acht natuurlijke wetten van God een plaats geven. De betekenis van voeding gaat verder dan het ideale voedsel eten. Het is niet alleen *wàt*, maar ook *hoé*, *wanneer*, *hoeveel*...

Toegeven aan honger en vraatzucht heersen over gans de wereld. Veel voeding heeft niets te maken met lichaamsbehoefte of honger, maar zijn ter verstrooiing, uit compensatie, verveling, verslaving of uit een algemene onverzadigbaarheid. God maakte ons lichaam en onze geest, en dan liet Hij de verantwoordelijkheid en het onderhoud, samen met een serie gezondheidswetten, over aan de mens. Wanneer we het voedsel eten dat God voor ons bedoeld had, zullen we een sterk en gezond lichaam hebben. Wanneer we deze regels niet volgen, zal ons lichaam lijden en uiteindelijk ziek worden.

Ooit aten de mensen hun gewone voedsel uit eigen omgeving, of een meer gevarieerde voeding, afhankelijk van waar ze leefden. Vandaag is de wereld zo klein geworden door communicatie en een snel transport, dat we nu voedsel van over gans de wereld op onze tafel hebben, wanneer we maar willen. Vandaag zijn er grotere verleidingen, zowel als grotere kansen om vraatzuchtig te worden. We zijn altijd met nieuwe dingen aan het experimenteren, we zijn altijd op zoek naar iets *nieuw* om onze perverse honger te stillen. Wat voor een droevige zaken zijn dat voor de mens geworden... Het was door de zonde van de eetlust dat Adam en Eva Eden verloren. Het is een experiment dat nog altijd doorgaat.

In de westerse wereld hebben we een hele nieuwe generatie, die groot gebracht is met junk food, bestaande uit hamburgers, cola, snoeprepen, gefrituurd voedsel, enz. Dit dieet heeft niet alleen slechte voedingsgewoonten gecreëerd, maar het heeft de zin in natuurlijk voedsel weggenomen, die zo essentieel is voor de groei en gezonde organen. Het gevolg is, dat we veel meer ziekten vaststellen, zelfs onder jongsten. Nieuwe eetgewoonten hebben hun tol geëist over ganse naties, en *ziekten bestrijden* is nu een levenswijze.

Niet alleen heeft de wereld slechte eetgewoonten gecreëerd, maar men eet gans de dag en de avond door, waardoor de maag constant moet werken. Zien we deze gewoonten alleen bij niet-christenen, of zijn christenen even betrokken in dit complot? Heeft Gods gemeente de wereld gevolgd in de lust naar de vleespotten van Egypte?

Met de verziekte conditie van de huidige veestapel, het effect van een vleesvoeding op het morele leven, en de vloek van de zonde van het verzwakken van de wilskracht van de mens, is het haast onmogelijk om een zuiver, zegevierend christelijk leven te leiden.

God wil dat de christenen terugkeren naar het originele dieet. Hoe dichter we bij het einde komen van onze geschiedenis, hoe meer we moeten nastreven om zo dicht mogelijk bij het ideale Paradijselijke dieet te komen, en de zegen van een dergelijke voeding te ervaren.

Zie achteraan een lijst van beschikbare publicaties die het thema Voeding - Gezondheid meer in detail behandelen.

Het gebruik van zuiver water

We hebben water zowel inwendig als uitwendig nodig. Al onze weefsels, alle vitale vochten, en alle afscheidingen van het lichaam bevatten een groot percentage aan water. Het menselijk lichaam bestaat voor 25 procent uit vaste stof en voor 75 procent uit water. Hersenweefsel zou voor 85 procent uit water bestaan. Water is zeer belangrijk om de gezondheid terug te winnen en te onderhouden. Water is het basiselement van alle levende dingen.

Wanneer we de waterstroom zouden kunnen volgen in alle verborgen zones van onze lichamen, dan zouden we het de vergiften die in het bloed circuleren zien wegwassen via de nieren. Deze organen in de vorm van een boon, moeten harder werken als er niet genoeg water in het lichaam voorzien is. Jammer genoeg, zijn er velen die het belang van zuiver water niet naar waarde schatten. In plaats van water ruikt men aan met een verzameling van dranken die totaal naast de kwestie zijn als het erom gaat om mensen hun dorst (een diepe verzuchting van het lichaam om zijn waterbalans te handhaven) te lessen.

