

HOOFDSTUK 23

GEZONDHEID EN SPIRITUALITEIT: DE VERBINDING TUSSEN LICHAAM EN GEEST

TIJDCAPSULE

Ik ontving een e-mail van mijn beroepsvereniging. Ze wilden een tijdcapsule samenstellen die geopend zou worden ter gelegenheid van het 150-jarig bestaan van de vereniging in het jaar 2083. Ik dacht: wat moet ik voorstellen om in die tijdcapsule te stoppen? Toen bedacht ik: wacht eens even, 2083! Waar zal ik dan zijn? Vervolgens dacht ik: hoe oud ben ik nu, en als de tijd zou doorgaan, waar zou ik dan zijn? Waarschijnlijk zou ik er dan niet meer zijn. Dus schreef ik terug en zei dat ze er maar asbestose in moesten stoppen, zodat het de hel zou overleven, want die zou dan al aangebroken zijn. Nu zullen sommige theologen onder jullie zeggen dat de hel pas na duizend jaar aanbreekt, maar we weten dat Petrus zegt dat wanneer de Heer terugkeert, de elementen zullen smelten door de intense hitte, dus in wezen gebeurt het dan al.

Er werd in het jaar 2000 een tijdcapsule geplaatst bij de basisschool van Lakefield, die honderd jaar later geopend zou worden. We zijn over het algemeen wel gecharmeerd van tijdcapsules. Soms maken we van de hoeksteen van een gebouw een tijdcapsule door hem uit te hollen en er een krant in te stoppen uit de tijd dat het gebouw werd gebouwd. Als het gebouw dan wordt gesloopt, wordt de krant teruggevonden met het nieuws uit die tijd.

Ik herinner me nog dat NASA op de basisschool een Space Voyager met een ruimtecapsule de ruimte in stuurde en vertelde over alle spullen die ze op die sonde zouden plaatsen voor het

geval "iemand daarbuiten" hem zou vinden. Persoonlijk was ik niet zo onder de indruk van sommige dingen die ze hadden uitgekozen om ons te vertegenwoordigen, maar het illustreert wel dat we van tijdcapsules houden.

TIJDCAPSULE OPENING

Weet je, de Bijbel telt 66 boeken; kun je je één van die boeken voorstellen die in feite in een tijdcapsule is gestopt? Daniël! Daniël werd toch verzegeld? "Maar gij, Daniël, sluit de woorden op en verzegel het boek tot de tijd van het einde: velen zullen heen en weer rennen en de kennis zal toenemen."¹ Publiceer het niet, stuur het niet naar je moeder, je zult het zelf toch niet begrijpen, stop het gewoon in een tijdcapsule, klaar voor een tijd waarin de kennis zal toenemen. Is de kennis toegenomen? Het is moeilijk om in welk vakgebied dan ook bij te blijven! Men zegt dat kennis elke paar jaar verdubbelt en als je nu naar internet kijkt, hebben we steeds meer toegang tot veel van deze kennis.

"En ik hoorde het wel, maar ik begreep het niet," zei Daniël. "Toen zei ik: 'O mijn Heer, wat zal het einde van deze dingen zijn?' En Hij zei: 'Ga heen, Daniël, want de woorden zijn verzegeld en gesloten tot de tijd van het einde.'"² Leven we in de tijd van het einde? Hoe weet je dat? Overal zijn tekenen, zeg je. Maar hoe zegt dit vers dat we zouden weten dat we in de tijd van het einde leven? We zouden Daniël begrijpen! Dus, ik ga hier een kleine quiz doen, Daniël 2. Wat is het gouden hoofd? Babylon! Goed, wat zijn de zilveren armen? Medo-Perzië!

Het brons is Griekenland, het ijzer Rome, en hoe zit het met de tenen van ijzer en klei? Ik noem het het moderne Babylon, of onze tijd. Wat wordt er aan het einde van Daniël hersteld in Gods koninkrijk? Dat klopt: "en in de dagen van deze koningen zal de God van de hemel een koninkrijk oprichten dat nooit zal worden vernietigd."³ Het punt is, wij begrijpen Daniël, dus we moeten in de eindtijd leven.

En die steen die zonder handen is uitgehouwen,⁴ is dat niet de hoop van elke christen, waar een koninkrijk zal zijn waar God regeert, waar Zijn dienaren niet strijden, zoals Hij tegen de Joden zei? Ja, we hopen op die steen, maar ik ben hier niet om met u over profetieën te praten. Mijn vraag aan u is: waarom begint dit boek, dat tot onze tijd verzegeld is gebleven, met een leuk, menselijk verhaaltje over een dieetexperiment?

DE UITDAGING: HERSENSPOELING

"Koning Nebukadnezar van Babylon viel Jeruzalem aan en omsingelde de stad. De Heer liet hem koning Joachim gevangennemen. De koning gaf Aspen, als zijn belangrijkste ambtenaar, vervolgens opdracht om uit de Israëlieten in ballingschap enkele jonge mannen uit de koninklijke familie en uit adellijke families te selecteren."⁵ Daniël was een van de besten; hij moet van koninklijke of adellijke afkomst zijn geweest. Hij moet een goede geleerde en zeer bijzonder zijn geweest. Aspen moet hem hebben kunnen herkennen toen ze Jeruzalem binnenkwamen, hem hebben uitgekozen en hem vervolgens naar Babylon hebben gebracht. Wat zou hij in Babylon gaan doen? Gehersenspoeld worden! Ze hadden Joden nodig die op Babyloniërs leken en die terug naar huis zouden gaan om het land te besturen. Aspen moest hen leren lezen en schrijven in de Babylonische taal.⁶ Kun je je een moment in de Amerikaanse geschiedenis herinneren dat we mensen hierheen hebben gebracht en tegen hen hebben gezegd: oké, jullie mogen niet de taal spreken die jullie thuis kennen, jullie mogen alleen Engels spreken. Spreek geen Swahili, Duits, Navajo, Spaans; Nou ja... jullie moeten

allemaal Engels spreken. Het is hersenspoeling en culturele indoctrinatie, jullie worden getraind om Babyloniërs te worden. We willen dat jullie je verleden vergeten, we willen dat jullie zoals wij worden – we willen dat jullie denken zoals wij denken!

