

Bijbelse gezondheidsprincipes



Bijbelse gezondheidsprincipes

door Douglas S. Winnail, M.P.H., Ph.D.

Werden de Bijbelse gezondheidswetten door Jezus afgeschaft?

Wat heeft de moderne wetenschap over die wetten ontdekt?

En zijn ze tegenwoordig nog wel toepasbaar?

Over de auteur en dit boekje

Douglas S. Winnail behaalde zijn Ph.D. in anatomie en preventieve geneeskunde aan de University of Mississippi School of Medicine en zijn M.P.H. in gezondheidseducatie, voeding en internationale gezondheid aan de Loma Linda University School of Public Health. Hij is evangelist bij de Levende Kerk van God in Charlotte (North Carolina) en werkt als directeur kerkleiding met dienaren in de gehele wereld.

De informatie in dit boekje kan niet een persoonlijke, directe relatie met een officiële gezondheidsdeskundige vervangen. De Bijbel is echter een vaak genegeerde bron van kennis over gezondheid en voeding, en Dr. Winnail heeft een groot deel van zijn leven gewijd aan het informeren van mensen over de wijsheid die de Bijbel bevat. De afgelopen veertig jaar heeft hij aan verscheidene colleges en universiteiten de thema's gezondheid en welzijn gedoceerd, en daarbij veel van de inzichten gedeeld die in deze publicatie zijn opgenomen.

Het is onze hoop dat dit boekje u zal inspireren Gods woord te betrekken bij uw eigen beslissingen over uw gezondheid, voeding en levensstijl.

BPH-D Editie 1.0 May 2021
©2021 Living Church of God™
Alle rechten voorbehouden

Oorspronkelijke titel: *Biblical Principles of Health*

Dit boekje mag niet verkocht worden!

Het wordt gratis toegezonden als een educatieve dienst aan het publiek.

Schriftgedeelten in dit boekje komen uit de Herziene Statenvertaling (© SHS), tenzij anders aangegeven.
Aanhalingen uit Engelstalige literatuur zijn in het Nederlands vertaald.
Nadrukken in citaten zijn meestal van ons.

Gedrukt door LCG Canada

Inhoud

Voorwoord:	Keuzes met consequenties: hoe is onze aanpak van gezondheid?	iv
Hoofdstuk 1:	Ziekte: een eeuwenoude plaag	1
Hoofdstuk 2:	Voedselwetten: wilt u dat echt eten?	9
Hoofdstuk 3:	Lichaamsbeweging: een lichaam ontworpen om te bewegen	25
Hoofdstuk 4:	Besmetting: de strijd tegen infectieziekten	31
Hoofdstuk 5:	Het verstand: geestelijke dimensies van mentale gezondheid	41
Hoofdstuk 6:	Genezing: een God van wonderen	49
Conclusie:	Een levenswijze die werkt	55

Voorwoord

Keuzes met consequenties: hoe is onze aanpak van gezondheid?

Is een goede gezondheid een kwestie van 'geluk'? Of kan iemand besluiten de kwaliteit van zijn of haar leven te verbeteren – en zelfs zijn of haar leven te verlengen?

In de openingshoofdstukken van het boek Genesis lezen we dat God in de Hof van Eden voor Adam en Eva een groot aantal bomen plantte. Hij vestigde hun aandacht echter op *twee bomen in het bijzonder*. Deze symboliseren twee zeer verschillende levenswijzen (Genesis 2:9), elk met het potentieel van een diepgaande invloed op de hele geschiedenis van de mensheid. We lezen dat God Adam en Eva tussen deze twee verschillende levenswijzen liet *kiezen* (Genesis 2:16-17). Helaas deden zij, onder invloed van Satan, een noodlottige keuze die *verstreckende* en *langdurige* consequenties heeft gehad. De Boom des Levens vertegenwoordigde gehoorzaamheid aan God en het aanvaarden van Zijn levenswijze, omschreven in de wetten en richtlijnen die in de Bijbel staan. De consequentie van die keuze bestaat uit zegeningen van allerlei aard. De Boom van de Kennis van Goed en Kwaad verbeeldt de keuze van de mensheid de menselijke rede te volgen los van Gods leiding. Adam en Eva kozen die tweede boom en daarmee wezen zij Gods levenswijze af ten gunste van een weg die naar pijn, lijden en ziekte voert – de onvermijdelijke consequenties als mensen Satans dodelijke invloed toelaten.

Voor deze zelfde keuze stelde Mozes de Israëlieten voordat zij het Beloofde Land binnengingen. Hij zei: "Ik roep heden de hemel en de aarde tot getuigen tegen u: het leven en de dood heb ik u voorgehouden, de zegen en de vloek! Kies dan het leven, opdat u leeft, u en uw nageslacht, door de HEERE, uw God, lief te hebben, Zijn stem te gehoorzamen en u aan Hem vast te houden – want Hij is uw leven en de verlenging van uw dagen..." (Deuteronomium 30:19-20). Gods levenswijze omvat gehoorzaamheid aan Zijn wetten en richtlijnen, maar Mozes waarschuwde ook dat het negeren of niet gehoorzamen van Gods richt-

lijnen uitloopt op lijden en de dood. Helaas kozen de Israëlieten de weg die negatieve gevolgen bracht, met inbegrip van ziekte en aandoeningen!

In de hele Bijbel vinden we keer op keer hetzelfde thema van twee tegengestelde levenswijzen. Koning David schreef: “Welzalig de man die niet wandelt in de raad van de goddelozen, die niet staat op de weg van de zondaars...maar die zijn vreugde vindt in de wet van de HEERE” (Psalm 1:1-2). Koning Salomo zei: “De vreze des HEEREN is het beginsel van de kennis, dwazen verachten wijsheid en vermaning” (Spreuken 1:7). Salomo waarschuwde tevens: “Er is soms een weg die iemand recht schijnt, maar het einde ervan zijn wegen van de dood” (Spreuken 14:12). Jezus Christus onderwees Zijn volgelingen dat de meeste mensen de brede weg kiezen die leidt naar lijden, terwijl slechts weinigen de smalle weg vinden die leidt naar het leven (Mattheüs 7:13-14). Zoals u in dit boekje zult ontdekken, getuigen de Bijbel en de menselijke geschiedenis van een fundamentele waarheid aangaande lichamelijke gezondheid: **Mensen hebben een ontoereikende aanpak van gezondheid en ziekte gekozen, een heel andere aanpak dan die welke God oorspronkelijk voor ons voor ogen had!**

Wat u hier straks gaat lezen, zal u misschien verbazen! Maar als u de eenvoudige maar krachtige Bijbelse principes die we zullen bespreken begint te begrijpen en toe te passen, dan zult u zich begeven op een opmerkelijk praktisch pad dat jaren aan uw leven, en zelfs leven aan uw jaren kan toevoegen!

Natuurlijk belooft God niemand een voortdurend volmaakte gezondheid in dit leven – dat slechts tijdelijk is (Hebreeën 9:27; vgl. Prediker 9:11). In feite zijn



veel oorzaken van ziekte en letsel in deze wereld een gevolg van de ongehoorzaamheid van *anderen* en hebben we daar geen macht over. Naarmate de hele wereld steeds meer van Gods levenswijze blijft verwerpen, lijkt het alsof zelfs het milieu zelf zich tegen ons keert!

Maar in de Bijbel biedt God ons sterke principes met het potentieel van een wezenlijke invloed op de kwaliteit van onze gezondheid – en op ieder aspect van ons leven! Naarmate u meer over de Bijbelse benadering van gezondheid leert en die voor uzelf in de praktijk brengt, bent u zich aan het voorbereiden op een spannende en opwindende toekomst die spoedig de hele wereld zal veranderen!

Hoofdstuk I

Ziekte: een eeuwenoude plaag

Waarom zijn ziekte en aandoeningen zo hardnekkig en alomtegenwoordig in de hele geschiedenis?

Bij onderzoek van hoe de diverse beschavingen zijn omgegaan met gezondheid en ziekte komen er geleidelijk enkele heel belangrijke lessen aan het licht. Vanuit het standpunt van volksgezondheid is de geschiedenis van de mens het verhaal van een **voortdurende strijd tegen ziekte**. Mummies uit het oude Egypte en medische teksten uit de tijd van de farao's onthullen dat de oude Egyptenaren leden onder veel van **dezelfde** ziekten die momenteel de hedendaagse mensen van Egypte kwellen: astma, kanker, hartkwalen, spataderen, epilepsie, blindheid, scheurbuik, hepatitis, builenpest en heel veel parasitaire ziekten.

Hoewel veel oude beschavingen hele legers priester-medicijnmannen hadden, zijn zij er *nooit in geslaagd* de steeds aanwezige dreiging van ziekte uit te bannen. Maar waarom faalden zij? Was het omdat zij geen moderne wetenschappelijke informatie en technologie bezaten, of was het wegens hun fundamentele benadering van het onderwerp gezondheid en ziekte?

Helaas is het beeld vandaag heel weinig veranderd. Hoewel landen *miljarden* uitgeven en de medische wetenschap enorme vooruitgang heeft geboekt in het identificeren van de oorzaken van veel ziekten – en zelfs ‘wondermiddelen’ en ‘magische kogeltjes’ ontwikkelen om ziekten die eerder fataal waren te behandelen – leven de tragische gevolgen van ziekte en lijden nog steeds voort als een donkere schaduw boven onze hedendaagse wereld. We ‘verklaren de oorlog’ aan kanker, diabetes en hartkwalen, maar deze blijven enkele van de belangrijkste doodsoorzaken. De moderne geneeskunde heeft heel veel gedaan om malaria – een ziekte die mede het Romeinse Rijk deed instorten – uit te roeien, toch is malaria bezig *terug te keren* met een zekere wraak. Tuberculose,

waarvan ooit werd gedacht dat die in de ontwikkelde landen bijna was uitgeschakeld, verspreidt zich weer met de bewegingen van mensen uit de minder ontwikkelde delen van de planeet. Ondanks massale inspanningen tegen de gesel van Aids blijft de ziekte volken ruïneren en in de hele wereld levens verwoesten. Parasitaire ziekten blijven miljoenen mensen teisteren.

Is er iets wat wij over het hoofd hebben gezien? Bestaat er *een andere weg* die wij niet zijn ingeslagen – een die zou kunnen leiden naar een betere en gezondere toekomst in ons streven de gesel van ziekte te boven te komen?

Middeltjes en bijgeloof

Als we duizenden jaren van opgetekende medische geschiedenis bestuderen, komt er een zeer treffend thema naar voren – evenals een scherp contrast. De meeste samenlevingen hebben een vergelijkbare aanpak van het ziekteprobleem. In plaats van het gedrag dat tot ziekte leidt te veranderen, probeerde men zijn goden in te roepen of gunstig te stemmen met bijgelovige ceremonies, offers en offergaven.

De meeste oude beschavingen hebben ook uitgebreide lijsten opgetekend van middeltjes die werden gebruikt om ziekten te behandelen. Oude geschriften bevatten details van operatieve procedures voor diverse pathologische aandoeningen, naast *bezweringsformules* die door tovenaars werden gebruikt om ziekten te verdrijven. De kennis van hun medische behandelingen was gewoonlijk het *exclusieve domein* van de priester-medicijnman – wat de gewone man afhankelijk hield van de priesters voor de behandeling van ziekte. In de vroege Amerika's werd deze vertrouwelijke kennis vaak overgedragen van vader op zoon binnen het priesterschap. In Egypte werd de medische kennis bewaard en overgedragen in scholen die met een tempel waren verbonden. De Egyptische praktijk van het balsemen van de doden vóór de begrafenis gaf Egyptische geneesheren ook een aanzienlijke kennis van de menselijke anatomie. De Griekse dichter Homerus (ca. 850 v.Chr.) schreef: "In Egypte is men in de geneeskunde bekwaamder dan wie dan ook", en de Griekse historicus Herodotus (ca. 450 v.Chr.) merkte op dat Egypte wemelde van de geneesheren en dat elk van hen gespecialiseerd was in het behandelen van specifieke ziekten: van het oog, het gebit, de maag en andere delen van het lichaam.¹

Een vergelijkende studie van oude beschavingen onthult dat, naast bijgelovige praktijken waarmee men naar de goden keek voor genezing, zoals tempelslaap en het dragen van amuletten, bijna alle samenlevingen een *behandeling-gerichte* aanpak volgden, een aanpak die gericht was op behandeling van de ziekte met medicijnen en chirurgie.

Geen van deze voorbije samenlevingen is erin geslaagd met een dergelijke gerichtheid de vloek van ziekte en kwalen uit te bannen, maar dezelfde benadering is nog steeds de belangrijkste in onze hedendaagse stelsels van gezondheidszorg – stelsels die buitensporig kostbaar worden en in toenemende mate overweldigd naarmate de vloek van ziekte zich rond de wereld blijft verspreiden! Is het mogelijk, terwijl wij dankbaar moeten zijn voor het vermogen van de moderne geneeskunde om ziekte te behandelen, dat we nog een andere belangrijke dimensie *over het hoofd zien*?

Het oude Israël: bevorderen van gezondheid en voorkomen van ziekte!

De geschiedenis toont een *opvallend contrast* met het voorbeeld van een natie die een heel andere aanpak van gezondheid en ziekte ontving. Het voorbeeld is dat van de Hebreëen en de oude natie Israël – voornamelijk beschreven in de geschriften van Mozes, hoewel gerelateerde bijkomende principes in de hele Bijbel zijn te vinden. In tegenstelling tot hun buurlanden en andere beschavingen van de oude wereld noemen de geïnspireerde Bijbelse geschriften van de Hebreëen *geen* uitgebreide lijsten medicijnen en middeltjes, en evenmin verschaffen ze gegevens over chirurgische procedures voor de behandeling van ziekten. In plaats daarvan geeft de Bijbel ons *fundamentele principes* waarvan hedendaagse medische wetenschappers zijn gaan beseffen dat die een effectieve rol kunnen spelen bij het *bevorderen van gezondheid* en het *voorkomen van ziekte*.

