

“Dieet” is een woord dat de meesten niet graag horen. Ik kan dat begrijpen. Je hebt een gezondheidsprobleem, je lijdt aan overgewicht, of je wil het allemaal voorkomen. En iemand heeft het voor jou netjes opgeschreven: dingen die je niet meer mag eten en dingen die je meer moet eten. Daar sta je dan. Op een klein velletje papier wordt je wereld ondersteboven gegooid en het is niet van harte. Je had willen weglopen, het onder de mat vegen. Maar je hebt niet te kiezen. Het is een vonnis dat je dieper treft dan je zou willen. Voeding en gewoonten zijn beste maatjes. Het zit zo aan je leven verbonden en vooral bij het doorbreken van verslavingen zijn er dikwijls harde noten te kraken.

“Wil je het echt?” Ach, zei iemand, ik had net zo goed dood kunnen zijn. Alles wat lekker is is ongezond en alles wat gezond is, is niet lekker. Ja, als je het zo bekijkt, kruipt het in de kleren. Dan wordt een dieet reden voor depressie, onplezierig leven met wikken en wegen, zonder het houvast van die prettige compensaties en beloningen... Hoe moet dat dan, genieten? Hoe kan een dieet ooit “goed nieuws” zijn? Het is voor velen een raadsel, maar ik hoop dat het klaar en duidelijk is als je deze flyers zult gelezen hebben en vooral als je de praktijk ervan met hart en ziel beleeft.

Het zal niet helpen als je het alleen maar doet omdat het moet.

Het zal geen goed nieuws zijn als je vanbinnen een vat vol weerstand bent.

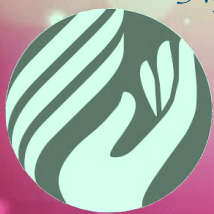
Iets nieuws ontdekken kan nochtans veel plezier geven, zeker als dat gepaard gaat met de al even plezierige ervaring van verbetering. Ik heb duizenden mensen ontmoet die enthousiast waren over het *goed-nieuwsdieet*, en dat om verschillende redenen. Ze hadden minder of geen pijn meer, ze konden weer helder denken, ze voelden zich meer zichzelf, of ze voelden dat dit dieet echt was wat het moest zijn. Ik heb kunnen vaststellen hoe de kwaliteit van het leven van veel mensen drastisch verbeterde, maar het gebeurde niet vanzelf. Er was visie nodig, soms was het ergste de kritiek van de omgeving.

Ik bid ervoor, dat u die dit leest en misschien ook overweegt om de stap te zetten, dit doet met moed en vertrouwen, dat het een positieve ervaring mag zijn en dat deze ervaring op een positieve manier mag uitwerken ook op je omgeving.

Als ziekte je drijfveer is, dan moet je weten dat het verloop van verbetering en genezing soms grillig kan zijn. Fouten uit het verleden worden niet in een handomdraai vergeten. De schade van vele jaren is niet in één dag hersteld. De opgebouwde intoxicatie van jaren is niet in één jaar opgeruimd.

Daarom een beetje geduld. En denk eraan dat als het één dag niet lukt, dat geen mislukking is. We nemen de draad weer op... want “de orde Gods roept ons” !

*Omdat Jezus onze ziekten en kwalen droeg, net zoals
Hij onze zonden droeg, zou Jezus ons net zo min ziekte
opleggen als Hij ons tot zonde zou aanzetten.
Hij heeft ons verlost van zonde en ziekte.*



Jouw levenswijze als deel van je geloof

“Want wie eet en drinkt, eet en drinkt tot zijn eigen oordeel, als hij het lichaam niet onderscheidt. Daarom zijn er onder u velen zwak en ziekelijk en er ontslapen niet weinigen.” – 1 Korinthe 11 : 29-30

Het is mijn bedoeling met deze volgende serie flyers, om nog eens proberen om uit te leggen waarom gezondheid een deel is van het geloof en wat de Bijbel daarover zegt.

Het is al 40 jaar mijn verdriet, dat ik mensen niet kan behoeden voor wat ik zelf heb ervaren.

Het zou kunnen dat het me niet in dank wordt afgenomen, dat men er aanstoot aan neemt.

Het is in het verleden al meer gebeurd/ Het is geen onderdeel van onze geloofsbeleving.

Het is niet daardoor dat men gered wordt... Dat weet ik. Maar ik weet dat God wil dat het goed met je gaat.

Er zijn veel benaderingen: via het rentmeesterschap, het vertrouwen op God en de orde die Hij in de natuur en in het leven heeft gelegd.