Is hersenspoeling nog steeds aan de gang? Wat is tegenwoordig het belangrijkste middel voor hersenspoeling? Televisie! Een paar professoren van de plaatselijke universiteit kwamen naar mijn bijeenkomsten toen ik een reeks lezingen gaf in het noorden van de staat New York. Na de bijeenkomsten sprak ik met een van hen en we raakten aan de praat over televisie. Op een gegeven moment zei hij: "Ik ben een professioneel hypnotiseur, en op die televisie gebruiken ze elke hypnosetechniek die ik ooit heb geleerd, en ze gebruiken die voortdurend."

VOEDSEL OP HET LESPLAN

Een onderdeel van Daniël's training betrof voeding: "De koning gaf hun dagelijks te eten van het vlees van de koning en van de wijn die hij dronk, zodat ze drie jaar lang gevoed zouden worden en aan het einde daarvan voor de koning zouden kunnen verschijnen."⁷ Drie jaar training, drie jaar een bepaald dieet, drie jaar hersenspoeling, en dan moeten ze voor de koning verschijnen. En hoe zag dat eten eruit? Rijk aan verzadigd vet en cholesterol, bedwelmend, niets anders dan wat de koning zelf ook zou eten. Is dit het beste voedsel voor jonge mannen die naar school gaan?

Het effect van vetrijk voedsel op de hersenen is zeer interessant. Je wilt dat het zuurstofgehalte in je hersenen redelijk hoog is, misschien wel rond de 95 procent. Dit helpt je beter te studeren, om je belastingaangifte te kunnen doen. Maar weet je wat er gebeurt als we een vetrijke maaltijd eten? Binnen zes uur daalt het zuurstofgehalte in de hersenen tot onder de 70 procent, en het duurt zelfs drie hele dagen voordat het weer normaal is!⁸ Wauw! Dat is lang. Je kunt beter geen vetrijke maaltijd eten binnen drie dagen voor een toets, want dan presteer je niet optimaal. Maar wie eet er nu maar één vetrijke maaltijd per dag? De volgende

dag eet je weer een vetrijke maaltijd, en je zuurstofgehalte is weer gedaald en het duurt weer een dag voordat het weer normaal is. Wat is de moraal van het verhaal? Sommige mensen hebben nooit een volledig functionerend brein gehad! Wees voorzichtig, wijs geen vingers en noem geen namen.

"GEEF ME MIJN HERSENEN TERUG!"

Ik heb dit onderwerp besproken in mijn plaatselijke kerk. Een van de dames achterin de kerk dacht bij zichzelf: "Dat ben ik!" Op dat moment besloot ze om het dieet van Daniel te gaan volgen. Zes weken later trok ze aan mijn mouw en zei: "Ik wil je iets vertellen. Toen ik je die lezing hoorde geven, over hoe de hersenen niet goed functioneren bij bepaalde voedingsmiddelen, besloot ik meteen om het dieet van Daniel te gaan volgen. Ik ben 14 kilo afgevallen, en hoewel dat fantastisch is, ben ik nog blijer omdat ik mijn hersenen weer terug heb. Nu u en anderen aan het preken zijn, val ik niet meer in slaap, maar luister ik en leer ik. Dankuwel dat u me mijn hersenen heeft teruggegeven!"

KAMPEERTOCHT IS TE VER GEGAAN

Hoe ver is het hemelsbreed van Jeruzalem naar Babylon? Ik heb het opgezocht op Google Maps en het is 891 kilometers. Maar Daniël en zijn vrienden vlogen niet als vogels rechtstreeks over die afstand, ze trokken langs de kust, de Vruchtbare Halvemaan in, zoals ze het noemen, waar groene planten groeien, en daalden af langs de rivier naar Babylon. Historici vertellen ons dat ze waarschijnlijk 2250 kilometers hebben gelopen! Dat is een lange tocht en het was niet bepaald een padvindersuitje, dit was min of meer een dodenmars. Nu heb ik een vraag voor je: wat denk je dat een groep padvinders of scouts zou doen met een tafel vol desserts en ander ongezond eten na een tocht van 2250 kilometer? Ze zouden het verslinden, toch?! Maar niet Daniël! Toen hij in Babylon aankwam en al het eten zag, "nam hij zich in zijn hart voor dat hij zich niet zou verontreinigen met het vlees van de koning, noch met de wijn die hij dronk."⁹ Daniël had een doel, hij wist wie

hij was, en omdat hij wist wie hij was en een vermoeden had van zijn opdracht, vond hij het belangrijker om voor zichzelf te zorgen dan om zijn lusten te bevredigen. Veel mensen weten niet wie ze zijn, ze eten om zich goed te voelen, ze eten gewoon omdat ze zich zorgen maken, verdrietig zijn, blij zijn, ze worden emotionele eters, ze zijn hun doel kwijtgeraakt en uiteindelijk bezoedelen ze zichzelf.

ZE DRINKEN EN VERGETEN DE WET

Misschien had Daniël Spreuken 31 gelezen: "Het is niet voor koningen om wijn te drinken, noch voor vorsten om sterke drank te nuttigen, opdat zij niet drinken en de wet vergeten en het oordeel over de verdrukten verdraaien."¹⁰ Kun je je iemand in de Bijbel herinneren die alcohol dronk en wél het oordeel over de verdrukten verdraaide? Koning Herodes! Inderdaad. Herodes gaf een verjaardagsfeest waar al zijn gasten wijn dronken. Door de wijn waren hun gedachten niet meer helder. Terwijl hun gedachten niet helder waren, liet hij een jonge vrouw voor hen dansen en bood haar de helft van zijn koninkrijk aan. Ze kwam terug en zei: "Ik wil het hoofd van Johannes de Doper op een schaal." Op dat moment had Herodes moeten zeggen: "Nou, ik heb het niet om te geven, je moet het hem zelf vragen." Maar omdat hij deze belofte had gedaan en omdat al zijn gasten dronken waren en niet protesteerden, liet hij het hoofd verwijderen en aan de vrouw geven. Hij heeft er de rest van zijn leven spijt van gehad. Kun je je in de moderne tijd iemand voorstellen die wijn drinkt en de wet vergeet? Hebben we ooit gehoord van de wijn van Babylon? Vergeet Babylon de wet? Dat doen ze zeker.

