

De Bijbel bevat veel verwijzingen naar **gezond leven**. In feite vind je Gods 8 wetten van de gezondheid in de eerste hoofdstukken van Genesis. Vandaag wil ik een oude gezondheidsles uit de Bijbel die velen misschien wel kennen, ondersteunen met nieuw onderzoek en informatie.

Daniël hoofdstuk 1 is een van de beroemde gezondheidslessen in de Schrift, en je kunt geen duidelijker argument vinden om zich te onthouden van vlees en alcohol. Daniël weigerde zijn lichaam te verontreinigen met vlees en wijn van de koning, en in plaats daarvan koos hij voor plantaardige voeding en zuiver water.

Als we een voeding van vlees analyseren versus een plantaardige voeding, leren we dat alle dierlijke voedingsmiddelen cholesterol bevatten - een wasachtig steroïde metabooliet gevonden in het celmembraan en vervoerd in het bloed van alle dieren, dat hart-en vaatziekten veroorzaakt. Ik herinner me een radio-interview met Dr Caldwell Esselstyn op Healthline, en de baanbrekende resultaten van zijn 20-jarige voedings-studie - de langste studie van zijn soort die ooit is uitgevoerd, met onweerlegbaar wetenschappelijk bewijs, hoe we een eind kunnen maken aan de hart-en vaatziekten-epidemie in dit land, door het veranderen van wat we eten. Esselstyn zei: "Na 5 jaar op een plantaardige voeding, daalde het gemiddelde totale cholesterol van de onderzoeksgroep van 246 milligram per deciliter tot 137 mg / dL (hoger dan 240 mg wordt beschouwd als 'hoog risico,' minder dan 150 mg is het totaal cholesterolgehalte gezien in culturen waar hart-en vaatziekten in wezen niet bestaat.) Dit is de meest ingrijpende daling van de cholesterol ooit gedocumenteerd in de medische literatuur in een studie van dit type. "

De 17 patiënten in de studie had 49 cardiale gebeurtenissen in de jaren voorafgaand aan het onderzoek en de behandeling en ondergingen agressieve procedures. Verschillende had meervoudige bypass-operaties. Na het begin van het eetprogramma, werden er geen cardiale gebeurtenissen meer vastgesteld in de groep over 12 jaar. Angiogrammen van de deelnemers aan de studie toonden een verbreding van de kransslagaders, en een omkering van de ziekte.

Hartziekte is de # 1 moordenaar en een dierlijke vetrijke voeding is de belangrijkste oorzaak. Daniël maakte een verstandige keuze om geen vlees van de koning in Babylon te eten, en in 2025, hebben we andere kwesties die ons ervan overtuigen om geen vlees van dieren te eten. In deze tijd, zijn de gevaren niet alleen van cholesterol, maar besmet vlees met inbegrip van eventuele BSE. BSE is een progressieve neurologische aandoening van runderen die kan worden overgedragen op andere diersoorten, inclusief de mens zoals gezien in Groot-Brittannië. Het veroorzaakt een prikkelbaar of nerveus temperament in dieren en de ziekte is 100% dodelijk. In de mens wordt de ziekte genoemd de ziekte van Creutzfeldt-Jacob. Het kan worden verborgen onder andere namen, zoals de ziekte van Alzheimer. Het veroorzaakt geheugenverlies, emotionele instabiliteit waaronder inadequaat handelen, een onvaste gang, zwakte, progressieve dementie en de dood. Nadat ik de koppen in een krant dat Seattle had gelezen zei ik bij mezelf, ik ben zo blij dat ik in 25 jaar geen rundvlees heb gegeten en mijn kinderen hebben het nooit gegeten in hun leven. "

Ik sprak met Howard Lyman, de Mad Cowboy. Hij vertelde dat er bijna geen vee wordt getest voor BSE, om geld te verdienen. Hij zei: "Met de recessie, verdragen ze geen negatieve publiciteit die de zaken kunnen kelderen. Het gaat allemaal om geld. Het ergste moet nog komen." — [Lees meer in de Map Voeding](#)

Het geloof van Daniël

Daniël een voorbeeld voor ons

Als we aan de toekomst van onze kinderen denken, neigen onze gedachten naar zaken als hun opleiding, hun toekomstige echtgenoot en hun wandel met de Heer. Er worden lange uren besteed aan het aanmoedigen van hen om God te gehoorzamen, in de hoop dat ze van onze fouten leren in plaats van hun eigen fouten te maken. We stellen ons voor dat ze genieten van hetzelfde comfort als wij, en misschien nog wel meer.

