

HOOFDSTUK 16

HOE KAN IK GEZONDE PRINCIPES TOEPASSEN IN MIJN DAGELIJKS LEVEN?

Heb je een eenvoudig leefstijlplan nodig om je gezondheid te verbeteren? Veel mensen hebben om een persoonlijk protocol gevraagd om hen te helpen een uitstekende gezondheid te herstellen, wat met Gods genade absoluut mogelijk is. Dit hoofdstuk geeft je de tools om alle principes die in de andere hoofdstukken met betrekking tot specifieke ziekten uitgebreid worden beschreven, in een dagschema op te nemen. Eerst zal ik enkele algemene gezondheidsprincipes schetsen, gevolgd door een stapsgewijze uitleg van het exacte schema dat ik in gezondheidsinstellingen gebruik.

RICHTLIJNEN VOOR HET LEVEN

Heb je vandaag de hand van God in je leven opgemerkt? Als je naar buiten kijkt naar de wonderen van de natuur, de sterren, de machtige zee, de velden, de hoge bomen, dan houdt God ze allemaal in perfecte orde. Hij zorgt ervoor dat de aarde rond de zon draait. Zoals de Bijbel zegt: "Want in Hem leven wij, bewegen wij ons en zijn wij." ¹ Als je je ooit afvraagt of God er nog steeds is, voel dan je pols. Elke hartslag, je ademhaling, is een voortdurend bewijs van de kracht van een alomtegenwoordige, liefdevolle en intieme Schepper.

De vraag is dan: als God mij iedere minuut in leven houdt en alles om mij heen onder Zijn controle staat, zou het dan niet logisch zijn dat Hij mij gezond in leven houdt in plaats van mij ziek te laten zijn?

Als God mij iedere minuut in leven houdt en alles om mij heen onder Zijn controle staat, zou het dan niet logisch

zijn dat Hij mij gezond in leven houdt in plaats van mij ziek te laten zijn?

Wat zou dan het verschil maken tussen Hem die mij in blakende gezondheid kan houden en Hem die mij in ziekte kan ondersteunen? Dat is een goede vraag, want we geloven allemaal dat God wil dat iedereen gezond en wel is. Dus er moet iets zijn dat Zijn macht beperkt, dat Hem ervan weerhoudt ons de gezondheid te geven die Hij voor ons wil. Wat zou God ervan kunnen weerhouden mij altijd een perfecte gezondheid te geven?

De Schepper van de mens heeft het levende mechanisme van ons lichaam ontworpen. Elke functie is wonderbaarlijk en wijs gemaakt. En God heeft zich ertoe verbonden dit menselijk mechanisme gezond te laten functioneren, mits de mens Zijn wetten gehoorzaamt en met God samenwerkt. Elke wet die het menselijk mechanisme beheerst, moet in oorsprong, karakter en belang net zo goddelijk worden beschouwd als het woord van God. Elke onzorgvuldige, onoplettende handeling, elk misbruik van Gods wonderbaarlijke mechanisme door Zijn specifieke wetten in de menselijke leefomgeving te negeren, is een schending van Gods wet. ²

Toen ik de gevolgen van gehoorzaamheid of ongehoorzaamheid aan de gezondheidswetten bestudeerde, ontdekte ik dat in de begintijd van onze kerk, vóórdat onze gezondheidsboodschap werd verkondigd, veel van onze predikanten op middelbare leeftijd stierven. Ze aten varkensvlees en deden veel dingen waarvan de Bijbel leert dat ze schadelijk zijn, en hun slechte gezondheid getuigde van de waarheid van Gods Woord.

Had God die predikanten niet nodig? Had Hij ze niet in leven kunnen houden om Zijn evangeliewerk te doen? Misschien is er wel een soort contract betrokken bij de Grote Strijd tussen God en Satan, waarbij Satan, wanneer mensen de wil van de Heer niet volgen, zou kunnen tegenwerpen: U kunt ze niet gezond houden, God, U kunt ze niet beschermen, U kunt niet voor ze zorgen, omdat ze Uw wil niet volgen – ze zijn niet echt van U; ze zijn van mij.

God zegt in Exodus 15:26: "Als u aandachtig luistert naar de stem van de HEERE, uw God, en doet wat juist is in Zijn ogen, als u Zijn geboden gehoorzaamt en al Zijn verordeningen in acht neemt, dan zal Ik geen enkele van de ziekten over u brengen die Ik over Egypte gebracht heb, want Ik ben de HEERE, uw Heelmeester." Gods doel om ons gezond te maken, is beperkt als we niet in harmonie zijn met de wetten van een goede gezondheid.

Ziekte kan een teken zijn dat wij bewust of onbewust niet in harmonie zijn met een of meer gezondheidswetten.

"Zij die de bewijzen van Gods liefde waarnemen, die iets begrijpen van de wijsheid en weldaad van Zijn wetten, en de resultaten van gehoorzaamheid, zullen hun plichten en verplichtingen vanuit een heel ander perspectief gaan beschouwen. In plaats van het naleven van de gezondheidswetten te beschouwen als een kwestie van opoffering of zelfverloochening, zullen zij het, zoals het werkelijk is, beschouwen als een onschatbare zegen." ³

HOE JE VERLOREN GEZONDHEID TERUGKRIJGT

Dus wat is ziekte, en wat kunnen we doen om weer gezond te worden? De definitie en de exacte stappen die nodig zijn voor herstel worden beschreven in dit citaat uit de pen van inspiratie:

"Ziekte is een poging van de natuur om het systeem te bevrijden van aandoeningen die het gevolg zijn van een schending van de gezondheidswetten. Bij ziekte moet de oorzaak worden vastgesteld. Ongezonde aandoeningen moeten worden veranderd en verkeerde gewoonten moeten worden gecorrigeerd. Vervolgens moet de natuur worden bijgestaan in haar poging om onzuiverheden te verwijderen en de juiste omstandigheden in het systeem te herstellen." ⁴

Wat een perfect recept voor herstel van de gezondheid. Het enige wat we hoeven te doen, is deze eenvoudige stappen volgen. God wil ons zegenen door ons een blauwdruk voor welzijn te geven, zodat we precies weten wat we moeten doen.

We zien verbluffende resultaten als mensen een eenvoudig leefstijlplan volgen, gebaseerd op Gods principes.

PRAKTISCHE TOEPASSING: GEZONDHEIDSPANNING

Het succes van het programma hangt af van strikte naleving van een zeer specifiek en strak schema, met name wat betreft de timing van maaltijden, bedtijd en lichaamsbeweging. In plaats van het aan de omstandigheden over te laten, plannen we de activiteiten in het leven waar ze de meest gunstige invloed op uw gezondheid hebben.

De activiteiten in het leven zijn zo gepland dat ze de meest krachtige, gunstige invloed op de gezondheid hebben.

In de natuur zien we enkele van de meest opvallende voorbeelden van planning. De zon, maan en sterren lopen allemaal op een klok. We

kunnen onze horloges erop gelijkzetten. Wist je dat zelfs sojabonen een interne klok hebben? Een groep wetenschappers ging om 3:00 uur 's nachts naar een veld sojabonen en scheen erop met een sterke lichtintensiteit die zonlicht nabootste. De sojabonen reageerden door hun bladeren omhoog te draaien om het licht op te vangen. De daaropvolgende week keerden de wetenschappers elke ochtend om 3:00 uur terug om de sojabonen te observeren, en wat ze ontdekten verbaasde hen. De sojabonen bleven een hele week lang elke ochtend om 3:00 uur hun bladeren omhoog draaien in de verwachting van fel licht, ook al was er geen fel licht. Dit kwam doordat sojabonen, net als wij, een interne klok hebben.

Ik wil graag een voorbeeld geven van een van mijn patiënten: iemand met rugpijn bestudeerde onze website over de gezondheid van de wervelkolom en volgde het zonder de resultaten te behalen waarop hij had gehoopt. Hij nam contact met me op en ik ontdekte dat zijn schema inconsistent was. Toen we hem eenmaal een vast schema hadden gegeven met regelmatige dagelijkse eet- en slaaptijden, werden de gewenste resultaten behaald.

Onze interne biologische klok wordt het circadiaans ritme genoemd. Hoe beter we op tijd blijven, hoe beter onze gezondheid. De circadiaanse klok werkt niet goed en raakt uit balans wanneer maaltijden niet op schema liggen of laat in de avond worden gegeten ^{5,6}, wanneer de slaaptijden variëren ⁷, wanneer er onvoldoende slaap is of wanneer de slaaptijden verschuiven naar een late bedtijd en/of een late opsta-tijd ⁸. Regelmatige lichaamsbeweging en blootstelling aan de zon zijn ook gunstig voor het reguleren van de biologische klok.

De balans tussen ontstekingsremmende en ontstekingsbalans is bijvoorbeeld gekoppeld aan je circadiane ritmes. ^{9,10} Een belangrijke oorzaak van reumatoïde artritis is een disbalans in de circadiane ritmeklok die de regelmatige pieken van cortisol en melatonine in het lichaam

regelt. De enige remedie is dan niet methotrexaat of een ander medicijn, maar het is juist om de timing van je circadiane ritmes op orde te krijgen door je aan exacte eettijden, exacte bedtijden en zelfs exacte tijden voor lichaamsbeweging en blootstelling aan de zon te houden. Deze moeten elke dag van de week consistent zijn, ook in het weekend.

Een 21-jarige jonge vrouw met een lange geschiedenis van vergevorderde psoriasis kwam bij mij langs en ik stelde een gezondheidsprogramma voor haar op. Het belangrijkste onderdeel van haar programma was haar een regelmatig schema te geven. Toen ze zich strikt aan dat schema hield, vertelde ze dat haar psoriasis nog nooit zo goed was geweest als nu. Timing maakt een enorm verschil!

We krijgen de volgende inzichten over hoe het aanhouden van een strak schema tijdens kampbijeenkomsten de gezondheid ten goede komt: "Broeders en zusters mogen niet ziek zijn tijdens het kamp. Als ze zich goed kleden in de kou van de ochtend en de avond, en er zorg voor dragen dat ze hun kleding aanpassen aan de weersveranderingen, om een goede bloedsomloop te behouden, en strikt de regelmaat in acht nemen bij het slapen en het eten van eenvoudig voedsel, zonder iets tussen de maaltijden door te nemen, hoeven ze niet ziek te zijn. Ze kunnen zich goed voelen tijdens de bijeenkomst, hun geest kan helder zijn en de waarheid kunnen waarderen, en ze kunnen verfrist in lichaam en geest naar huis terugkeren." ¹¹

TIJDSTIP VAN DE MAALTIJDEN

Als we begrijpen hoe het menselijk lichaam is ontworpen om voedsel te verwerken, zullen we de noodzaak inzien om goed te letten op wanneer en wat we in onze mond stoppen. Van alle dagelijkse activiteiten lijkt het plannen van maaltijden een van de meest verwaarloosde. Veel mensen zijn tegenwoordig zo druk dat ze

vaak geen tijd nemen voor een fatsoenlijk ontbijt. Als ze honger krijgen, pakken ze hier en daar een snack, of knabbelen ze de hele dag door, tot ze thuiskomen voor een stevige avondmaaltijd. Mensen eten op vrijwel elk moment van de dag of nacht, zonder rekening te houden met een specifiek tijdstip. Ze beseffen niet dat ze hun fysieke, mentale en emotionele gezondheid saboteren door niet te zorgen voor de behoeften van hun lichaam. Ze zijn sloom, hebben pijntjes, hersenmist, zijn chagrijnig en depressief, en zijn vatbaar voor elke ziekte die de ronde doet. Ze belanden vaak in de medicijnen en zelfs in het ziekenhuis, allemaal omdat ze een paar simpele veranderingen niet in hun levensstijl willen doorvoeren.

