

15 – Turn Back the Clock



Ons **onderwerp** van deze avond is **gezondheid**.

Heeft de **maker** van ons lichaam ook **instructies** gegeven voor het onderhoud ervan. Kunnen we die in de **Bijbel** vinden?

We zullen leren Hoe we een **maximale** gezondheid kunnen bereiken.

Een gezonde geest in een gezond lichaam.



Gelegen op de **top van een rots** uitkijkend op de helder blauwe wateren van de Middellandse Zee ligt een oud **Portugees klooster**.

Het uitzicht is adembenemend.

De natuur is schitterend.

Maar er is één probleem.

De enige manier om naar de top van de rots **te komen** is in een oude **rieten mand** gebonden aan een **touw** die opgehesen wordt door een oude monnik.



Op een dag verlieten een gids en een bezoeker het klooster.

Toen ze in de mand stapten en naar beneden gelaten werden door de monnik, bengelde het touw over de ruwe rotsen beneden.

Nervus vroeg de toerist: “Hoe vaak **vervangen** ze het touw eigenlijk?”.



“Maakt u zich geen zorgen”, antwoordde de gids op een geruststellende toon, “we vervangen het iedere keer dat het **breekt**”.



Net zoals in dit verhaal plaatsen duizenden mensen zich in een **onzekere** situatie met betrekking tot hun **gezondheid**.

Ze wachten totdat hun gezondheid het begeeft zoals het touw, en grijpen dan wanhopig de laatste gezondheidstrends aan. Een gebroken gezondheid is niet zo makkelijk te vervangen als een gebroken touw!

Gezondheid is niet een kwestie van **kans**, het is een kwestie van **keuze** – van **gehoorzaamheid** aan de wetten van de natuur. (wonderbaarlijk gemaakt, hoogtechnologische machine)

15 – Turn Back the Clock



Hoeveel dingen gaan **verloren** bij een **zwakke** gezondheid?
Denk daar even aan.

Heel wat **geld** dat is zeker.

Heel wat **levensvreugde** en **vrijheid**.

Hoeveel is het dan **waard** om gezond te zijn.

Vraag het de stervende **kankerpatiënt** of de persoon die aan **AIDS** lijdt.



Vraag het de ouders van een **kind** dat sterfende is aan **leukemie** of een ouder persoon misvormd door **arthritis**.

Zij zullen je vertellen dat een goede gezondheid **onbetaalbaar** is – dat het een zegen is die nooit ten volle gewaardeerd wordt totdat die verloren gaat.

Wat **wensen** we elkaar bij het begin van het jaar?

We zeggen: een goede **gezondheid**.

Gezondheid is niet zoals de **lotterij**. We kunnen ervoor **kiezen** gezond te zijn. “Ik wens u de wijsheid en de kracht om zo te leven dat je in goede gezondheid mag zijn.”

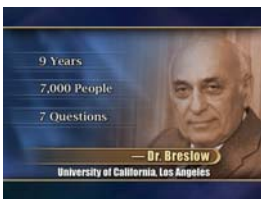


Wat is een jaar van het leven – of zelfs een **dag** – **waard**?

Van koningin **Elizabeth I** wordt gezegd dat zij op haar sterfbed uitriep,

“**Al mijn bezittingen voor een klein beetje tijd!**”.

Maar het kan niet gekocht worden met **geld**. Realiseert u zich echter dat u meer en betere jaren kunt krijgen door eenvoudige, **logische gezondheidsprincipes**?



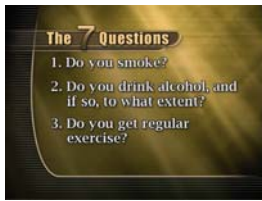
Dokter Breslow van de universiteit van Californië te Los Angeles heeft een studie gedaan die 9 jaar duurde.

Hij stelde 7.000 mensen **zeven vragen** over hun gezondheidsgewoonten en vervolgens observeerde hij deze patiënten waarbij hij degenen met goede gezondheidsgewoonten vergeleek met degenen die deze niet hadden.

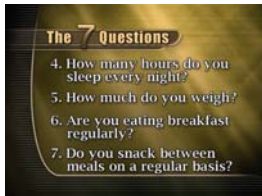


Dit zijn de zeven vragen die hij stelde:

15 – Turn Back the Clock



1. Rookt u? Dodelijk vergif langzaam vernietigd.
2. Drinkt u alcohol, en zo ja, hoeveel? Dodelijker dan welke drug ook.
3. Heeft u regelmatig lichaamsbeweging? Alles wordt voor ons gedaan. Bewust voor beweging kiezen.



4. Hoeveel uren slaapt u iedere nacht? Slapen om te herstellen
5. Hoeveel weegt u? Gewicht is een last. Rugzak 20 kilo
6. Ontbijt u regelmatig? Kwaliteits energie
7. Eet u vaak tussen de maaltijden? Ziekte huist in de darmen

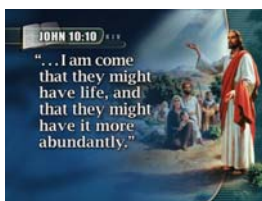
Degenen die zich getrouw hielden aan de goede gezondheidsprincipes leefden gemiddeld **11,5 jaar langer** dan degenen die dat niet deden.



Wat heeft u over voor 11,5 extra jaren aan uw leven?
Wat u nu **te horen krijgt** in deze presentatie kan jaren **toevoegen aan uw leven – gelukkige en gezonde jaren**.
Denkt u dat het de moeite waard is om aandachtig te luisteren?
Voor velen is het een verrassing dat **God geïnteresseerd** is in onze gezondheid en geluk hier en nu.