God heeft ons een huid gegeven die ademt. De vergiften die in onze interne organen circuleren worden naar de oppervlakte van de huid gebracht; dan nemen we een douche of bad om ze weg te wassen. Baden helpt de nieren bij hun werk door de huid te ontdoen van de opstapeling van onzuiverheden.

Alle chemische processen, waardoor het lichaam werkt, hebben een adequate toevoer van water nodig om het lichaam te laten functioneren. Wanneer er niet genoeg water beschikbaar is, lijdt het lichaam voortdurend en kan het zijn werk niet naar behoren uitoefenen.

Nog niet zoveel jaren geleden kon men puur water vinden; maar de mens is onvoorzichtig geweest en heeft de meeste watervoorraden besmet. Als remedie voor deze onvoorzichtigheid heeft de mens chemische middelen aan het water toegevoegd om het te “zuiveren”. Grote boosdoeners zijn chloor en fluor. Chemicaliën zijn het tegendeel van Gods plan voor Zijn creatie. Water is een wansmakelijk handelsartikel geworden en is minder zuiver geworden door vervalsing.

Externe waterbehandelingen kunnen nuttig en zelfs noodzakelijk zijn om zieken beter te maken. Hydrotherapie was de naam die men aan deze behandelingen gaf, die het lichaam herstellen en het genezingsproces stimuleren. Wanneer men deze behandelingen gebruikt, zou men ook tot God moeten bidden dat ze tot zegen zijn voor de patiënt.

Er is één belangrijk feit dat men moet onthouden bij het drinken van water. Wanneer je het grootste deel van je voedsel gekookt eet, wordt het lichaam onthouden van natuurlijk gedistilleerd water dat in alle levend voedsel zit vòòr het gekookt wordt. Daarom is de behoefte voor het drinken van gedistilleerd water groter bij gekookte voeding. Wanneer men hoofdzakelijk levend voedsel eet, heeft men minder toegevoegd water nodig, behalve, tijdens extreme hitte of zwaar fysisch werk in warme weersomstandigheden.

Enkele belangrijke feiten over water:

- De gemiddelde volwassene bestaat voor 75 procent uit water. Dat is driemaal zoveel als alle andere substanties in het lichaam! Ons lichaamswater wordt bekomen door de vloeistoffen die we drinken en de waterinhoud van het levend-voedsel dat we eten.
- Ongeveer drie-vierden van de lichaamsvloeistoffen is opgeslagen in de cellen, gekend als cellulaire vloeistoffen. De overblijvende cellulaire vloeistof is samengesteld uit plasma en interstitiële vloeistof. Bloedplasma, een heldere, geel gekleurde vloeistof, bestaat voor ongeveer 92 procent uit water. In het plasma zit een groot volume aan stoffen, zoals minerale zouten, eiwitten, gassen, enzymen, vetten, enz.
- De vloeistoffen in ons lichaam onderhouden het leven en kunnen vergeleken worden met een oceaan waarin letterlijk triljoenen cellen, zelf vooral bestaande uit water, verzonken zijn. Daarenboven is dit zelfde systeem verantwoordelijk voor het wegvoeren van onze afvalstoffen, zoals stikstof, onbruikbare mineralen, en andere giftige stoffen.
- Het lichaam heeft water nodig voor de goede werking van het klierstelsel. De speekselklieren in de mond en de klieren in de tong

helpen het voedsel voorbereiden voor de spijsvertering en houden de mond vochtig.

- Iedereen die een typisch westers dieet volgt, met junk food, zout, kruiden, gekookt voedsel, enz. moet veel meer water drinken dan iemand die levend voedsel eet.
- Zo belangrijk als water is, moeten wij eraan denken niet te drinken tijdens de maaltijden. De regel is water te drinken tenminste dertig minuten voor de maaltijd en tenminste zestig minuten na de maaltijd. Wanneer je bij je maaltijden drinkt, zal de vloeistof, samen met het gegeten voedsel de verteringssappen verdunnen en de pH wijzigen. Dit vertraagt de verteringsprocessen.
- Water reguleert de temperatuur van het lichaam, werkt als medium voor cellulaire reproductie, en houdt de cellen vochtig en doordringbaar. Water is, misschien meer kan elke andere vloeistof, de essentie van het leven – een speciale zegen van God.

Vertrouwen in de Goddelijke kracht.