Mensen die elke dag op exact hetzelfde tijdstip eten, consumeren minder calorieën, hebben een betere insulinegevoeligheid en een lager cholesterolgehalte. Daardoor is er minder kans op diabetes en hartziekten.

Het is belangrijk om zowel uw ontbijt als uw lunch elke dag van de week, ook in het weekend, op precies hetzelfde tijdstip te nuttigen en de begintijd niet meer dan 5 minuten vreger of later te laten beginnen.

Inspiratie ondersteunt dit: "Als het jouw taak is om de maaltijden te bereiden, maak dan zorgvuldige berekeningen en neem alle tijd die nodig is om het eten klaar te maken en het netjes en op tijd op tafel te zetten. Het is beter om de maaltijd vijf minuten eerder klaar te hebben dan de tijd die je hebt vastgesteld, dan om hem vijf minuten later te serveren." ¹²

Mijn advies aan mensen die serieus bezig zijn met het leven ten volle te leven, hun potentieel te maximaliseren en een stralende gezondheid te bereiken, is om hun maaltijdschema te

behandelen als een luchthavenschema. Vliegtuigen vertrekken op een bepaald tijdstip; passagiers die te laat komen en hun vlucht missen, moeten wachten op de volgende geplande vlucht. Als uw maaltijd te laat is, is het beter om deze over te slaan dan om op het verkeerde moment te eten. Af en toe een maaltijd overslaan kan een zegen zijn. Drink gewoon een glas koel water, dat de eetlust stilt, en maak een wandeling, ver, ver weg van de lonkende koelkast, fastfoodrestaurant of snackautomaat, en geef uw maag de welverdiende rust.

Als u te laat bent voor een maaltijd, kunt u deze beter overslaan dan uw biologische ritme te verstoren door op een onvoorzien tijdstip te eten. Af en toe een maaltijd overslaan kan ook nuttig zijn.

Onmatig eten is vaak de oorzaak van ziekte, en wat de natuur het meest nodig heeft, is bevrijding van de onnodige last die haar is opgelegd. In veel gevallen van ziekte is de allerbeste remedie dat de patiënt een of twee maaltijden vast, zodat de overbelaste spijsverteringsorganen de kans krijgen om te rusten. Een fruitdieet van een paar dagen heeft vaak grote verlichting gebracht aan hersenwerkers. Vaak heeft een korte periode van volledige onthouding van voedsel, gevolgd door eenvoudig, matig eten, geleid tot herstel door de natuurlijke herstelkracht. Een sober dieet van een of twee maanden zou veel patiënten ervan overtuigen dat de weg van zelfverloochening de weg naar gezondheid is. ¹³

Ontnuchterende medische observaties tonen aan dat wanneer maaltijden worden gevarieerd, het lichaam niet klaar is met insuline om de suikers uit de maaltijden die op onregelmatige en onvoorspelbare tijden worden geserveerd, te verwerken. Dit resulteert onder andere in insulineresistentie, wat leidt tot een verhoogde

bloedsuikerspiegel en diabetes. ¹⁴ Mensen die elke dag op exact hetzelfde tijdstip eten, hebben een betere insulinegevoeligheid. ^{15,16} Een regelmatig eetschema verlaagt zowel het totale cholesterol als het LDL-cholesterol en verhoogt het goede HDL-cholesterol, waardoor het risico op hartaandoeningen afneemt. ¹⁷ Het aanhouden van regelmatige eetschema's verlaagt het risico op obesitas bij adolescenten aanzienlijk. ¹⁸ Onregelmatig eetschema's, zoals die voorkomen bij ploegendienst, verhogen daarentegen zowel het cholesterol als de triglyceriden, ¹⁹ en vergroten de kans op abdominale obesitas en obesitas bij adolescenten, wat allemaal een schadelijk effect heeft op de gezondheid van het hart. ²⁰

Het is het gezondst om de avondmaaltijd over te slaan. Een derde maaltijd is zelden nodig, behalve bij zware lichamelijke arbeid, en zelfs dan moet deze zorgvuldig worden gepland. Als u deze wel eet, is het erg moeilijk om een schema te maken dat werkt, omdat er 5 uur moet zitten tussen het einde van de laatste maaltijd en het begin van de volgende, en minimaal 3 uur tussen het einde van een avondmaaltijd en het naar bed gaan. Het schema voor een programma met drie maaltijden per dag is behoorlijk uitdagend; het ontbijt zou om 6:00 uur moeten zijn, de lunch om 12:00 uur en het avondeten om 17:30 uur. Als u een avondmaaltijd eet, moet deze licht en licht verteerbaar zijn, zoals fruit en granen (zoals toast of crackers), omdat u wilt dat uw maag om 21:00 uur helemaal leeg is. Anders riskeert u een langzame vertering van voedsel, een minder verkwikkende slaap en de verschrikkingen van de ziekte van Alzheimer. De geïnspireerde raad luidt: "Als u 's avonds het gevoel heeft dat u moet eten, neem dan een glas koud water en 's ochtends zult u zich veel beter voelen omdat u niet hebt gegeten." ²¹

De Israëlieten aten slechts twee maaltijden per dag tot de tijd van Salomo, die met al zijn heidense vrouwen de heidense gewoonte van

een derde maaltijd met een feestmaal tot laat in de avond invoerde. Dit droeg in grote mate bij aan de demoralisatie van de samenleving en de uiteindelijke ondergang van zijn koninkrijk. ²²

"Regelmatig eten is van vitaal belang. Er moet een vast tijdstip voor elke maaltijd zijn. Laat iedereen op dat tijdstip eten wat het lichaam nodig heeft en neem daarna niets meer tot de volgende maaltijd. Er zijn veel mensen die eten wanneer het lichaam geen voedsel nodig heeft, met onregelmatige tussenpozen en tussen de maaltijden door, omdat ze niet voldoende wilskracht hebben om de neiging te weerstaan." ²³

SNACKEN

In tegenstelling tot dieren die continu grazen of eten wanneer ze voedsel zien of vinden, zijn mensen ontworpen om het beste te functioneren op twee maaltijden per dag, zonder tussendoortjes. Slechts twee maaltijden per dag verlagen het risico op veel ziekten, waaronder kanker. Maar drie maaltijden per dag verhogen het risico op darmkanker met 70% en vier maaltijden met 90%. ^{24,25} Behalve de twee reguliere maaltijden die elke dag op exact hetzelfde tijdstip worden genuttigd, mag er niets langs de lippen of in de maag komen, behalve zuiver water met zo nu en dan citroensap, indien gewenst. Zoals u in de andere hoofdstukken van dit boek zult lezen, verhoogt tussendoortjes de bloeddruk, reflux, obesitas, cholesterol, diabetes, hartziekten en kanker, om er maar een paar te noemen. Voor elke keer dat u gedurende de dag tussendoortjes eet, stijgt uw risico op darmkanker met nog eens 60%! ²⁶

"Maar ik heb honger, ik wil niet wachten tot etenstijd", zou je kunnen zeggen. Honger, buiten de maaltijden, duidt meestal op dorst en kan worden gestild met een glas puur water.

Het belang van regelmaat in de tijd voor eten en slapen mag niet over het

hoofd worden gezien. Omdat de opbouw van het lichaam plaatsvindt tijdens de rusturen, is het essentieel, vooral in de jeugd, dat de slaap regelmatig en overvloedig is.²⁷

Mensen die geen tussendoortjes eten, maar alleen tijdens de maaltijden, slapen 's nachts beter. Een goede regelmaat in de maaltijden levert een betere slaap op. Dit kan de ontbrekende schakel zijn voor mensen die kampen met slapeloosheid.

RUST

Een andere manier om je gezondheid te verbeteren, is door regelmaat in je slaap te creëren. Net als bij het plannen van maaltijden, wordt het aanhouden van een vaste slaaptijd vaak als een luxe beschouwd, die totaal overbodig is wanneer het werk druk is, sociale evenementen tot laat in de avond duren of er entertainment is. Vaak wordt het weekend doorgebracht met "uitslapen", in een poging om het tekort aan te vullen. Het resultaat is vaak de "maandagochtendblues", omdat je lichaam probeert zijn circadiane klok weer op het doordeweekse schema te zetten.

Regelmatig slapen heeft ontstekingsremmende voordelen en verbetert de algehele slaapkwaliteit. Een strikt schema met een vaste bedtijd uiterlijk om 21:00 uur en een vaste wektijd 7,5 of 8 uur later, op alle dagen van de week, inclusief het weekend, zal een enorm verschil maken in hoe je je voelt.²⁸ Onderzoek toont aan dat, vergeleken met te weinig (minder dan 6 uur) of te veel (meer dan 9 uur) slapen, tussen de zeven en een half en acht uur regelmatig slapen het risico op overlijden aan kanker en andere ziekten aanzienlijk vermindert.²⁹ Mensen die goed slapen, hebben een aanzienlijk beter immuunsysteem dan mensen met slapeloosheid.³⁰

Maak er een gewoonte van om na negen uur niet meer op te blijven. Alle lichten moeten worden gedoofd. Dit veranderen van de nacht in dag is een ellendige, gezondheidsvernietigende gewoonte, en dit veel lezen door hersenwerkers, tot aan de slaapuren, is zeer schadelijk voor de gezondheid. Het trekt het bloed naar de hersenen en dan ontstaat er rusteloosheid en waakzaamheid, en de kostbare slaap, die het lichaam zou moeten laten rusten, komt niet wanneer gewenst.³¹

Een reden om vroeg naar bed te gaan is om het lichaam in staat te stellen melatonine aan te maken. Melatonine is een beschermend, kankerbestrijdend hormoon met een sterke antioxidantende werking.³² Mensen die om 21:00 uur naar bed gaan, hebben in de vroege ochtenduren een veel hogere melatoninespiegel, die de gezondheid bevordert. Hoge melatoninespiegels en een voorspelbaar tijdstip van melatonine-inname worden geassocieerd met een lagere kans op kanker en auto-immuunziekten. Het tijdstip waarop je slaapt is dus erg belangrijk. Mensen die later naar bed gaan, bijvoorbeeld rond 23:00 uur, hebben een veel lagere melatoninespiegel en het tijdstip van de piek varieert sterk. Dit verstoort je biologische klok.

Daarom is het goed om elke dag van de week op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan, zodat de slaap-waakcyclus niet verstoord wordt.