(Tekst: 3 Johannes 2)
"Geliefde, ik bid, dat het u in alles wel ga en gij gezond zijt, gelijk het uw ziel wel gaat".
3 Johannes 2



(Tekst: Johannes 10:10)
Jezus zei: "Ik ben gekomen, opdat zij leven hebben en overvloed".
Johannes 10:10



Jezus wil dat wij een gelukkig, blij en gezond leven hebben.
Hij wil dat wij ten volle **van het leven genieten!**

15 – Turn Back the Clock



17

Is het mogelijk te weten **hoe** je een goede **gezondheid** kunt hebben? Ja!

Velen weten niet dat God in de **Bijbel belangrijke richtlijnen** heeft gegeven met betrekking tot een gezonde leefstijl.



18

Gedurende tientallen jaren heeft de leefstijl van de **orthodoxe Jood** in de belangstelling gestaan van medische onderzoekers. Het **sterftecijfer** als gevolg van kanker is veel **lager** dan dat van anderen, en ze lijken minder vatbaar voor andere dodelijke ziekten.

Hebben Joodse mensen een **erfelijke factor** waardoor ze immuun zijn hiertegen?



19

Het is interessant te zien dat wanneer Joden beginnen te **eten zoals anderen** rondom hen, het aantal kankergevallen en ook van andere ziekten gelijk is aan dat van andere mensen.

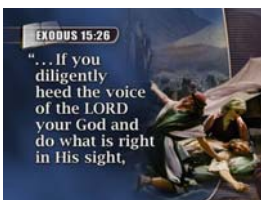
Er is ontdekt dat hun **geheim** ligt in hun **gezondheidsprincipes**, voeding en leefstijl.



20

Toen God de Israëliëten uit **Egypte leidde**, herinnerde Hij hen aan enkele zeer **belangrijke regels en reglementen** met betrekking tot een gezonde leefstijl.

Nadat Hij Zijn plan voor een goede gezondheid uiteengezet had, gaf Hij een hoogst opmerkelijk **belofte** aan degenen die Zijn instructies zouden volgen.



21

(Tekst: Exodus 15:26)

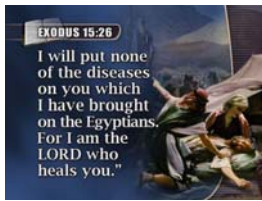
Hij zei:” Indien gij aandachtig luistert naar de stem van de Here, uw God, en doet wat recht is in Zijn ogen,



22

en uw oor neigt tot Zijn geboden en al Zijn inzettingen onderhoudt;

15 – Turn Back the Clock

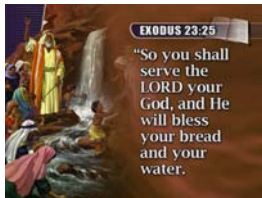


23

zal Ik u geen enkele van de kwalen opleggen, die Ik de Egyptenaren opgelegd heb; want Ik, de Here, ben uw Heelmeester.”

Exodus 15:26.

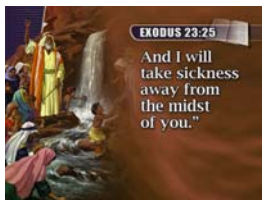
Hij zei ook dit:



24

(Tekst: Exodus 23:25)

“Maar gij zult den Here uw God dienen; dan zal Hij uw brood en uw water zegenen



25

en Ik zal ziekte uit uw midden **verwijderen.**”

Exodus 23:25.

Beseft u het belang hiervan?

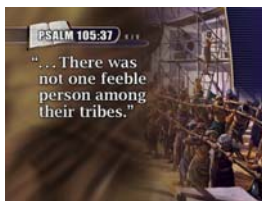
Als we Gods richtlijnen volgen, kunnen de **effecten van ziekte** vaak **teruggedraaid** worden!

Wat een verbazingwekkende belofte!



26

Commentaar gevend op de **vervulling van deze belofte**, vertelt de psalmist ons,



27

(Tekst: Psalm 105:37)

“Er was in hun stammen niemand die struikelde”.

Psalm 105:37.

“OK”, zeg je nu, “maar misschien hadden de **Egyptenaren** niet **dezelfde ziekten** als wij hebben vandaag de dag”. Fout!



28

Een team van specialisten van over de hele wereld verzamelden zich in 1975 met het doel om **autopsies** te plegen op Egyptische **mummies** in het Medische School museum van Manchester. Deze mummies dateerden van 1900 v. Chr.



29

De uitkomsten waren **opmerkelijk**.

De oude Egyptenaren leden aan vele **ziekten** die gewoon zijn bij de **moderne mens**:

15 – Turn Back the Clock



Hartziekte,
kanker,
vaatziekten,
arthritis.

30



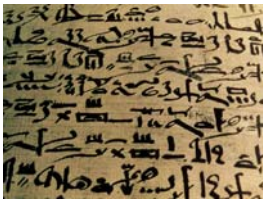
hepatitis,
tetanus,
trichinosis,
en andere.

31



Hoewel **Egypte** op onderwijs en **cultureel** gebied het centrum was in de wereld in Mozes' tijd, waren de **medische** kennis en geneesmiddelen vergelijkbaar met die van de **Afrikaanse medicijnman** vandaag de dag!

32



In 1552 v. Chr., niet lang voordat Mozes geboren werd, werd een bekend **medisch boek** geschreven in Egypte genaamd **De Papyrus Ebers**.

Dit boek bevat een lijst met geneesmiddelen of “genezingen” voor een aantal ziekten, infecties, en ongelukken waarvan je er waarschijnlijk maar zeer weinige zou willen gebruiken!

33



Om splinters eruit te krijgen beveelt het boek aan om bloed van wormen en paardenuitwerpselen in de wond te wrijven. Geen wonder dat **tetanus** zoveel voorkwam! Het recept voor een slangenbeet: drink water dat over een afgodsbeeld is uitgegoten.

34



Kaal? Wrijf op de schedel een mengsel gemaakt van paardenhoeven, dadelbloesems, en hondenhieken gekookt in olie.

35

15 – Turn Back the Clock



36

De Bijbel zegt ons dat **Mozes onderwezen** was in alle **wijsheid van de Egyptenaren** (Handelingen 7:22).