Van alle acht natuurlijke gezondheidswetten, zou deze wet het meest moeten gekoesterd worden, want elke ademhaling, goede gezondheid, en de essentie van alle genezing komen van de Schepper.

Al ons vertrouwen moet in Gods handen gelegd worden. Hoe kan geloof in God ons gezond houden, of ons beter maken wanneer we ziek zijn?

Koning Salomo zei: *"Een vrolijk hart bevordert de genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren."*

Spreuken 17:22

God heeft ons geen pijnloos leven beloofd, maar Hij belooft ons de weg te wijzen hoe je er doorheen kunt komen.

Hij heeft zijn hulp beloofd om pijn te kunnen dragen, en de kracht om je terug op te richten als je zou wankelen.

In 1 Korinthiërs 10: 13 gaat Paulus de Korinthiërs bemoedigen die in een cultuur leefden vol morele verdorvenheid en spanning. Hij leert ze ook omgaan met verzoeken.

Hij maakt duidelijk dat verkeerde verlangens en verzoeken iedereen overkomen (wij zijn dus niet de enigen). Anderen hebben stand kunnen houden tegen verzoeken, zouden wij dit dan ook niet kunnen?

Waarom konden zij aan elke verzoeking weerstaan?

Omdat God hen hielp om aan de verleiding te weerstaan. Hun sterke geloof en vertrouwen op Hem werd dan ook beloond
In Hebreeën zien wij enkele namen: Abel, Henoach, Noach, Abraham, Sara, Isaak, Mozes en vele andere personen.

Hoofdstuk 11: 39 toont dat al deze mensen bekend geworden zijn omdat zij op hun God vertrouwden. Zij hebben echter niet verkregen wat God hen had beloofd. God had een beter plan. Hij wilde niet dat zij zonder ons de volmaaktheid zouden bereiken.

Hun geloof is voor ons een voortdurende bemoediging, wij zijn niet de eersten die strijd ontmoeten. Anderen hebben de wedloop al gelopen en gewonnen, en hun getuigenis raakt ons en bemoedigt ons om te blijven lopen en ook te winnen. Is dit geen inspirerende erfenis?

God zal ons helpen aan verleiding te weerstaan doordat Hij onze hulp zal zijn bij:

1. Het onderscheiden van de omstandigheden, en de mensen die je in moeilijkheden willen brengen.
2. Je laten wegvlugten van alles waarvan je weet dat het fout is.
3. De keuze alleen het goede te doen.
4. Het gebed om de hulp van God. Wees niet verbaasd dat grote godsmannen dezelfde strijd hadden. (David riep tot zijn God / Psalm 44: 24-27)

Wat ook belangrijk is: zoek vrienden (geestelijke broeders en zusters) die echt van God houden en je helpen in je moeilijke perioden van verzoeking. "Koken maakte ons mens", schreef Knack 28/05/2003). Dit is natuurlijk gerekend buiten de Schepper. Als er een evolutie nodig was om te komen tot de mens, hebben we geen behoefte aan God. Zet de focus op God - onze Maker, de Grote Genezer, Almachtige, Vader en Onderhouder van het universum. I

*"Verblijdt u in de Here te allen tijde! Weerom zal ik zeggen: Verblijdt u!
Uw vriendelijkheid zij alle mensen bekend. De Here is nabij.
Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed
en smeking met dankzegging bekend worden bij God.
En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw
gedachten behoeden in Christus Jezus.
Voorts, broeders, al wat waar, al wat waardig, al wat rechtvaardig is, al wat
rein, al wat beminnelijk, al wat welluidend is, al wat deugd heet en lof
verdient, bedenkt dat;
wat u geleerd en overgeleverd is, wat gij van mij gehoord en gezien hebt,
breng dat in toepassing en de God des vredes zal met u zijn."*

Fillipenzen 4:4-9

10 aanbevelingen voor een goede Gezondheid :

Christenen kennen de "10 geboden". In deze 10 'woorden' wil God ons vertrouwd maken met een innerlijke houding, die alle goddelijke kenmerken bevat en die gegeven zijn om het leven te beschermen en die een toets vormen voor onze trouw aan Hem. Zo zouden we ook 10 gezondheidswetten kunnen samenvatten :