"GEEN VAN DEZE ZIEKTEN"

Er is een boek op de markt dat de voordelen beschrijft van het volgen van Bijbelse gezondheidsprincipes, getiteld 'Geen van deze ziekten'.¹¹ Op de achterkant staat: 'Met meer dan een miljoen verkochte exemplaren is 'Geen van deze ziekten' een klassieker geworden. Nu volledig herzien en bijgewerkt voor een nieuwe generatie, laat het zien hoe je buitengewone medische voordelen kunt behalen door

simpelweg het woord van God te volgen.' Daniël volgde deze principes en hij profiteerde ervan! Dat komt omdat alles de wet van het universum volgt, namelijk 'oorzaak en gevolg'. 'Laat u niet misleiden: God laat zich niet bespotten, want wat een mens zaait, dat zal hij ook oogsten.'¹² O, soms zaaien we dingen die we niet willen oogsten, en bidden we om een misoogst. Soms is God heel goed en geeft Hij ons een misoogst, maar uiteindelijk oogsten we wat we zaaien. Vaak overkomt ons iets vervelends: "Oh, ik ben ziek geworden," "Tja, het overkomt me nu eenmaal," maar als we de ware wet van oorzaak en gevolg zouden bekijken, zouden we ontdekken dat er iets was dat de bal aan het rollen bracht, iets wat we zelf hebben gedaan om het over ons af te roepen.

GEZONDHEIDS-VERSUS INVALIDITEIT-SCHAAL

Een inzicht dat ons helpt te beseffen wat we kunnen doen om het probleem sneller op te lossen, noem ik de schaal van gezondheid versus invaliditeit. Elke beslissing die we nemen met betrekking tot onze levensstijl plaatst ons ergens op dit continuüm: meer genot aan het ene uiteinde, meer gezondheid aan het andere, meer kracht aan weer een ander uiteinde, meer invaliditeit aan het andere. Elke beslissing die we nemen, plaatst ons ergens op deze schaal. Toen ik geneeskunde studeerde, kwam de decaan naar voren om alle studenten aan te moedigen. Hij vertelde ons iets over zijn eigen tijd als student geneeskunde. Hij zei dat hij ervoor zorgde dat elke beslissing die hij nam zijn doel ondersteunde om een goede student te zijn. Als de keuze viel op tennissen of studeren, en hij moest studeren, dan nam hij op dat moment de beslissing om te studeren. Op die manier bracht elke beslissing hem dichterbij of verder van zijn doel. Hetzelfde geldt voor elke beslissing die we nemen met betrekking tot voeding of levensstijl. Als we vrij willen zijn van ziekte, moet elke beslissing die we nemen dat doel ondersteunen.

TONGVERBORGEN

Heb je ooit gehoord van de muziekgroep Canadian Brass? Ze behoren tot de beste

koperensembles ter wereld. Stel je eens voor hoe snel hun tongen gaan als ze klassieke stukken spelen! Ze staan vaak op de voorpagina van belangrijke tijdschriften zoals "The Brass Herald". Ze kwamen een keer naar Andrews University en bij aankomst was er een receptie ter ere van hen aan de gang. Voor hun concert kregen ze punch, koekjes en andere zoetigheden aangeboden, maar ze weigerden alles. Ze zeiden: "Als we jullie suikerrijke punch drinken en jullie suikerrijke snoepjes eten, kunnen we onze noten niet meer zo spelen als jullie dat graag horen, en wordt ons concert een ramp!" Als suiker dat al met hun tongen doet, bedenk dan eens wat zo'n dieet doet met de gevoelige zenuwen in de hersenen!

Uit onderzoek is gebleken dat suiker een aanzienlijke invloed heeft op de hersenen van kinderen. Kinderen die meer suiker consumeren, hebben een verminderde functie van de frontale kwabben in hun hersenen.^{13,14} De frontale kwabben zijn de plek waar we belangrijke beslissingen nemen, zoals beslissingen over verlossing en beslissingen over goed en kwaad. Je frontale kwabben onderscheiden je van een aap; een onderscheid dat je wilt behouden! Studies tonen aan dat kinderen die meer suiker eten meer gedragsproblemen vertonen;¹⁵ ze ontdekten ook dat kinderen die meer suiker aten gemiddeld één cijfer lager scoorden dan kinderen die geen suikerrijke voeding en frisdranken consumeerden.¹⁶

Suiker heeft invloed op de hersenen, net als vlees trouwens: 'Het eten van veel vlees vermindert de intellectuele activiteit. Studenten zouden veel meer bereiken in hun studies als ze nooit vlees zouden proeven.'¹⁷ Daniël moet hier iets van geweten hebben. Het lijkt erop dat Daniël inzichten had die veel verder reikten dan gemiddeld.

BABYLONISCHE GEVANGENEN

Weet je, Daniël was een gevangene van de Babyloniërs. Babylon is altijd de aartsvijand van God geweest. Het kwam vanuit het noorden en viel Jeruzalem binnen. Babylon is ook altijd het

hoofdkwartier geweest van valse religies en speelt die rol ook in Openbaring. Daniël was een gevangene van de Babyloniërs, de vraag die we ons moeten stellen is: zijn wij vandaag de dag gevangenen van de Babyloniërs, in onze filosofie, of in onze levensstijl en ons eetpatroon? Je ziet, er is het verdorven dieet van het opstandige Babylon, en dan is er het Bijbelse dieet. "Duizenden verkopen voortdurend hun verstand en morele kracht voor het genot van de smaak."¹⁸ Hoe bepaal je hoeveel je moet eten? O, als het lekker smaakt, eet dan meer! Toch? Aan de andere kant hebben we het Bijbelse dieet: "Toen zei God: Ik geef jullie alle zaad dragende planten op de hele aarde en alle bomen die vruchten met zaad dragen; die zullen jullie tot voedsel dienen, en jullie zullen chocoladerepen eten."¹⁹ O, wacht eens even, heb ik het verkeerd geciteerd? "En je zult de planten van het veld eten."²⁰ God gaf ons in het begin een uitstekend dieet, want onze hersenen moeten helder zijn, onze hersenen moeten het signaal van God kunnen ontvangen, want zo spreekt God tot ons. "De zenuwen in de hersenen, die met het hele systeem communiceren, zijn het enige medium waardoor de hemel met de mens kan communiceren en zijn innerlijke leven kan beïnvloeden. ... Om een succesvol christelijk leven te leiden, is de ontwikkeling van een gezond verstand en een gezond lichaam van het grootste belang."²¹ Daniël stond bekend om zijn band met God. God kon tot hem spreken, zoals we zien in enkele van de profetieën die we aan het begin noemden.