Zijn **geschriften staan vol met instructies** aangaande openbare en persoonlijk hygiëne, quarantaine, en voeding, maar geen enkele keer beschreef hij één van de geneesmiddelen die in de Papyrus Ebers staan.

Hoe kwam Mozes aan deze verbazingwekkende gezondheidsprincipes en –richtlijnen?

Van God!



37

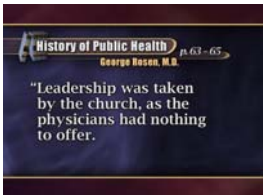
De zwarte dood (**pest**) en **melaatsheid** waren de twee verschrikkelijkste plagen in het Midden Oosten.



38

De principes van maatschappelijke **gezondheid** die gegeven zijn door God en **geleerd door Mozes** na de Uittocht, brachten deze ziektes onder **controle**.

Miljoenen levens werden gered aangezien **dokters** zich tot de **kerkleiders** wendden om hulp gedurende deze plagen.



39

George Rosen schreef: “Leiderschap werd uitgeoefend door de kerk aangezien de medici niets te bieden hadden.



40

De kerk nam als leidraad het concept van besmetting zoals vervat in het Oude Testament...



41

Dit idee en de praktische gevolgen daarvan zijn met grote duidelijkheid vastgelegd in het boek Leviticus”.

–George Rosen, M.D., History of Public Health, pp. 63-65.

15 – Turn Back the Clock



42

Wat **triest dat 60 miljoen mensen** aan deze plagen gestorven zijn terwijl de Bijbelse principes van maatschappelijke gezondheid daar al die tijd waren!



43

God heeft onze lichamen **ontworpen**.
Hij weet hoe wij ziekte kunnen vermijden en hoe wij onze lichamen in optimale conditie kunnen houden!
God gaf de mens een opmerkelijk lichaam met bijna ongelimiteerde mogelijkheden.
Het heeft veel kwetsbare delen.



44

God heeft ons gemaakt, en **Hij weet precies** wat nodig is om ons gezond te houden en op **topniveau**.



45

Een jonge man kocht een **gloednieuwe auto** waarvoor hij jarenlang had gespaard.



46

Hij kreeg de **handleiding** van de fabrikant waarin stond hoe hij het beste voor zijn nieuwe auto kon zorgen, zodat hij nog vele jaren in topconditie zou blijven.



47

Het was een dure auto, en je zou denken dat de nieuwe eigenaar op zijn minst de **instructies zou lezen** over het onderhoud van de auto. Maar dat **deed hij niet**.
Het enige waaraan hij kon denken was hoe snel hij de 100 kilometer per uur kon halen – in slechts enkele seconden.
Hij hield ervan om zo hard mogelijk te rijden en dan op de remmen te gaan staan om te zien hoe snel hij kon stoppen. Hij hield ervan de piepende banden te horen.

15 – Turn Back the Clock



48

Hij **controleerde nooit het olie- of waterpeil** of de lucht in de banden - dat kostte **te veel moeite en tijd**. Hij kon zijn kostbare tijd niet verspillen aan zulke simpele dingen. Hij wilde achter het stuur zitten om overal naar toe te rijden waar hij wilde – en in het bijzonder naar plaatsen waar een heleboel mensen hem voorbij konden zien snellen in zijn flitsende wagen.



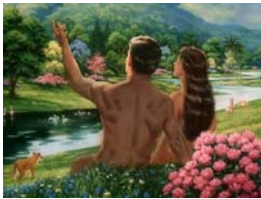
49

De afloop van het verhaal laat zich raden. Het duurde niet lang of de auto had **dure reparaties** nodig. Doen wij hetzelfde met het prachtige lichaam dat God ons gegeven heeft? Wij willen toch **zeker Zijn instructies volgen!**



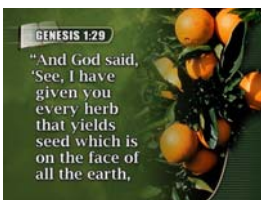
50

Eén bezoek aan het ziekenhuis kan meer **kosten** dan in een heel **leven bij elkaar gespaard** kan worden.



51

Het zal zeker de moeite van onze tijd waard zijn om terug te gaan naar de **Hof van Eden**, terug naar de schepping, en acht te slaan op enige zaken die God Adam en Eva vertelde voor een **goede gezondheid**. **Een gezond dieet**. Voordat er zonde was, gaf God Adam en Eva een perfect dieet om hun gezondheid in stand te houden.



52

(Tekst: Genesis 1:29)
“Zie, Ik geef u al het zaaddragend gewas op de gehele aarde,



53

en al het geboomte waaraan zaaddragende vruchten zijn; het zal u tot spijs zijn”.
Genesis 1:29

15 – Turn Back the Clock



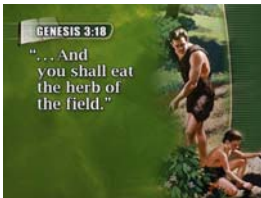
54

In moderne taal zouden we zeggen dat hun **fruit, granen en noten** gegeven werd.



55

Dit was hun voedsel.
God gaf ze ook de **Boom des Levens** als aanvulling op hun dieet zodat ze verzekerd waren van **eeuwige jeugd** en gezondheid.
Nadat Adam en Eva **gezondigd** hadden, verwijderde God hen van de Boom des Levens en voegde groenten toe aan hun dieet.



56

(Tekst: Genesis 3:18)
“En gij zult het gewas des velds eten”.
Genesis 3:18.
Dit, tezamen met fruit, granen en noten was het totale dieet van de mens tot de Grote Vloed.

Was het goed genoeg? Jazeker!
Bedenk dat mensen op Gods oorspronkelijk dieet **honderden jaren oud werden**.