Zeker, Daniels' ouders hadden soortgelijke ambities. Ze gaven hun zoon een naam die 'God is mijn rechter' betekent en leerden hem Gods wet te gehoorzamen. Volgens de historicus Josephus kwam

Daniël uit een koninklijke lijn, dus we kunnen veronderstellen dat hij ook een uitstekende opleiding en sociale status had. In hedendaagse termen kunnen we ons voorstellen dat hij actief was in de kerk, actief was in de sport, een muziekinstrument bespeelde en naar prestigieuze scholen ging. We kunnen ons voorstellen dat Daniels ouders hard werkten om hun zoon een zo mooi mogelijke toekomst te geven.

In de eerste jaren van zijn leven had niemand zich kunnen voorstellen dat Daniël zijn leven zou doorbrengen in dienst van een slechte koning in een buitenlands paleis, om nooit meer terug te keren. Hoewel de omstandigheden in Daniëls leven niet aan alle redelijke verwachtingen voldeden, stelde de kracht van zijn karakter hem in staat God moedig te dienen en een dusdanige positie te bereiken dat hij een van de meest invloedrijke mensen van zijn tijd was.

Daniël werd geboren tijdens de regering van koning Josia – een tijd waarin de natie Juda een geestelijke opleving doormaakte (641-609 v.Chr.). Maar kort na de dood van Josia verviel de natie in opstand. Gods oordeel en discipline waren onvermijdelijk. Meer dan honderd jaar eerder had de profeet Jesaja deze waarschuwing gegeven: *"Zie, er komen dagen dat alles wat er in uw huis is en wat uw vaders tot op deze dag hebben opgeslagen, naar Babel zal worden weggevoerd. Er zal niets overblijven, zegt de HEERE. Bovendien zullen zij een aantal van uw zonen meenemen, die uit u zullen voortkomen, die u verwekken zult; zij zullen hovelingen worden in het paleis van de koning van Babel."* (Jesaja 39:6-7)

Nebukadnezar II, de koning van Babylon, vervulde de profetie van Jesaja toen hij de beste en meest begaafde jongeren van Jeruzalem als slaven deporteerde. En Daniël was een van hen.

“Toen **Daniël** in Babylon aankwam, kon hij zich niet voorstellen wat hem te wachten stond. De meeste joodse gevangenen kwamen, net als de profeet Ezechiël, in vluchtelingennederzettingen terecht en werkten als dwangarbeiders. Slechts een select aantal kreeg een witteboordenbaan in het paleis van de koning. Daniël 1:3-4 beschrijft de eigenschappen die de aandacht van koning Nebukadnezar op Daniël en zijn vrienden vestigden: *“Toen droeg de koning Aspenaz, de meester van zijn eunuchen, op om enkele van de kinderen van Israël en enkele van de nakomelingen van de koning en enkele van de edelen mee te brengen, jonge mannen in wie er geen gebrek was, maar knap en begaafd in alle wijsheid, die kennis bezaten en snel van begrip waren, die het vermogen hadden om in het paleis van de koning te dienen, en die zij de taal en literatuur van de Chaldeeën konden onderwijzen.”*

Daniël was nog maar een tiener toen Jeruzalem door Babylon viel, maar hij bezat voldoende door God gegeven fysieke, intellectuele en sociale aanleg om zich te onderscheiden. Nebukadnezar bracht jonge mannen als Daniël naar het paleis om zijn absolute controle over Juda te demonstreren, en om zichzelf te voorzien van een gevarieerde pool van deskundige raadgevers. In één snelle beweging voegde hij trofeeën toe aan zijn oorlogskas en nieuwe geesten aan het nationale brein. Juda werd verwoest, maar God was niet klaar met Daniël.

De jongemannen (Daniël, Hananja, Misaël en Azarja) waren in deze leerschool niet alleen toegelaten tot het koninklijk paleis, maar er was in voorzien dat zij zouden eten van de spijs en zouden drinken van de wijn, die kwam van de tafel van de koning. De koning dacht in dit alles dat hij hen niet alleen een grote eer bewees, maar dat hij hen op deze wijze ook verzekerde van de beste lichamelijke en geestelijke ontwikkeling die verkregen kon worden.

Onder de spijzen die de koning voorgezet werden waren ook varkensvlees en andere levensmiddelen, die door de wet van Mozes onrein verklaard waren en die het de Hebreërs uitdrukkelijk verboden was om te eten. Hier kwam Daniël voor een zware beproeving te staan. Zou hij vasthouden aan de leringen van zijn vaderen inzake eten en drinken en de koning voor het hoofd stoten, misschien niet alleen zijn positie maar ook zijn leven verliezen, of zou hij het gebod van de Here opzij zetten en de gunst van de koning behouden om zich op deze wijze te verzekeren van grote intellectuele voordelen en de meest aanlokkelijke wereldse perspectieven?

Daniël aarzelde niet lang. Hij besliste om te staan voor zijn onkreukbaarheid, wat de gevolgen ook zouden zijn. Hij "nam zich voor zich niet te verontreinigen met de koninklijke spijs of met de wijn die de koning placht te drinken."