ESSENTIËLE BLOEDSTROOM

Laten we het nu even over het hart hebben. Je hart heeft veel slagaders die wijd open moeten blijven. Als deze wijd open blijven, is er een goede bloedtoevoer naar de hartspier en blijft deze gezond. Als de kransslagaders bijvoorbeeld voor tachtig procent verstopt raken en je gaat hardlopen, kun je een zwaar gevoel op de borst krijgen. Bij een verstopping van negentig procent zal de pijn eerder optreden. Bij een verstopping van vijfennegentig procent kun je al een zwaar gevoel op de borst krijgen als je

gewoon in huis rondloopt. Bij een verstopping van negenennegentig procent kun je al een zwaar gevoel op de borst krijgen als je alleen maar stress hebt. Nou, ik heb nog genoeg reserve, tot 80% verstopping voordat je symptomen krijgt. Overigens kunnen we verstoppingen in de bloedvaten van je hart pas detecteren met een eenvoudige elektrische hartmonitor (ECG of EKG) als de verstopping meer dan 75% bedraagt!²²

Dat is het hart, maar hoe zit het met de hersenen? Nou, als je atherosclerotische plaque in je hart hebt, heb je die waarschijnlijk ook in je hersenen en op andere plaatsen. Er zijn bepaalde bloedvaten die erg belangrijk zijn voor de hersenen, zoals de arteria cerebri anterior, de slagader die aan de voorkant van je hersenen omhoog komt en de belangrijke frontale kwabben voedt. Wat is er zo belangrijk aan de frontale kwabben? In de frontale kwabben van je hersenen vind je je hogere denkvermogen, waar je onderscheid maakt tussen goed en kwaad, waar je geweten zetelt. Zonder hen verlies je je moreel kompas. Nu is er iets heel belangrijks dat je moet weten over de slagaders die je frontale kwabben voeden. Als deze slagaders voor slechts 20% verstopt raken, begint de functie van je frontale kwabben te lijden.²³ De frontale kwabben zullen niet meer werken zoals het hoort. We moeten er dus voor zorgen dat onze slagaders schoon blijven. Wist je dat de cafeïne in slechts één kop koffie de bloedtoevoer naar je hersenen met 30% vermindert?²⁴ Wat is het effect daarvan? Slechts één kop koffie kan ervoor zorgen dat je eerder informatie met anderen deelt die je anders zorgvuldig geheim zou hebben gehouden.²⁵ Wat is de moraal van het verhaal? Laat koffie geen aap van je maken!

WETENSCHAPPELIJKE VALIDATIE VAN HET DANIELS DIEET

"Ja, maar wat kan ik nu doen?" vraagt u zich misschien af. Ik heb mijn hele leven veel cholesterol en vet gegeten, niet gesport en allerlei dingen gedaan die mijn lichaam kapotmaken, dus wat moet ik nu doen? Is het

omkeerbaar? Moet ik een bypass in mijn hoofd krijgen? Nou, het is interessant; we denken dat we met onze moderne geneeskunde alleen maar een bypass nodig hebben! Oh, mijn dokter is de beste ter wereld en mijn verzekering heeft geen eigen risico. Ik hoef alleen maar langs te komen en ze brengen me meteen naar de operatiekamer. Het is fijn om een verzekering te hebben, maar we hebben ook de plicht om voor onszelf te zorgen. Dr. Caldwell Esselstyn Jr. van de Cleveland Clinic heeft met behulp van angiografie, röntgenfoto's van de bloedvaten, aangetoond dat deze bloedvaten weer open kunnen worden gemaakt door alleen maar veranderingen in levensstijl, zonder angioplastie, zonder stent, zonder bypassoperatie, simpelweg door een gezonde levensstijl. Wat is zijn dieet en wat doet hij? Hij heeft er een heel boek over geschreven, getiteld 'Prevent and Reverse Heart Disease', maar hij zegt dat het optimale dieet bestaat uit granen, peulvruchten (zoals bonen), groenten en fruit, waarbij minder dan tien tot vijftien procent van de calorieën afkomstig is van vet – een vrij vetarm dieet. Klinkt dit als Daniels levensstijl? Jazeker, Daniels dieet zou de bloedvaten van de hersenen en het hart wijd openhouden! Dr. Caldwell Esselstyn zegt verder dat dit dieet de kans op een beroerte, obesitas, hoge bloeddruk, diabetes type 2 en kanker van de borst, prostaat, dikke darm, endeldarm, baarmoeder en eierstokken minimaliseert!²⁶ Wauw, heeft je Basisverzekering ooit zoiets beloofd? En hoe zit het met particuliere verzekeringen? Nee, dit is echt het beste verzekeringsprogramma, toch? We zorgen voor onszelf en hoeven dan niet naar het ziekenhuis voor ingrepen aan onze bloedvaten of iets dergelijks.

PILLEN ZIJN NIET DE OPLOSSING

Naar schatting heeft tweederde van de westerse wereld een hoge bloeddruk, ofwel hypertensie. Sommigen hebben een diagnose, anderen niet. De meerderheid gebruikt medicijnen om het probleem te verhelpen. Er werd een onderzoek gedaan naar mensen met hypertensie. De onderzoekers besloten de hersenen te scannen van mensen met een hoge

bloeddruk om te zien wat ze zouden vinden. Ze vergeleken mensen met hypertensie met mensen zonder hoge bloeddruk. De onderzoekers ontdekten dat mensen met hoge bloeddruk tien keer zoveel Alzheimer-laesies in hun hersenen hadden – witte stoflaesies, tien keer zoveel.²⁷ Ze volgden hen gedurende een bepaalde periode en vroegen zich af of ze deze ophoping van witte stoflaesies konden stoppen. Ze gaven hen pillen om hun bloeddruk te verlagen en scanden vervolgens hun hersenen opnieuw. De onderzoekers ontdekten iets heel interessants: het verlagen van de bloeddruk met pillen had absoluut geen effect op de snelheid waarmee witte stoflaesies zich in hun hersenen ophoopten!²⁸ Om dat proces te stoppen, zou je de levensstijl moeten veranderen die zowel de hoge bloeddruk als de wittestoflaesies veroorzaakt. Goed voor onszelf zorgen is de allerbeste manier om onze hersenen gezond te houden, en daarom is dit van het grootste belang.