Uiteenlopende commentatoren in de hele geschiedenis hebben de bedoeling en het voordeel van deze Bijbelse richtlijnen erkend. Een geleerde schreef dat “de meeste van de [Bijbelse] wetten duidelijk kunnen worden gezien als gericht op de volksgezondheid...de wetten werden wonderbaarlijk gemaakt door God voor de algemene gezondheid van het volk.”²

En in verdere tegenstelling tot de omringende culturen bewaakten de Hebreeuwse priesters deze fundamentele principes niet als hun particuliere kennis. In plaats daarvan zei God hun deze essentiële informatie te verspreiden en deze fundamentele principes tot openbare kennis te maken door het volk te *onderwijzen hoe* zij de vloek van ziekte konden *vermijden* en een gezond leven konden leiden! Israëlitische priesters moesten zich richten op *educatie en preventie*, niet eenvoudig op medische behandelingen achteraf! “Anders dan hun Egyptische voorgangers vermeden zij de daadwerkelijke medische praktijk en concentreerden zij zich op het in acht nemen van gezondheidsregels met betrekking tot voeding, reinheid en quarantaine.”³ In feite erkennen medische historici heel duidelijk: “Mozes erkende het belangrijke principe dat voorkomen van ziekte gewoonlijk eenvoudiger is en steevast veel verdergaat dan het gene-

zen van ziekte."4 Mozes is ook wel "de grootste hygiënedeskundige die de wereld ooit heeft gekend" genoemd, en de richtlijnen voor openbare gezondheid die hij in Leviticus optekende "zouden kunnen worden opgesomd door de hygiënische zaken van vandaag: zuiver voedsel, zuiver drinkwater, zuivere lucht, schone lichamen en schone woningen."⁵

De Bijbel heeft ook opgetekend dat God aan het oude Israël Zijn levenswijze openbaarde, zodat de Hebreëen een licht en een voorbeeld voor de wereld zouden zijn (zie Deuteronomium 4:1-10). God wilde dat andere volken het succes van de Israëlieten zouden zien en hun voorbeeld zouden willen volgen. Hij wilde niet dat Zijn wetten het exclusieve bezit van Israël zouden zijn – het was de bedoeling ze met de wereld te delen zodat andere volken en naties in staat zouden zijn de voordelen te genieten van deze door God gegeven levenswijze!

De geschriften van Mozes beschrijven, samen met andere Bijbelse principes die we zullen bespreken, een heel speciale praktische benadering van het onderwerp gezondheid en ziekte. De Bijbelse benadering richt zich op *onderwijs* – de *voorkoming* van ziekte en de *actieve bevordering* van gezondheid – in plaats van louter het catalogiseren van geneesmiddelen en behandelingen.

Oude gezondheidswetten en een modern dilemma

De Bijbelse wetten en instructies over gezondheid plaatsen iedereen die in het volgen van de Bijbelse leringen gelooft voor een interessant dilemma. De Bijbel zegt duidelijk dat bepaalde voedingsmiddelen niet moeten worden gegeten en dat bepaalde gedragingen zondig zijn en een gruwel in Gods ogen. Toch beweren officieel christelijke theologen al eeuwenlang dat deze wetten zware beperkingen waren, echter alleen van toepassing op de Joden, en dat Jezus kwam om die voor eens en altijd af te schaffen. Critici verwerpen deze oude wetten als achterhaald, bizar, soms barbaars, en voor christenen zeker niet langer bindend. Anderen echter die de Bijbel nauwkeurig lezen vinden het vreemd dat God Zijn uitverkoren volk zou gebieden deze wetten en instructies te volgen *voor hun eigen bestwil* (Deuteronomium 10:13), en vervolgens Jezus Christus stuurt om diezelfde wetten en instructies om de een of andere reden af te wijzen als niet nuttig en niet langer nodig. Iedereen met gezond verstand ziet dat dit geen steek houdt.

Veel van de Bijbelse gezondheidsprincipes zijn te vinden binnen het geheel van de goddelijk geïnspireerde wetten en statuten waarnaar vaak wordt verwezen als de 'wet van Mozes' – principes die in theologische kringen het onderwerp zijn geweest van veel debat en speculatie over hun oorsprong en doel. Sommige geleerden geloven dat Mozes alleen maar primitieve taboes van omringende volken verzamelde om een wetboek te vormen. Anderen beweren dat de benamin-

gen 'rein' (geschikt voor menselijke consumptie) en 'onrein' (niet geschikt voor menselijke consumptie) louter willekeurig, irrationeel en niet te verklaren zijn. Sommigen speculeren dat onreine dieren gebrekkige exemplaren van hun soort waren - maar als u dat tegen een varken zou zeggen, zou u waarschijnlijk een welverdiend gesnuif van afkeer krijgen! Sommige misleide theologen beweren ook dat de Bijbelse gezondheidswetten niets met gezondheid hebben te maken, maar slechts rituelen waren, bedoeld om de Israëlieten van hun heidense burenen af te scheiden, en dat alleen Joden (zo al iemand) deze wetten nu nog moeten houden. Of zij nemen gewoon aan dat deze wetten overblijfsels zijn van de tempeldienst en in onze tijd verouderd zijn. Al deze pogingen echter om de Bijbelse gezondheidswetten te verklaren - of *weg* te verklaren - zijn treurig ontoereikend en zien historische, wetenschappelijke en Bijbelse feiten en waarnemingen over het hoofd die heel andere conclusies ondersteunen.

Het is heel informatief en instructief om te lezen wat meer objectieve handboeken over de Bijbelse gezondheidswetten zeggen. Zo zegt *Halley's Bible Handbook*: "Mozes' Wet...[inclusief] de Gezondheids- en Voedselvoorschriften, was veel zuiverder, veel rationeler, menselijker en democratischer dan, en liet wijsheid zien die ver voorlag op, alle wetgeving in de oudheid, Babylonische, Egyptische of welke ook maar."⁶ *Eerdmans Handbook to the Bible* verklaart: "Tegenwoordig zijn wij veel beter in staat de gezonde principes over voeding, hygiëne en geneeskunde te begrijpen en waarderen die door deze wetten tot uitdrukking worden gebracht."⁷ Het commentaar op Leviticus 11 van de *Expositor's Bible Commentary* luidt: "de Levitische reinheidswetten kennen geen uitgebreide parallel in de omringende culturen voor zover bekend" - het idee dat Mozes primitieve taboes leende houdt dan ook geen stand, omdat "omringende culturen weinig blijk geven van dit soort wetten."⁸ Dit zijn tamelijk verbazingwekkende uitspraken!

Hoewel sommige geleerden ten onrechte beweren dat God de Bijbelse gezondheidswetten veeleer gaf om rituele en ceremoniële redenen dan om gezondheidsredenen, zegt de *Expositor's Bible Commentary* heel terecht dat de "geestelijke en hygiënische redenen voor de wetten nog steeds kunnen worden bevestigd. Ze zijn opmerkelijk waardevol op het gebied van de openbare gezondheid...[en] beschermden Israël tegen slechte voeding, gevaarlijk ongedierte en overdraagbare ziekten....Het waren vuistregelwetten die God in Zijn wijsheid gaf aan een volk dat niet de redenen hiervan kon kennen."⁹ De beweringen dat deze Bijbelse gezondheidswetten achterhaald zijn, ouderwets, irrationeel en niets hebben te maken met gezondheid zijn daarom gewoon nonsens - Bijbels en wetenschappelijk zonder grond.

Leren van Israëls mogelijkheden en mislukking

Maar waarom liet God fysieke gezondheidswetten vastleggen in de Bijbel, een godsdienstig boek en geen medisch wetenschappelijk boek? Toen God de Israëlieten uit de Egyptische gevangenschap leidde gaf Hij hun wetten, geboden en statuten die hun in staat zouden stellen een relatie met Hem te hebben en boven alle volken op aarde gezegend te zijn (Deuteronomium 7:14). Die wetten omvatten fundamentele gezondheidswetten die ontworpen waren om hun ten goede te komen.

Zoals we zullen zien, openbaart de Bijbel duidelijk dat gezondheid het *gevolg* is van het kennismaken van en gehoorzamen aan de fysieke wetten en principes die God ontworpen heeft om gezondheid te bevorderen en ziekte te helpen voorkomen. Volgens de Bijbel zijn ziekten en aandoeningen het *gevolg* van het zich afkeren van God en het negeren en het niet naleven van deze fundamentele wetten en principes. Elke samenleving die deze wetten begrijpt en gehoorzaamt is een gezondere samenleving.

God zei duidelijk tegen de Israëlieten: "...Als u aandachtig luistert naar de stem van de HEERE, uw God, en doet wat juist is in Zijn ogen, als u Zijn geboden gehoorzaamt en al Zijn verordeningen in acht neemt, dan zal Ik geen enkele van de ziekten over u brengen die Ik over Egypte gebracht heb, want Ik ben de HEERE, uw Heelmeester" (Exodus 15:26). Deze zelfde instructie wordt herhaald in Exodus 23:22-25, waar God tegen Israël zei dat Hij als een van de zegeningen voor gehoorzaamheid "ziekte uit uw midden [zal] doen wijken" (v. 25). En opnieuw in Deuteronomium 7 zei Hij tegen Israël dat Hij "...omdat u deze bepalingen zult horen, in acht nemen en houden...", "De HEERE...alle ziekte van u [zal] weren en geen van de verschrikkelijke kwalen van Egypte, die u hebt leren kennen, zal...opleggen, maar...ze [zal] geven aan allen die u haten" (Deuteronomium 7:12, 15). Terwijl er zeker een element van actieve, goddelijke zegening en vervloeking in deze passages zit, zullen we zien dat het een ernstige vergissing zou zijn aan te nemen dat dit het enige element is.

De Bijbel openbaart duidelijk dat God de Israëlieten Zijn wetten gaf *in hun eigen belang* (Deuteronomium 10:13). Op geen enkele manier waren ze bedoeld als last (vgl. 1 Johannes 5:2-3) – hoewel veel mensen ten onrechte anders is verteld.

In feite wilde God dat *andere volken* tevens van Israëls levenswijze zouden leren. Een van de doelstellingen van God was dat Israël met zijn voorbeeld de wereld een *levenswijze* zou tonen die werkelijk werkte en echte, meetbare voordelen bracht. Over deze wetten zei Mozes: "Neem ze in acht en doe ze; want dat zal uw wijsheid en uw inzicht zijn voor de ogen van de volken, die al deze

verordeningen horen zullen en zullen zeggen: Werkelijk, dit grote volk is een wijs en verstandig volk!" (Deuteronomium 4:6.)

Anderzijds waarschuwde God Israël dat als zij Hem *niet* zouden gehoorzamen, er plagen, koorts en slopende ziekten zouden volgen, en talloze andere bezoeken (Deuteronomium 28:15-28). En helaas keerde Israël zich inderdaad af van de God die hen liefhad en van de levenswijze die Hij hun had gegeven!

En even betreurenswaardig volgden inderdaad die bezoeken.

Terwijl veel van die bezoeken het gevolg zouden zijn van Israëls geestelijke conditie en het verwerpen van hun Schepper, wijzen de geïnspireerde woorden van de Bijbel erop dat sommige van de bezoeken die zij zouden ervaren eenvoudig *de natuurlijke gevolgen* zouden zijn van hun ongehoorzaamheid - een kwestie van oorzaak en gevolg. Door de profeet Jeremia informeerde God Israël bijvoorbeeld: "*Uw eigen kwaad* straft u en *uw eigen afdwalingen* bestraffen u" (Jeremia 2:19). Door Hosea stelt de Eeuwige vast: "Mijn volk is uitgeroeid, omdat het *zonder kennis* is...Omdat u *de wet van uw God hebt vergeten*, zal Ik ook uw kinderen vergeten" (Hosea 4:6). God zei tegen Israël: "Al schrijf Ik voor hen Mijn wet in tienduizendvoud, *toch* beschouwt men die als iets vreemds" (Hosea 8:12). Een rake beschrijving van onze tegenwoordige wereld.

De resultaten van het schenden van de gezondheidswetten van de Schepper behoorden tot de bestraffende gevolgen die het oude opstandige Israël heeft ervaren. Maar de lessen van het oude Israël worden vandaag door velen herhaald. Helaas zien veel mensen van allerlei achtergrond - inclusief velen die zichzelf als christen beschouwen - de door God gegeven gezondheidswetten van de Bijbel als zonderlinge, achterhaalde ideeën die in onze moderne wetenschappelijke tijd niet langer relevant zijn. Toch kan niets minder waar zijn, zoals we in de volgende hoofdstukken zullen zien.



Hoofdstuk 2

Voedselwetten: wilt u dat echt eten?

*Waarom verbood God het eten van bepaalde dieren?
Moeten wij vandaag diezelfde instructies volgen?*

Voor veel mensen van vandaag behoren de voedselwetten aangaande reine en onreine dieren tot de moeilijkste instructies van de Bijbel. Al duizenden jaren zijn deze wetten een treffend identiteitskenmerk dat hen die de Bijbelse richtlijnen volgen van de rest van de wereld scheidt (Leviticus 20:25-26). Eeuwenlang zijn deze zelfde instructies ook een bron van onenigheid en verwarring geweest onder uiteenlopende godsdienstige groeperingen, zelfs onder hen die beweren hun geloofs-overtuigingen uit hetzelfde boek – de Bijbel – te halen.

Opmerkelijke geleerden erkennen dat deze wetten Gods wil uitdrukken en wijze, redelijke en heilzame maatregelen representeren, die “Gods zorg voor de gezondheid van Zijn volk” openbaren.¹ Helaas hebben heel veel mensen van vandaag – inclusief theologen – weinig of geen begrip van de deugdelijke medische redenen achter Gods instructies, omdat de wetenschappelijke wijsheid achter de Bijbelse voedselwetten zelden wordt onderwezen of uitgelegd. In plaats daarvan worden deze wetten gewoonlijk gezien als verouderde oudtestamentische voorschriften voor de Joden die voor christenen of het algemene publiek niet langer van toepassing zijn. *Eerdmans Handbook to the Bible* merkt echter op: “De lijsten van reine en onreine dieren in Leviticus 11 en Deuteronomium 14...hebben een betekenis die vaak wordt genegeerd. Verre van een catalogus te zijn van voedselverboden gebaseerd op opwelling of fantasie benadrukken deze lijsten een feit dat pas laat in de vorige [19e] eeuw werd ontdekt...dat dieren ziekten bij zich dragen die voor de mens gevaarlijk zijn.”² In feite *dragen* deze zelfde dieren die in de Bijbel als onrein worden bestempeld *nog steeds* parasitaire ziekten bij zich die gevaarlijk zijn voor mensen van vandaag.

Ondanks deze belangrijke wetenschappelijke feiten verwijzen veel theologen en seculiere geleerden afwijzend naar de voedselrichtlijnen in Leviticus en Deuteronomium als betekenisloze, afstotende, willekeurige, irrationele ideeën die hun oorsprong vinden in primitief bijgeloof – niet in de geest van God. Zij stellen zelfs de vraag: “Wat heeft dit allemaal met godsdienst te maken?”³

De Bijbel openbaart verscheidene belangrijke redenen voor de voedselwetten. In Exodus leren we dat God het volk Israël koos en hen afzonderde met een speciaal doel (Exodus 19:5-6), en de voedselwetten droegen bij aan dat goddelijke doel: “...Ik ben de HEERE, uw God, Die u vanuit de volken afgezonderd heeft. U moet daarom onderscheid maken tussen de reine en de onreine dieren...U moet heilig voor Mij zijn, want Ik, de HEERE, ben heilig. Ik heb u van de volken afgezonderd om van Mij te zijn” (Leviticus 20:24-26). Leven volgens Gods goddelijke wetten zou Israël tot een modelnatie hebben gemaakt – een licht en een voorbeeld voor de wereld – wanneer de volken de zegeningen die de Israëlieten genoten zouden zien, met inbegrip van de zegeningen van een goede gezondheid (Deuteronomium 7:15).