57

(Tekst: Genesis 5:27)
De oudste mens die ooit geleefd heeft op aarde was **Metuselach**:
“Zo waren al de dagen van Metuselach negenhonderd negenenzestig jaar; en hij stierf”.
Genesis 5:27



58

Na de vloed nam de **leeftijd van de mens snel af**.
De zoon van Noach, Sem, leefde 600 jaar; zijn kleinzoon 239 jaar; zijn achterkleinzoon 175 jaar.
Ten tijde van koning David was de leeftijd van de mens gedaald naar 70 jaar! En dat is een grote daling, nietwaar?

15 – Turn Back the Clock



59

Het plantenleven op aarde was ernstig beperkt door de Grote **Vloed**.

Noachs voedselvoorraad was uitgeput nadat hij en zijn familie meer dan een jaar in de ark geleefd hadden.

Pas vanaf dat moment stond God Noach en zijn familie toe om dieren te eten als noodmaatregel. Vlees werd gegeven omwille van de **omstandigheden** maar het is niet het beste voedsel voor de mens.

Niet alle planten en alle dieren waren **geschikt als voedsel**.

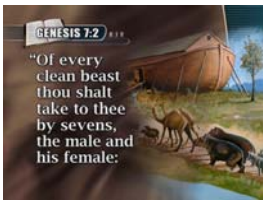
God gaf richtlijnen voor het voedsel dat als goed beschouwd werd voor de mens om te eten.



60

Er werd onderscheid gemaakt tussen “**reine**” en “**onreine**” dieren.

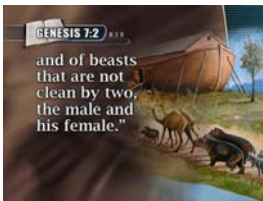
God gaf Noach zelfs opdracht welke dieren hij mee moest nemen en hoe vele daarvan:



61

(Tekst: Genesis 7:2)

“Van alle reine dieren zult gij zeven paar nemen, het mannetje en zijn wijfje,



62

maar van de dieren die niet rein zijn, één paar, het mannetje en zijn wijfje”.

Genesis 7:2



63

Blijkbaar **wist Noach** welke dieren God als rein of onrein beschouwde.



64

Later, toen God de **Israëlieten bevrijdde** van hun slavernij in **Egypte**, gaf Hij Israël **regels voor hun dieet** om hun gezondheid en levensduur te beschermen.

God gaf aan welke dieren rein zijn en welke onrein om te eten.

15 – Turn Back the Clock



65

(Tekst: Deuteronomium 14:6)
“Elk dier dat gespleten hoeven heeft



66

– namelijk de beide hoeven geheel doorkloofd – en herkauwt onder de dieren, moogt gij eten”.

Deuteronomium 14:6.

Let op de gemakkelijk te onthouden richtlijn: slechts twee dingen:

1) **gespleten hoef**, en 2) **herkauwend**.



67

Enkele van de bekende reine dieren zijn volgens de verzen 4 - 6: rund, schaap, hert, geit, wilde geiten, antilooop, koeien, en de gazel.



68

Onreine dieren die nu vaak gegeten worden, zijn volgens de verzen 7 en 8

de kameel, het konijn, het zwijn, en de klipdas.

Herinnert u zich de twee richtlijnen?

Als het dier een gespleten hoef heeft en herkauwt, is het veilig om te eten.

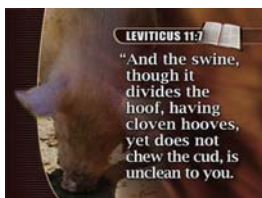
Het is belangrijk om dat te onthouden aangezien sommigen herkauwen maar geen gespleten hoef hebben.



69

Bijvoorbeeld, het **varken** of het zwijn heeft een **gespleten hoef** maar **herkauwt niet**. Het is onrein.

De Bijbel heeft een zeer directe instructie met betrekking tot het **zwijn**:



70

(Tekst: Leviticus 11:7,8)

“Ook het zwijn, omdat het wel gespleten hoeven, ja zelfs geheel doorkloofde hoeven heeft, maar niet herkauwt; onrein zal die voor u zijn.

15 – Turn Back the Clock



71

Van hun vlees zult gij niet eten en hun aas zult gij niet aanraken; onrein zullen die voor u zijn”.

Leviticus 11:7,8

De meeste dieren die God als **onrein** bestempeld zijn **aaseters**.

God weerhield niets **goeds** toen Hij deze richtlijnen gaf.

Hij weet welke gezond zijn en welke ziekte kunnen veroorzaken.



72

(Tekst: Psalm 84:12)

“Het goede onthoudt Hij niet aan hen die onberispelijk wandelen”.

Psalm 84:12



73

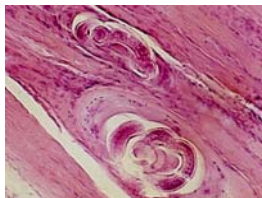
Het varken is een aaseter.

Het voedsel, afval inbegrepen, dat gegeten wordt door **varkens** is binnen een **paar uur verteerd** en omgezet in vlees.

De **koe** echter heeft een **ingewikkeld spijsverteringssysteem**.

Het duurt 48 uur voordat zijn voedsel omgezet is in vlees.

De koe heeft ook een ingewikkelder systeem om **afvalstoffen** uit het lichaam te verwijderen

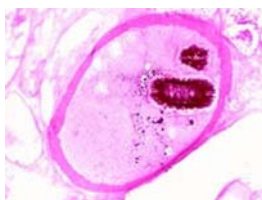


74

Varkensvlees is vaak **besmet** met de **trichina larve**, of wormen.

Wanneer iemand geïnfecteerd varkensvlees eet, lost de harde cyste die de larve omhuld zich op.

De trichina worm nestelt zich dan in de darmwand en vermenigvuldigt zich.



75

Deze wormen komen in het bloed terecht en in andere gedeelten van het lichaam.