Het is natuurlijk niet gemakkelijk voor mij om over gezondheid te spreken. Ik had mijn gezondheid al verspeeld toen ik 20 was. En toch heb ik meer dan 40 jaar me ingezet om te doen wat ik kon om mensen naar Gods wegen te leiden.

Er is zoveel over te zeggen. Ik zou het moeten hebben over suiker, over melk en zuivel in het algemeen, over alcohol, over granen, over vlees...

Dat is niet wat God heeft geschapen om als voeding te dienen - toch niet in die conditie.

Vandaag zal ik hiervan geen diepgaande studie maken. Deze introductie is veel te oppervlakkig om iedere vraag te beantwoorden.

Maar ik ben verbaasd over het menselijk organisme, dat het zo sterk is om aan al dat misbruik zo lang te weerstaan. Ik ben verbaasd over hoe goed het is gemaakt, wonderlijk...

Om die reden maakte ik een serie in HouVast over het wonderbaarlijke lichaam : de verschillende systemen, hoe ze het leven onderhouden...

Mensen vragen soms waarom ze zo ziek zijn. Met alles wat ik weet, vraag ik me af hoe het komt dat ze niet zieker zijn...

Het is niet gemakkelijk voor mij, om als gehandicapte karikatuur van wat het zou kunnen zijn, de boodschap met overtuiging te brengen...

Maar er is teveel dat me ertoe dwingt... Vooral als ik zie dat het er in Gods kerk niet beter aan toe gaat dan in de wereld. Ik hoor zelfs broeders en zusters elkaar feliciteren dat ze in het ziekenhuis terecht komen en dat als een zegen zien ! Het zal je verbazen dat ik die 40 jaar zo gewerkt heb om mensen uit dat ziekenhuis te houden. Ik zag het als een persoonlijk falen als een van onze bezoekers er toch terecht kwam.

Maar dat brengt ons bij het probleem. Waarom ziekte, lijden, pijn, dood...? Wat is de zin ervan? Terwijl alles in ons gericht is op het leven.

Daarvoor moeten we terug naar de schepping, naar Adam en Eva, naar de keuze die zij maakten, naar de gevolgen... die als een olievlek de hele aarde hebben besmet. Voor het eerst voelden zij zich naakt. De glans van Gods beschermende aanwezigheid was weggefallen. De aarde viel in handen van een vreemde macht. En wat deed die macht? Er was geen spoor van omkeer in die macht.

De boog zou gespannen zijn.

De aarde en haar bewoners zouden boeten. Als een brullende leeuw ging deze macht tekeer, vermomde zich in schaapsklederen, en alleen een geestelijk oog kon nog helder onderscheiden. Maar God bleef in dat alles niet werkeloos toekijken. Het was Zijn schepping. Het was die mens waarmee Hij een relatie had gewild. Hij zou werken aan het hart, Hij zou bemoedigen, kracht geven, Zijn Geest uitstorten... En tenslotte zou Hij zelf mens worden en de zwaarste slagen incasseren. Voor ons. Voor jou en mij.

Elke keer als ik denk aan het kruis, kan ik alleen maar nederig buigen. Want als ik mijn leven overdenk, zie ik het “waarom”. Onuitwisbaar zijn daar die wonden en sporen en ik besef, dat Christus mijn plaats innam, omdat ik de erfenis zou ontvangen die alleen aan Hem toekomt.

Hij zegt :” Dit heb ik voor jou gedaan...Wat heb jij voor Mij gedaan?”

Ja, wat kon ik doen? Ik had Zijn stem gehoord, ik had Zijn grote werken gezien.

Dat horen en zien deed me beseffen, dat zelfs al zijn er op aarde intelligente mensen en zelfs al hebben we enige kennis, dat het zo weinig is van wat er te weten is.

Ik zag orde en wijsheid. Ik zag liefde en een oneindige samenhang in de hele schepping.

En ook in de **voeding** die voorzien werd voor alle levende wezens, ook voor de mens, voor u en mij, was die liefde en wijsheid aanwezig.

Maar we wilden kennis over goed en kwaad en we dachten het allemaal te weten. We zouden de voeding “**verbeteren**”, de onvolkomenheden van de Schepper corrigeren. Dergelijke grootspraak kent alleen de voedingsindustrie. Alles wat we aan de voeding doen, doen we tenslotte aan onszelf. Vernietigen we onze voeding, dan zijn we bezig ons eigen leven op de helling te zetten.

Heb je de taal van de voeding begrepen? Het lichaam spreekt.