Zoals we zullen zien, zouden de voedselwetten niet alleen bijdragen aan een goede gezondheid van de Israëlieten, ze zouden ook een wijs en doelmatig beheer van de hulpbronnen in de natuurlijke omgeving stimuleren. Op deze wijze begrepen speelt het onderscheid tussen reine en onreine dieren een rol bij het helpen van ons om het land “te bewerken en te onderhouden” als goede rentmeesters van Gods schepping (vgl. Genesis 1:28; 2:15). Sterker nog, om de betekenis van de Bijbelse voedselwetten volledig te bevatten, moeten we die zien in de context van Gods algemene doel voor de mensheid.

Blijf op het gras!

Leviticus 11 en Deuteronomium 14 zijn de voornaamste passages in de Bijbel die de voedselwetten beschrijven. Deze hoofdstukken verschaffen heel specifieke informatie samengevat in eenvoudige, gemakkelijk te begrijpen principes die konden worden toegepast lang voordat de microscoop werd uitgevonden en lang voordat de kiemtheorie werd voorgelegd. De ontdekkingen van de moderne wetenschap onthullen tegenwoordig precies hoe belangrijk en praktisch deze wetten werkelijk zijn.

Beginnend in Leviticus 11 lezen we dat God tegen Mozes en Aäron zei de Israëlieten over het volgende te informeren: “...Dit zijn de dieren die u eten mag van alle dieren die op de aarde zijn. Alle *dieren* met gespleten hoeven, waarvan de hoef in tweeën gespleten is en die *bovendien* bij de dieren *horen die* herkauwen, die mag u eten” (vv. 1-3). Plantenetende zoogdieren (herbivoren) die aan

deze beschrijving voldoen worden *herkauwers* genoemd. Deze dieren hebben vier magen die grassen die oneetbaar zijn voor mensen en andere dieren omzetten in voedzame, hoogkwalitatieve eiwitrijke producten (vlees en melk) die mensen vervolgens kunnen gebruiken als voedsel. Voorbeelden van reine dieren zijn alle runderen, schapen, geiten, herten, bizons, elanden, antilopen, gazellen, kariboes en giraffen. Dit zijn allemaal herbivoren met gespleten hoeven die voedsel verkrijgen door grassen te grazen of andere planten te zoeken.

Vanuit het standpunt van een wijs milieubeheer zijn deze richtlijnen heel zinvol. Grote gebieden op de aarde worden bedekt door weidegronden (savannes, grasvlakten en pampa's) die vaak 'marginale bouwlanden' worden genoemd, omdat ze niet genoeg regenval hebben om de productie van voedselgewassen als maïs of tarwe te ondersteunen. "Runderen, schapen en geiten hebben het vermogen plantkoolhydraten en -eiwitten om te zetten in geschikte voedingsstoffen voor menselijk gebruik, die anders onbruikbaar land productief maken."⁴

De reine dieren die God Zijn modelnatie toestond te eten - gemakkelijk te onderscheiden door gespleten hoeven en herkauwen - werden ontworpen om voedzaam voedsel te produceren op een economische en ecologische gezonde manier. Deze richtlijnen vormden een essentieel voordeel dat God de wereld wilde laten zien door het voorbeeld van Israël.

Geen varkens

De voedselwetten aangaande herkauwende beesten verbieden ook de consumptie van alle vleesetende dieren om heel logische redenen. God schiep onreine dieren, die ongeschikt zijn voor de menselijke consumptie, voor veel andere doeleinden. Carnivoren, zoals roofdieren, spelen een belangrijke rol in het beheren van de populaties van andere dieren. Bijvoorbeeld, wolven en leeuwen, die leven van kudde herten, zorgen niet alleen dat de aantallen niet te groot worden, maar helpen ook de gezondheid van de kudde in stand te houden door oudere, zieke of gebrekkige dieren te doden. Dat is één reden waarom wij geen vleeseters moeten eten: zij kunnen zieke dieren eten en ziekten op mensen overbrengen.

Het varken of zwijn wordt specifiek genoemd in de Bijbel als onrein en ongeschikt als menselijk voedsel (Leviticus 11:7-8; Deuteronomium 14:8). Sommige theologen zeggen: "We weten niet waarom het varken werd verboden",⁵ maar anderen zien wel talloze redenen samenhangend met ecologie, economie, voeding en volksgezondheid. In het wild zijn zwijnen vaak nachtdieren die naar voedsel wroeten. Hun nachtelijke voedingsgewoonten zouden het contact met mensen tot een minimum beperken. Gedomesticeerde varkens echter worden al eeuwen gebruikt als doorzoekers van afval rond nederzettingen. Het

houden van een alleseter als het varken dat snel zwaar kan worden door alles te eten van eenvoudig graan tot vuilnis, dode dieren en menselijke afvalproducten – en dat later kan worden geslacht en gebruikt als “voedsel” – leek veel mensen een aardig goede regeling.

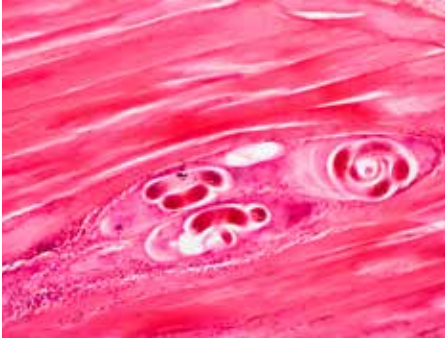
Maar is het dat ook? De overeenkomsten tussen het spijsverteringskanaal van mensen en varkens maken ze ecologische concurrenten voor veel van dezelfde soorten voedsel, met als resultaat dat een grote hoeveelheid granen moet worden verdeeld om varkens te voeden teneinde te voldoen aan de maatschappelijke hunkering naar varkensvlees, in plaats van mensen zelf meer rechtstreeks – en veel efficiënter – te voeden.⁶

Maar varkens zijn niet de enige dieren waarvoor de Bijbel waarschuwt die niet te eten. Konijnen en knaagdieren kunnen tularemie (ook genoemd konijnenkoorts, vliegenkoorts en tekenkoorts) overdragen op mensen die in contact komen met vlees en lichaamssappen van deze dieren. Deze bacteriële ziekte is endemisch in Noord-Amerika en Europa, het Midden-Oosten en Azië. Deze kan ook worden overgedragen door teken of muggen die een geïnfecteerd dier bijten en vervolgens mensen.⁷

Bijbelse voedingsrichtlijnen verbieden ook het eten van vleermuizen en apen. Het eten daarvan wordt wel aangewezen als de bron van het Ebolavirus dat met verwoestende effecten is uitgebroken in equatoriaal Afrika waar zowel vleermuizen als primaten worden gegeten als 'bush meat'.⁸ Vleermuizen en kamelen worden in verband gebracht met het Middle East Respiratory Syndrome (MERS). In feite wordt het eten van onreine dieren als vleermuizen, varkens, civetkatten en diverse andere 'exotische' maar onreine dieren in verband gebracht met de mogelijke oorsprong van veel hedendaagse griep epidemieën en pandemieën, zoals de Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS), varkensgriep en het coronavirus dat de wereld COVID-19 gaf. Viroloog Michael Lai merkt op: “Het feit dat zowel SARS als de meeste griepvirussen uit Zuid-China afkomstig zijn, is geen verrassing”, waarbij hij wijst op de gewoonte van de mensen in dat gebied om dergelijke wilde dieren te eten. Lai benadrukt dat SARS volgens sommigen vermoedelijk is overgegaan van dieren op mensen na eerst te zijn vermengd met een menselijk virus dat misschien is 'gebrouwen' in een ander dier, zoals een varken.⁹

Laten we geen wormen eten!

Trichinose, veroorzaakt door een kleine parasitaire spoolworm die in het spierweefsel dringt, is een van de belangrijkste ziekten die door zwijnen en andere onreine dieren wordt overgebracht. Het is een mondiale ziekte die ongeveer 11 miljoen mensen teistert.¹⁰ Dit verbaast niet, aangezien varkensvlees al heel



Een medische afbeelding van spierweefsel van een varken geïnfecteerd met een trichinoseparasiet.

lang wereldwijd het populairste vlees is, slechts recent overtroffen door pluimvee.¹¹ Gemiddeld consumeert elke Amerikaan ruim 23 kilo varkensvlees per jaar.¹²

Niet alleen varkens, maar veel vleesetende en allesetende dieren zijn met de parasiet *trichinella spiralis* geïnfecteerd. Behalve varkensvlees is ook vlees van beren en walrussen een belangrijke bron van infecties bij mensen. De lijst van onreine dieren die met hun vlees deze parasiet op mensen overdragen

bestaat verder uit eekhoorns, ratten, katten, honden, konijnen, vossen, panters, leeuwen en paarden.¹³ Het kan nauwelijks aan toeval toegeschreven worden dat God het eten van deze dieren heeft verboden.

Lintwormen (*taenia*), die wereldwijd 100 miljoen mensen treffen, vormen een ander ernstig gezondheidsprobleem. Terwijl rundvlees en vis lintwormen kunnen bevatten die het spijsverteringskanaal van de mens koloniseren en ongemak veroorzaken, is de lintworm in varkensvlees veel gevaarlijker. Als de larve van de varkensvleesparasiet eenmaal binnen de menselijke darmen is, kan deze door de weefsels migreren naar het hart, de ogen en de hersenen – en kan uiteindelijk de dood veroorzaken.¹⁴ Lintworminfecties door varkensvlees “komen vaker voor in onderontwikkelde gemeenschappen met slechte sanitaire voorzieningen waar mensen rauw of niet goed gegaard varkensvlees eten...in Latijns-Amerika, Oost-Europa, Afrika beneden de Sahara en Azië.”¹⁵

Hoewel het algemene medische advies voor het vermijden van parasitaire infecties door dieren is het vlees voldoende te koken, is de meest effectieve manier om deze ziekten te voorkomen het vermijden van het eten van onreine dieren die geen gespleten hoeven hebben en niet herkauwen – zoals God 3.500 jaar geleden Mozes en de Israëlieten instrueerde. Als *alleen al dit deel* van de Bijbelse voedselwetten vandaag werd toegepast, zou de mondiale last van parasitaire ziekten binnen een generatie drastisch kunnen worden teruggebracht!

Eet niet de schoonmaakploeg

Na eetbare landdieren betreft de tweede belangrijke set van goddelijke voedselinstructies waterdieren. De Bijbel onderwijst: “Dit mag u eten van al wat in het

water *leeft*: alles wat in het water, in de zeeën en in de beken vinnen en schubben heeft, dat mag u eten”, “Alles wat in het water geen vinnen en schubben heeft, is voor u iets afschuwelijks” (Leviticus 11:9, 12).

Deze goddelijk verordeneerde Bijbelse richtlijnen werden ontworpen om de mensen te wijzen op de veiligste soorten vis om te eten.

Bijbelse reine vis zwemt in het algemeen vrij rond in water. De meeste onreine vissen zijn of bodembewoners of roofzuchtige aas- of alleseters. Het verbod tegen het eten van vis die geen schubben heeft beschermt tegen het consumeren van vis die vaak giftige substanties in zijn eigen lichaam produceert. In een overlevingshandboek van het Amerikaanse leger staat: “De meeste giftige vissen hebben veel gelijksoortige fysieke kenmerken. In het algemeen zijn ze vreemd gevormd – doosvormig of bijna rond – en hebben ze een harde huid (vaak bedekt met benige platen of stekels), een kleine bek, kleine kieuwen en kleine of ontbrekende buikvinnen.”¹⁶ Veel zeedieren die als giftig bekend staan (b.v. vier haaien, 58 pijlstaartroggen, 47 meervallen, 57 scorpioenvissen, 15 kikvorsissen) hebben geen echte schubben.¹⁷ Paling – een nachtelijke roofzuchtige alleseter die “bijna alle dierlijke voedsel eet, dood of levend” – dient ook te worden beschouwd als onrein omdat hij schubben ontbeert.¹⁸ Bloed van paling bevat een giftige substantie “die gevaarlijk kan zijn” als het “in contact komt met ogen of een ander slijmvlies.”¹⁹

Schaaldieren, die zowel geen vinnen als geen schubben hebben, worden door de Bijbelse voedselwetten duidelijk uitgesloten. Maar waaróm zouden zee kreeft, krab, rivierkreeft en garnalen – in vele delen van de wereld beschouwd als delicatessen – verboden zijn? Het antwoord schuilt in kennis van hun rol in de natuur waarvoor ze werden ontworpen.

Kreeften zijn nachtelijke voedselverzamelaars. Het zijn roofzuchtige alleseters die op de bodem leven en dode beestjes eten en andere bodemorganismen en afvalresten.²⁰ Ze worden gewoonlijk gevangen in kreeftpotten vol lokaas van dode vis. Kreeften hebben lange voelsprietten en heel kleine haarachtige sensoren over hun hele lichaam “die specifieke chemische moleculen (vrijgekomen uit ontbindende organismen) in het milieu kunnen detecteren, die de kreeft kunnen helpen voedsel te identificeren en op te sporen” – zelfs in het donker! Men heeft ook kreeften gezien die een dode vis begraven en die later met tussenpozen weer opgraven om er meer van te eten.²¹

Krabben worden wel 'professionele vuilnisjagers' genoemd daar ze alleseters zijn die echt vrijwel alles eten. De krab prefereert dode vis, maar eet alle aas. Gewone garnalen leven overdag in de modder en zanderige bodem van baaien en riviermonden, maar worden 's nachts actief als alleseters en zijn “op de bodem levende eters van detritus [dood organisch materiaal].”²²



Niet alle dieren werden geschapen om te worden gegeten: Bepaalde dieren zoals varkens, garnalen en oesters werden allemaal geschapen met een zeer belangrijk ecologisch doel. Zij zijn in wezen de ‘vuilnismannen’ of de ‘schoonmaakploeg’ voor de aardbodem en de bodem van meren, rivieren, oceanen en strandoppervlakken. Ze zijn niet bedoeld als voedsel voor de mens.

Deze organismen werden allemaal geschapen voor een heel belangrijk ecologisch doel. Het zijn in wezen de ‘vuilnismannen’ of de ‘schoonmaakploeg’ van de bodem van meren, rivieren, baaien en oceanen. Ze werden noch ontworpen noch bedoeld als voedsel voor mensen.