1. "... gij zult de Here, uw God liefhebben uit geheel uw hart en uit geheel uw ziel, en uit geheel uw verstand en uit geheel uw kracht : dit is het eerste gebod." Marcus 12:30
2. Gij zult uw lichaam, de Tempel van de Heilige Geest, niet bevuild met onzuivere gedachten of daden.
3. Het water, dat gij zult drinken zal zuiver en gezond zijn.
4. De zuivere lucht, die gij zult inademen zal uw lichaam reinigen.
5. Het voedsel, dat gij tot u zult nemen, zult gij nemen uit datgene wat God voor u als voedsel heeft voorzien.
6. Gij zult u verzekeren van verkwikkende rust, zowel voor uw lichaam als voor uw geest. Zorg voor ontspanning en gezonde nachtrust.
7. Gij zult u houden aan ware godsvrucht; een leven dat de volledige zuiverheid van handelen belichaamt.
8. Gij zult gebruik maken van natuurlijk zonlicht en deze toelaten uw huid te bestrijken.
9. Gij zult uw lichaam oefenen, zonder u af te matten, om in de beste fysieke conditie te blijven.
10. Gij zult in perfect emotioneel evenwicht verkeren, door aan uw naaste zoveel liefde te betonen als aan uzelf. Zo zult gij deel hebben aan Gods' plan voor uw leven, door op een rechtvaardige manier zorg te dragen voor de aarde, voor de dieren die hierop leven, en voor alles van Gods' overvloed.

Na zelf aan eigen lijf en leden te hebben ervaren, welke enorme zegeningen God voor u heeft beschikt, kunt u deze zegeningen op dezelfde manier delen met de mensen waarmee u leeft. Uw goede gevoelens en uw inleving voor hen en met hen, zullen uw grootste zegen en geluk zijn. Iedere dag zult u meer en meer in staat zijn uw evenmens lief te hebben zoals God u heeft liefgehad.

Meer lezen :

- 🍎 Het 12-punten-programma voor uw gezondheid / uitg. De Eenhoorn
- 🍎 De natuurlijk kracht van de Ademhaling / uitgeverij De Eenhoorn
- 🍎 Positief Denken is werken aan je geluk / uitgeverij De Eenhoorn
- 🍎 Energie uit je voeding / uitgeverij De Eenhoorn

- 🍎 Brochure Het Goed Nieuws-Dieet / uitgave De Levensark
- 🍎 Brochure In het begin schiep God / uitgave De Levensark
- 🍎 Brochure God Geneest nog steeds - ook u / uitgave De Levensark
- 🍎 Brochure Waarom christenen ziek worden / uitgave De Levensark
- 🍎 Brochure Er is iets beter / uitgave De Levensark

- 🍎 Brochure Hamers in het vuur / uitgave Houvast - De Levensark
- 🍎 Waarom dit tranendal? / uitgave Houvast
- 🍎 Een levende kracht in een zieke wereld / uitgave Houvast
- 🍎 Het alternatief / uitgave Houvast
- 🍎 Zeven natuurlijke middelen tegen stress / uitgave Houvast
- 🍎 Gezond en fit – ook voor u / uitgave Houvast
- 🍎 Leven door de Geest / uitgave Houvast



Geïnteresseerd in deze of andere hoopvolle en verhelderende publicaties van De Levensark, Houvast of Groene Dag ?

Aarzel niet om ons te contacteren :

De Levensark

Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg (B)

info@goednieuws.org

“... Dan zal uw licht doorbreken als de dageraad en uw wond zich spoedig sluiten; uw heil zal voor u uit gaan, de heerlijkheid des Heren zal uw achterhoede zijn. Als gij dan roept, zal de Heer antwoorden; als gij om hulp roept, zal Hij zeggen: Hier ben Ik. Wanneer gij uit uw midden het juk wegdoet, het wijzen met de vinger en het spreken van boosheid nalaat...”
uit Jesaja 58





De vraag naar het waarom houdt veel mensen bezig. Zeker als het 'noodlot' toeslaat en men zelf getroffen wordt... De Bijbel geeft daarop het antwoord in Hosea 4:6 : *“Mijn volk gaat te gronde door het gebrek aan kennis.”* Maar het kan anders. De schrijver geeft in dit boekje het verslag van een genezing en wetten die altijd gelden. Dit boekje is een uitnodiging en bevat een actieplan voor alle mensen van goede wil... en biedt hoop - ongeacht de situatie waarin men is terecht gekomen.