“Twee uur goede slaap vóór twaalf uur is meer waard dan vier uur ná twaalf uur.”³³

Het is het beste om 's nachts geen licht aan te hebben terwijl u slaapt, omdat dit de aanmaak van melatonine remt, wat leidt tot een verhoogde groei van kankercellen. Verstoring van het circadiane ritme wordt geassocieerd met een versnelde groei van kankertumoren.³⁴

Er zijn nu aanwijzingen dat blootstelling aan licht 's nachts verband houdt met verhoogde kans op borstkanker en darmkanker.³⁶ Zelfs een nachtlampje of een felle wekker kan schadelijk zijn.

Rust en ontspanning omvatten ook mentale en spirituele verjonging. Ik weet zeker dat we allemaal kunnen getuigen van de noodzaak van voldoende mentale rust. Jezus Christus zei: "Komt u zelf mee naar een eenzame plaats, en rust wat uit."³⁷ Ook wij hebben baat bij een wekelijkse mentale rust – een ontsnapping aan de dagelijkse sleur. Historisch gezien, wanneer de wekelijkse cyclus werd gewijzigd of er zeven dagen per week gewerkt moest worden, hadden mensen last van een slechte gezondheid en verminderde productiviteit. Onderzoek toont aan dat Zevendedagsadventisten, die de wekelijkse rust houden volgens de Bijbelse Sabbat, aanzienlijk hogere plasmaspiegels van immuunstimulerende antioxidanten hebben, die de levensduur verlengen, veroudering vertragen en het risico op kanker, auto-immuunziekten, hartaandoeningen en artritis verminderen.³⁸

SPORTEN

Regelmatige dagelijkse lichaamsbeweging helpt ook om uw circadiane ritme op peil te houden.³⁹

Mensen die regelmatig intensief sporten, hebben een significant lager totaal cholesterol en een beter HDL-cholesterol.⁴⁰ Sterker nog, intensief sporten verlaagt het risico op hypertensie, een hoog cholesterolgehalte en diabetes.⁴¹ Vijf keer per dag de trap verkiezen boven de lift kan het LDL-cholesterol met 8% verlagen.⁴² 30 minuten wandelen per dag verlaagt de triglyceriden en het totale cholesterolgehalte aanzienlijk en verhoogt het HDL-cholesterol.⁴³ Het is aangetoond dat 6000 of meer stappen per dag lopen de triglyceriden met 10 mg/dl verlaagt en het HDL met 3 mg/dl verhoogt. Dit betekent dat sporten je gezonder

kan maken, je jonger en energiever kan laten voelen en je risico op overlijden aan een hartaanval kan verlagen.

"Lopen is, in alle gevallen waar het mogelijk is, de beste oefening, omdat bij het lopen alle spieren in werking worden gesteld... Er is geen enkele oefening die wandelen kan vervangen. Gebrek aan beweging zorgt ervoor dat de darmen verzwakken en krimpen. Beweging versterkt deze organen die verzwakt zijn door gebrek aan gebruik. De bloedsomloop wordt aanzienlijk verbeterd door het lopen. Het actief gebruiken van de ledematen zal van het grootste voordeel zijn voor invaliden."⁴⁴

Wist je dat een perfecte gezondheid afhangt van een perfecte bloedsomloop? Veel mensen lijden aan een slechte bloedsomloop. De meeste mensen beseffen dat als de bloedsomloop stopt, het leven ook stopt. Maar niet iedereen beseft dat een verstoorde bloedsomloop leidt tot een verminderde gezondheid en ziekte.

Ontsteking neemt toe wanneer de bloedstroom geblokkeerd en vertraagd is.^{45,46,47,48} Een zittende levensstijl, strakke kleding en/of koude ledematen verhogen de kans op auto-immuunziekten. Wanneer de bloedsomloop daarentegen wordt versneld door beweging en ondersteund door niet-beperkende, voldoende warme, gelijkmatig verdeelde kleding, neemt de ontsteking af.⁴⁹

Let dus op je kleding. Kleding is bedoeld om je bloed overal in je lichaam op een gelijkmatige, evenwichtige temperatuur te houden. Wanneer kleding onvoldoende is, zoals bij het dragen van korte mouwen of een korte broek, koelt het bloed af van de ledematen naar de romp, waar het verstopt raakt. Dit verhoogt de ontsteking in het hele lichaam,^{50, 51} verstoort de circadiane ritmes en verhoogt het risico op veel ziekten.

Om de mode te volgen, kleden moeders hun kinderen met bijna naakte ledematen; en het bloed wordt teruggekoeld van zijn natuurlijke

loop en verspreidt zich over de inwendige organen, waardoor de bloedsomloop wordt verstoord en ziekten ontstaan. De ledematen zijn niet door onze Schepper geschapen om blootstelling te verdragen, zoals het gezicht. De Heer voorzag het gezicht van een immense bloedsomloop, omdat het blootgesteld moet worden. Hij voorzag ook in grote aderen en zenuwen voor de ledematen en voeten, om een grote hoeveelheid van de menselijke levensstroom te bevatten, zodat de ledematen gelijkmatig even warm zouden zijn als het lichaam. Ze moesten zo grondig gekleed zijn dat het bloed naar de ledematen stroomt. Satan bedacht de mode die de ledematen bloot laat, waardoor de levensstroom van zijn oorspronkelijke loop wordt teruggekoeld. En ouders buigen voor het heiligdom van de mode en kleden hun kinderen zo dat de zenuwen en aderen vernauwd raken en niet beantwoorden aan het doel dat God voor ogen had. Het resultaat is doorgaans koude voeten en handen. Ouders die de mode volgen in plaats van de rede, zullen verantwoording aan God moeten afleggen voor het feit dat ze hun kinderen zo van hun gezondheid beroven. Zelfs het leven zelf wordt vaak geofferd aan de god van de mode.”

53

Te strakke kleding, waar die ook gedragen wordt, heeft een negatief effect op de gezondheid van dat lichaamsdeel. Strakke banden mogen geen sporen op de huid achterlaten. Studies tonen bijvoorbeeld aan dat te strakke kleding rond de taille de voedselvertering vertraagt, ontstekingen bevordert en het risico op ziekten vergroot.^{54,55}

Strakke banden of tailles belemmeren de werking van het hart en de longen en moeten worden vermeden. Geen enkel lichaamsdeel mag ooit oncomfortabel worden gemaakt door kleding die een orgaan samendrukt of de bewegingsvrijheid ervan beperkt. De kleding van alle kinderen moet los genoeg zitten om een zo vrij en volledig mogelijke ademhaling

mogelijk te maken, en zo geplaatst dat de schouders het gewicht kunnen dragen.⁵⁶

Hoewel deze citaten over kinderen gaan, gelden de principes ook voor volwassenen.

GEZONDHEID DOOR GELOOF

Wanneer jij jouw steentje bijdraagt door deze goede leefgewoonten in de praktijk te brengen, kan God Zijn deel doen om je tegen ziekte te beschermen. Het naleven van de gezondheidswetten maakt het verschil, zoals uiteengezet in dit citaat:

We vragen om bewaard te blijven van de pest die in de duisternis rondwaart, die met zoveel macht door de wereld waart; we moeten dan met God samenwerken en de wetten van gezondheid en leven naleven. Nadat we alles hebben gedaan wat we kunnen, moeten we in geloof blijven vragen om gezondheid en kracht. We moeten dat voedsel eten dat de gezondheid van het lichaam zal behouden. God geeft ons geen aanmoediging dat Hij voor ons zal doen wat wij voor onszelf kunnen doen. Natuurlijke wetten moeten worden gehoorzaamd. We mogen niet nalaten ons deel te doen. God zegt tegen ons: 'Werk aan uw eigen zaligheid met vrees en beven, want het is God die in u werkt zowel het willen als het werken naar zijn welbehagen' (Filippenzen 2:12, 13).”⁵⁷

EN NU HET SCHEMA

We starten mensen met dit schema in zorginstellingen en het is belangrijk, voor een volledig herstel van de gezondheid, om het vol te houden en thuis voort te zetten. Hieronder leg ik het schema stap voor stap in detail uit. Ik heb een sterretje (*) gezet bij elk item waar je in de ziektespecifieke hoofdstukken aanbevelingen voor kunt vinden. In eerste instantie zul je de tijden moeten aanpassen aan je werk of weekendverplichtingen, maar als je het eenmaal hebt vastgelegd, zorg er dan voor dat je het niet door triviale dingen laat

verstoren. Maak er een punt van om regelmaat in je dagelijkse gewoonten te krijgen en kijk of je, als je eenmaal gewend bent aan het nieuwe patroon, geen verschil merkt in je leven. Het duurt minstens drie weken om een nieuwe

gewoonte aan te leren, dus wees geduldig en volhardend. Naarmate je ziet dat je gezondheid verbetert, zal dat je inspireren om door te gaan.

Regel (#)	SCHEMA
(1) <u>5:00 uur</u>	<u>Opstaan.</u>
(2)	Neem een koud sponsbad of douche en scrub uw huid.
(3)	Drink 1 liter warm water met het sap van één citroen.
(4)	Maak een wandeling van 10-15 minuten in de buitenlucht en haal diep adem.
(5)	Persoonlijke devotietijd.
(6)	Dankbaarheidsdagboek: maak een lijst met 10 dingen waarvoor je dankbaar bent.
(7) <u>6:30 uur</u>	Kruidenthee: 1-2 kopjes, een half uur voor de maaltijd.*
(8) <u>7:00 uur</u>	<u>Ontbijt</u> 65-70% vers fruit.* 10-15% Noten en zaden.* 20% gekookt voedsel.*
(9)	Supplementen.*
(10)	Wandeling na het ontbijt: 10-15 minuten.
(11)	Stressmanagement.
(12) <u>10:00 uur</u>	Regelmatige hydratatie: Drink 1 liter water met een theelepel geactiveerde houtskoolpoeder.
(13)	Wandel 10-15 minuten buiten.
(14) <u>13:00 uur</u>	Tweede kruidenthee van de dag: 1-2 kopjes.*
(15) <u>13:30 uur</u>	<u>Lunch</u> 65-70% Verse groenten of hartig fruit (indien mogelijk rauw). 10-15% Noten en zaden 20% gekookt (maximaal)
(16)	Supplementen.*
(17)	Wandeling na de lunch: 10-15 minuten.
(18) <u>16:00 uur</u>	Drink 1 liter water en maak een wandeling van 10 tot 15 minuten in de buitenlucht.
(19) <u>18:30 uur</u>	Hydrotherapie.*
(20) <u>21:00 uur</u>	<u>Bedtijd</u>
(21)	Houtskoolkompres naar behoefte 's nachts laten inwerken. *
* Raadpleeg de hoofdstukken over de specifieke ziekte voor aanbevelingen met betrekking tot dit geplande item.	