HET LICHT OP EEN GEZONDE LEVENSTIJL HELPT DE LENZEN TE VERHELDEN

In het christelijke leven worden we door te aanschouwen zoals Jezus.²⁹ We hebben echter een probleem: we zien door een donkere bril.³⁰ Ik ben hier om te getuigen dat het licht op een gezonde levensstijl helpt om de bril wat helderder te maken.

GEZONDHEID VOOR SPIRITUALITEIT, EN SPIRITUALITEIT VOOR GEZONDHEID

Tot nu toe hebben we het gehad over hoe de gezondheid van je lichaam je spiritualiteit beïnvloedt, voornamelijk via de gezondheid van je hersenen. Nu draaien we het om en bespreken we hoe spiritualiteit je gezondheid beïnvloedt.

Er zijn studies gedaan naar mensen die in de Carolina's naar de kerk gaan. Ze keken naar mensen die wekelijks een kerkdienst bijwoonden, in vergelijking met mensen die dat niet deden. De onderzoekers ontdekten dat mensen die geen kerkdiensten bijwonen een 87 procent hoger risico hebben om te overlijden

aan welke oorzaak dan ook.³¹ Degenen die naar de kerk gingen, leefden langer, tot 83 jaar; degenen die niet naar de kerk gingen, werden slechts 75 jaar oud. Een andere studie keek naar de bloeddruk. Ze ontdekten dat mensen die regelmatig naar de kerk gaan, consequent een lagere bloeddruk hebben dan degenen die dat niet doen.³²

BLAUWE ZONES

Heb je het artikel in National Geographic van november 2005 gezien, getiteld "Hoe ze langer leven"? Het tijdschrift onderzocht de vraag waardoor mensen langer leven. Ze keken over de hele wereld naar groepen mensen met een uitzonderlijke levensduur en ontdekten dat de Sardiniërs in Italië, de Okinawanen in Japan en de adventisten in Zuid-Californië allemaal langer leefden. Ze merkten op dat alleen de adventisten hun voorsprong qua levensduur niet verloren, wat betekende dat het leek alsof de anderen niet zo lang zouden leven. Ze kwamen tot deze conclusie toen ze de jongere generatie Sardiniërs en Okinawanen uit plastic zakken zagen eten. Ze onderzochten wat volgens hen de redenen waren waarom deze mensen langer leefden. Voor de adventisten was dit hun lijst: ze roken niet, ze stellen hun gezin voorop, ze zijn elke dag actief, ze onderhouden sociale contacten, ze eten fruit, groenten, volkorenproducten, noten en peulvruchten, ze houden de sabbat in ere en ze hebben geloof. Ik vond dat een interessante lijst voor zo'n tijdschrift. In een van hun artikelen vermeldden ze: "Adventisten vieren ook de sabbat op zaterdag, waarbij ze samenkomen met andere kerkleden en genieten van een toevluchtsoord dat helpt om stress te verlichten."³³ Wat een interessante opmerking van een wereldlijk tijdschrift.

VERGEEF OM TE LEVEN

In Florida, in het Florida Hospital, is er een groep die een seminar over vergeving organiseert. Het seminar duurt ongeveer zes weken en tijdens dit seminar leren mensen hoe ze vergeving kunnen ontvangen en geven. Het is een workshop. Ze merkten dat mensen zich na deze workshop

zoveel beter voelden dat ze de impact ervan op hun fysieke gezondheid wilden onderzoeken. Daarom bestudeerden ze hun bloeddruk. Ze ontdekten dat mensen die met een hoge bloeddruk aan het seminar begonnen, na afloop na afloop zeer waarschijnlijk een normale bloeddruk hadden.³⁴ Het is interessant hoe vergeving verband houdt met gezondheid; zelfs Jesaja wijst hierop: "De inwoners zullen niet zeggen: 'Ik ben ziek', want hun ongerechtigheid zal hen vergeven worden."³⁵ Interessant, het verband tussen vergeving en gezondheid!

In een ander onderzoek keken ze naar overlijden na een operatie, geen wenselijke uitkomst, maar ze ontdekten dat oudere patiënten 14 keer minder kans hadden om te overlijden na een hartoperatie als ze troost vonden in hun geloof en sociaal actief waren. Aan de andere kant hadden degenen die geen kracht of troost vonden in hun geloof drie keer meer kans om na de operatie te overlijden.³⁶ Het lijkt erop dat ze mensen vóór een operatie beter zouden moeten screenen en hun religie zouden moeten achterhalen. Dat zou waarschijnlijk niet ethisch zijn, maar het is wel heel interessant om de impact ervan te zien. Voor electieve chirurgie zou een cursus over geloof in God of vergeving misschien een goede voorwaarde zijn, als we tenminste echt wetenschappelijk te werk willen gaan.

Dat brengt ons bij een belangrijk punt: als religie een grote bijdrage levert aan de medische zorg, is het verstandig om de beste religie te identificeren, toch? De religie met de grootste impact of de beste resultaten, die het langste en gelukkigste leven brengt, die de beste gezondheid geeft! Hoe weten we dat? Hoe weten we wat de beste religie is, wat de beste resultaten oplevert? Welnu, hier is een interessante opmerking van Jakobus: "Zuivere godsdienst", dat klinkt goed, "en onbevlekt voor God de Vader is dit: de wezen en weduwen in hun nood bezoeken en zichzelf onbesmet van de wereld bewaren."³⁷ Een religie die anderen helpt, geen zelfzuchtige religie – besteed geen tijd aan zelfonderzoek, maar aan het helpen van anderen. Werkt het? Hebben de studies enig

voordeel aangetoond? Jazeker. We noemen het "leven om te geven". De sterfte daalde aanzienlijk bij mensen die steun boden aan vrienden, familieleden, burens en hun partner; aan de andere kant had het ontvangen van steun geen effect op de sterfte.³⁸ Achteroverleunen en alles maar laten bezinken helpt niet. Anderen helpen heeft het meeste nut. We moeten onszelf overstijgen, zelfs in tijden van onze eigen moeilijkheden. Denk maar aan Elia. Hij kwam bij de vrouw die takken aan het verzamelen was voor haar en haar zoons laatste maaltijd en vroeg haar of ze iets te eten had. Ze vertelde Elia dat zij en haar zoon op het punt stonden hun laatste maaltijd te nuttigen. Hij zei haar dat ze hem eerst moest voeden en dat alles dan goed zou komen. En toen ze hem eerst voedde, en daarmee anderen hielp in haar eigen grote nood, werd ze erdoor geholpen!