Trichinosis kan een dodelijke ziekte zijn afhankelijk van het aantal wormen dat gegeten is. Vaak wordt een **verkeerde**

diagnose van de ziekte gesteld zoals artritis of voedselvergiftiging.



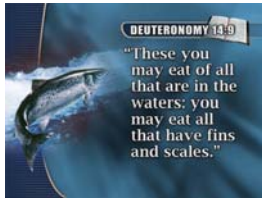
76

Autopsies tonen dat veel **mummies** van de mensen die in Mozes dagen leefden besmet waren met **trichina** wormen!

God weet het het beste – niet eten!

God gaf ook richtlijnen voor het eten van **vis**:

15 – Turn Back the Clock



77

(Tekst: Deuteronomium 14:9,10)

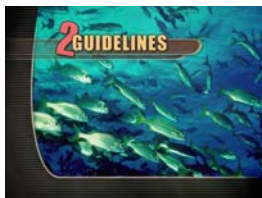
“Dit moogt gij eten van al wat in het water leeft: al wat vinnen en schubben heeft, moogt gij eten,



78

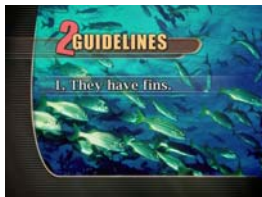
maar gij zult niets eten dat geen vinnen of schubben heeft; onrein zal dat voor u zijn”.

Deuteronomium 14:9,10



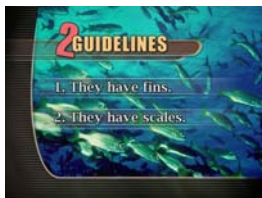
79

Dat is heel duidelijk, en merk op dat er twee richtlijnen zijn die het gemakkelijker maken om te onthouden:



80

1) ze **hebben vinnen**, en



81

2) ze hebben **schubben**.

Kunt u bekende vissoorten **noemen** die wereldwijd veel gegeten worden maar **geen vinnen en schubben** hebben?

Roggevlcerken in gelatine, garnalen, kreeft, haai.



82

Dr. Bruce Hallsted van de universiteit van Loma Linda werd gevraagd door de overheid om voor **het leger onderzoek** te doen welke vissoorten veilig zijn voor consumptie en welke **giftig** zijn.

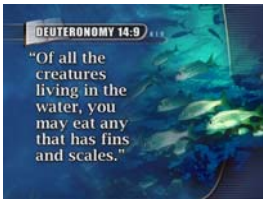
15 – Turn Back the Clock



83

Militairen die schipbreuk leidden of in verlaten gebieden stranden moeten weten welke vissen giftig zijn en welke ze kunnen eten om te overleven.

Toen hij zijn werk voltooid had, concludeerde Dr. Hallsted dat de **vuistregel** waaraan het leger en de marine zich moest houden dezelfde was als God aan de Israëlieten had gegeven 3500 jaar geleden.



84

(Tekst: Deuteronomium 14:9)

“Dit moogt gij eten van al wat in het water leeft: al wat vinnen en schubben heeft, moogt gij eten”.

God wist hoe ze gemaakt waren en waarom we wel of niet bepaalde dingen kunnen eten.



85

“Hoe zit het met **vogels**”, vraagt u zich misschien af. De Bijbel geeft deze belangrijke instructie:



86

(Tekst: Deuteronomium 14:11,12)

“Elke reine vogel moogt gij eten.



87

Maar deze zijn het, waarvan gij niet eten zult: ...”
Verzen 11 en 12.



88

God gaat verder met ze op te sommen:

Arend, gier, wouw, kraai, raaf, struisvogel, uil, meeuw, sperwer, pelikaan, aalscholver, ooievaar, reiger, hop, vleermuis, en die van hun soort zijn. Aaseters

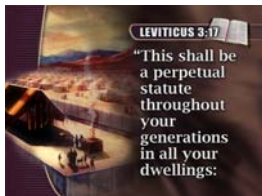
15 – Turn Back the Clock



89

(Tekst: Deuteronomium 14:19)

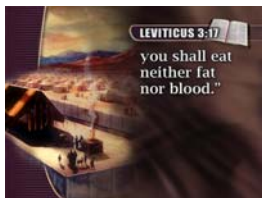
En toen zei God: “Ook al het wemelend gedierte met vleugels – dat zal voor u onrein zijn, zij zullen niet gegeten worden”. Vers 19.



90

(Tekst: Leviticus 3:17)

God gaf een verdere instructie: “Dit zij een altoosdurende inzetting voor uw geslachten in al uw woonplaatsen:



91

gij zult volstrekt geen vet en geen bloed eten”.
Leviticus 3:17



92

Orthodoxe Joden volgen deze instructies nog altijd vandaag de dag.

Wanneer zij een dier slachten, wordt het ondersteboven gehangen zodat het **bloed eruit** kan lopen.

Vervolgens wordt het vlees in een **zoutoplossing** gedaan om de rest van het bloed eruit te trekken.



93

Het **vet wordt er afgesneden** en niet gegeten.

Jarenlang dachten mensen dat dit verbod om vet en bloed te eten alleen een **ceremoniële beperking** was die God gegeven had.



94

Moderne wetenschap echter bevestigt de wijsheid van Gods gebod.



95

We weten nu dat **bloed** afvalstoffen, ziektekiemen en virussen met zich mee voert. Veel ziekten worden doorgegeven door het bloed.

15 – Turn Back the Clock



96

We weten ook dat **hoog verzadigde vetten** zoals die in zuivelproducten en vlees gevonden worden, het **cholesterolgehalte** in het bloed verhogen – een belangrijke factor bij **hart- en vaatziekten**.

Hoeveel ziekte kan worden vermeden als de mens zou **vertrouwen in zijn Schepper** bij de beslissing wat het beste is om te eten!



97

Beweging voor Gezondheid

De Bijbel zegt dat God Adam en Eva werk te doen gaf nadat hij ze geschapen had – enige nuttig activiteit en beweging:



98

(Tekst: Genesis 2:15)

“En de Here God nam de mens en plaatste hem in de hof van Eden om die te bewerken en te bewaren”.