REGEL (#) VOOR REGEL (#) SCHEMA UITLEG
Regel (1) OPSTAAN

Let op de opstatijd van 5:00 uur. Het is goed om vaste tijden te hebben voor opstaan, bidden en

eten. Onthoud hoe belangrijk het is om dit elke dag van de week te doen om de maandagochtendblues te vermijden. Maar waarom 5:00 uur? Dit wordt grotendeels bepaald door je vaste bedtijdschema, omdat je acht uur slaap nodig hebt. Ik heb 21:00 uur op mijn schema staan voor optimale melatonine, zoals eerder in dit hoofdstuk uitgelegd.

Regel (2) OCHTENDROUTINE

Ik laat mensen 's ochtends opstaan en een koele, maar niet per se koude, douche of sponsbad nemen, waarbij ze de huid stevig scrubben en stimuleren.

“De meeste mensen zouden baat hebben bij een koel of lauw bad, elke dag, 's ochtends of 's avonds. In plaats van de kans op verkoudheid te vergroten, versterkt een goed genomen bad juist de weerstand tegen verkoudheid, omdat het de bloedsomloop verbetert; het bloed wordt naar de oppervlakte gebracht en de doorstroming wordt gemakkelijker en regelmatig. Zowel de geest als het lichaam worden versterkt. De spieren worden soepeler, het intellect helderder. Het bad kalmeert de zenuwen. Baden is goed voor de darmen, de maag en de lever, geeft ze gezondheid en energie, en het bevordert de spijsvertering.”⁵⁸

Mensen in goede gezondheid mogen baden in geen geval verwaarlozen. ... Het bad is een kalmeringsmiddel voor de zenuwen. Het bevordert de algehele transpiratie, versnelt de bloedsomloop, heft blokkades in het lichaam op en heeft een gunstige invloed op de nieren en urinewegen. Baden is goed voor de darmen, maag en lever en geeft ze energie en nieuw leven.

Het bevordert ook de spijsvertering, en in plaats van dat het systeem verzwakt, wordt het juist versterkt. In plaats van de vatbaarheid voor verkoudheid te vergroten, versterkt een goed genomen bad juist tegen de kou, omdat de bloedsomloop verbetert en de

baarmoederorganen, die min of meer verstopt zijn, verlichting krijgen; het bloed wordt naar de oppervlakte gebracht en er ontstaat een gemakkelijkere en regelmatigere bloedstroom door alle bloedvaten.⁵⁹

Mensen die hun immuunsysteem versterken met een koud bad, hebben meer witte bloedcellen en een energieke immuunsysteem, waardoor ze beter voorbereid zijn op blootstelling aan ziekten die door het koude weer worden veroorzaakt.⁶⁰ Begin de dag daarom met een lekker koel sponsbad.

Regel (3) PROACTIEVE HYDRATATIE

Het is tijd om je lichaam te hydrateren door warm water met wat citroen te drinken. Hoe dichterbij de watertemperatuur bij die van je lichaam ligt, hoe gemakkelijker het wordt opgenomen.

's Ochtends neem ik citroen en water. Ik drink niets tussen de maaltijden door, behalve af en toe wat citroen en water.’⁶¹

Mensen drinken over het algemeen veel te weinig water en raken gedehydrateerd. Waarom raken ze gedehydrateerd als ze de hele dag een beker met iets in hun hand hebben? Het is het gevolg van concurrerende dranken. Elke drank met suiker of cafeïne heeft de neiging ons lichaam eerder te dehydrateren dan te hydrateren. Bovendien, als je producten met geraffineerde suiker consumeert, heb je maar half zoveel dorst naar water als wat je echt nodig hebt.⁶²

Duizenden mensen die hadden kunnen leven, zijn gestorven door gebrek aan zuiver water en zuivere lucht. En duizenden zieken, die een last zijn voor zichzelf en anderen, denken dat hun leven afhangt van het innemen van medicijnen van de dokter. Ze beschermen zichzelf voortdurend tegen de lucht en vermijden het gebruik van water. Deze zegeningen hebben ze nodig om beter te worden. Als ze verlicht

zouden worden en de geneeskunde met rust zouden laten, en zouden wennen aan buitenlucht en frisse lucht in huis, zomer en winter, en zacht water zouden gebruiken om te drinken en te baden, zouden ze relatief gezond en gelukkig zijn in plaats van een ellendig bestaan te hebben.⁶³

“Duizenden mensen die hadden kunnen leven, zijn gestorven door gebrek aan zuiver water en zuivere lucht.”⁶⁴

We raden proactief hydratatie aan. Tegen de tijd dat je dorst krijgt, loop je al 30% achter met je hydratatie. Regelmatig water drinken houdt je op de goede weg. In de tabel hebben we drie liter water per dag ingepland; dit moet mogelijk worden aangepast, afhankelijk van je lichaamsbouw. Door je water bijvoorbeeld in drie flessen van één liter te verdelen en er op elk aangegeven tijdstip één te drinken, kun je je waterbehoefte aanzienlijk in de hand houden.

Regel (4) BEWEGING IN DE OCHTEND

Wij raden aan om vroeg in de ochtend een wandeling te maken.

“Ochtendgymnastiek, door te wandelen in the vrije, verkwikkende lucht van de hemel of door bloemen, klein fruit en groenten, is noodzakelijk voor een gezonde bloedsomloop. Het is de beste bescherming tegen verkoudheid, hoest, hersen- en longcongestie, lever-, nier- en longontsteking, en honderd andere ziekten.”⁶⁵

Een vroege ochtendwandeling in de buitenlucht, vooral wanneer er dauw op de grond ligt, helpt je om meer negatieve ionen in te ademen, wat je immuunsysteem versterkt. 's Nachts maken de bomen zuurstof aan uit de koolstofdioxide die zich gedurende de dag heeft opgehoopt. Er zitten minder vervuilende stoffen in de ochtendlucht; mensen hebben geen tijd gehad om met hun auto rond te rijden, die frisse

lucht aanzuigt en vuile uitlaatgassen uitblaast. Er zijn veel redenen waarom een vroege ochtendwandeling zo heilzaam is.

Regel (5) CONTACT MAKEN MET DE GROTE GENEESHEER

We raden aan om tijd in te plannen voor ochtenddevoties om uzelf beter te leren kennen met de Grote Geneesheer. Alle genezing komt uiteindelijk van God. Sommige ziekten zijn het gevolg van een gebrek aan harmonie met Hem. Als we genezen willen worden, is het belangrijk om degene te kennen, te vertrouwen en te volgen die zegt: "Ik ben de HEER die u geneest." ⁶⁶ Als iemand twijfelt of hij of zij een goede relatie met God heeft, raden we ten eerste aan om het korte maar krachtige en diepgaande boek "Steps to Christ" van Ellen G. White te lezen.⁶⁷

De last van de zonde, met de bijbehorende onrust en onbevredigde verlangens, vormt de basis van hun kwalen. Ze kunnen geen verlichting vinden totdat ze bij de Genezer van de ziel komen. De vrede die alleen Hij kan geven, zou de geest kracht geven en het lichaam gezondheid.⁶⁸

Voor sommige mensen zal genezing pas plaatsvinden, ook al doen ze alles wat we hier aanbevelen, als hun geest en hart in vrede met God zijn.

De liefde die Christus door het hele wezen verspreidt, is een vitaliserende kracht. Elk vitaal deel – de hersenen, het hart, de zenuwen – wordt er genezend door aangeraakt. De hoogste energieën van het wezen worden erdoor tot activiteit aangezet. Het bevrijdt de ziel van schuld en verdriet, angst en zorg, die de levenskrachten verpletteren. Daarmee komen rust en kalmte. Het plant in de ziel een vreugde die niets aards kan vernietigen – vreugde in de Heilige Geest – heilzame, levengevende vreugde.⁶⁹

Niets bevordert de gezondheid van lichaam en ziel beter dan een geest van dankbaarheid en lof.

Regel (6) Dankbaarheidstherapie

Dankbaarheidsdagboeken (schrijven) zijn erg nuttig. We hebben een vast moment van bezinning ingepland, en een deel daarvan bestaat uit dankbaarheid.

Niets bevordert de gezondheid van lichaam en ziel beter dan een geest van dankbaarheid en lofprijzing. Het is een positieve plicht om melancholie en ontevreden gedachten en gevoelens te weerstaan – evenzeer een plicht als bidden. Als we op weg zijn naar de hemel, hoe kunnen we dan als een groep rouwenden kreunend en klagend de hele weg naar het huis van onze Vader gaan? ⁷⁰

Het is een positieve plicht om weerstand te bieden aan melancholie en ontevreden gedachten en gevoelens. Dat is net zo goed een plicht als bidden.

Regel (7) KRUIDENGENEESMIDDELEN (THEETIJD)

Het volgende dat wij mensen aanraden, is om hun medicinale kruidenthee een half uur voor de maaltijd te drinken.

“De kruiden die voor het welzijn van de mens groeien, en het handjevol kruiden dat bewaard en geweekt wordt voor plotselinge kwalen, hebben een tienvoudig, ja honderdvoudig beter doel gediend dan alle medicijnen die onder mysterieuze namen verborgen worden gehouden en aan zieken worden uitgedeeld.” ⁷¹

Kruiden zijn nuttig. In de hoofdstukken over ziektebeelden vindt u informatie over de

verschillende kruiden die voor specifieke aandoeningen geschikt zijn.

Regel (8) HET VASTEN VERBREKEN

Daarna volgt het ontbijt.

Allereerst een waarschuwing over drinken tijdens de maaltijd. De maag heeft na een maaltijd minstens twee uur nodig voor een ononderbroken vertering van voedsel. Het is ook belangrijk om minstens 30 minuten voor een maaltijd te stoppen met water drinken om de spijsverteringssappen niet te verdunnen en het spijsverteringsproces niet te belemmeren.

Veel mensen maken de fout om koud water bij hun maaltijd te drinken. Voedsel mag niet worden weggespoeld. Water dat tijdens de maaltijd wordt ingenomen, vermindert de speekselproductie; en hoe kouder het water, hoe groter de schade aan de maag. IJswater of ijslimonade, ingenomen tijdens de maaltijd, zal de spijsvertering stoppen totdat het systeem de maag voldoende warmte heeft gegeven om zijn werk weer op te pakken. Kauw langzaam en laat het speeksel zich met het voedsel vermengen.

“Hoe meer vloeistof er met de maaltijden in de maag wordt opgenomen, hoe moeilijker het voor het voedsel is om te verteren; want de vloeistof moet eerst worden opgenomen.” ⁷²

Veel mensen hebben geen honger bij het ontbijt. Voor de meeste mensen komt dit doordat ze de avond ervoor hebben ontbeten en 's ochtends nog steeds geen honger hebben.

Het is de gewoonte en de orde van de maatschappij om een licht ontbijt te nemen. Maar dit is niet de beste manier om de maag te behandelen. Tijdens het ontbijt is de maag in een betere conditie om meer voedsel te verwerken dan tijdens de tweede of derde maaltijd van de dag. De gewoonte om een zuinig ontbijt en een uitgebreid diner te eten is verkeerd. Zorg ervoor dat uw ontbijt meer

overeenkomt met de stevigste maaltijd van de dag.⁷³

Voor een goede gezondheid en genezing is het het beste om te streven naar ongeveer 80 procent van het voedsel zoals het is gemaakt, rauw en ongekookt. Dit was het historische dieet dat werd gevolgd in de zeer succesvolle vroege adventistische sanatoria.