Heb je de signalen van je lichaam verstaan? Voeding doet iets met je lichaam.

Voeding ontketent reacties en bewerkt veranderingen.

Het lichaam is zo schitterend gemaakt dat het misbruiken, kleine overdrijvingen en dergelijke verdraagt.

Het lichaam is zo goed gemaakt dat het misschien veel te lang veel te veel verdraagt.

God wist dat wij niet zo’n volgzame vrienden zijn en dat wij onze eigen weg wilden gaan... Ook op het vlak van voeding. We denken dat alles geoorloofd is, dat je voeding naar eigen goeddunken kunt samenstellen.

Maar ongezien, traag, zeer traag komen de veranderingen.

Ouder worden, verval, aftakeling, ziekte, dat is de schuld van God niet.

God schiep een lichaam, een natuur, die zichzelf voortdurend vernieuwt. Ieder jaar ben je van kop tot teen helemaal nieuw. Als we elkaar over een jaar ontmoeten, zullen er twee nieuwe mensen tegenover elkaar staan. Maar zullen die mensen beter zijn? Zullen ze gezonder zijn? Of zullen we ons een jaartje ouder voelen?

De mens ‘verslijt’ niet. Het is de voeding die maakt dat dat wonderlijk ontworpen systeem dat ik zo graag vergelijk met een vreedzaam kabbelend beekje vol helder water. Maar dat systeem begint vast te lopen. De circulatie wordt moeizamer en organen en systemen worden minder vlot gereinigd en minder goed van echte voedingsstoffen voorzien. Het wordt een moeras waar reiniging en vernieuwing met steeds meer moeite plaats vindt. Als het lichaam meer toxische substanties vasthoudt dan het afgeeft, leggen we de basis voor chronische ziekte.

De belangrijkste reden voor deze conditie, vind je op het bord. Beweging en ademhaling en zonlicht en de andere genezers uit Gods apotheek, spelen ook een rol, maar in de eerste plaats is het de voeding.

Hoe is die voeding? Rijk aan eiwitten, vetten, koolhydraten, goed gekookt of gebakken, helemaal op voorschrift van de klassieke voedingsleer, die niets zegt over echt voedsel. Echt voedsel laat zich niet berekenen met koolhydraten, eiwitten, vetten of... calorieën. Echte voeding is levend, heeft die natuurlijke sprankel in zich, waar veel wetenschappers naar gezocht hebben. Maar ze konden die niet zien.

Dr. E Howell noemde het de magische moleculen en gaf hun de naam enzymen.

Bircher Benner had er geen verklaring voor, maar zijn voedingsadviezen bewezen het keer op keer : *er is iets in levend voedsel, iets dat leven brengt in een stilaan uitdovend systeem*. Bij gebrek aan betere uitleg, noemde hij het “gesublimeerde zonne-energie”, een opwaardering van de anorganische materie naar een organische combinatie van substanties die met wijsheid wordt vastgehouden en geordend door iets wonderlijks.

Wie heeft zo iets bedacht? Daarentegen heeft de mensheid nu “de voeding verbeterd”. Om dat te doen, beschikt zij over duizenden domme chemische producten, die soms geïnspireerd zijn door de plantenwereld of iets in de natuur, soms omdat men ontdekte dat de toevoeging daarvan veel gebruiksgemak gaf, of door de consument erg gewaardeerd werd. Zelfs de biologische sector heeft zich hierbij aangesloten en gebruikt in zijn bereidingen, zij het meer selectief, ook een serie producten om mee te dingen met de gangbare verzuchtingen van het publiek.

Voeding is een kwestie van geloof.

Vertrouwen in het wetenschappelijk concept, in elk van de sectoren die onder die paraplu elk hun specialiteit waarmaken. - Of geloof in God.

Natuurlijk is dit niet op één dag ontstaan. Er zijn lokale producten en tradities en afwijkingen en door de wereldwijde uitwisseling kunnen we nu het slechtste van elkaar leren kennen.

Cola en hamburgers zijn tot in de verste uithoek van deze planeet te vinden.

God heeft er niets mee te maken. Het is niet Gods schuld dat kinderen op 10 en 12 en 14 jaar lijden aan chronische artritis... “*Een gevolg van de cola- en hamburger-cultuur*” verklaarden dokters in Bremen.

Zesduizend jaar lang is het al vertrouwen. Een ja of neen aan God. In Zijn Woord en in Zijn daden. God heeft geschapen. Onderschat de schepping niet. We weten er nog zo weinig over. Vooral over voeding.