Gevaar van de schelpdieren

Er zijn ook belangrijke en logische redenen waarom God schelpdieren zoals oesters, mosselen en sint-jakobsschelpen heeft geschapen en die vervolgens onrein heeft verklaard en ongeschikt voor menselijke consumptie. Deze schepsels zijn te vinden in meren, stromen, en kustgebieden waar ze allemaal een gespecialiseerde rol vervullen. Als stilstaande weekdieren die zich filterend voeden, pompen ze grote hoeveelheden water over hun met slijm bedekte kieuwen, waarbij ze kleine stukjes voedsel vangen (bijvoorbeeld slib, plan-

tenresten, bacteriën, virussen) en opeten. Bijgevolg beschouwen sommigen mosselen en soortgelijke organismen als de ultieme afvaleters van de zee. *Organismen die hun voedsel filteren zijn de 'stofzuigers' voor watermilieus. Hun rol is het water te zuiveren.*

Begrijpt u eenmaal het doel waarvoor God schelpdieren heeft geschapen, dan wordt de reden waarom ze als onrein worden beschouwd duidelijk. De meeste mensen zouden niet graag een maal bereiden uit de inhoud van onze stofzuigerzak of uit de bestanddelen die op onze ovenfilter of in onze septische tank worden verzameld. Zo wordt de rol van schaal- en schelpdieren goed omschreven: "Omdat [schelpdieren] zich voeden door het water te filteren dat over een schelpdierbank spoelt, kunnen ze ziekteverwekkende bacteriën en virussen verzamelen die schadelijk voor mensen zijn."²³

Hoe ernstig is de bedreiging van ziekte door schelpdieren? De Amerikaanse Food and Drug Administration stelt dat "rauwe oesters en mosselen – zo geliefd bij lekkerbekken – verantwoordelijk zijn voor 85 procent van alle ziekten die worden veroorzaakt door het eten van zeevruchten."²⁴ Uitbraken van cholera, tyfus, hepatitis A, norovirus, salmonella en paralyse door schelpdierversoefing zijn maar enkele van de gezondheidsproblemen die vaak in verband worden gebracht met de consumptie van deze weekdieren. Misschien is dit een reden waarom van tijd tot tijd het norovirus uitbreekt op cruiseschepen waar deze weekdieren vaak worden geserveerd. Openbare gezondheidsautoriteiten raden aan dat zwangere vrouwen, ouderen en "individuen met een door bepaalde ziekten (kanker, diabetes en aids) verzwakt immuunsysteem...het eten of behandelen van ongekookte schaal- en schelpdieren moeten vermijden."²⁵ Gevaarlijke en potentieel levensbedreigende gevolgen kunnen worden vermeden door het begrijpen en volgen van de Bijbelse voedselwetten die het eten van zeeorganismen zonder vinnen en schubben verbieden.

Van vogels tot insecten

De laatste groep organismen die in de Bijbelse wetten aan bod komt zijn vogels, insecten en reptielen. In wezen zijn alle onreine vogels ofwel roofvogels ofwel aaseters, zoals gieren en zeemeeuwen (Leviticus 11:13-19). Vlees-etende vogels zijn belangrijk voor het op peil houden van populaties andere dieren. Hun gewoonte vlees en bloed te eten van hun prooi maakt deze vogels potentieel tot overbrengers van ziekte. Vlesetende roofvogels (b.v. arenden) zijn gewend hoge niveaus van toxische chemicaliën in hun lichaam op te slaan. De meeste van deze vogels zijn geen belangrijke bronnen van 'voedsel' voor mensen.

Reptielen behoren ook tot de dieren die worden vermeld als ongeschikt voor menselijk voedsel (Leviticus 11:29-30; 42-43). Wat insecten betreft, alleen die van de sprinkhaanfamilie zijn toegestaan als voedsel (vv. 21-23). Deze schepsels worden onderscheiden door “sterke achterpoten voor het springen”²⁶ en zijn al een historische voedselbron in het Midden-Oosten.

De mageren die vet eten

De wetten over reine en onreine dieren zijn niet de enige Bijbelse instructies betreffende voeding. De Bijbel zegt ons niet alleen welke dieren geschikt zijn als voedsel, maar ook welke delen van het dier kunnen worden gegeten en welke delen niet. De Bijbel zegt duidelijk dat wanneer we vlees eten, we het eten van vet en bloed moeten vermijden: “...u mag totaal geen vet of bloed eten” (Leviticus 3:17). Waarom worden deze twee onderdelen uitgezonderd? Een nadere blik, zowel in de Bijbel als in wetenschappelijk onderzoek, werpt meer licht.

Het “vet” dat in het boek Leviticus wordt beschreven is het visceraal vet rond de lever, nieren en ingewanden, en kan het zichtbare vet bevatten dat van vlees kan worden afgesneden (Leviticus 3:3-16). Deze vetten moesten op het altaar als een offer aan God worden verbrand, en ze waren *verboden* voor menselijke consumptie (Leviticus 3:17; 7:23, 25). Maar waarom zou God ons onderwijzen deze vetten niet te eten? Is Hij tegen smakelijk voedsel? In feite zijn deze vetten die in Leviticus met name als verboden worden genoemd een hoofdbestanddeel in de Britse keuken – gebruikt voor hartige bloedworst [Eng. ‘black pudding’] en zoete pudding en andere traditionele gerechten.

Het is beslist geen toeval dat de meeste moderne medische studies erop wijzen dat voeding die veel van bepaalde soorten vet bevatten, zoals enkele die worden geassocieerd met de lijst in Leviticus, ook in verband worden gebracht met gewichtstoename, obesitas, hartkwalen, diverse soorten kanker en andere problemen.²⁷ En terwijl er enige discussie is over de complexe details aangaande welke vetten goed en welke slecht zijn,²⁸ is het advies van de Bijbel duidelijk, eenvoudig op te volgen en al meer dan 3.000 jaar consistent.

Maar niet alle vet is slecht. Zo verbiedt de Bijbel bijvoorbeeld niet de consumptie van geaderd vet *in* vlees dat het smaak geeft. Dit ‘intramusculaire’ vet verschilt chemisch van het vet dat God verbiedt, en studies duiden erop dat het verscheidene gezonde vetzuren bevat die niet in de verboden vetten zitten.²⁹ Bij gematigd gebruik kunnen melk, kaas, boter en yoghurt gezonde voedselbronnen zijn, wat overeenkomt met de maaltijd die Abraham en Sara opdieden toen zij door hun Schepper werden bezocht (Genesis 18:6-8). Natuurlijk

verbiedt de Bijbel niet het eten van noten, zaden, fruit, groenten en (reine) vis, die allemaal een bron van gezonde vetten kunnen zijn.³⁰ Het vaste advies dat door diverse bronnen van voedingsleer wordt gegeven over voedingsvetten, zelfs wanneer die bronnen het op andere punten niet eens zijn, omvat *matigheid*, dat ook een Bijbels principe is (2 Petrus 1:6, SV) – een principe dat niet veel goeds zegt over westerse voeding, met dagelijkse bezoeken aan fast-foodgelegenheden en hun ‘supersize’ benadering van suikerrijke frisdranken, bergen friet, en in vet gedompelde driedubbele burgers. In het algemeen staat Bijbelse matigheid niet op hun menu.

Mogen we bloed eten?

De consumptie van bloed als voedsel is volgens de Bijbelse voedselwetten ook verboden (Leviticus 3:17; 7:26-27). Maar al naar gelang uw culturele achtergrond kan het een verrassing zijn te horen dat dierlijk bloed wordt gebruikt in veel traditionele gerechten – van bloedworst in het Verenigd Koninkrijk en Duitsland en andere delen van Europa tot *tiết canh* in Azië, een soort pudding gemaakt van ongekookt bloed van dieren zoals varkens of eenden.

Sommigen in de voedingsindustrie bepleiten zelfs het gebruik van bloed als voedsel en zien het als een ‘verloren product’ van slachthuizen³¹ – een potentieel ‘superfood’ en een andere manier om winst te maken uit de vleesindustrie.³² De meeste pleitbezorgers maken echter weinig melding van gezondheidsrisico’s die er aan het maken en consumeren van deze bloedproducten zitten. In een verslag over de details van de dood van een aantal mensen die bij de viering van het Vietnamese nieuwjaar *tiết canh* hadden gegeten, wees dr. Tran Van Ky van de Vietnam Association of Science, Technology and Food Safety op de fatale aard van deze praktijk: “Het bloed bevat veel ziekten van de dieren. Mensen die rauw bloed eten van zieke varkens kunnen zwijnbacteriën en wormen krijgen en allerlei spijsverteringsziekten oplopen, terwijl zij die bloed van zieke kippen eten, kunnen worden geïnfecteerd met de virussen H5N1 of H1N1.”³³

Hoewel veel theologen geloven dat de oudtestamentische geboden over het niet eten van bloed alleen voor de Joden waren bedoeld en door Jezus Christus werden afgeschaft, onderwezen de apostelen van de eerste eeuw de nieuwtestamentische christenen, inclusief die van heidense afkomst, *nog steeds* dat zij geen bloed moesten eten (Handelingen 15:20, 28-29).



Zoals dr. Ky opmerkte kan het gehoorzamen van dit Bijbelse gezondheidsprincipe het verschil tussen leven en dood betekenen.

Snoep en zetmeel: matigheid en onderscheiden

Wanneer we het hebben over de consumptie van suikers en zetmeel is het verhaal veelal hetzelfde. Ons moderne westerse eten bevat aanzienlijke hoeveelheden van deze ingrediënten in hoog geraffineerde vorm –ontdaan van andere voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vezels – vandaar de term 'lege calorieën'. Talrijke onderzoeken tonen aan dat het regelmatig gebruiken van frisdrank vol suiker en 'energie'-drinkjes en suikerrijk voedsel zoals ontbijtgranen, koekjes, snoep, cake en taart en dergelijke bewerkte voeding tot ernstige gezondheidsproblemen kunnen leiden. Feitelijk is het zo dat hoe meer van deze toegevoegde suikers gemakkelijk toegankelijk zijn in ons eten, des te groter het risico op gewichtstoename, zwaarlijvigheid, hoge bloeddruk, diabetes, hartkwalen en andere chronische aandoeningen is.³⁴

Veel van deze ziekten en chronische aandoeningen echter kunnen worden vermeden door eenvoudig de Bijbelse richtlijnen voor de consumptie van suikers te volgen. In het boek Spreuken vinden we het principe van matigheid eens te meer: "Hebt u honing gevonden, eet dan tot u genoeg hebt, anders raakt u er oververzadigd door en spuwt u het uit" (25:16) en "Veel honing eten is niet goed..." (25:27). Lang voordat de maatschappij beseftte dat het buitensporige consumeren van suiker schadelijk voor de gezondheid is, adviseerde de Bijbel *matiging* en *zelfbeheersing* – twee vitale eigenschappen die in andere Bijbelverzen ook worden aanbevolen (b.v. 1 Korinthe 9:25; Galaten 5:22).

Zetmeel beïnvloedt het lichaam op een manier die vergelijkbaar is met suiker en veel onderzoeken wijzen op de gevaren van voeding met veel geraffineerd zetmeel en enkelvoudige koolhydraten, zoals in veel soorten brood van supermarkten – risico's op o.a. hartkwalen, diabetes en diverse soorten kanker. Daartegenover laten levensmiddelen met *complexe* koolhydraten – minder geraffineerd en bestaande uit hele granen ['volkoren'], met behoud van vezelcomponenten – zien dat de risico's op deze zelfde ziekten worden verminderd.³⁵

Is het louter toeval dat God aan Ezechiël een recept gaf voor een veelgranenbrood dat was gemaakt van tarwe, gerst, bonen, linzen, gierst en spelt (Ezechiël 4:9) en niet een 'nieuw en verbeterd' brood van gebleekte en geraffineerde witte bloem?

Deze Bijbelse principes betreffende suikers, zetmeel en snoep dienen als richtlijnen voor wie is geïnteresseerd in het bevorderen van gezondheid en het

voorkomen van ziekte. En onderzoeken maakt duidelijk dat we ze negeren op eigen risico.

Het juiste gebruik van alcohol

Veel mensen geloven oprecht dat het verkeerd is en zelfs zondig om alcohol te drinken. Maar Paulus adviseerde Timotheüs een beetje wijn te drinken voor zijn maagproblemen (1 Timotheüs 5:23), maar we kennen niet de details van de omstandigheden. En opmerkelijk genoeg was het eerste wonder van Jezus het veranderen van water in wijn op een bruiloftsfeest (Johannes 2:1-11). Hij zou dat niet hebben gedaan als het drinken van alcohol een zonde was.

In het verleden hebben bewegingen van geheelonthouders rondgebazuind dat het drinken van alcohol een kwaad is, en sommige religieuze groepen onderwijzen eveneens onthouding. Niettemin bevestigt medische research dat een matige hoeveelheid alcohol voordelige effecten op de gezondheid van sommige mensen kan hebben.³⁶ In sommige gevallen hebben mensen die alcohol in gezonde mate gebruiken minder kans op een hartaanval dan alcoholmisbruikers of geheelonthouders! Gematigde hoeveelheden alcohol kunnen ook het niveau van HDL-lipoproteïne in het bloed verhogen, wat gunstig is voor de gezondheid.³⁷

De houding van vandaag jegens alcohol is echter naar het andere uiterste doorgeslagen. Excessief drinken is in veel westerse landen gewoon geworden en leidt onvermijdelijk tot tragische gevolgen. Maar ook hier geeft de Bijbel leiding. Gods woord verklaart dronkenschap tot zonde en ze wordt in de hele Bijbel veroordeeld (Spreuken 20:1; Efeze 5:18; 1 Petrus 4:3). Het was priesters verboden te drinken tijdens hun werk (Leviticus 10:9) en koningen werden ervoor gewaarschuwd (Spreuken 31:4-5), wat ervoor moest zorgen dat hun oordeel er niet door werd beïnvloed – zoals extra zorg in acht moet worden genomen door iedereen die in gevoelige situaties werkt. Hoeveel verdriet, schade, en zelfs de dood zouden vermeden kunnen worden als de Bijbelse instructies betreffende gematigd alcoholgebruik zouden worden opgevolgd?

Nogmaals, het is niet verrassend dat de Bijbelse instructies over het juiste alcoholgebruik overeenstemmen met het wetenschappelijke bewijsmateriaal en vandaag nog steeds gelden. De Bijbel legt uit dat we alcohol *mogen* gebruiken, maar dat we het karakter moeten hebben dat nodig is om er een *juist* gebruik van te maken – en bovenmatig drinken is door God verboden.

Schafte Jezus de voedingswetten af?

Zoals we hebben gezien heeft God essentiële principes geopenbaard die het milieu zouden beschermen, veilig en gezond voedsel zouden verschaffen, en de

kans op ziekte zouden verminderen voor mensen en maatschappijen die deze instructies zouden navolgen. In het geval van griep epidemieën en pandemieën zoals COVID-19 die hun oorsprong in onreine dieren hebben, zien we in feite dat gehoorzamen of niet gehoorzamen van Gods gezondheidswetten ergens in de wereld een effect kan hebben op de gehele wereld!

Als deze wetten zo logisch en heilzaam voor ons zijn, waarom lijken dan juist zogenaamd 'Bijbelgelovige' christenen zo vaak voorop te lopen om ze te verwerpen?

Theologische en doctrinaire fouten in ruimere zin daargelaten, hebben velen sommige Bijbelse passages tot hun eigen schade verkeerd begrepen en geïnterpreteerd. Een nadere blik op deze passages openbaart de waarheid achter sommige van deze verkeerde interpretaties.