Laten onze mensen alle ongezonde recepten afleggen. Laten ze leren hoe ze gezond kunnen leven en anderen leren wat ze hebben geleerd. Laten ze deze kennis doorgeven zoals ze Bijbelse instructies zouden geven. Laten ze de mensen leren hoe ze hun gezondheid kunnen behouden en hun kracht kunnen vergroten door de grote hoeveelheid koken te vermijden die de wereld heeft gevuld met chronische invaliden. Maak door voorschrift en voorbeeld duidelijk dat het voedsel dat God Adam gaf in zijn zondeloze staat het beste is voor de mens, terwijl hij ernaar streeft die zondeloze staat te herwinnen.⁷⁴

"Het voedsel dat de patiënten krijgen is gezond en smakelijk. Het dieet bestaat uit fruit, granen en noten."⁷⁵

Om gezond te zijn, moet je een goed ontbijt eten. "Waarvan?", vraagt u zich misschien af. "Het zou goed voor ons zijn om minder te koken en meer fruit in zijn natuurlijke staat te eten. Laten we vrijelijk verse druiven, appels, perziken, sinaasappels, bramen en alle andere soorten fruit eten die verkrijgbaar zijn."⁷⁶

Elk van deze voedingsmiddelen heeft zijn voordelen. Zo helpen druiven en appels de longen bijvoorbeeld bij het bestrijden van virale ziekten. Geloof het of niet, wetenschappers hebben ontdekt dat als je elke dag een appel eet, je met elke ademhaling 138 milliliter extra lucht (20% meer) inademt.⁷⁷

Voor een optimale gezondheid streven we bij het ontbijt naar 80 procent rauw fruit, noten,

zaden en 20% gekookte granen en peulvruchten. Raadpleeg bij het samenstellen van uw menu's de andere relevante hoofdstukken in dit boek voor specifieke richtlijnen en aanbevelingen; waaronder het vermijden van smoothies en sappen, het vermijden van gefermenteerde voedingsmiddelen, bewerkte voedingsmiddelen (zoals geraffineerde flessenoliën), chocolade, azijn, zuurdesembrood, enz.

Noten en zaden versterken het immuunsysteem. Pecannoten zijn bijzonder goed omdat ze de meeste antioxidanten bevatten, ongeveer twee keer zoveel als walnoten. Walnoten daarentegen zijn rijk aan ontstekingsremmende omega-3-vetzuren. Zonnebloempitten bevatten veel vitamine E, foliumzuur en selenium, pompoenpitten bevatten bijzonder veel zink en paranoten bevatten de meeste selenium.

Maak het ontbijt eenvoudig. Je hoeft je hele voedingspatroon niet met één maaltijd te balanceren.

"Zorg niet voor een te grote variatie tijdens een maaltijd; drie of vier gerechten zijn voldoende. Bij de volgende maaltijd kunt u afwisselen. De kok moet haar inventiviteit aanwenden om de gerechten die ze klaarmaakt te variëren, en de maag moet niet gedwongen worden om maaltijd na maaltijd hetzelfde voedsel te eten."⁷⁸

Je vraagt je misschien af waarom 20% gekookt is. Er zijn immers mensen die tot het uiterste gaan om uit te vinden hoe ze elke maaltijd 100% rauw kunnen maken, inclusief dingen die niet smakelijk en niet goed voor je zijn als je ze rauw eet. Dus, waarom 20%? Omdat sommige dingen, zoals bonen en granen (behalve een paar die gekiemd zijn) en sommige groenten, die zeer goed zijn voor je gezondheid, absoluut

gekookt moeten worden. Je wilt ook niet alles koud eten.

Ik raad iedereen aan om in ieder geval elke ochtend iets warmes in de maag te nemen. Je kunt dit zonder veel moeite doen... Ik keur het eten van veel koud voedsel af, omdat de energie uit het lichaam moet worden gehaald om het voedsel op te warmen totdat het dezelfde temperatuur heeft als de maag voordat de spijsvertering kan beginnen. Een ander heel eenvoudig maar gezond gerecht zijn gekookte of gebakken bonen.⁷⁹

Bonen zijn een prima warm ontbijt, vooral voor diabetici en mensen die hun hersengezondheid willen verbeteren. Hun hoge vezelgehalte helpt de bloedsuikerspiegel onder controle te houden en hun hoge concentratie geselecteerde aminozuren levert de bouwstenen voor een overvloed aan neurotransmitters in de hersenen.

Regel (9) ZAL IK AANVULLEN?

Hoe zit het met supplementen – al die vrij verkrijgbare producten, zoals vitaminen, mineralen en enzymen, die beweren dat ze het welzijn bevorderen? In het volgende citaat ziet u dat ze vroeger "patentnostrums" werden genoemd, omdat het een welzijnsproduct was dat u kon patenteren en op de markt kon brengen.

Wanneer ze door een ziekte worden getroffen, zullen velen niet de moeite nemen om de oorzaak ervan te achterhalen. Hun grootste zorg is om van pijn en ongemak af te komen. Dus nemen ze hun toevlucht tot gepatenteerde wondermiddelen, waarvan ze de werkelijke eigenschappen nauwelijks kennen, of ze wenden zich tot een arts voor een remedie om de gevolgen van hun wangedrag tegen te gaan, maar zonder na te denken over het veranderen van hun ongezonde gewoonten. Als er geen onmiddellijk voordeel wordt behaald, wordt

een ander medicijn geprobeerd, en nog een. Zo blijft het kwaad voortduren.

Waar in de Bijbel wordt orale medicatie aanbevolen? Waar staat er: "Slik dit en je zult beter worden"? In de Bijbel werd geboden om zieken de handen op te leggen, een kompres van vijgen op een hete plaat te leggen of zich in de Jordaan te dompelen. Er zijn verschillende keren dat de balsem van Gilead en andere kompressen werden gebruikt, maar orale medicatie werd nooit genoemd.

Waar in de Bijbel wordt orale medicatie aanbevolen? Waar staat er: "Slik dit en je zult beter worden?"

KRUIDEN OF SUPPLEMENTEN

Bij medicinaal gebruik adviseren wij om kruiden als thee te drinken om specifieke gezondheidsproblemen aan te pakken in combinatie met een gezonde levensstijl.

Er is een verschil tussen kruiden en supplementen. Kruiden zijn preparaten waarvan je kunt zien wat het product is, zoals een blad, bloem of schors, enz. Supplementen zijn pillen, vloeistoffen of poeders die in een laboratorium zijn samengesteld en in een fabriek zijn vervaardigd. We noemden deze eerder patentnostrums.

Wanneer de Bijbel spreekt over de bouw van de aardse tempel, gaf God zeer specifieke instructies dat er geen ijzeren gereedschap gebruikt mocht worden op de stenen van het altaar.⁸¹ Ons lichaam wordt vergeleken met de tempel van de Heilige Geest. We zijn wat we eten. Het voedsel – fruit, noten, zaden, granen, groenten, enz. – dat we eten, is perfect ontworpen en wordt door de Schepper gebruikt om het lichaam te voeden en van energie te voorzien en het in perfecte gezondheid te houden. De mens probeert Gods ontwerp te verbeteren, maar elke ingreep, of het nu gaat

om verwerking, verandering, extractie, enz., maakt het voedsel alleen maar minderwaardig en moeilijker te gebruiken voor het lichaam.

De productie van vitamine- en mineralensupplementen is zo'n voorbeeld. De wetenschap suggereert dat vitamine A goed is voor de gezondheid, dus halen mensen het uit wortels als bètacaroteen. Maar in feite blijken wortels 273 verschillende actieve vormen van vitamine A te bevatten, niet alleen bètacaroteen. Dus, wat is er gebeurd met de andere 272 vormen van vitamine A? Als je genoeg neemt met een pil in plaats van wortels te eten, mis je een flink aantal belangrijke vormen van vitamine A. Het is het beste om natuurlijke voedingsmiddelen in hun geheel te eten – hele voedingsmiddelen zoals ze geteeld zijn, in plaats van delen in de vorm van supplementen. Bovendien zijn vitamine A-supplementen schadelijk en is gebleken dat ze het risico op overlijden aan longkanker met 46% verhogen, en op hart- en vaatziekten met 26%.

⁸²

Regel (10) DE SPIJSVERTERINGSWANDELING NA DE MAALTIJD

Het volgende op het programma is een therapeutische wandeling, direct na de maaltijd.

Maar een korte wandeling na een maaltijd, met het hoofd rechtop en de schouders naar achteren, en gematigde beweging, is een groot voordeel. De geest wordt afgeleid van uzelf naar de schoonheid van de natuur. Hoe minder aandacht u aan uw maag besteedt, hoe beter. Als u constant bang bent dat uw eten u pijn zal doen, zal dat zeker gebeuren. Vergeet uw zorgen; denk aan iets vrolijks.” ⁸³

Dit idee over uw vermogen om uw gedachten te controleren leidt ons naar ons volgende punt in regel (11).

Regel (11) STRESSMANAGEMENT

Ik merkte dat veel van mijn patiënten, vooral kankerpatiënten, het leven in de aanloop naar hun diagnose als stressvol ervoeren. Bijbelse stressbeheersing kan de sleutel zijn tot uw herstel.

Ziekte van de geest heerst overal. Negen tienden van de ziekten waaraan mensen lijden, vinden hier hun oorsprong. Misschien is er wel eens sprake van huiselijke problemen die, net als kanker, de ziel aantasten en de levenskrachten verzwakken. Berouw over zonde ondermijnt soms de constitutie en brengt de geest uit evenwicht. Er bestaan ook onjuiste leerstellingen, zoals die van een eeuwig brandende hel en de eindeloze kwelling van de goddelozen, die, door overdreven en verdraaide opvattingen over het karakter van God te geven, hetzelfde resultaat hebben opgeleverd voor gevoelige zielen. Ongelovigen hebben deze ongelukkige gevallen uitgebuit door krankzinnigheid toe te schrijven aan religie; maar dit is een grove laster en een die ze niet graag op termijn zullen tegenkomen. De religie van Christus is verre van de oorzaak van krankzinnigheid, maar juist een van de meest effectieve remedies; want het is een krachtige kalmering van de zenuwen. ⁸⁴

“Zorgen maken blind en kunnen de toekomst niet onderscheiden; maar Jezus ziet het einde vanaf het begin.”
“Degenen die het ene principe aanvaarden om de dienst en eer van God op de eerste plaats te stellen, zullen merken dat verwarring verdwijnt en dat er een duidelijk pad voor hun voeten ligt.” {DA 330.1}

U denkt misschien, zoals velen, "Ik heb echte symptomen, ik heb een diagnose, mijn arts heeft een behandelplan, mijn problemen zijn

niet psychisch of mentaal gerelateerd." Soms raken mensen erg beledigd als je suggereert dat hun ziekte niet alleen fysiek is, maar dat het hun geest is die hen ziek maakt. We lazen hierboven net dat negen tiende of 90% van de ziekten hun oorsprong in de geest hebben. Als u zou wedden, zou u dan uw geld inzetten op een plek waar u slechts één op de tien, of negen op de tien, kans hebt om te winnen? Het heeft absoluut geen zin om je te richten op het fysieke zonder ook maar enige verwijzing naar het mentale.