Genesis 2:15.



99

Beweging **bescherm**t het lichaam tegen veel ziekten! Een inactief lichaam verzwakt.



100

Beweging verbetert de spierkracht en de bloedvaten.



101

De longen worden efficiënter waarbij ze meer lucht met minder moeite kunnen verwerken.

15 – Turn Back the Clock



102

Het hart werkt efficiënter waarbij meer bloed bij iedere hartslag doorgepompt wordt. Energiegevende zuurstof wordt doorgevoerd naar de weefsels waardoor de algehele conditie van het lichaam verbetert. Nadat Adam en Eva gezondigd hadden, verhoogde God de hoeveelheid werk en was het werk lichamelijk zwaarder.



103

(Tekst: Genesis 3:19)

God zei: "In het zweet uws aanschijns zult gij brood eten, totdat gij tot de aardbodem weerkeert".

Genesis 3:19.

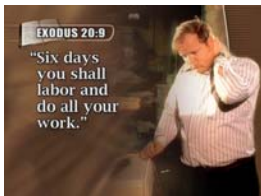
Hij zei ook dat de grond vervloekt zou zijn en doornen en distels zou voortbrengen en dat "gij al zwoegende daarvan zult eten zolang gij leeft". Verzen 17,18.



104

God wist dat de mens beweging nodig had en dat hij dat niet alleen goed was voor zijn lichaam, maar **ook om hem voor narigheid te behoeden.**

Een bekend gezegde is: "**Luiheid is des duivels oorkussen**".



105

(Tekst: Exodus 20:9)

God zei: "Zes dagen zult gij arbeiden en al uw werk doen".

Exodus 20:9.

Als iedereen zes dagen zou werken, zou men wellicht **te moe zijn om in problemen te komen!**



106

Onze lichamen zijn een **tempel van de Heilige Geest.**

God **communiceert** met ons door onze **hersenen.**

Hersenen bestaan niet op zichzelf.

Ze zijn verbonden via zenuwen met elk ander orgaan.

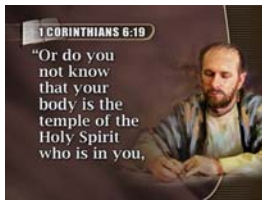
Verzwakking van **organen beïnvloeden ook de hersenen.**

Probeer maar eens aandachtig iets te **lezen na een zware maaltijd.**

En doe eens hetzelfde na een fikse wandeling.

Hoe **belangrijk** het is om te **zorgen voor onze lichamen** kan alleen begrepen worden als we weten hoe belangrijk het is voor God.

15 – Turn Back the Clock



107

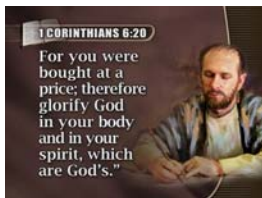
(Tekst: 1 Korintiërs 6:19,20)

De apostel Paulus zei: “Of weet gij niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest die in u woont,



108

die gij van God ontvangen hebt, en dat gij niet van uzelf zijt?



109

Want gij zijt gekocht en betaald. Verheerlijkt dan God met uw lichaam”.

1 Korintiërs 6:19,20

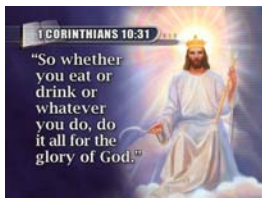


110

De mens is **Gods eigendom** door schepping en verlossing.

De prijs die God voor ons betaalde was het offer van Zijn Zoon op Golgotha.

Omdat de mens met zo’n oneindige prijs betaald is, zou hij **God moeten verheerlijken** in alles wat hij doet.



111

(Tekst: 1 Korintiërs 10:31)

“Of wat gij dus eet of drinkt, of wat ook doet, doet het alles ter ere Gods”.

1 Korintiërs 10:31.

Iedereen die werkelijk van God houdt zal erop letten om alles te vermijden wat zijn lichaam schade kan berokkenen.



112

(Tekst: 1 Korintiërs 3:17))

“Zo iemand Gods tempel schendt, God zal hem schenden.

15 – Turn Back the Clock



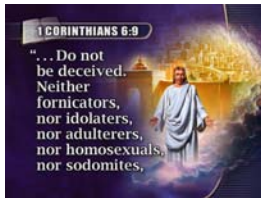
113

Want de tempel Gods, en dat zijt gij, is heilig!”

1 Korintiërs 3:17.

Misschien vraag je je af hoe iemand zijn lichaam kan verontreinigen.

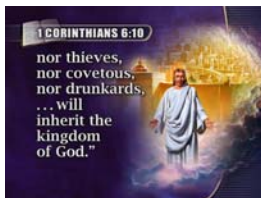
Paulus noemt verscheidene zaken op die we moeten vermijden:



114

(Tekst: 1 Korintiërs 6:9,10)

“... Dwaalt niet! Hoereerders, afgodendienaars, overspelers, schandjongens, knapenschenders,



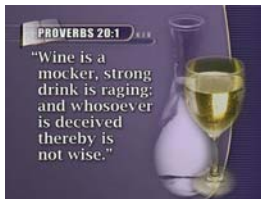
115

dieven, geldgierigen, dronkaards, lasteraars of oplichters, zullen het koninkrijk Gods niet beërven”.

1 Korintiërs 6:9,10.

De Bijbel noemt onzedelijkheid en perversie als praktijken die het lichamen verontreinigen.

Hij noemt ook **dronkenschap**.



116

(Tekst: Spreuken 20:1)

Salomo schreef: ”De wijn is een spotter, de drank een luidruchtige, ieder die zich daaraan overgeeft, is onwijs”.

Spreuken 20:1.