DE ULTIEME WET VAN HET UNIVERSUM

Weet je, dit gaat allemaal over de ultieme wet van het universum. Er zijn verschillende detailniveaus van die wet. Herinner je je nog dat Jezus eens onder de mensen wandelde en ze Hem naar de wet vroegen? Hij zei dat de wet luidt: heb de HEER, je God, lief met heel je ziel en je naaste als jezelf. Een andere keer vielen ze Hem aan en zeiden: u maakt uzelf tot God. Hij zei: hebben jullie niet in jullie wet gelezen: jullie zijn allemaal goden?³⁹ Wacht even, dat komt uit de Psalmen, niet uit de 'wet'. De Joden beschouwden het hele Oude Testament als de wet, dus ja, het was de wet! Er zijn dus verschillende definities van de wet, maar als we teruggaan naar de meest basisdefinitie, dan is het: 'de wet van zelfverloochenende liefde is de wet van het leven voor aarde en hemel';⁴⁰ Dat is de ultieme wet, die op verschillende manieren wordt uitgedrukt: 'God heeft een vrolijke gever lief',⁴¹ 'Geven is zaliger dan ontvangen',⁴² 'De Zoon des Mensen is niet gekomen om gediend te worden, maar om te dienen en zijn leven te geven als losgeld voor velen',⁴³ 'Want wie zijn leven wil redden, zal het verliezen; maar wie zijn leven verliest omwille van Mij en het evangelie, die zal het redden.'⁴⁴ Het is de wet van het leven voor het hele universum.

"In de hemel zelf werd deze wet overtreden; de zonde is ontstaan uit zelfzucht. Lucifer, de bedekkende cherub, verlangde ernaar de eerste in de hemel te zijn,"⁴⁵ en we kennen het resultaat: zonde! Zelfzucht, onverschilligheid, verwaarlozing – zonde! En deze keren met meer kracht terug op de dader dan op de ontvanger. Wanneer we zelfzuchtig en onverschillig zijn, wanneer we verwaarlozen, lijden we onder een slechtere gezondheid; het beïnvloedt ons hele wezen, want, nogmaals, wie zijn leven wil redden, zal het verliezen, maar wie zijn leven verliest omwille van mij in de evangeliën, die zal het redden.

LEEF OM TE GEVEN

Hierover wordt gesproken in Jesaja 58, waar God ons vertelt wat we moeten doen om een goede gezondheid te hebben. Staat er dat we een marathon moeten lopen? Nee. Er staan wel interessante dingen in, zoals: "Geef je brood aan de hongerigen" en "Neem de verstoten armen op in je huis". Wacht even, God, ik heb nog niet gestofzuigd, en zij ook niet, maak je geen zorgen, "wanneer je de naakten ziet, bedek ze dan, dan zal uw gezondheid snel herstellen." Onze gezondheid is afhankelijk van het helpen van anderen. Elke vorm van vrijwilligerswerk verminderde in één onderzoek de sterfte met zestig procent, zelfs onder mensen die wekelijks naar de kerk gingen.⁴⁶ Hoewel we hebben aangegeven dat het goed is om elke week naar de kerk te gaan, en dat dit zich uit in gunstige effecten op de bloeddruk en de sterfte, moeten we niet stoppen bij het naar de kerk gaan; we moeten ook andere mensen helpen. Doe dingen voor anderen, en de sterfte daalt nog verder. Mensen die betrokken raken, profiteren er nog meer van, want "het is zaliger te geven dan te ontvangen"⁴⁷. "Het plezier om anderen goed te doen geeft een gloed aan de gevoelens die door de zenuwen flitsen, de bloedsomloop versnelt en de mentale en fysieke gezondheid bevordert."⁴⁸ Wil je weten wat je voor je zenuwen kunt doen? Wil je dat er energie door je zenuwen stroomt? Wat als je hartfalen hebt? Goed doen voor anderen heeft een dramatische

impact op onze eigen gezondheid; het is onderdeel van het recept voor herstel.

DOEL IN ZIJN HART

Welnu, terug naar Daniël: "Toen zei Daniël tegen Melzar: 'Ik smeed u, beproef uw dienaren tien dagen lang. Laat hen ons peulvruchten te eten en water te drinken geven. Laat ons dan voor u en de kinderen die van het koninklijke voedsel eten, worden onderzocht. En handel met uw dienaren zoals u ziet.'"⁴⁹ Laten we een wetenschappelijk onderzoek doen, een vergelijking: tien dagen lang eten jullie wat jullie willen eten, en wij eten peulvruchten en drinken water. Welnu! Zou u bereid zijn uw toekomst op het spel te zetten met een experiment van tien dagen? ... een proef van tien dagen met uw dieet, uw levensstijl? Wat zou uw dieet doen voor iemand met diabetes, hartziekte of hoge bloeddruk? Zou het hen genezen of juist diabetes, hartziekte of hoge bloeddruk bezorgen? En wie zag er volgens u beter of slechter uit na tien dagen? Vond u Daniël er echt beter uitzien? Of vond u dat alle anderen er veel slechter uitzagen? Of allebei?

Waarom maar 10 dagen? Waarom niet honderd dagen? Dan zou het nog drie jaar duren voordat hij voor de koning zou verschijnen. Nou, in veel programma's zijn 10 dagen absoluut genoeg om een dramatisch verschil te maken! Diabetes omkeren, coronaire hartziekte omkeren, vooral angina pectoris, 10 dagen kunnen een enorm verschil maken! Ik heb bij sommige mensen al na drie dagen verschil gezien.