Bijvoorbeeld, als je maag je te veel bezighoudt – of het nu pijn doet of niet – dan zal het waarschijnlijk pijn gaan doen. Dit doet me denken aan de tijd dat ik in mijn assistentschap op de voetverzorging zat. Er was een arts die niets anders deed dan patiënten met voetproblemen zien en behandelen. Wij, assistenten, volgden hem overal om te leren hoe we patiënten moesten behandelen. Terwijl we drie maanden lang al die patiënten met voetpijn zagen, begonnen mijn voeten zonder duidelijke reden pijn te doen. Dat was een beetje gênant. Ongeveer een jaar later zat ik met mijn medeassistenten aan tafel toen een van hen zei: "Ja, toen ik op de voetverzorging zat, en al die patiënten binnenkwamen met pijnlijke voeten, begonnen mijn voeten ook pijn te doen." Verschillende anderen vielen hem bij: "Ja, tuurlijk, mijn voeten ook." We hebben er allemaal hartelijk om gelachen.

Omdat de geest zoveel macht over het lichaam heeft, hebben we drie hoofdstukken in het boek opgenomen die u helpen omgaan met psychologische stress: "Stressmanagement op Gods manier", "Als we maar dankbaarder zouden zijn: de kracht en wetenschap van dankbaarheid" en "Gezondheid door geloof: genezing van de hele persoon".

"Als beproevingen ons overkomen, laten we dan niet stilstaan bij de omvang van de moeilijkheden en denken dat we geen vreugde in de Heer kunnen vinden. Het is waar dat onze

gevoelens zullen veranderen. Er zullen tijden komen van ontmoediging en depressie. Maar moeten we leven door gevoel of door geloof? Wanneer onze broeders en vrienden onbedachtzaam spreken en ons verdriet bezorgen, laten we dan niet terneergeslagen zijn. Laten we bedenken dat we in een wereld van beproeving en verdriet, van droefheid en teleurstelling leven. Wanneer deze ervaringen ons overkomen, zouden ze ons tot Christus moeten drijven. Zo niet, dan ontmoeten we verlies." ⁸⁵

Regel (12) ROUTINE HYDRATIE EN HOUTSKOOL

"In zowel gezondheid als ziekte is zuiver water een van de meest uitgelezen zegeningen van de hemel. Het juiste gebruik ervan bevordert de gezondheid. Het is de drank die God heeft voorzien om de dorst van dieren en mensen te lessen. Voldoende gedronken, helpt het de behoeften van het lichaam te voorzien en helpt het de natuur ziekten te weerstaan." ⁸⁶

We raden aan om een theelepel houtskoolpoeder, een krachtige inwendige reiniger, toe te voegen aan de geplande liter water halverwege de ochtend. Dit kan gunstig zijn om ongewenste gifstoffen en ontstekingen uit je systeem te verwijderen, of je nu ziek bent of niet. Ons recept is: neem een pot van een liter, vul deze met water (laat ruimte over voor wat lucht en houtskool), voeg de houtskool toe, doe het deksel erop en schud tot de houtskool goed gemengd is, en drink het op. Nergens in je lichaam kun je houtskool zo dicht bij de bloedbaan krijgen om gifstoffen en ontstekingen te verwijderen als in de darmen, waar de bloedvaten zich vlak onder het oppervlak bevinden.

Ik stuur je nu gemalen houtskool. Laat hem het water drinken nadat het een tijdje heeft gestaan om de kracht eruit te halen. Dit moet koud zijn bij gebruik. {20MR 280.4}

De houtskool kan tijdens de maaltijd of apart worden ingenomen. Als u het tijdens een maaltijd inneemt, is het wellicht beter om het aan voedsel toe te voegen in plaats van er meer vloeistof aan toe te voegen. Houtskool onttrekt doorgaans geen noodzakelijke voedingsstoffen, maar absorbeert alleen gifstoffen. Nierdialysepatiënten krijgen bijvoorbeeld drie keer per week een bloedfilter met houtskool, maar ondervinden daarna geen voedingstekorten. Let op: neem geen houtskool in binnen twee uur na inname van medicijnen, aangezien houtskool de werking ervan kan verstoren.

Tot slot raden we aan om één dag per week uw lichaam rust te gunnen door geen actieve kool in te nemen.

Regel (13) ROUTINEMATIGE OEFENING

Regelmatig een wandeling in de frisse lucht en het zonlicht maken heeft een helende werking.

Een wandeling, zelfs in de winter, is beter voor de gezondheid dan alle medicijnen die artsen kunnen voorschrijven.

"Wanneer het weer het toelaat, zou iedereen die daartoe in staat is, elke dag in de buitenlucht moeten wandelen, zomer en winter. Maar de kleding moet geschikt zijn voor de beweging en de voeten moeten goed beschermd zijn. Een wandeling, zelfs in de winter, is beter voor de gezondheid dan alle medicijnen die artsen voorschrijven. Voor wie kan wandelen, is wandelen beter dan paardrijden. De spieren en aderen kunnen hun werk beter doen. De vitaliteit zal toenemen, wat zo noodzakelijk is voor de gezondheid. De longen zullen de nodige actie moeten ondernemen, want het is onmogelijk om in de verkwikkende lucht van een winterochtend naar buiten te gaan zonder de longen te vullen." ⁸⁷

Dat is een sterke bewering, toch? Heb je ooit een PDR (Physicians' Desk Reference van alle beschikbare medicijnen) gezien? Er staan zo'n 5000 medicijnen in, inclusief alle uitleg over de symptomen waarvoor ze voorgeschreven worden. Nou, je kunt een van die 5000 medicijnen nemen of je kunt ervoor kiezen om een wandeling in de buitenlucht te maken. Wat heb je liever?

Regel (14) TWEEDE KRUIDENTHEE VAN DE DAG: 1-2 KOPJES

Raadpleeg de hoofdstukken over de ziekte voor aanbevelingen. Zie de opmerkingen onder regel (7).

Regel (15) LUNCHTIJD

Dieet is de belangrijkste focus van een goed gezondheidsprogramma. Hydrotherapie is ook nuttig, maar de voeding is echt het allerbelangrijkste, want maar weinig mensen eten de juiste dingen. Zelfs mensen die denken dat ze gezond eten kunnen misleid worden door onjuiste leringen die in tegenspraak zijn met de ontwerpen van de Schepper. Je bent gemaakt van wat je eet. Als je ziek bent en wilt veranderen en gezonder wilt worden, zul je je eetgewoonten moeten veranderen. Het verbeteren van je dieet maakt een enorm verschil.

“Er kan meer bereikt worden voor zieke mensen door hun dieet te reguleren dan door alle baden die ze kunnen krijgen.” ⁸⁸

We raden aan om voor de lunch te streven naar 80% rauwe of licht gestoomde groenten en kruiden, in combinatie met 20% gekookt voedsel. Hoe meer je maaltijd bestaat uit rauwe, licht gestoomde of licht gekookte groenten, hoe beter voor je gezondheid.

De 20% warme of gekookte delen van de maaltijd kunnen bestaan uit producten als bruine rijst, bonen, linzen, volkoren pasta, aardappelen, brood, etc.

Velen zijn verzwakt door ziekte en hebben voedsaam, goed gekookt voedsel nodig. Gezondheidshervormers zouden er vooral op moeten letten extremen te vermijden. Het lichaam moet voldoende voeding krijgen.⁸⁹

Over het algemeen moeten we mensen aanmoedigen om groenten te eten, omdat niet iedereen er van nature van houdt – ze moeten leren ervan te genieten. Fruit gaat veel gemakkelijker, maar ze zijn minder enthousiast over delicatessen zoals bladgroenten en wortelgroenten, totdat hun gehemelte er de smaak van te pakken heeft.

Over het algemeen moeten we mensen aanmoedigen om groenten te eten, omdat niet iedereen dit van nature lekker vindt. Mensen moeten leren om ervan te genieten.

In een medische instelling zijn er verschillende eetlusten die bevredigd moeten worden. Sommigen hebben goed bereide groenten nodig om aan hun specifieke behoeften te voldoen. Anderen hebben geen groenten kunnen eten zonder de gevolgen te ondervinden. De arme, zieke mensen met een slechte spijsvertering hebben veel bemoedigende woorden nodig. Laat de religieuze invloed van een christelijk gezin het sanatorium doordringen. Dit zal bevorderlijk zijn voor de gezondheid van de patiënten. Al deze dingen moeten zorgvuldig en met gebed worden aangepakt. De Heer ziet de moeilijkheden die moeten worden opgelost, en Hij zal uw helper zijn.⁹⁰

Zie regel (9).

Regel (16) Supplementen na de lunch

Regel (17) Spijsverteringswandeling na de lunch

Na de lunch raden we u aan om een wandeling te maken, net zoals u dat na het ontbijt deed. De wandeling hoeft niet lang te zijn.

“Wandelen is, in alle gevallen waar het mogelijk is, het beste medicijn voor zieke lichamen, omdat bij deze oefening alle organen van het lichaam in werking worden gesteld... In sommige gevallen zorgt gebrek aan beweging ervoor dat de darmen en spieren verzwakken en krimpen, en deze organen die verzwakt zijn door gebrek aan gebruik, zullen door oefening worden versterkt. Er is geen enkele oefening die wandelen kan vervangen. De bloedsomloop wordt er aanzienlijk door verbeterd.”⁹¹

Regel (18) HET WATEREN VAN DE CELLEN (zie ook regels #3 en #12)

Drink halverwege de middag meer water. Denk hierbij aan de pauze van twee uur na de maaltijd (zie regel #8).

Dit is de derde voorgeschreven liter water per dag. Mensen kunnen meer water drinken als ze dat willen. Hoeveel water kun je veilig drinken? De meeste mensen kunnen 4 liter water per dag drinken zonder zich zorgen te maken over het uitspoelen van hun elektrolyten (zout) en zonder extra zout te hoeven innemen.

Drink rijkelijk van zuiver, zacht water. Als deze weg volhardend wordt gevolgd, en de neiging om anders te handelen wordt weerstaan, zal het wonderen verrichten voor het herstel van de gezondheid.⁹²

(Zie ook paragraaf “Regel (3) PROACTIEVE HYDRATIE”, hierboven.)

Regel (19) HYDROTHERAPIE VOOR DE ZIEKEN

Water is heerlijk, zowel van binnen als van buiten. Wanneer het van buitenaf wordt gebruikt, heet het hydrotherapie.

Uitwendige toepassing van water kan worden gebruikt voor zowel reiniging als voor het verbeteren van de gezonde werking van organen en cellen. Hydrotherapie moet correct worden toegepast, specifiek voor uw ziektebeeld. Raadpleeg daarom de voorgeschreven methode in de betreffende hoofdstukken.