117

(Tekst: Spreuken 23:31-33)

En opnieuw: ”Zie niet naar de wijn, wanneer hij roodachtig fonkelt, wanneer hij in de beker parelt;



118

vlot glijdt hij naar binnen, ten slotte bijt hij als een slang en spuwt gif als een adder.



119

Dan zien uw ogen vreemde dingen en uw hart spreekt wartaal”.

Spreuken 23:31-33.

15 – Turn Back the Clock



120

Alcoholisme is **één van de grootste gezondheidsproblemen** in de wereld.

Meer dan de helft van alle **auto-ongelukken** wordt veroorzaakt door een bestuurder of voetganger die “onder invloed is”.



121

Bij meer dan de helft van **alle moorden**, heeft ofwel de moordenaar of het slachtoffer, of beiden, gedronken!



122

Alcohol belemmert het vermogen van het lichaam om **vitamines** te gebruiken, en de **suiker** in alcoholische dranken (evenals in de meeste alcoholvrije dranken) vermindert het vermogen van het lichaam om tegen **infecties** te vechten.



123

De alcoholist ontwikkelt een vette lever; de kans om te sterven aan **levercirrose** is veel groter.

De levensduur wordt gemiddeld **12 jaar korter**. En volgens de laatste statistieken wordt **één op de tien mensen die een eerste glas neemt, een alcoholist**.



124

Recente studies wijzen uit dat veel **hersencellen afsterven** iedere keer dat alcohol in het bloed terechtkomt en dat drinkende vaders



125

en moeders een significant hoger aantal **babies** hebben met **geboorte-afwijkingen** dan niet-drinkers.

Maar voor de Christen heeft het gebruik van alcoholische dranken zelfs grotere consequenties.



126

Christenen moeten hun hoofd erbij houden om weerstand te kunnen bieden aan Satans verleidingen.

Zij kunnen het zich niet veroorloven om hun **beoordelingsvermogen** te verzwakken of de controle te verliezen over hun vermogen om **goed en kwaad te onderscheiden!**

15 – Turn Back the Clock



127

Jezus weigerde het **verdovende drankje** dat Hem aangeboden werd aan het kruis door de soldaten om de pijn te verzachten.



128

Hoewel Jezus enorm veel pijn leed, wilde Hij niets tot zich nemen dat **Zijn verstand zou verduisteren**, tot het moment van Zijn dood.



129

Een aantal andere bekende praktijken zijn zeer schadelijk voor de gezondheid. **Rokers** hebben een 1000 keer zo grote kans om te sterven aan longkanker dan niet-rokers. En kanker is niet de enige dodelijke ziekte door tabak. De kans dat een roker sterft door een hartziekte is 103 keer zo groot ten opzichte van personen die nooit op regelmatige basis gerookt hebben.



130

En **enfyseem** vereist meer dan 55.000 levens per jaar! Nicotine zorgt er ook voor dat de slagaderen krimpen.



131

Deze combinatie van vettoename en het krimpen van de slagaderen verhindert de bloedvaten om het hart, de ledematen en andere organen van voldoende bloed te voorzien. Dan is slechts een kleine bloedpropje nodig om een hartaanval of **beroerte** te veroorzaken.



132

Degene die rookt loopt ook het risico om **seniel** te worden vanwege een lagere zuurstoftoevoer naar de hersenen.

15 – Turn Back the Clock



133

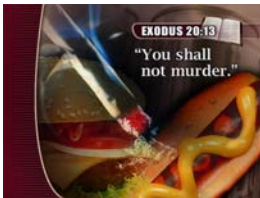
Vrouwen die tijdens de zwangerschap roken beschadigen de **bloedvaten van de baby**.

Dood van pasgeborenen ligt 27 keer zo hoog bij kinderen van rokende moeders.



134

Alleen al in Amerika zijn het afgelopen jaar 500.000 mensen gestorven door het roken van sigaretten.



135

(Tekst: Exodus 20:13)

God zei: “Gij zult niet doden”.

Exodus 20:13.

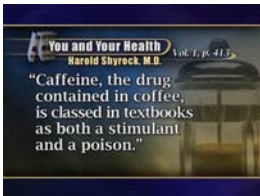
Hoeveel **mensen doden zichzelf** door datgene wat ze eten, drinken, en roken?



136

Iemand heeft eens gezegd dat de **meest gebruikte zelfmoordwapens messen, vorken en lepels zijn**.

Misschien moeten we daar bekers en flessen aan toevoegen!



137

“Caffeïne, de drug die in koffie zit, wordt in tekstboeken zowel als een genotmiddel als een gif geclassificeerd”.

Harold Shryock, M.D., You and Your Health, vol. 1, p. 413.



138

Thee en coladranken bevatten ook cafeïne. Bij al deze dranken wordt nu een verband gelegd met hartziekten, neurologische afwijkingen, en blaaskanker.



139

Als iemand die je kent **iedere paar uur** naar een andere kamer moest rennen om een paar druppels **cafeïne** in zijn aderen te **sputen**, dan zou je hem zeker **verslaafd** noemen.

Hoevelen echter doen hetzelfde door koffie en cola te drinken.

15 – Turn Back the Clock



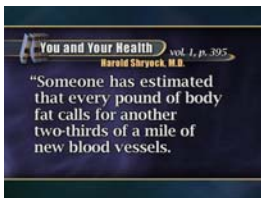
140

Ware matigheid houdt in dat je alles vermijdt wat schadelijk voor je is, en met mate gebruikt wat goed voor je is.



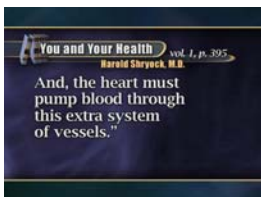
141

Veel mensen gebruiken **te veel** van wat goed is! Dit leidt tot een andere groot gezondheidsprobleem voor mensen in veel delen van de wereld.



142

“Iemand heeft geschat dat ieder **pond lichaamsvet** ruim **één kilometer** aan nieuwe **bloedvaten** vereist.