DETAILS OVER DANIELS DIEET

Wat voor dieet vroeg Daniël eigenlijk? Wat is peulvruchten? Nou, als we de hedendaagse Nederlandse vertaling bekijken, staat er: "Hij stelde ons tien dagen op de proef, gaf ons groenten te eten en water te drinken." Groenten en water! Terug naar het oorspronkelijke dieet! Goed eten!

Ik zag op internet een foto van een spandoek met een poster waarop stond: "16 Redenen om Vegetariër te zijn", tijdens een lokale parade. Kun je 16 redenen bedenken om vegetariër te

zijn? Dit is gewoon een publieke parade; ze lopen gewoon mee. Mijn vraag is: is Daniël al openbaar gemaakt voor het grote publiek? Ooit inspecteerde een Franse politicus zijn leger, dat aan het marcheren was, en ineens, ik denk dat hij aan het dagdromen was of zoiets, stond hij op en zei: "O, ik moet mijn leger inhalen, ik ben tenslotte hun leider!" Is de wereld aan ons voorbijgegaan terwijl we sliepen?

Daniel, heeft hij het goed gedaan op zijn tentamens aan het einde van die drie jaar? Ben je ooit beoordeeld volgens de curve? Op de medische faculteit werden we in principe beoordeeld volgens de curve. Als iemand het echt heel goed deed, trok dat de cijfers van de rest van de klas omlaag. Daniel scoorde tien keer slimmer, tien keer beter, ik bedoel, dit overschreed de curve ruimschoots. Ik vraag me af of de anderen überhaupt een cijfer hebben gekregen.

Werd Jezus getest op zijn dieet en eetlust? Welnu, bedenk dat Hij na zijn doop de woestijn in werd geleid en na veertig dagen vasten kwam Satan, hongerig als hij was, naar Hem toe en bekeek Hem aandachtig. Hij zei: 'Als u de Zoon van God bent, beveel dan dat deze stenen brood worden.'⁵⁰ Het klonk als een goed idee, ware het niet voor dat kleine 'als'. En Jezus begreep dat natuurlijk. Jezus was daar niet om zijn macht te gebruiken om voor zichzelf te zorgen. Vaak gebruiken we onze macht om onszelf te verwennen.

In de Bijbel erkennen we dat allen gezondigd hebben en tekortschieten aan de heerlijkheid van God,⁵¹ maar er werd niet veel geschreven over Daniël's tekortkomingen, over al zijn fouten. Hij is immers een van de weinigen over wie geen zonde wordt vermeld. Zou zijn dieet iets te maken hebben met zijn integriteit, met zijn verzet tegen de duivel, zelfs toen de Babyloniërs hem probeerden te hersenspoelen?

BOOTCAMP

"De beheersende macht van de eetlust zal de ondergang betekenen voor duizenden, terwijl ze, als ze op dit punt hadden overwonnen, de

morele kracht zouden hebben gehad om elke andere verleiding van Satan te overwinnen." Dit klinkt als een militaire training, nietwaar? Saving Private Ryan, een militaire training! Als ze op dit punt overwinnen! Wat is onze test? De zondagswet, toch? Nou, als die komt, is het te laat! Onze test richt zich in eerste instantie op de eetlust: "Maar zij die slaven van de eetlust zijn, zullen falen in het volmaken van een christelijk karakter, en naarmate we het einde der tijden naderen, zal Satans verleiding om de eetlust te bevredigen steeds sterker worden!"⁵² Hoe maakt Satan voedsel tegenwoordig verslavender?

DANIEL EN DE TIJD VAN NOOD

Naast zijn goede eetgewoonten staat Daniël ook bekend om andere dingen. Hij bracht een nacht door met een paar grote poesjes, nietwaar? Hij werd voor de leeuwen geworpen! Dit was zijn tijd van nood, een moeilijke tijd voor Daniël. Denk je dat zijn dieet er iets mee te maken had dat hij deze moeilijke tijd heeft doorstaan? Wist je dat hij ook een tijd van nood voor ons voorspelt? "En er zal een tijd van nood komen zoals er nog nooit geweest is sinds er volken bestaan, tot die tijd toe."⁵³ "Nog nooit geweest sinds er volken bestaan!" Hoeveel miljoenen stierven er onder Hitler in Duitsland? 16 miljoen? Hoeveel stierven er onder Stalin onder het communisme? 75 miljoen? Hoeveel stierven er door religieuze vervolging in de Middeleeuwen? 150 miljoen. Maar deze tijd van nood, voorspeld door Daniël, doet dit alles verbleken. Denk je dat Daniëls dieet er iets mee te maken heeft dat wij onze tijd van nood ook kunnen doorstaan?

Daniëls drie vrienden stonden voor hun grote beproeving bij het gouden beeld. Dit was hun moment van nood. Terwijl de hele wereld zich voor het beeld neerboog, bleven deze drie vegetariërs overeind staan.

"Zij die het licht hebben gezien op het gebied van eten en kleden, met eenvoud, in gehoorzaamheid aan fysieke en morele wetten, en die zich afwenden van het licht dat hun plicht aanwijst, zullen ook hun plicht in andere zaken

verwaarlozen. Als zij hun geweten afstompen om het kruis te ontlopen dat zij zullen moeten opnemen om in harmonie met de natuurwet te leven, zullen zij, om verwijt te vermijden, de Tien Geboden overtreden."⁵⁴ Is eetlust een beproeving voor ons? Zeker weten! Wat komt eerst, de beproeving van de geboden of een beproeving van de eetlust?

LAST OF ZEGEN?

Is Daniels dieet dus een extra last, of juist een onschatbare zegen?

Samenvattend is Daniël een profetisch boek, verzegeld tot onze tijd en pas geopend in de eindtijd. Waarom begon God een boek dat in onze tijd geopend zou worden met een schattig, menselijk verhaal over een dieetexperiment? Omdat God wil dat we een helder verstand en een gezonde geest hebben, zodat we de profetieën van Daniël kunnen begrijpen en de laatste dagen kunnen overleven!

Hoeveel mensen willen trouw blijven aan hun Verlosser Jezus Christus in deze tijd van nood? Hoeveel mensen willen het dieet van Daniël volgen om hen te helpen trouw te blijven aan hun Verlosser Jezus Christus in deze tijd van nood?