Omdat deze behandelingen vermoeiend kunnen zijn voor de patiënt, hebben we ontdekt dat hydrotherapie vóór het slapengaan zowel praktisch als gunstig is. Daarom geven we hydrotherapie graag vlak voor het slapengaan. Hydrotherapie moet altijd worden gevolgd door een rustperiode van (minimaal) 30 minuten, zodat het lichaam optimaal op de behandeling kan reageren.

Er zijn veel onverwachte voordelen verbonden aan het simpelweg baden als preventieve maatregel.

Regelmatig baden is zeer heilzaam, vooral 's avonds, vlak voor het slapengaan, of bij het opstaan in de ochtend. Het kost maar een paar minuten om de kinderen te baden en ze te wrijven tot hun lichaam gloeit. Dit brengt het bloed naar de oppervlakte, waardoor de hersenen ontlast worden; en er zal minder neiging zijn om zich over te geven aan onreine praktijken. Leer de kleintjes dat God het niet prettig vindt hen te zien met onreine lichamen en slordige, gescheurde kleren. Vertel hen dat Hij wil dat ze van buiten en van binnen rein zijn, zodat Hij bij hen kan wonen.⁹³

Regel (20) OP TIJD NAAR BED GAAN

Het slapengaan moet uiterlijk om 21.00 uur beginnen, zoals we aan het begin van dit

hoofdstuk onder het kopje “RUST” hebben beschreven.

Regel (21) VOORDELEN VAN HOUTSKOOL

De medicinale waarde van houtskool ligt in het vermogen om gifstoffen, overtollig vocht en ontstekingen uit het lichaam te verwijderen.⁹⁴ Voor het slapengaan is een goed moment om indien nodig een houtskoolkompres aan te brengen, zodat het de hele nacht kan werken. Hier zijn enkele voorbeelden van hoe je houtskool kunt gebruiken en een praktijkervaring die laat zien hoe effectief houtskool kan zijn.

Ik stuur je nu gemalen houtskool. Laat hem het water drinken nadat het een tijdje heeft gestaan om de kracht eruit te halen. Dit moet koud zijn bij gebruik. Wanneer het gebruikt wordt om de darmen te stimuleren, moet de houtskool in een zak worden gedaan, dichtgenaaid en in heet water gedompeld. Het is meerdere keren bruikbaar. Neem twee zakken; gebruik er eerst één en dan de andere.⁹⁵

Op een keer kwam er een arts bij me in grote nood. Hij was geroepen om een jonge vrouw te behandelen die ernstig ziek was. Ze had koorts opgelopen op de camping en was naar ons schoolgebouw gebracht, vlakbij Melbourne, Australië. Maar ze was er zo erg aan toe dat men vreesde dat ze niet zou overleven. De arts, Dr. Merritt Kellogg, kwam naar me toe en zei: 'Zuster White, hebt u enig licht voor me op deze zaak? Als onze zus geen verlichting kan krijgen, kan ze nog maar een paar uur leven.' Ik antwoordde: 'Stuur naar een smederij en haal wat gemalen houtskool; maak er een kompres van en leg dat op haar buik en zijkanten.' De arts haastte zich weg om mijn instructies op te volgen. Al snel kwam hij terug en zei: 'De verlichting kwam binnen een half uur na het aanbrengen van de kompressen. Ze slaapt nu voor het eerst sinds dagen weer natuurlijk.'⁹⁶

Merk op dat dit advies puur op basis van de symptomen werd gegeven, zonder uitgebreid onderzoek of diagnose van een ziekte met een specifieke, ingewikkelde naam. De eenvoudige remedie met een natuurlijk houtskoolkompres werd niet toegepast om de symptomen te maskeren, maar om met de natuurwetten te werken door de lading gifstoffen en ontstekingen te verlichten, zodat het lichaam kon genezen. Wat uw aandoening ook is, ga naar God en behandel de ziekte met de beste natuurlijke remedie waar Hij uw geest naartoe leidt.

"Natuurlijke middelen, gebruikt in overeenstemming met Gods wil, brengen bovennatuurlijke resultaten teweeg. We vragen om een wonder, en de Heer leidt de geest naar een eenvoudige remedie." ⁹⁷

Om een houtskoolkompres te maken, kook je een kopje water, voeg je er 3 eetlepels actieve kool en 3 eetlepels gemalen lijnzaad aan toe. Laat het 5 minuten sudderen en laat het afkoelen. Na het koken heb je een makkelijk te verwerken gel. Je kunt het direct op de huid aanbrengen of het in een vochtige papieren handdoek wikkelen en de vochtige papieren handdoek op de te behandelen plek leggen. Wikkel de aangebrachte kompres vervolgens in plasticfolie en een elastisch verband om het op zijn plaats te houden en laat het een nacht zitten. Je kunt dezelfde kompres de volgende nacht gebruiken door hem om te draaien en opnieuw aan te brengen zoals hierboven beschreven.

Zie ook regel (14) voor het oraal innemen van houtskool.

CONCLUSIE

Wanneer je Gods plan voor je levensstijl volgt en een regelmatig schema volgt, is herstel van ziekte zekerder. Na verloop van tijd zal het gemakkelijker worden en een vreugde worden.

We hebben niet alle gezondheidsprincipes besproken die we zouden kunnen hebben, maar we hebben wel de principes besproken die betrekking hebben op een goed, gezondheidsbevorderend dagschema.

Hieronder vindt u een leeg formulier waarop u uw eigen schema kunt plannen op basis van de aanbevelingen voor uw aandoening. Bid vervolgens om Gods kracht om het uit te voeren.

Laat leerlingen onder de indruk raken van de gedachte dat het lichaam een tempel is waarin God wil wonen, dat het zuiver gehouden moet worden, de verblijfplaats van hoge en nobele gedachten. Net zoals ze bij de studie van de fysiologie zien dat ze inderdaad "ontzagwekkend en wonderbaarlijk gemaakt" zijn (Psalm 139:14), zullen ze met eerbied worden geïnspireerd. In plaats van Gods werk te bederven, zullen ze de ambitie hebben om alles uit zichzelf te halen wat mogelijk is, om het glorieuze plan van de Schepper te vervullen. Zo zullen ze gehoorzaamheid aan de gezondheidswetten niet als een kwestie van opoffering of zelfverloochening beschouwen, maar zoals het werkelijk is, als een onschatbaar voorrecht en een zegen. ⁹⁸

Dit is de ervaring van degenen die bovenstaande principes in praktijk hebben gebracht. Wij bidden dat dit ook voor u geldt.

Vul uw eigen schema in	
Regel (#)	SCHEMA
(1) : uur	<u>Opkomsttijd.</u>
(2)	Neem een koud sponsbad of een koude douche en scrub uw huid.
(3)	Drink 1 liter warm water met het sap van één citroen.
(4)	Maak een wandeling van 10-15 minuten in de buitenlucht en adem diep in en uit.
(5)	Persoonlijke devotionele tijd.
(6)	Dankbaarheidsdagboek: maak een lijst met 10 dingen waarvoor je dankbaar bent.
(7) : uur	Kruidenthee: 1-2 kopjes, een half uur voor de maaltijd.*
(8) : uur	<u>Ontbijt</u> 65-70% vers fruit.*
	10-15% Noten en zaden.*
	20% gekookt voedsel.*
(9)	Supplementen.*
(10)	Na het ontbijt wandeling in de buitenlucht: 10-15 minuten.
(11)	Stressmanagement.
(12) : uur	Regelmatige hydratatie: Drink 32 oz/1 L water met daaraan een theelepel actieve koolpoeder.
(13)	Wandel 10-15 minuten buiten.
(14) : uur	Tweede kruidenthee van de dag: 1-2 kopjes.*
(15) : uur	<u>Lunch</u> 65-70% Verse groenten of hartig fruit (indien mogelijk rauw).
	10-15% Noten en zaden
	20% gekookt (maximaal)
(16)	Supplementen.*
(17)	Na de lunch wandeling in de buitenlucht: 10-15 minuten.
(18) : uur	Drink 1 liter water en maak een wandeling van 10 tot 15 minuten in de buitenlucht.
(19) : uur	Hydrotherapie.*
(20) : uur	<u>Bedtijd.</u>
(21)	Houtskoolkompres naar behoefte 's nachts laten intrekken.*
* Raadpleeg de hoofdstukken over de specifieke ziekte voor aanbevelingen met betrekking tot dit geplande item.	