143

En, het hart moet bloed pompen door dit extra systeem van vaten”.

--Harold Shryock, M.D., You and your Health, vol. 1, p. 395.



144

De hart, nieren, lever, en longen van mensen met overgewicht zijn overwerkt. Mensen met **overgewicht** lijden aan **zestien ziektes** die niet bekend zijn bij hun dunnere vrienden.



145

God wil dat wij goed voor onze **lichamen zorgen** zodat we ten volle van het leven kunnen **genieten**. Hij wil dat wij verantwoordelijke, morele en blijde mensen zijn. Hij wil dat wij een overvloedig leven hebben. Hoe lang en hoe gezond we leven hangt af van de wijze waarop wij zijn raadgevingen opvolgen.



146

Rust en Ontspanning

Jezus was een voorstander van vakanties en zich onttrekken aan drukte.

Na een dag hard werken met een menigte mensen, zei Jezus tegen Zijn discipelen:

15 – Turn Back the Clock



147

(Tekst: Marcus 6:31)

“Komt hier en gaat (met Mij) naar een eenzame plaats en rust een weinig”.

Marcus 6:31.

Jezus wil dat wij werk en rust in balans houden.



148

Daarom gaf Hij ons de **Sabbat**.

God weet dat we onze problemen en ons werk moeten vergeten en tijd met Hem moeten doorbrengen.



149

De tijd die je weg bent uit een druk schema hoeft niet in een woestijn te zijn, hoewel het een rustgevende plaats kan zijn sommige momenten van het jaar.

Je geeft misschien de voorkeur aan een verafgelegen plaats in de bergen waar hoge bomen en diepe meren je bezorgde hart kunnen kalmeren.



150

Wat het ook is, je moet een plaats vinden ver van de massa en lawaaierige steden en wegen. Als je een beetje plezier kunt beleven, des te beter!



151

Ja, God wil dat je een klein **beetje hemel hebt hier**, en dat je klaar bent om op de nieuwe aarde te leven waar alle ziekten die onze wereld teisteren voor altijd verdwenen zullen zijn.



152

“Dat klinkt goed”, zul je zeggen. “Ik wil daar zijn maar ik heb een paar gewoontes waar ik **niet vanaf kan komen**”.

Er is goed nieuws vandaag.

God verwacht niet dat je het in je eentje doet.

15 – Turn Back the Clock



153

(Tekst: Johannes 15:5)

In feite zegt Jezus: “Zonder mij kunt gij niets doen”.

Johannes 15:5.

Het is niet mogelijk onze slechte gewoonten te overwinnen met onze eigen kracht.

Onze Verlosser is heel dichtbij en hij verlangt ernaar ons te helpen!

Paulus kent het geheim.



154

(Tekst: Filippenzen 4:13)

Hij zei: “Ik vermag alle dingen in Hem, die mij kracht geeft”.

Filippenzen 4:13.



155

Een vrouw bezocht op een avond een serie lezingen als deze. Toen de predikant haar opzocht, sprak hij met haar over haar terugkeer naar Gods gezin.

Haar ogen glansden toen ze antwoordde: “Ik zou het graag willen, maar ik kan het niet. **Ik rook**”.

Hij noemde haar naam en vroeg: “Geloof je dat Jezus wil dat je deze gewoonte overwint?

“O ja, dat doe ik. Maar ik kan het niet. Ik ben gewoon **te zwak**”.

Hij zei: “Mag ik je een Bijbeltekst voorlezen?”.

Hij opende zijn Bijbel bij **1 Johannes 5:14** en las: “En dit is de vrijmoedigheid, die wij tegenover Hem hebben, dat Hij, indien wij iets bidden naar zijn wil, ons verhoort”.

“Welnu, Maria, heb je er vertrouwen in dat kunt stoppen met roken?, vroeg hij.

“Nee”, zei zij.

“Goed”, zei hij, “omdat de Bijbel zegt, ‘Dit is de vrijmoedigheid die wij tegenover hem hebben’, waar is het vertrouwen dan?”.

“In Hem”, antwoordde ze zij.

15 – Turn Back the Clock



156

Hij las de tekst nog eens en voegde eraan toe: “Indien wij iets bidden naar zijn wil, behalve het roken opgeven, verhoort hij ons”.

Zich kerend naar Maria vroeg hij: “Zal ik dat in je Bijbel schrijven? Mag ik je Bijbel hebben om het erin te schrijven?” “Nee, nee”, zei zij, “ik wil de Bijbel niet veranderen”.

Hij zei: “Is het Gods wil voor jou om te stoppen met roken?” “Ja, dat is zo”, antwoordde zij.

“Kun je Christus dan in vertrouwen vragen om de kracht die hij beloofd heeft?”

“O ja”, antwoordde zij, “ik geloof dat ik dat kan”.

“Ik heb nog één vraag”,

“Wanneer ontvang je deze kracht om het roken op te geven? Is dat over een week, een maand, drie maanden? Wanneer ontvang je die kracht?”

Hij opende vervolgens zijn Bijbel en sloeg Johannes 1:12 op en las,

“Doch allen die Hem aangenomen hebben, hun heeft Hij macht gegeven om kinderen Gods te worden”.

“Als je Jezus ontvangt, ontvang je de kracht”, ging hij verder.

“Vanavond hebben we geleerd dat je vertrouwen kunt hebben in Jezus. We hebben geleerd dat wat we ook bidden volgens zijn wil, Hij ons dat zal geven.

En we weten dat het Zijn wil is voor jou om te stoppen met roken. We hebben ook geleerd dat je kracht ontvangt als je Hem ontvangt”.



157

Met zijn hulp kun je een overvloedig, gezond en blij leven hebben hier en nu, en eeuwig leven op de nieuwe aarde.

Richt jezelf naar Jezus – Hij reikt Zijn hand uit naar jou!

Volgende presentatie: Nieuw begin. Je leven opnieuw beginnen dat kan.