REFERENTIES

- 1 Daniel 12:4, King James Version of the Holy Bible. 2 Ibid 12:8,9, King James Version of the Holy Bible. 3 Ibid 2:44, King James Version of the Holy Bible.
- 4 Ibid 2:45, King James Version of the Holy Bible.
- 5 Daniel 1:1-4. taken from the Good News Bible, Second Edition © 1992 by American Bible Society.
- 6 Daniel 1:4, King James Version of the Holy Bible.
- 7 Ibid v.5.
- 8 Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. *Am J Physiol.* 1960 Jan;198:217-20.
- 9 Daniel 1:8, King James Version of the Holy Bible.
- 10 Proverbs 31:4,5, King James Version of the Holy Bible.
- 11 McMillen SJ, Stern DE. None of These Diseases. *Revell* 1984.
- 12 Galatians 6:7, King James Version of the Holy Bible.
- 13 Burger KS. Frontostriatal and behavioral adaptations to daily sugar-sweetened beverage intake: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2017 Mar;105(3):555-563.
- 14 Jastreboff AM, Sinha R, Arora J, Giannini C, Kubat J, Malik S, Van Name MA, Santoro N, Savoye M, Duran EJ, Pierpont B, Cline G, Constable RT, Sherwin RS, Caprio S. Altered Brain Response to Drinking Glucose and Fructose in Obese Adolescents. *Diabetes.* 2016 Jul;65(7):1929-39.
- 15 Jansen EC, Miller AL, Lumeng JC, Kaciroti N, Brophy Herb HE, Horodyski MA, Contreras D, Peterson KE. Externalizing behavior is prospectively associated with intake of added sugar and sodium among low socioeconomic status preschoolers in a sex-specific manner. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017 Oct 3;14(1):135.
- 16 Park S, Sherry B, Foti K, Blanck HM. Self-reported academic grades and other correlates of sugar-sweetened soda intake among US adolescents. *J Acad Nutr Diet.* 2012 Jan;112(1):125-31. 17 White, E. G. (1897). *Healthful Living.* Battle Creek, MI: Medical Missionary Board. p. 101.

- 18 White, E. G. (1949). *Temperance*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 59.
- 19 Genesis 1:29, New International Version®, NIV® Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.®.
- 20 Ibid, Genesis 3:18.
- 21 White, E. G. (1952). *My Life Today*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 148.
- 22 Lipinski M, Do D, Morise A, Froelicher V. What percent luminal stenosis should be used to define angiographic coronary artery disease for noninvasive test evaluation? *Ann Noninvasive Electrocardiol*. 2002 Apr;7(2):98-105.
- 23 Dr. John Kelly, personal communication.
- 24 Perthen JE, Lansing AE, Liao J, Liu TT, Buxton RB. Caffeine-induced uncoupling of cerebral blood flow and oxygen metabolism: a calibrated BOLD fMRI study. *Neuroimage*. 2008 Mar 1;40(1):237-47.
- 25 White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 423.
- 26 Esselstyn CB Jr. Resolving the Coronary Artery Disease Epidemic Through Plant-Based Nutrition. *Prev Cardiol*. 2001 Autumn;4(4):171-177.
- 27 van Swieten JC, Geyskes GG, Derix MM, Peeck BM, Ramos LM, van Latum JC, van Gijn J. Hypertension in the elderly is associated with white matter lesions and cognitive decline. *Ann Neurol*. 1991 Dec;30(6):825-30.
- 28 Longstreth WT Jr, Arnold AM, Beauchamp NJ Jr, Manolio TA, Lefkowitz D, Jungreis C, Hirsch CH, O'Leary DH, Furberg CD. Incidence, manifestations, and predictors of worsening white matter on serial cranial magnetic resonance imaging in the elderly: the Cardiovascular Health Study. *Stroke*. 2005 Jan;36(1):56-61.
- 29 2Corinthians 3:18, King James Version of the Holy Bible.
- 30 1Corinthians 13:12, King James Version of the Holy Bible.
- 31 Hummer RA, Rogers RG, Nam CB, Ellison CG. Religious involvement and U.S. adult mortality. *Demography*. 1999 May;36(2):273-85.
- 32 Larson DB, Koenig HG, Kaplan BH, Greenberg RS, Logue E, Tyroler HA. The impact of religion on men's blood pressure. *J Relig Health*. 1989 Dec;28(4):265-78.
- 33 <http://ngm.nationalgeographic.com/print/2005/11/longevity-secrets/buettner-text>
- 34 Tibbits D, Ellis G, Piramelli C, Luskin F, Lukman R. Hypertension reduction through forgiveness training. *J Pastoral Care Counsel*. 2006 Spring-Summer;60(1-2):27-34.
- 35 Isaiah 33:24, King James Version of the Holy Bible.
- 36 Pavelis KW. Hope: critical therapy. *J Back Musculoskelet Rehabil*. 1997 Jan 1;8(3):237-9.
- 37 James 1:27, King James Version of the Holy Bible.
- 38 Brown SL, Nesse RM, Vinokur AD, Smith DM. Providing social support may be more beneficial than receiving it: results from a prospective study of mortality. *Psychol Sci*. 2003 Jul;14(4):320-7.
- 39 Psalms 82:6; John 10:34, King James Version of the Holy Bible.
- 40 White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 19.
- 41 2Corinthians 9:7, King James Version of the Holy Bible.
- 42 Acts 20:35, King James Version of the Holy Bible.
- 43 Matthew 20:28, King James Version of the Holy Bible.
- 44 Mark 8:35, King James Version of the Holy Bible.
- 45 White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 21.
- 46 Luskin F. Review of the effect of spiritual and religious factors on mortality and morbidity with a focus on cardiovascular and pulmonary disease. *J Cardiopulm Rehabil*. 2000 Jan- Feb;20(1):8-15.
- 47 Acts 20:35, King James Version of the Holy Bible.
- 48 White, E. G. (1881). *Testimonies for the Church*, vol. 4. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 56.
- 49 Daniel 1:12-13, King James Version of the Holy Bible.
- 50 Matthew 4:3, King James Version of the Holy Bible.
- 51 Romans 3:23, King James Version of the Holy Bible.
- 52 White, E. G. (1875). *Testimonies for the Church*, vol. 3. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 491.
- 53 Daniel 12:1, King James Version of the Holy Bible.
- 54 White, E. G. (1875). *Testimonies for the Church*, vol. 3. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 51.