- 1 Handelingen 17:28, King James-vertaling van de Bijbel.
- 2 White, E. G. (1932) Medical Ministry. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 221.
- 3 White, E. G. (1905) The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 147.
- 4 White, E. G. (1905) The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 127.
- 5 Roky R, Chapotot F, Hakkou F, Bencheikroun MT, Buguet A. Sleep during Ramadan intermittent fasting. *J Sleep Res.* 2001 Dec;10(4):319-27.
- 6 Wu MW, Li XM, Xian LJ, Lévi F. Effects of meal timing on tumor progression in mice. *Life Sci.* 2004 Jul 23;75(10):1181-93.
- 7 Carney CE, Edinger JD, Meyer B, Lindman L, Istre T. Daily activities and sleep quality in college students. *Chronobiol Int.* 2006;23(3):623-37.
- 8 Magrini A, Pietroiusti A, Coppeta L, Babbucci A, Barnaba E, Papadia C, Iannaccone U, Boscolo P, Bergamaschi E, Bergamaschi A. Shift work and autoimmune thyroid disorders. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2006 Oct-Dec;19(4 Suppl):31-6.
- 9 Cutolo M, Sulli A, Pizzorni C, Secchi ME, Soldano S, Seriole B, Straub RH, Otsa K, Maestroni GJ. Circadian rhythms: glucocorticoids and arthritis. *Ann N Y Acad Sci.* 2006 Jun;1069:289-99.
- 10 Cutolo M, Masi AT. Circadian rhythms and arthritis. *Rheum Dis Clin North Am.* 2005 Feb;31(1):115-29, ix-x.
- 11 White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 85.
- 12 White, E. G. (1954) Child Guidance. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 125.
- 13 White, E. G. (1905) The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 235.
- 14 Farshchi HR1, Taylor MA, Macdonald IA. Regular meal frequency creates more appropriate insulin sensitivity and lipid profiles compared with irregular meal frequency in healthy lean women. *Eur J Clin Nutr.* 2004 Jul;58(7):1071-7.
- 15 Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. *Am J Clin Nutr.* 2005 Jan;81(1):16-24.
- 16 López-Prieto RS, Romo-Romo A, Gómez-Avilés P, Sharma-Sharma S, Costilla-Orozco X, Galán-Ramírez GA, Almeda-Valdés P. Time matters: an insight into the relationship between chrononutrition and diabetes. *Rev Invest Clin.* 2024 Apr 3;76(2):080-090.
- 17 Bøggild H, Jeppesen HJ. Intervention in shift scheduling and changes in biomarkers of heart disease in hospital wards. *Scand J Work Environ Health.* 2001 Apr;27(2):87-96.
- 18 Oblacinska A, Jodkowska M. Eating patterns of school-aged children and adolescents in Poland - questionnaire investigations. *Med Wieku Rozwoj.* 2000;4(3 Suppl 1):53-64.
- 19 Ghiasvand M, Heshmat R, Golpira R, Haghighpanah V, Soleimani A, Shoushtarizadeh P, Tavangar SM, Larijani B. Shift working and risk of lipid disorders: a cross-sectional study. *Lipids Health Dis.* 2006 Apr 10;5:9.
- 20 Copertaro A, Bracci M, Barbaresi M, Santarelli L. Role of waist circumference in the diagnosis of metabolic syndrome and assessment of cardiovascular risk in shift workers. *Med Lav.* 2008 Nov-Dec;99(6):444-53.
- 21 Ellen G. White. Counsels on Diet and Foods (Washington, D.C.: Review and Herald Pub. Assn., 1946), pg. 177.
- 22 White, E. G. (1878, June 1). "The Apostasy of Solomon." *The Health Reformer.*
- 23 White, E. G. (1905) The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 303.
- 24 Franceschi S, La Vecchia C, Bidoli E, Negri E, Talamini R. Meal frequency and risk of colorectal cancer. *Cancer Res.* 1992 Jul 1;52(13):3589-92.
- 25 Benito E, Obrador A, Stiggelbout A, Bosch FX, Mulet M, Muñoz N, Kaldor J. A population-based case-control study of colorectal cancer in Majorca. I. Dietary factors. *Int J Cancer.* 1990 Jan 15;45(1):69-76.
- 26 de Verdier MG, Longnecker MP. Eating frequency--a neglected risk factor for colon cancer? *Cancer Causes Control.* 1992 Jan;3(1):77-81.
- 27 White, E. G. (1903). Education. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 205.
- 28 Manber R, Bootzin RR, Acebo C, Carskadon MA. The effects of regularizing sleep-wake schedules on daytime sleepiness. *Sleep.* 1996 Jun;19(5):432-41.
- 29 Wingard DL, Berkman LF. Mortality risk associated with sleeping patterns among adults. *Sleep.* 1983;6(2):102-7.
- 30 Savard J, Laroche L, Simard S, et al. Chronic insomnia and immune functioning. *Psychosom Med.* 2003 Mar-Apr;65(2):211-21.
- 31 White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 9 (Nos. 664-770). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 46.
- 32 Schernhammer ES, Hankinson SE. Urinary melatonin levels and breast cancer risk. *J Natl Cancer Inst.* 2005 Jul 20;97(14):1084-7.
- 33 White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 7 (Nos. 419-525). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 224.
- 34 Filipski E, King VM, Li X, et al. Host circadian clock as a control point in tumor progression. *J Natl Cancer Inst.* 2002 May 1;94(9):690-7.
- 35 Schernhammer ES, Laden F, Speizer FE, et al. Rotating night shifts and risk of breast cancer in women participating in the nurses' health study. *J Natl Cancer Inst.* 2001 Oct 17;93(20):1563-8.
- 36 Pauley SM. Lighting for the human circadian clock: recent research indicates that lighting has become a public health issue. *Med Hypotheses.* 2004;63(4):588-96.
- 37 Marcus 6:31, Herziene statenvertaling van de Bijbel.
- 38 Flagg EW, Coates RJ, et al. Plasma total glutathione in humans and its association with demographic and health-related factors. *Br J Nutr.* 1993 Nov;70(3):797-808.
- 39 Taylor A, Wright HR, Lack LC. Sleeping-in on the weekend delays circadian phase and increases sleepiness the following week. *Sleep Biol Rhythms.* 2008; 6:172-179.
- 40 Lippi G, Schena F, Salvagno GL, Montagnana M, Ballestrieri F, Guidi GC. Comparison of the lipid profile and lipoprotein(a) between sedentary and highly trained subjects. *Clin Chem Lab Med.* 2006;44(3):322-6.
- 41 Williams PT. Relationship of running intensity to hypertension, hypercholesterolemia, and diabetes. *Med Sci Sports Exerc.* 2008 Oct;40(10):1740-8.
- 42 Boreham CA, Kennedy RA, Murphy MH, Tully M, Wallace WF, Young I. Training effects of short bouts of stair climbing on cardiorespiratory fitness, blood lipids, and homocysteine in sedentary young women. *Br J Sports Med.* 2005 Sep;39(9):590-3.
- 43 Murphy M, Nevill A, Neville C, Biddle S, Hardman A. Accumulating brisk walking for fitness, cardiovascular risk, and psychological health. *Med Sci Sports Exerc.* 2002 Sep;34(9):1468-74.
- 44 White, E. G. (1872, July 1). "Experience." *The Health Reformer.*
- 45 Signorelli SS, Malaponte MG, Di Pino L, Costa MP, Pennisi G, Mazzarino MC. Venous stasis causes release of interleukin 1beta (IL-1beta), interleukin 6 (IL-6) and tumor necrosis factor alpha (TNFalpha) by monocyte-macrophage. *Clin Hemorheol Microcirc.* 2000;22(4):311-6.
- 46 Tsujii M, Kawano S, Tsuji S, Kobayashi I, Takei Y, Nagano K, Fusamoto H, Kamada T, Ogihara T, Sato N. Colonic mucosal hemodynamics and tissue oxygenation in patients with ulcerative

- colitis: investigation by organ reflectance spectrophotometry. *J Gastroenterol.* 1995 Apr;30(2):183-8. Links
- 47 Keli E, Bouchoucha M, Devroede G, Carnot F, Ohrant T, Cugnenc PH. Diversion-related experimental colitis in rats. *Dis Colon Rectum.* 1997 Feb;40(2):222-8.
 - 48 Scholbach T. From the nutcracker-phenomenon of the left renal vein to the midline congestion syndrome as a cause of migraine, headache, back and abdominal pain and functional disorders of pelvic organs. *Med Hypotheses.* 2007;68(6):1318-27.
 - 49 Ma XJ, Yin HJ, Chen KJ. Research progress of correlation between blood-stasis syndrome and inflammation. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi.* 2007 Jul;27(7):669-72.
 - 50 Bøkenes L, Alexandersen TE, Østerud B, Tveita T, Mercer JB. Physiological and haematological responses to cold exposure in the elderly. *Int J Circumpolar Health.* 2000 Oct;59(3-4):216-21.
 - 51 Mercer JB, Osterud B, Tveita T. The effect of short-term cold exposure on risk factors for cardiovascular disease. *Thromb Res.* 1999 Jul 15;95(2):93-104.
 - 52 Park SJ, Tokura H. Effects of different types of clothing on circadian rhythms of core temperature and urinary catecholamines. *Jpn J Physiol.* 1998 Apr;48(2):149-56.
 - 53 White, E. G. (1868). *Testimonies for the Church*, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 531.
 - 54 Mori Y, Kioka E, Tokura H. Effects of pressure on the skin exerted by clothing on responses of urinary catecholamines and cortisol, heart rate and nocturnal urinary melatonin in humans. *Int J Biometeorol.* 2002 Dec;47(1):1-5.
 - 55 Okura K, Midorikawa-Tsurutani T, Tokura H. Effects of skin pressure applied by cuffs on resting salivary secretion. *J Physiol Anthropol Appl Human Sci.* 2000 Mar;19(2):107-11.
 - 56 White, E. G. (1954). *Child Guidance*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 426.
 - 57 White, E. G. (1958). *Selected Messages Book 2*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 346
 - 58 White, E. G. (1905) *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 276.
 - 59 White, E. G. (1872) *Testimonies for the Church*, vol. 3. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 70.
 - 60 Brenner IK, Castellani JW, Gabaree C, Young AJ, Zamecnik J, Shephard RJ, Shek PN. Immune changes in humans during cold exposure: effects of prior heating and exercise. *J Appl Physiol* (1985). 1999 Aug;87(2):699-710.
 - 61 White, E. G. (1993) *Manuscript Releases*, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 290.
 - 62 Ahrens RA. Sucrose, hypertension, and heart disease an historical perspective. *Am J Clin Nutr.* 1974 Apr;27(4):403-22.
 - 63 White, E. G. (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 55.
 - 64 White, E. G. (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 55.
 - 65 White, E. G. (1952) *My Life Today*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 136.
 - 66 Exodus 15:26, King James-versie van de Bijbel.
 - 67 https://legacy.egwwritings.org/?ref=en_SC.3¶=108.4
 - 68 White, E. G. (1898) *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 270.
 - 69 White, E. G. (1905) *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 115.
 - 70 White, E. G. (1905) *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 251.
 - 71 White, E. G. (1985) *The Paulson Collection of Ellen G. White Letters*. Payson, AZ: Leaves-Of-Autumn Books. p. 31.
 - 72 White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 106.
 - 73 White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 173.
 - 74 White, E. G. (1902). *Testimonies for the Church*, vol. 7. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 135.
 - 75 White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 414.
 - 76 White, E. G. (1993) *Manuscript Releases*, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 286.
 - 77 Butland BK, Fehily AM, Elwood PC. Diet, lung function, and lung function decline in a cohort of 2512 middle aged men. *Thorax.* 2000 Feb;55(2):102-8.
 - 78 White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 109.
 - 79 White, E. G. (1868) *Testimonies for the Church*, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 603.
 - 80 White, E. G. (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 89.
 - 81 Deuteronomy 27:5, King James version of the Holy Bible.
 - 82 Omenn GS, Goodman GE, Thornquist MD, Balmes J, Cullen MR, Glass A, Keogh JP, Meyskens FL, Valanis B, Williams JH, Barnhart S, Hammar S. Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. *N Engl J Med.* 1996 May 2;334(18):1150-5.
 - 83 White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 103.
 - 84 White, E. G. (1882) *Testimonies for the Church*, vol. 5. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 443. 85 White, E. G. (1982). *The Upward Look*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 252.
 - 86 White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 419.
 - 87 White, E. G. (1868) *Testimonies for the Church*, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 529.
 - 88 White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 408.
 - 89 White, E. G. (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 118.
 - 90 White, E. G. (1990) *Manuscript Releases*, vol. 13 (Nos. 1000-1080). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 40.
 - 91 White, E. G. (1872). *Testimonies for the Church*, vol. 3. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 78.
 - 92 White, E. G. (1932) *Medical Ministry*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 106.
 - 93 White, E. G. (1890) *Christian Temperance and Bible Hygiene*. Battle Creek, MI: Good Health Publishing Co. p. 141.
 - 94 Inoue S, Kiriya K, Hatanaka Y, Kanoh H. Adsorption properties of an activated carbon for 18 cytokines and HMGB1 from inflammatory model plasma. *Colloids Surf B Biointerfaces.* 2015 Feb 1;126:58-62.
 - 95 White, E. G. (1993) *Manuscript Releases*, vol. 20 (Nos. 1420-1500). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 280. 96 White, E. G. (1931) *The Place of Herbs in Rational Therapy*. Coalmont, TN: Message Press. p. 25.
 - 97 White, E. G. (1958). *Selected Messages Book 2*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 346
 - 98 White, E. G. (1903). *Education*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 201.