In Markus 7 verklaarde Jezus aan zijn critici bijvoorbeeld waarom Zijn discipelen aten zonder de ceremoniële handwassing van de Farizeeën te volgen. Sommige Bijbelvertalingen voegen woorden toe aan Jezus' antwoord in vers 19, waarmee zij suggereren dat Hij de voedselwetten afschafte. Zo zegt de NBG-vertaling van 1951: "...En zo verklaarde Hij alle spijsen rein." Deze vertaling is echter misleidend en legt Jezus woorden in de mond die Hij *niet zei!* Jezus' punt was dat oraal opgenomen vuil, dat uiteindelijk wordt verwijderd, iemand geestelijk niet verontreinigt, aangezien het niet het "hart" binnengaat en iemands geestesgesteldheid beïnvloedt (vv. 18-23). Vuil gaat door het spijsverteringskanaal en wordt verwijderd. Sommige vertalingen geven deze zinsnede nauwkeuriger weer, zoals de Herziane Statenvertaling die vers 19 als volgt vertaalt: "Want het komt niet in zijn hart maar in *zijn* buik en gaat in de afzondering naar buiten. Zo wordt al het voedsel gereinigd."

In dit hoofdstuk van Markus gaat het helemaal niet over de voedselwetten aangaande reine en onreine dieren – en evenmin in Mattheüs 15:10-20, waarin dezelfde onderwerp wordt behandeld (maar zonder de misleidende vertaling). In feite vat Mattheüs 15:20 duidelijk de leer van Jezus samen: "Deze dingen zijn het die de mens verontreinigen; maar het eten met ongewassen handen verontreinigt de mens niet."

Sommigen halen ook Petrus' visioen aan dat in Handelingen 10 staat. In dat visioen toonde God aan Petrus een verzameling onreine dieren en zegt hem drie keer die te 'eten'. Petrus wees dat elke keer af, omdat hij geloofde dat het eten van die dieren verkeerd zou zijn (vv. 13-16). Bedenk dat dit dezelfde Petrus was die drieënhalve jaar lang door Christus was opgeleid, en die Jezus' uitspraken had gehoord over het eten met handen die niet volgens de menselijke tradities van de Farizeeën waren gewassen. Toch geloofde hij jaren later dat het eten van onreine

dieren verkeerd was. Petrus was in verwarring over de betekenis van zijn visioen (Handelingen 10:17) tot het moment dat drie heidense mannen aan zijn deur klopten met een verzoek het Evangelie te horen verklaren (vv. 21-27). Eerder zou Petrus niet zijn omgegaan met mensen die buiten de verbondsgemeenschap stonden, omdat de Joden heidenen als 'onrein' beschouwden.

Toen Petrus de stukjes van deze puzzel aan elkaar legde, concludeerde hij: "...God heeft mij laten zien dat ik geen *mens* onheilig of onrein mag noemen" (v. 28). Hij beseftte dat God het Evangelie ook aan de heidenen wilde bekendmaken en dat deze heidenen in Gods Kerk zouden komen als gelijke van degenen met een Joodse achtergrond. Petrus concludeerde hier niet, en ook niet elders in het Nieuwe Testament, dat de voedselwetten waren afgeschaft. Een andere conclusie trekken is Petrus' visioen anders interpreteren dan Petrus zelf deed!

Kunnen we 'al het geschapene' eten?

Sommige theologen trachten 1 Timotheüs 4:1-5 te gebruiken om te opperen dat de voedselwetten niet langer van kracht zijn voor christenen. Maar in deze verzen sprak de apostel Paulus over valse leraren die het idee bevorderden dat christenen 'meer spiritueel' konden worden door ascetisme en vegetarisme te praktiseren, en af te zien van voedsel dat God voor menselijke consumptie heeft gemaakt. Als Paulus zegt: "...alles wat God geschapen heeft, is goed en niets is verwerpelijk, wanneer het onder dankzegging aanvaard wordt. Want het wordt geheiligd door het Woord van God en *door* het gebed", dan moeten we de vraag stellen: Waar in de Bijbel worden schepselen door God "geheiligd" ofwel 'apart gezet' voor menselijke consumptie? Het antwoord is te vinden in Leviticus 11 en Deuteronomium 14, in de lijsten van reine dieren. En waar in het "Woord van God" zou Paulus hebben gezien dat onreine dieren door God zijn "geheiligd" of 'apart gezet' voor menselijke consumptie? Het antwoord is: *nergens!*

Paulus zette niet Gods geboden opzij om te verklaren dat onreine dieren geoorloofd zijn om te eten. Juist integendeel: hij gebruikte het woord van God om diegenen te corrigeren die gelovigen veroordeelden wegens het eten van vlees op grond van 'geboden en leringen van de *mensen*' – niet op grond van Gods geboden (Kolossenzen 2:21-22).

Deze passages aanhalen als excuus om de Bijbelse voedselwetten te omzeilen is het negeren van zowel Gods instructies als de zegeningen voor de volksgezondheid die ze brengen!

Bovendien zijn in het Oude Testament verscheidene passages over het komende Koninkrijk van God niet zinvol als Jezus de voedselwetten zou hebben afgeschaft. Zo geeft Jesaja een profetie van Christus' standpunt over dit

onderwerp bij Zijn terugkeer: “Want zie, de HEERE zal komen in vuur, en Zijn strijdwagens zullen komen als een wervelwind, om in grimmigheid Zijn toorn te laten gelden...Want met vuur en met Zijn zwaard zal de HEERE een rechtszaak voeren met alle vlees...Zij die zich heiligen en reinigen in de tuinen achter één in *hun* midden, die varkensvlees eten, afschuwelijk *gedierte* en muizen, tezamen zullen zij weggevaagd worden...” (Jesaja 66:15-17).

Jesaja stelt duidelijk dat het oordeel van God zal vallen op degenen die Zijn goddelijk geïnspireerde wetten negeren en verwerpen – met inbegrip van de Bijbelse voedselwetten over reine en onreine dieren.

Van hier tot de eeuwigheid

Een van de betreurenswaardigste gevolgen van de aversie van het officiële christendom tegen de voedselwetten, opgekomen in het rumoer van de tweede eeuw n.Chr., is dat miljoenen mensen hebben geleden en zijn gestorven aan ziekten die zij hebben opgelopen door het eten van voedsel dat God nooit voor menselijke consumptie heeft bestemd. Op een of andere manier is de duidelijke, eenvoudige uitspraak van de Bijbel dat Satan de gehele wereld misleidt (Openbaring 12:9), over het hoofd gezien of gemakshalve vergeten. Deze misleiding behelst ook de overtuiging dat eenvoudige, praktische, rationele en heilzame instructies over voedsel werden afgeschaft en niet langer van kracht zijn!

Maar dit zal spoedig veranderen. Wanneer Jezus Christus naar de aarde terugkeert, zal er een herstel van “alle dingen” zijn (Handelingen 3:20-21) – en “alle dingen” sluiten ook de Bijbelse voedselwetten van de Schepper in.



Hoofdstuk 3

Lichaamsbeweging: een lichaam dat is ontworpen om te bewegen

Wij leven in wat weleens het meest zittende tijdperk van de geschiedenis zou kunnen zijn. Maar ons lichaam werd ontworpen om te bewegen! Er zijn zegeningen als we dat doen, en we betalen een prijs als we dat niet doen.

Een belangrijk aspect van Christus' boodschap was: "...Ik ben gekomen, opdat zij leven hebben en overvloed hebben" (Johannes 10:10). Dit verwijst zeker naar de belofte van eeuwig leven, maar ook naar een overvloedig leven waarvan wij nu kunnen genieten. Duizenden mensen hebben ontdekt dat, als zij de levenswijze omarmen die God hun voorhoudt in Zijn woord en in de leringen van Jezus Christus, zij dan een overvloediger leven ervaren.

Natuurlijk geloven veel mensen dat zij nu een 'overvloedig' leven hebben dankzij de moderne uitvindingen en de luxe die ons in de eenentwintigste eeuw gegeven zijn. Dit is in grote mate zeker waar, maar het is niet zonder ironie, omdat wij ons door sommige van die moderne uitvindingen en luxe zaken laten beroven van het *werkelijk* overvloedige leven dat we in plaats daarvan zouden kunnen hebben.

Bankhangers betalen een hoge prijs

Wegens de verschuiving in de moderne maatschappij van landbouw naar industrie en van flinke activiteit buitenshuis naar vrijetijdsbesteding binnenshuis, zoals videogamen, televisiekijken, constant smartphonegebruik en dagelijks uren doorbrengen op het internet, is onze beschaving misschien minder actief dan in enige andere periode in de geschiedenis. Deze *epidemie van inactiviteit* heeft tot een achteruitgang in gezondheid en stijgende percentages van chronische ziekten geleid.

Uit veel onderzoeken blijkt dat naarmate mensen meer zitten en minder bewegen, zij een hoger risico lopen diverse aandoeningen te ontwikkelen zoals

zwaarlijvigheid, hoge bloeddruk, hartklachten, diabetes, darmkanker, angst, depressie, skelet- en gewrichtsslijtage en spieratrofie.¹ De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) schat dat 60 à 85 procent van de wereldbevolking niet genoeg aan lichamelijke activiteit doet en zegt dat een zittende leefstijl bijdraagt aan 3,2 miljoen vermijdbare sterfgevallen per jaar.² Aandachttrekkende krantenkoppen verkondigen dat gebrek aan lichaamsbeweging even gevaarlijk is als roken en dat tieners in de Verenigde Staten tegenwoordig even inactief zijn als 60-jarige volwassenen.³

Eén gevolg van onze moderne 'zitziekte' is ongewenste gewichtstoename en zwaarlijvigheid – die hand in hand gaan met inactiviteit. In de V.S. hebben ruim 30 procent van de kinderen en bijna 70 procent van de volwassenen overgewicht of obesitas.⁴ Wereldwijd hebben bijna 2 miljard volwassenen overgewicht of obesitas – en dit is sinds 1980 meer dan een verdubbeling.⁵ Dit heeft volksgezondheidsdeskundigen ertoe gebracht te suggereren dat de wereld voor een "pandemie" staat – een wereldomvattend probleem – van ziekten die verband houden met fysieke inactiviteit en zwaarlijvigheid.⁶

Kinderen zijn wellicht de meest tragische slachtoffers van onze fysiek inactieve eeuw. Schattingen suggereren dat bijna de helft niet genoeg lichaamsbeweging krijgt om een gezond hart en gezonde longen te ontwikkelen, en ruim 90 procent heeft tenminste één belangrijke risicofactor voor hartziekte.⁷ Tv-kijken, videospelletjes, slechte ouderlijke voorbeelden en het afschaffen van pauzes op veel basisscholen zijn allemaal in verband gebracht met het groeiende probleem.⁸

Dit droevige beeld – een wereldwijde epidemie van inactiviteit gekoppeld aan een toename van chronische ziekten – is niet echt het 'overvloedige leven' dat Jezus voor ons op het oog had.

Ontworpen om te bewegen

Zo'n levensstijl van zitten is in strijd met het ontwerp van de Schepper van het lichaam. Alles met betrekking tot ons lichaam wijst erop dat het is ontworpen om te *bewegen*! En als wij ons lichaam niet gebruiken op de manier zoals bedoeld is, moeten we niet verrast zijn als het begint te haperen.

De wijze koning Salomo zegt ons door alle eeuwen heen: "Zoals een mus wegvlucht, zoals een zwaluw wegvliegt, zo komt een vervloeking zonder reden niet aan" (Spreuken 26:2), en de apostel Paulus spiegelt dat wijze advies als hij zegt: "Dwaal niet: God laat niet met Zich spotten, want wat de mens zaait, zal hij ook oogsten" (Galaten 6:7). De wet van oorzaak en gevolg kan niet uit de wereld verwijderd worden, en zij is van toepassing op onze zittende levensstijl

van tegenwoordig. Als wij niet van de bank af komen en ons lichaam gebruiken op de manier waarop het werd ontworpen, kunnen we de verslechterende conditie van de menselijke gezondheid blijven verwachten, zoals die uit de statistieken in onze kranten naar voren komt.

De meeste van deze ziekten die in verband staan met onze zittende levensstijl kunnen echter worden voorkomen, aangepakt en zelfs teruggedraaid als wij het krachtige besluit nemen het ontwerp van onze Schepper te omarmen, opstaan en actiever zijn! Ons huidige lichaam van vlees en bloed is *niet bedoeld* om voor altijd te leven (Hebreeën 9:27), maar als wij het gebruiken in overeenstemming met het ontwerp ervan, zullen we de kwaliteit en de kwantiteit van het leven dat we leiden kunnen *maximaliseren*. Ook de ouderen en gehandicapten die een beperkte mobiliteit hebben kunnen nog altijd enig profijt ervaren als zij hun mogelijkheden benutten.

De voordelen van activiteit

Modern onderzoek laat zien dat de voordelen van lichamelijke inspanning uitermate belangrijk zijn voor elke leeftijdsgroep. Fysiek actieve kinderen en tieners hebben een betere gezondheid, sterkere botten en spieren, slapen en voelen zich beter, hebben minder stress, een sterker immuunsysteem en minder kans op veel ziekten.⁹ Lichamelijke activiteit die de spieren versterkt en de zuurstofopname vergroot verbetert bij kinderen ook het denkvermogen, het werkgeheugen, studieprestaties en verhoogt het zelfvertrouwen.¹⁰ Actieve kinderen zullen zich ook minder inlaten met destructief gedrag zoals roken en drugsgebruik.¹¹

Fysiek actieve volwassenen hebben een veel kleiner risico op het ontwikkelen van een groot aantal ziekten. Zij hebben sterkere spieren en botten, een sterker immuunsysteem, vatten minder vaak kou en zijn minder vaak ziek, hebben een lagere bloeddruk, een betere gewichtsbeheersing, minder risico op hart- en vaatziekten en beroerte, een positievere instelling, en zij genezen sneller van verwondingen.¹² Ook voor mensen met een genetische aanleg tot obesitas schijnt regelmatige beweging het effect daarvan met een derde te verminderen.¹³ Het leven van fysiek actieve mensen is werkelijk overvloediger – zoals Jezus bedoelde!

Er zijn ook voordelen voor oudere mensen die beginnen met lichaamsbeweging of die fysiek actief blijven in de mate waartoe zij in staat zijn. Zij kunnen spiermassa en botdichtheid in stand houden, wat helpt met evenwicht en mobiliteit en ze kunnen de vrees voor vallen en botbreuken verminderen – wat hen helpt sneller te wandelen en beter trappen te lopen.¹⁴ Regelmatige lichamelijke inspanning kan hen ook helpen overmatig gewicht te verminderen, stress te hanteren en de stemming te verbeteren, en het risico op of de effecten van

diabetes, hart- en vaatziekten en kanker te verkleinen.¹⁵ Fysiek actieve ouderen hebben minder last van depressiviteit en minder dure medische zorg nodig. Hun levensverwachting neemt toe en de algemene kwaliteit van hun leven verbetert, wat hun gevoel van onafhankelijkheid vergroot.¹⁶ Regelmatige lichamelijke activiteit lijkt zelfs het normale verouderingsproces te vertragen.¹⁷ Zelfs degenen die aan bed zijn gekluisterd of aan een rolstoel gebonden voelen zich beter als zij deelnemen aan een programma voor lichaamsbeweging.