Vandaag zijn er velen onder de Christenen, die beslissen dat Daniël te kieskeurig was en zij zouden hem voor bekrompen en kwezelachtig verklaren. Zij vinden het vraagstuk van eten en drinken van te weinig belang om zo'n standpunt in te nemen, een standpunt waarin het opofferen van alle aardse voordelen besloten ligt.

Maar zij die op deze wijze redeneren, zullen in de oordeelsdag ontdekken dat zij zich gekeerd hebben tegen Gods uitdrukkelijke eisen en hun eigen opinie opgezet hebben als standaard voor goed of kwaad. Zij zullen ontdekken dat hetgeen hen onbelangrijk toescheen door God niet zo gezien werd. Zijn eisen moeten gehoorzaamd worden. Zij die één van zijn voorschriften aanvaarden en gehoorzamen *omdat het gemakkelijk is*, terwijl zij een ander verwerpen omdat het een offer vereist, verlagen de standaard van het recht en door hun voorbeeld leiden zij anderen ertoe om de heilige wet van God gering te achten. "Zo zegt de Here" moet onze regel zijn in alle dingen...

Daniël zou een heel aannemelijk excuus hebben kunnen vinden om af te wijken van zijn matige gewoontes; maar de goedkeuring van God was hem dierbaarder dan de gunst van de krachtige aardse potentaat, dierbaarder zelfs dan het leven zelf. Nadat hij door zijn moedig gedrag de gunst van de overste die gesteld was over de Hebreeuwse jongemannen verkregen had, diende Daniël een verzoek in dat zij niet zouden eten van de spijs van des konings tafel, noch drinken van zijn wijn. De man vreesde dat, als hij dit verzoek zou inwilligen, hij het ongenoegen van de koning op zou wekken en op deze wijze zijn eigen leven in gevaar zou brengen. Zoals zovelen dacht hij dat een matig dieet deze jongemannen een ziekelijk uiterlijk zou geven en een tekort aan spierkracht, terwijl het luxe voedsel van de koning hen blozend en schoon zou maken en hen een superieure lichamelijke activiteit zou meedelen.

Daniël verzocht dat de zaak beslist zou worden na een proef van tien dagen: de Hebreeuwse jongemannen zou gedurende deze periode toegestaan worden om eenvoudig voedsel te eten, terwijl hun metgezellen deelnamen aan de lekkernijen van de koning. Het verzoek werd toegestaan en toen voelde Daniël zich zeker dat hij zijn zaak gewonnen had. Hoewel nog een jongeman, had hij de nadelige gevolgen gezien die wijn en een luxe leven hebben op de lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Aan het einde van de tien dagen werd bevonden dat het resultaat geheel tegengesteld was aan de verwachtingen van de Dienaar. Niet alleen in persoonlijke verschijning, maar ook in lichamelijke activiteit en geestelijke kracht vertoonden degenen die matig waren geweest in hun gewoontes een merkbare voorsprong op hun metgezellen die toegegeven hadden aan de eetlust. Als gevolg van deze proef werd het Daniël en zijn vrienden toegestaan om een dieet te blijven volgen gedurende de gehele periode van hun training voor de plichten van het koninkrijk.

De Here zag met goedkeuring de vastberadenheid en de zelfverloochening van deze Hebreeuwse jongens en Zijn zegen volgde hen. Hij "gaf hen kennis en verstand van allerlei geschriften en wijsheid, terwijl Daniël inzicht had in allerlei gezichten en dromen."

"Na verloop van de drie jaar training, toen hun bekwaamheden en kennis door de koning getoetst werden, vond hij "niemand gelijk Daniël, Hananja, Misaël, en Azarja en deze traden in dienst bij de koning. In elke zaak waarbij het aankwam op wijs inzicht en waarover de koning hen ondervroeg bevond hij hen tienmaal voortreffelijker dan al de geleerden, al de bezweerders in zijn ganse rijk."

Hier ligt een les voor ons allen, maar in het bijzonder voor de jonge mensen. Een strikt gevolg geven aan de eisen van God is een weldaad voor de gezondheid van lichaam en geest. Om de hoogste standaard van zedelijke en verstandelijke bekwaamheden te bereiken is het noodzakelijk om wijsheid en kracht te zoeken bij God en strikte matigheid toe te passen in alle gewoontes van het leven. In de ervaring van Daniël en zijn vrienden hebben wij een geval van de overwinning van het beginsel over de verzoeking om toe te geven aan de eetlust. Het toont ons dat jonge mensen door een godsdienstig beginsel in staat zijn om te overwinnen over de lusten van het vlees en trouw te blijven aan Gods eisen, zelfs als het hen een groot offer kost. “

R.H. 25-1-1881 D.F. 29-32 (Gedachten over Daniël - E.G.White)