Een van de meest intrigerende aspecten van lichamelijke activiteit is het positieve effect ervan op de hersenen. Mensen die een fysiek actieve levensstijl handhaven zijn mentaal stabiel, pakken stress effectiever aan, vertonen betere mentale vermogens (creativiteit, geheugen, rekenen, organiseren en logisch redeneren) en lijden minder aan depressie.¹⁸ Dit lijkt in verband te staan met de functie die lichaamsbeweging heeft bij het voorzien van meer zuurstof aan de hersenen, en ook bij het sneller overdragen van zenuwimpulsen met daardoor een snellere afgifte van stemmingsverhogende, pijnstillende endorfinen, die ervoor zorgen dat de hersenen zich natuurlijk kunnen ontspannen.¹⁹

Zullen we van richting veranderen?

De laatste jaren van de twintigste eeuw getuigden van een belangrijke poging deze epidemie van inactiviteit om te buigen. Steeds meer mensen gingen wandelen, rennen, zwemmen, fietsen en schreven zich in voor een cursus lichaamsbeweging. Bedrijven begonnen voor werknemers gezondheidsprogramma's te ontwikkelen. Er was zelfs een voorstel dat de Amerikaanse regering waarschuwingsetiketten moest produceren (vergelijkbaar met die voor alcoholen tabaksproducten) met een tekst als: "De minister van Volksgezondheid heeft vastgesteld dat het gebrek aan lichamelijke activiteit schadelijk is voor uw gezondheid."²⁰ Beleidsdeskundigen van de overheid pleiten nu krachtig voor verandering in gevestigde houdingen, gewoonten en gedragingen, zodat mensen en maatschappij de voordelen van regelmatige activiteit mogen oogsten.

Als we het overvloedige leven willen genieten waarover Jezus Christus sprak, dan zullen de meesten van ons moeten veranderen in hoe zij denken, wat ze geloven en hoe ze hun dagelijks leven leiden – met inbegrip van hun fysieke levensstijl.

Houdingen en gewoonten veranderen is niet eenvoudig! Gevestigde gedachten en gedragingen bieden weerstand aan verandering. Maar verandering is gemakkelijker als we duidelijk de gevaren zien van doorgaan met oude gewoonten, als we de voordelen begrijpen die we kunnen behalen door het aannemen van nieuwe gedragingen, en leren welke handelingen er nodig zijn om onze oude praktijken te vervangen. Dit geeft ons een duidelijk pad om te volgen.

Basismotivatie is ook belangrijk, als we verwachten blijvende veranderingen te bereiken. De meeste mensen begrijpen al dat lichaamsbeweging of een actievere levensstijl hun fysieke gezondheid of hun uiterlijk zal verbeteren, maar die kennis is onvoldoende om hen te motiveren tot *handelen* – of, als zij er wel mee beginnen, voldoende gemotiveerd te blijven om door te gaan. Wij hebben een diepere motivatie nodig om blijvende veranderingen te bereiken, en ons geloof in God en de wens Hem te behagen met een goed beheer van ons lichaam kunnen helpen in zo'n motivatie te voorzien. Wanneer geloofsredenen worden gekoppeld aan fysieke redenen, is een werkelijke verandering meer waarschijnlijk, omdat we worden gemotiveerd door onze fundamentele overtuigingen met betrekking tot wat God verheerlijkt en wat niet.

Paulus zei tegen de Korinthiërs: “Of weet u niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest...Verheerlijk daarom God in uw lichaam en in uw geest, die van God zijn” (1 Korinthe 6:19-20). Hoewel deze passage werd geschreven in reactie op seksuele immoraliteit onder de Korinthiërs, bevat ze een breder principe dat onze aandacht verdient. Christenen hebben een verantwoordelijkheid naar beste vermogen zorg te dragen voor het lichaam dat God hun heeft gegeven. Dit kan een krachtige motiverende factor worden!

Paulus zegt verder dat waar geestelijke groei het belangrijkste is “...de oefening van het lichaam...van weinig nut [is]...” (zie 1 Timotheüs 4:8). Inderdaad, regelmatige activiteit of lichaamsbeweging is nuttig voor het lichaam alleen in *dit leven*. Maar vanuit een ander perspectief wordt de *zelfdiscipline* die nodig is om te blijven bewegen een deel van ons karakter – en karakter blijft voor eeuwig.

Veranderingen, zelfs kleine, in ons leven aanbrengen kan vaak intimiderend zijn. Maar we dienen te beseffen dat echt christendom geen kijksport is! Het is een uitdagende manier van leven die groeien en veranderen inhoudt, het overwinnen van oude houdingen en gewoonten en het vervangen van schadelijke gedragingen door nieuwe. Maar er gebeurt niets totdat we besluiten te *beginnen*.

En het goede nieuws betreffende een meer fysiek actieve levensstijl is dat bijna *elke* mate van regelmatige activiteit beter is dan helemaal geen! Misschien zou u willen beginnen met 30 minuten activiteit per dag; maar lijkt het teveel. Dan kunt u drie keer tien minuten per dag overwegen. In plaats van een koffiepauze zou u een korte wandeling kunnen maken. U zult wellicht merken dat u zich verkwikt voelt, en de activiteit die u aan uw leven kunt toevoegen zal calorieën verbranden terwijl u uw hart, uw longen, botten en spieren versterkt. U kunt aan beweging doen samen met een vriend, of met uw huisdier, of er een familieaangelegenheid van maken. Laat uw kinderen en kleinkinderen uw voor-

beeld zien. Nodig hen uit mee te doen – toon hun het pad om te volgen. Regelmatige lichamelijke inspanning zal uw leven veranderen – hoe u zich voelt, hoe u denkt, en hoe u eruit ziet.

Natuurlijk verschillen de individuele omstandigheden en moet u voorzichtigheid betrachten (Spreuken 22:3). Voordat u begint met een programma voor lichaamsbeweging kan het verstandig zijn uw huisarts te raadplegen. Hij of zij zal u waarschijnlijk graag helpen soorten lichamelijke activiteit te ontdekken die passen bij u en uw speciale omstandigheden.

Een nieuwe kijk op ‘wandelen met Christus’

Natuurlijk was lichamelijke activiteit Jezus zelf niet vreemd. Opgegroeid als timmerman (Markus 6:3) bracht Jezus veel tijd door met zagen, planken schuren, gaten boren, verbindingen maken met hamer en beitel. Als bouwer ‘in een land met weinig bos’ werkte Jezus waarschijnlijk ook met steen.²¹ Dit soort werk in een tijd zonder krachtig gereedschap kostte *aanzienlijk* veel energie. Hebt u weleens de hand geschud van een timmerman of bouwvakker? Jezus was ongetwijfeld een sterke, gespierde persoon met een krachtige hand.

Om door het heuvelland van Galilea te reizen moest Jezus vaak lopen. Bij de gebruikelijke drie reizen naar Jeruzalem om elk jaar de heilige dagen (Pasma, Pinksteren en de feestdagen in de herfst – Leviticus 23; Lukas 2:41-42) te vieren, zou Jezus, als Hij de hele weg liep, bij elke gelegenheid ongeveer 250 kilometer heen en terug hebben gelopen. Alleen al om de heilige dagen te houden heeft Jezus elk jaar wellicht zo’n 700 kilometer moeten lopen. Als u bedenkt dat Hij gedurende de rest van het jaar een paar kilometer per dag liep, is het niet moeilijk te concluderen dat Jezus elk jaar gemakkelijk meer dan 1.500 kilometer kan hebben gelopen. Dat is *heel veel* fysieke inspanning!

Niemand van ons leeft in het Judea van de eerste eeuw, maar het idee dat uw Verlosser Zelf lichamenlijk actief was, kan u nog meer motiveren om het lichaam dat God u heeft gegeven zo goed mogelijk te gebruiken. Misschien kunt u op uw wandelingen door een park of op een wandelroute Jezus Christus en Zijn eigen trajecten met Zijn discipelen door het heuvelland van Judea in gedachten roepen. De apostel Johannes zegt zelfs dat wij “...ook zelf zo [moeten] wandelen als Hij gewandeld heeft” (1 Johannes 2:6) – een uitspraak die duidelijk verwijst naar Zijn voorbeeld van rechtvaardigheid, maar ook een die uw dagelijkse uitstapjes nog wat extra veerkracht kan geven, wanneer u zich voorstelt dat u op een heel andere manier ‘in Zijn voetstappen treedt’ (1 Petrus 2:21)!

Hoofdstuk 4

Besmetting: de strijd tegen infectieziekten

Staan er in de Bijbel sleutels die van belang zijn voor het overwinnen van de wereldwijde uitdaging van infectieuze of besmettelijke ziekten? Kan religie een rol vervullen in het bevorderen van gezondheid en het voorkomen van ziekte?

Scherpzinnige wereldleiders in regeringen en de medische wereld begonnen te beseffen dat de strijd tegen ziekte niet zal worden gewonnen door meer geld, medicijnen, onderzoek en wetgeving. In veel landen verslechteren de volksgezondheidssystemen onder de druk van de groeiende bevolking en de beperkte financiële middelen. Nieuwe uitbraken, zoals de COVID-19 pandemie, zijn een zware test voor de volksgezondheidssystemen wanneer landen ermee worstelen deze te beantwoorden. Dr. Gro Harlem Brundtland, voormalig directeur-generaal van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), erkende jaren geleden al dat het doel van “gezondheid voor iedereen... ongreepbaar blijft” – een illusie die telkens achter de horizon glijft.¹

Misschien is het tijd om de vraag te stellen: Hoe komt het dat wij, in de eenentwintigste eeuw, nog steeds worstelen om de strijd tegen ziekte te winnen? Zijn er doeltreffende oplossingen genegeerd? Zien we krachtige – door God gegeven – instrumenten over het hoofd, die immense effecten zouden kunnen hebben op de plaag van besmettelijke ziekten die in de hele wereld miljoenen mensen treffen en doden?

Een wereldomvattende vloek

In het begin van de jaren 1900 waren in Amerika en Europa besmettelijke ziekten een hoofdoorzaak van lijden en dood. Verbeterde sanitaire voorzieningen, samen met andere medische ontwikkelingen, verminderden in belangrijke mate deze plagen in die werelddelen.

Buiten de ontwikkelde wereld zien we echter nog steeds een ontstellend en ontvullend beeld, waar besmettelijke ziekten – verergerd door armoede

- opzienbarende hoeveelheden mensenlevens verwoesten. Vermijdbare en geneesbare ziekten als malaria, diarree, tuberculose en luchtweginfecties kosten in de minder ontwikkelde landen elk jaar meer dan tien miljoen mensen het leven - waarbij kinderen onevenredig getroffen worden.² Het aantal mensen dat leeft met en lijdt aan deze ziekten is verbijsterend.

Elk jaar sterven meer dan 400.000 mensen aan malaria - waarvan 300.000 kinderen jonger dan vijf - grotendeels in Afrika onder de Sahara.³ Men schat dat 3,2 miljard mensen - ongeveer 40 procent van de wereldbevolking - het risico lopen malaria te krijgen en eraan te sterven.⁴ In ontwikkelingslanden is diarree - dat even vermijdbaar en behandelbaar is als malaria - een andere hoofdoorzaak van dood of invaliditeit onder kinderen.⁵ Jaarlijks krijgen meer dan 10 miljoen mensen tuberculose (TB), wat bijna 2 miljoen dodelijke slachtoffers per jaar veroorzaakt.⁶ Sommigen schatten dat in feite "ongeveer een derde van de wereldbevolking latent TB" heeft - wat betekent dat zij wel met de bacterie geïnfecteerd, maar niet ziek zijn.⁷

In tropische en subtropische delen van de wereld lopen zo'n 2,5 miljard mensen het risico op de dodelijke knokkelkoorts [dengue] overgebracht door muskieten. Ruim 50 miljoen gevallen doen zich jaarlijks voor en uitbraken verspreiden zich naar buiten de tropen.⁸ HIV/AIDS is in veel Afrikaanse en Aziatische landen snel bezig de grootste bedreiging te worden van de gezondheid, de economische ontwikkeling en de nationale stabiliteit. Sinds het begin ervan zijn er meer dan 35 miljoen mensen aan overleden. Vandaag zijn er bijna 37 miljoen mensen HIV-positief en worden er jaarlijks twee miljoen nieuwe gevallen gemeld.⁹ In ontwikkelingslanden treft schistosomiasis (bilharzia) zo'n 207 miljoen mensen,¹⁰ terwijl darminfecties door wormen bijna 2 miljard mensen plagen.¹¹ Meer dan 190 miljoen mensen in arme plattelandsgebieden lopen het risico op bacteriële trachoom, de hoofdoorzaak van oogschade en blindheid.¹² Ruim 120 miljoen mensen hebben kans op onchocerciasis (rivierblindheid) en 18 miljoen worden er jaarlijks mee geïnfecteerd.¹³ Lepra maakt nog steeds tussen de een en twee miljoen mensen invalide met jaarlijks ongeveer 200.000 nieuwe infecties.¹⁴

Dit zijn werkelijk astronomische aantallen mensen die lijden onder de vloek van besmettelijke ziekten. Om de zaken nog erger te maken is in de afgelopen jaren deze zware last van ziekte in de ontwikkelingslanden nog verhevigd door een andere ontnuchterende ontwikkeling. Naarmate de burgers van deze landen steeds meer de gedragingen en voedingspraktijken van de meer ontwikkelde landen overnemen, kennen ze een toename aan hartkwalen, kanker en andere ziekten die in een groot deel van de ontwikkelde wereld heersen.¹⁵

Tragisch genoeg valt de zwaarste last van besmettelijke en chronische ziekten op "het miljard mensen aan de onderkant" die "in wezen leven zonder geld", gevangen in een eindeloze cyclus van armoede.¹⁶ Veel landen in deze armste en minst ontwikkelde gebieden zuchten onder een verpletterende schuldenlast, afbrokkelende infrastructuur en wijdverspreide corruptie, en zijn gewoonweg niet in staat zulke verschrikkelijke problemen tegemoet te treden – en daarom blijven de bevolkingen ervan onevenredig lijden onder de wereldwijde vloek van ziekte. Een Britse koloniale arts schreef eens dat "de grote massa van Afrika...een veel zwaardere last van ziekte te dragen heeft gehad dan enig ander gebied in de wereld...[en] de huidige bewoners van tropisch Afrika een grotere variëteit aan menselijke parasieten huisvesten dan enig ander volk."¹⁷ In sommige gebieden van tropisch Afrika is 60 à 90 procent geïnficeerd met diverse parasieten.

Om deze hartverscheurende last van ziekte te verminderen en weg te nemen, moeten wij de ware oorzaken van het probleem begrijpen en aanpakken.

Een vicieuze cirkel doorbreken

Voor veel gezondheidsdeskundigen is de enige oplossing voor het probleem van besmettelijke ziekten nog meer geld pompen in het ontwikkelen van medicijnen en het vestigen van behandelklinieken. Men wil vaak de binnen-dringende ziekteverwekker doden of het lijden opheffen door symptomen te behandelen – maar te zelden is men gericht op het aanpakken van de *onderliggende oorzaken*. De meeste besmettelijke ziekten in de ontwikkelingslanden worden in verband gebracht met armoede – overbevolkte, onhygiënische leefomstandigheden, gebrek aan schoon drinkwater, tekortschieten in het goed verwijderen van menselijk afval en vuilnis, en een gebrek aan bescherming tegen ziekteverwekkende insecten (horren, muskietennetten, insecticiden en andere insectenwerende middelen). Mensen die in armoede leven kunnen deze gezondheidsbevorderende hulpmiddelen en instrumenten eenvoudig niet kopen – en regeringen met krappe financiële middelen kunnen ze niet verschaffen. Helaas dragen corrupte leiders bij aan het probleem door zich internationale hulpelden toe te eigenen om zichzelf te verrijken.

Ook onwetendheid speelt een belangrijke rol. Mensen die in arme plattelandsgebieden overal in de wereld leven weten vaak niet hoe besmettelijke ziekten worden overgedragen en hoe gemakkelijk ze kunnen worden voorkomen. In plaats van de ware oorzaken van besmettelijke ziekten (b.v. bacteriën, virussen, protozoa, vliegen, muggen) te herkennen, krijgen soms 'kwade geesten' de schuld. Talloze miljoenen beseffen niet of willen niet erkennen dat seksuele activiteiten en het injecteren van drugs HIV/AIDS kunnen overdra-

gen. Velen zwemmen, baden, wassen kleding in en drinken water uit rivieren, meren en poelen die zijn verontreinigd met menselijk en dierlijk afval – en het kan gaan om het enige water dat beschikbaar is! Het eten van dieren en andere organismen die ziekte overdragen is ook een factor in de verspreiding van ernstige ziekten. Reizen naar en uit door ziekte geteisterde gebieden en het in nauw contact komen met zieke mensen en hun persoonlijke spullen faciliteren eveneens de verspreiding van besmettelijke ziekten.

Motivatie is een belangrijke factor in het bevorderen van gezondheid en het voorkomen van ziekte. Veel mensen *weten* dat zij na urineren of ontlasten en alvorens voedsel te bereiden of te eten hun handen goed moeten wassen, maar zij *handelen niet* naar die kennis. Het veranderen van het individuele gedrag is een belangrijke opgave in de strijd tegen ziekte. Deze fundamentele kwesties moeten worden aangepakt alvorens de last van ziekte zal verminderen en de strijd tegen ziekte kan worden gewonnen.

Een nieuw perspectief

Maar hoe kun je ziekte en de consequenties van armoede uitschakelen zonder geld? Hoe kun je onwetendheid te boven komen? Hoe kun je mensen motiveren anders te denken en te handelen? Dit zijn in het algemeen geen gebieden waarop artsen, gezondheidsplanners, regeringen of economen deskundig zijn – maar het is van wezenlijk belang antwoorden op deze gebieden te vinden om de last van ziekte te verlichten.

Deze taken uitvoeren zonder eenvoudig geld tegen de problemen aan te gooien vereist dat wij onze aanpak heroverwegen. Het is duidelijk dat onderwijs een hoofdrol moet spelen in het uitbannen van onwetendheid, maar hoe kunnen grote aantallen mensen worden geholpen zonder meer scholen te bouwen, meer leerkrachten aan te trekken of meer mensen bij de overheid in dienst te nemen? Wat iemand *gelooft* is een andere belangrijke factor bij het motiveren van gedragsverandering. We zouden kunnen vragen: *Is er al iemand beschikbaar die in staat is dit soort werk te doen?*

Geloof het of niet, godsdienstleiders hebben een ideale positie voor het elimineren van onwetendheid en het stimuleren van gedragingen die ziekte kunnen overwinnen. In veel landen hebben godsdienstleiders wekelijks contact met grote aantallen mensen – en doorgaans van alle leeftijdsgroepen. Zij stimuleren waarden die het persoonlijke gedrag beïnvloeden. Velen worden al door een privéorganisatie betaald, en velen hebben onzelfzuchtig hun eigen inspanningen en middelen ingezet om hulp te verlenen, zoals bij het aanschaffen van muskietennetten en de financiering voor waterbronnen.

Het grote probleem is dat de meeste godsdienstleiders het krachtige potentieel van hun positie niet volledig onderkennen en niet voldoende voorbereid zijn om in deze vitale rol te functioneren van het onderwijzen van op de Bijbel gebaseerde principes ter voorkoming van ziekte en bevordering van gezondheid. Net als veel mensen bij de overheid en in de medische wereld denken de meeste geestelijken dat het de voornaamste rol van godsdienst is de zieken te troosten en de nabestaanden te bemoedigen. Hoewel deze rol nuttig is, zien zij ondertussen een andere *door God beoogde rol voor godsdienstleiders* over het hoofd: een die in de Bijbel duidelijk wordt weergegeven.

Principes uit de Bijbel

In een eerder hoofdstuk hebben we gekeken naar het positieve effect op de gezondheid dat we zouden zien als iedereen Gods geboden betreffende reine en onreine dieren zou gehoorzamen. Besluiten geen dieren te eten die niet voor menselijke consumptie waren bedoeld zou, op zichzelf al, heel veel bijdragen aan het verminderen van de schade die door besmettelijke ziekten wordt aangericht! Maar de Bijbelse gidsfunctie houdt daar niet op.

Bijbelse waarschuwingen zeggen ons ook contact te vermijden met dieren die zijn doodgegaan en met alles dat met een dood dier in aanraking is geweest (zie Leviticus 11:32-40). Poreuze aarden vaten die mogelijkverwijns verontreinigd waren dienden te worden vernietigd om verspreiding van ziekten te voorkomen. Deze Bijbelse richtlijnen zijn consistent met degelijke microbiologische technieken en vormen belangrijke procedures bij het bestrijden van besmettelijke ziekten. Het was de taak van een priester deze principes te onderwijzen en uit te leggen. Priesters moesten mensen bestempelen als onrein als zij besmettelijke ziekten hadden opgelopen die werden gekenmerkt door huidaan- doeningen – zoals lepra, mazelen, pokken en roodvonk. Zulke individuen werden geïsoleerd van anderen om de verspreiding van ziekte te voorkomen (zie Leviticus 13). Deze Bijbelse richtlijnen vormen de basis van medisch gedegen *quarantaineprocedures* die eeuwenlang zijn toegepast. Er is een goede reden waarom ‘social distancing’ en quarantaine al vroeg krachtige instrumenten waren bij de aanpak van de pandemie van het coronavirus in 2020 – omdat het Bijbelse gezondheidsprincipe van het zich afscheiden van ziekte *effectief* is.

De Bijbelse richtlijnen houden ook in het vermijden van contact met de persoonlijke dingen van zieke mensen, die kiemen kunnen overdragen (Leviticus 13:47-59). Verontreinigde gebruiksvoorwerpen werden gewassen of verbrand (waardoor micro-organismen worden vernietigd). Bijbelse gezondheidsinstructies waren zelfs van toepassing op woningen: een huis met schimmelgroei werd



in quarantaine geplaatst totdat de aangetaste materialen waren afgeschraapt, vervangen en bedekt met nieuw pleister – en als een huis niet schoongemaakt kon worden, moest het worden afgebroken (Leviticus 14:33-48).

Deze instructie zou heel wat bijdragen aan het verbeteren van het leven van 25 miljoen mensen in Latijns-Amerika die het risico lopen op de ziekte van Chagas, die wordt veroorzaakt door de beet van een roofmijt die leeft in scheuren en spleten van verpauperde woningen.¹⁸ Een taak van de Levitische priesters was het bevorderen van gezondheid en het helpen voorkomen van ziekte door te functioneren als *bouwinspecteur* en als *openbare gezondheidsleraar*.

De Bijbel erkent dat lichaamsvochten ziekten kunnen overdragen (Leviticus 15). Contact met menselijke afvalstoffen, afscheidingen uit de neus, tranen, speeksel of vuile handdoeken kan besmettelijke ziekten verspreiden. Trachoom – het gevolg van een bacteriële infectie en de hoofdoorzaak van vermijdbare blindheid – wordt verspreid door contact met vuile handdoeken en ‘oogzoekende’ vliegen die hun eitjes leggen op menselijk en dierlijk afval.¹⁹ Mensen die in contact kwamen met vloeistoffen van een zieke persoon moesten hun handen en hun kleren in water wassen, baden en tot de avond van andere mensen geïsoleerd blijven als voorzorg tegen ziekteverspreiding (Leviticus 15:11). Dit waren niet louter ceremoniële wetten. Het doel van deze sanitaire wetten was gezondheid te bevorderen en ziekten te voorkomen.

Een van de meest praktische en krachtige Bijbelse waarschuwingen stelt dat menselijke uitwerpselen moeten worden begraven buiten bewoonde plaatsen (Deuteronomium 23:12-14). Dit voorkomt dat uitwerpselen in contact komen met mensen, vliegen en andere organismen die ziekte overdragen, en

het beschermt de zuiverheid van drinkwatervoorraden. Het dragen van schoenen en het niet gebruiken van menselijke uitwerpselen als meststof zijn ook belangrijke preventieve maatregelen. Veel ziekten, zoals diarree, dysenterie, aandoeningen door ingewandswormen, cholera, hepatitis, trachoom en tyfus komen voort uit contact met menselijke uitwerpselen.

*Sanitaire verwijdering van menselijke uitwerpselen en toegang tot schoon drinkwater zijn twee van de belangrijkste manieren om ziekten te voorkomen.*²⁰ God zei tegen de religieuze leiders van Israël deze instructies die de gezondheid van de bevolking zouden beschermen, algemeen bekend te maken. Tragisch genoeg schijnen moderne religieuze leiders niet het belang in te zien van de gelegenheid die ze hebben om Bijbelse instructies te geven die in belangrijke mate ziekten en de verspreiding ervan zouden kunnen voorkomen.

Verwarring over besnijdenis

In de oudheid onderwees God Abraham en zijn nakomelingen, de Israëlieten, hun mannelijke kinderen op de achtste dag na de geboorte te besnijden (Genesis 17:12-14; Leviticus 12:3). Het is interessant dat deze instructie overeenstemt met wetenschappelijk onderzoek waaruit blijkt dat het bloedstollingsmechanisme van een baby misschien nog niet volledig is ontwikkeld tot de achtste dag, waardoor het onwijs is een chirurgische ingreep eerder te doen wegens het gevaar van een bloeding.²¹ Hoewel sommige mensen mannelijke besnijdenis oprecht barbaars vinden, toont medische kennis dat de voordelen de risico's overstijgen. Besneden jongens hebben een verminderd risico op infecties van de urinewegen, besneden mannen hebben minder kans op prostaatkanker en kanker van de penis, en vrouwen die getrouwd zijn met een besneden man hebben minder kans op baarmoederhalskanker.²² Onderzoek heeft geconcludeerd dat besneden mannen minder HIV/AIDS en andere seksueel overdraagbare ziekten oplopen of verspreiden, omdat het verwijderen van de voorhuid een omgeving uitschakelt waar het virus kan verblijven.²³ Hoewel Handelingen 15 duidelijk maakt dat besnijdenis niet langer een *geestelijke* vereiste is, ondersteunt medisch bewijs zeker het idee dat besnijdenis, zoals beschreven in de Bijbel, kan helpen ziekten te voorkomen en gezondheid te bevorderen.

Het gebruik van vrouwelijke 'besnijdenis' is een *heel andere zaak*. Deze verschrikkelijke praktijk is *niet* Bijbels en moet niet worden verward met de Bijbelse instructie van het besnijden van mannen, waarbij alleen de voorhuid wordt verwijderd. Vrouwelijke 'besnijdenis' daarentegen is helemaal geen besnijdenis, maar een verschrikkelijke daad van bloedig snijden waarbij een deel van de vrouwelijke genitaliën wordt verwijderd – niet slechts wat huidweefsel.

'Besnijdenis' van vrouwen is werkelijk een barbaarse verminking en heeft niets te maken met Bijbelse besnijdenis.

Piercings en tatoeages?

Hoewel diverse heidense culturen door de hele geschiedenis heen het menselijk lichaam hebben 'gedecoreerd' met tatoeages, insnijdingen, littekenvorming en het aanbrengen van ornamenten die de lippen en oorlellen vergroten, zijn deze lichaamsveranderende en misvormende praktijken in de afgelopen decennia een rage geworden in de westerse landen. Hoewel veel mensen deze praktijken 'body art' noemen, worden de ernstige risico's en gevolgen voor de gezondheid van tatoeëren en exotische piercings aanbrengen zelden genoemd of in overweging genomen.

God ontwierp onze huid als een barrière tegen ziekte veroorzakende organismen. Wanneer we die barrière doorboren, scheppen we de mogelijkheid voor bacteriën en virussen om de weefsels onder de huid binnen te dringen. Talloze rapporten waarschuwen dat tatoeages en piercings het risico vergroten op bacteriële huidinfecties, granulomen en in bloed ontstane ziekten als tetanus, stafylokokkeninfecties, hepatitis en HIV, evenals allergische reacties op de substanties en de instrumenten zelf.²⁴ Velen waarschuwen in het bijzonder tegen het nemen van tatoeages of piercings tijdens de zwangerschap, wegens het risico op infecties en de verplaatsing van giftige elementen in tatoeagepigmenten naar de foetus.²⁵ Hoewel tatoeages en piercings betrekkelijk goedkoop zijn, kunnen ze pijnlijk zijn en kostbaar om te verwijderen – *als ze al kunnen* worden verwijderd.

God inspireerde Mozes de Israëlieten – een natie die God een licht en voorbeeld voor de wereld wilde laten zijn – te instrueren met de woorden: "U mag vanwege een dode geen inkerving in uw lichaam maken en geen tatoeages bij uzelf aanbrengen" (Leviticus 19:28). Tatoeages en insnijdingen in het vlees zijn ongezond en dragen het risico op infectieziekten, omdat ze inbreuk maken op de beschermende barrière van de huid. God maakte het menselijk lichaam "naar Zijn beeld" (Genesis 1:27) en veroordeelde deze heidense godsdienstige gebruiken die het lichaam misvormen.

Dat gezondheidsdeskundigen patiënten ervoor waarschuwen zich in te laten met tatoeages en exotische lichaamspiercings heeft een reden: ze kunnen gevaarlijk voor uw gezondheid zijn!

Morele wetten voorkomen infectieziekten

De Bijbel definieert het huwelijk als een verbintenis van één man en één vrouw voor het leven (Mattheüs 19:4-6) en neemt krachtig stelling tegen seksuele

activiteit buiten de grenzen van het Bijbelse huwelijk, zoals overspel, hoerij en homoseksualiteit (Leviticus 18). In scherp contrast tot de moderne notie dat onbelemmerde seksuele activiteit bevrijdend is, wijst de Bijbel erop dat “Wie... overspel pleegt, is zonder verstand” (Spreuken 6:32), en dat seksueel promiscue mensen zondigen tegen hun eigen lichaam (1 Korinthe 6:9-10, 16-18; Romeinen 1:22-27). Vroeger openbaar beleid tegen zulke gedragingen had misschien moraliteit in gedachten, maar het effect ervan was de verspreiding van *seksueel overdraagbare ziekten* te helpen voorkomen – met inbegrip van HIV/AIDS dat wel de “plaag van de eenentwintigste eeuw” wordt genoemd.²⁶ Tegenwoordige inspanningen alle morele overweging uit het openbare beleid te weren en promiscuïteit te normaliseren dragen bij aan de verspreiding van epidemische ziekten. Het oude advies dat voorkomen beter is dan genezen is grotendeels vergeten, maar het is nog steeds een goed advies – en het is veel minder duur in geld en mensenlevens. Het beperken van seksuele activiteit tot man en vrouw binnen een trouw monogaam huwelijk is verreweg de meest effectieve manier om de verspreiding van seksueel overdraagbare ziekten te voorkomen. Dit is de Bijbelse boodschap waarvan God zou willen dat godsdienstleiders die overbrachten – maar het is een boodschap die tegenwoordig veelal wordt genegeerd.

Medische studies brengen redenen aan het licht voor de sterke Bijbelse waarschuwingen tegen de seksueel promiscue levensstijlen die tegenwoordig overheersen. Talloze rapporten laten zien dat “homoseksuele en biseksuele mannen zwaarder door HIV worden getroffen dan enige andere groep”, en dat zij “ook een toenemend risico lopen op andere SOA's, zoals syfilis, gonorrhoe en chlamydia.”²⁷ Wanneer het HIV-virus het lichaam binnendringt, verzwakt het en vernietigt het uiteindelijk het immuunsysteem van het lichaam, wat leidt tot AIDS en maakt dat iemand vatbaar wordt voor andere aandoeningen en dodelijke infecties: longontsteking, tuberculose, lymfomen, sarcoom van Kaposi (kanker van bloedvaatwanden), gordelroos, hersenontsteking en dementie. Onderzoek toont ook aan dat hoe meer seksuele partners iemand heeft, hoe groter de kans dat hij of zij HIV krijgt, wat het risico andere infectieziekten op te lopen en op jonge leeftijd te sterven sterk vergroot.²⁸ Aangezien er geen geneesmiddelen tegen HIV/AIDS zijn, erkennen medische bronnen het belang van het uitbannen van gevaarlijke en riskante gedragingen: heb geen meerdere seksuele partners, deel geen naalden en injectiespuiten (zoals worden gebruikt voor het injecteren van drugs), heb geen seks met prostituees, en besef dat tatoeagenaalden niet steriel kunnen zijn.²⁹ Dit medische advies getuigt van de wijsheid van de oude Bijbelse voorschriften die risicovol gedrag – ontucht en overspel, homoseksualiteit en andere gevaarlijke activiteiten – afwijzen dat ernstige gevolgen met zich meebrengt.

De duidelijke bedoeling van veel Bijbelse principes is *het voorkomen van problemen alvorens die zich voordoen*. Spreuken 22:3 zegt: "Een schrandere ziet het kwaad en verbergt zich, maar onverstandigen gaan voort en zullen daarvoor boeten." Vanuit het oogpunt van volksgezondheid kunnen de meeste ziekten worden voorkomen – waardoor mensenlevens en geld worden gespaard – door het tijdig nemen van wijze voorzorgsmaatregelen.

Het komende herstel

De Bijbel legt uit dat Satan de hele wereld heeft misleid (Openbaring 12:9) en dat leiders vaak blind zijn voor voor de hand liggende oplossingen (Jesaja 56:10; Mattheüs 15:14). Hedendaagse theologen en pastors zijn zich doorgaans niet bewust van de rol die zij kunnen vervullen in het voorkomen van ziekten en het bevorderen van gezondheid door de mensen te onderwijzen onderscheid te maken tussen rein en onrein, in zowel voedsel als gedrag (Ezechiël 22:26).

De tijd komt echter dat de hele wereld zal leren leven volgens de wetten van God – en daarvan zal profiteren. De Bijbel openbaart dat, hoewel "...heel de schepping gezamenlijk zucht...tot nu toe..." (Romeinen 8:18-23), "...de tijden waarin alle dingen worden hersteld..." in de nabije toekomst liggen (Handelingen 3:19-21). Jezus Christus zal naar de aarde terugkeren om het Koninkrijk van God te vestigen, en Gods wet zal vanuit Jeruzalem aan de hele wereld worden bekendgemaakt (Jesaja 2:2-4; 9:5-6). In dit komende Koninkrijk zullen kerk en staat verenigd zijn (Openbaring 5:10). Jezus Christus en de heiligen zullen de mensen leren de wetten en statuten van God te gehoorzamen (Jesaja 30:20-21), en de mensheid zal de wonderbaarlijke resultaten van veranderd gedrag ervaren. De strijd tegen ziekten zal worden gewonnen en ziekte zal beginnen te verdwijnen (Jesaja 35:5-6; Jeremia 30:17). Ook al klinkt dit ongelooflijk, het is een deel van het Evangelie – het goede nieuws van wat de toekomst inhoudt!

Hoofdstuk 5

Het verstand: geestelijke dimensies van mentale gezondheid

De Bijbel bevat belangrijke gezichtspunten over mentale gezondheid die in medische studieboeken over het hoofd worden gezien en genegeerd. Het toepassen van deze gezichtspunten kan het leven van miljoenen mensen verbeteren!

Gezondheidsdeskundigen erkennen dat gezond zijn meer is dan niet ziek zijn. Velen begrijpen dat goede voeding, regelmatige lichaamsbeweging en toegang tot medische zorg niet garanderen dat u zich geweldig voelt en de uitdagingen van het leven daadwerkelijk aankunt – reden waarom de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) gezondheid definieert als “een staat van volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn, niet slechts de afwezigheid van ziekte of gebrek.”¹ Deze WHO-definitie erkent dat wat er omgaat in het brein en het verstand een grote invloed op onze fysieke gezondheid kan hebben.

Studieboeken over gezondheidseducatie vermelden dat sociale en psychologische factoren – onafhankelijk kunnen functioneren, emoties op een acceptabele wijze kunnen uiten, doeltreffend met anderen kunnen omgaan en zich met hen verbonden kunnen voelen, en stress kunnen hanteren – allemaal bijdragen aan een betere gezondheid. Omgevingsfactoren zoals opgroeien in een veilig, liefhebbend en ondersteunend gezin met gelegenheid tot uitdaging en groei kunnen ook helpen bij onze psychische gezondheid. Ook contact met de natuur blijkt een verschil te maken.²

Maar zoals de laatste tientallen jaren is gebleken, is een van de meest interessante en verrassende ontwikkelingen de erkenning dat er bij gezondheid belangrijke *geestelijke* dimensies betrokken zijn. Het idee van “geestelijke gezondheid” erkent dat geloofsovertuigingen en waarden op zeer significante manieren van invloed op gedrag en gezondheid kunnen zijn.³ In feite tonen honderden studies aan dat bepaalde religieuze overtuigingen en praktijken positief uitwerken op de fysieke gezondheid.⁴ Zelfs nog verrassender is dat

moderne wetenschappelijke ontdekkingen de geldigheid bevestigen van oude Bijbelse instructies die gezondheid bevorderen, en aantonen dat het negeren van deze geestelijke principes negatieve gevolgen heeft.

Een belangrijke reden waarom deze recente ontdekkingen zo verrassend zijn is dat juist de vakgebieden sociologie, psychologie, psychiatrie en geneeskunde door een antireligieuze houding worden overheerst, en wat ook al ettelijke eeuwen het geval is. Sinds het midden van de negentiende eeuw suggereren filosofen dat naarmate samenlevingen moderner en wetenschappelijker worden, godsdienst haar wettigheid verliest en verouderd raakt.⁵ Sigmund Freud noemde godsdienst kinderlijk bijgeloof voortgekomen uit een verlangen naar 'wensvervulling' – een centrale stelling van zijn veelgelezen boek *De toekomst van een illusie*. Veel klinici zijn het daarmee eens.

Bijgevolg wordt de rol van godsdienst bij het bevorderen van gezondheid of het voorkomen van ziekte weinig in overweging genomen. Dat vooroordeel raakt echter achterhaald naarmate er duidelijk bewijs blijft komen uit wetenschappelijke studies die licht werpen op waarom wij tegenwoordig ernstige gezondheids- en sociale problemen ervaren.

De toenemende last van mentale aandoeningen

Miljoenen mensen in onze moderne wereld worstelen dagelijks met mentale aandoeningen – en hun aantal groeit. De Wereldgezondheidsorganisatie noemt mentale ziekten als de derde voornaamste oorzaak van de verslechterende omstandigheden in de wereld – meteen na hart- en vaatziekten en algemene infectieziekten.⁶ Terwijl depressie met ziekenhuisopname in lagelonenlanden op de achtste plaats staat, neemt deze de eerste plaats in in midden- en hogelonenlanden, samen met angststoornissen – waaruit blijkt dat modernisering en welvaart tegen deze ziektebeelden geen bescherming zijn. In de V.S. vormen mentale aandoeningen de derde hoofdoorzaak van ziekenhuisopname van jonge mensen en volwassenen (18-44 jaar), en is suicide de tweede voornaamste doodsoorzaak bij jonge mensen (10-34 jaar) – de tiende voornaamste doodsoorzaak in het algemeen.⁷ Recente rapporten wijzen erop dat depressie en angst in toenemende mate ernstige problemen zijn op collegecampussen, waar in de laatste paar decennia het aantal gevallen van depressie is verdubbeld en het aantal suicidegevallen is verdrievoudigd.⁸

Waarom zijn er zoveel mentale ziekten en nemen ze steeds toe in welvarende, ontwikkelde landen, waar mensen toegang hebben tot de beste gezondheidszorg in de wereld? *Ontbreekt er iets* in onze benadering van dit veelvoorkomende probleem?

Lang geleden zei Mozes tegen de Israëlieten dat zij zouden worden gezegend als zij de wetten van God zouden gehoorzamen, maar als zij die instructies zouden negeren, een van de gevolgen zou zijn: "De HEERE zal u treffen met krankzinnigheid.." (Deuteronomium 28:28). Welke Bijbelse instructies en voorbeelden die de mentale gezondheid van miljoenen mensen tegenwoordig beïnvloeden worden genegeerd? Geven de resultaten van modern onderzoek daarvoor aanwijzingen?

De waarde van contact met de schepping

In de laatste paar eeuwen zagen we de tendens ge dat veel mensen wegtrokken van het platteland naar de steden. In 1790 woonde slechts 5 procent van de bevolking van de Verenigde Staten in steden, maar vandaag woont ongeveer 80 procent in stedelijke gebieden.⁹ Als deze ontwikkeling in de wereld aanhoudt zal in 2050 ongeveer 68 procent van de wereldbevolking in stedelijke gebieden wonen.¹⁰ Zo'n mondiale verstedelijking is in de geschiedenis ongekend.

Hoewel het leven in grote steden zeker bepaalde voordelen heeft, wordt het ook geassocieerd met omstandigheden die een negatieve invloed op de gezondheid – vooral de mentale gezondheid – kunnen hebben, als men niet oppast.

Behalve dat het stadsleven massaliteit, opstoppingen, lawaai, vervuiling en stress geeft, brengen studies aan het licht dat "stadsbewoners 20 procent meer risico op angststoornissen hebben en 40 procent meer risico op stemmingsstoornissen vergeleken met mensen in landelijke gebieden. Mensen die zijn geboren en opgroeien in steden hebben tweemaal zoveel kans op het ontwikkelen van schizofrenie."¹¹ Het is geen toeval dat we een dramatische toename zien van ernstige mentale gezondheidsproblemen en dat deze samen gaat met de trek van miljoenen mensen van landelijke naar stedelijke gebieden. Hedendaags onderzoek begint verband te leggen tussen afnemende mentale gezondheid en het verlies aan contact met de natuur. Dr. Mardie Townsend, honorair hoogleraar aan de School of Health and Social Development van de Deakin University in Australië, merkt op: "Er is steeds overvloediger bewijs dat contact met de natuur belangrijke positieve invloed heeft op de mentale gezondheid" en dat "de toenemende ontkoppeling met onze natuurlijke omgeving het stijgende aantal mentale ziekten verergert."¹² Haar observaties worden gesteund door de letterlijk honderden recente studies die de consequenties documenteren van wat wordt genoemd "nature deprivation" [het ontberen van natuur] of "nature deficit disorders" [stoornissen door tekort aan natuur] die niet alleen door de stedelijke omgeving worden versterkt, maar ook door de uren die worden doorgebracht met kijken naar de schermen van elektronische apparaten – mobiele telefoons, tablets en computers.¹³

Een vroege studie waarin de natuur in verband met gezondheid wordt gebracht, vergeleek de postchirurgische reactie van ziekenhuispatiënten die vanuit hun raam bomen konden zien met die van patiënten die alleen een muur konden zien. Bij de patiënten die een blik op de natuur hadden, zag men betere herstelervaringen.¹⁴ Meer recent onderzoek wijst erop dat niet alleen het zien van de natuur, maar ook het zien van afbeeldingen van de natuur (b.v. bergen, bomen, watervallen, weiden) en ook het luisteren naar natuurgeluiden (b.v. golven, regen, geluiden van vogels en andere dieren) dergelijke positieve effecten op de geest en het lichaam hebben.¹⁵

In een natuurgebied een wandeling maken of tijd doorbrengen in een natuurlijke omgeving toont vermindering van spierspanning en stress; verlaagt de bloeddruk, hartritme en cholesterolniveaus; verlicht depressie en verbetert de stemming; vermindert het risico op mentale ziekten; en verlengt de levensduur.¹⁶ Een wandeling in een drukke stadsstraat heeft niet dezelfde effecten. Onderzoekers zeggen: "De reeks specifieke gezondheidsgevolgen die verband houden met de natuur is opzienbarend", en de voordelen ervan omvatten verminderde depressie en angststoornissen, minder diabetes, infectieziekten, kanker, hart- en vaatziekten, concentratiestoornissen en meer.¹⁷

De gezondheidsvoordelen van contact met de natuur komen van veel factoren. Planten geven fytoïden af – antimicrobiële organische verbindingen die de bloeddruk verlagen en het immuunsysteem stimuleren. De lucht in het bos en bij stromend water bevat negatieve ionen die depressie verminderen en het immuunsysteem stimuleren. De aanblik van natuur en natuurgeluiden remmen het sympathische zenuwstelsel (ons mechanisme van vechten-of-vluchten) en stimuleren het parasympathische zenuwstelsel (ons mechanisme van rusten-en-verten), wat helpt bij het herstel van aandacht en als ondersteuning bij de genezing. Contact met de natuur verhoogt het niveau van DHEA (een hormoon met antidiabetische, anti-obesitas, antidepressieve en hartbeschermende eigenschappen), helpt het bloedsuikergehalte onder controle te houden, stimuleert het immuunsysteem antikankercellen te produceren, en reduceert het niveau van proteïnen die in verband gebracht zijn met diabetes, depressie en hart- en vaatziekten.¹⁸

Studies hebben ook onthuld dat kinderen meerdere voordelen hebben als zij tijd in de natuur doorbrengen – voordelen zoals een verbeterd geheugen, betere leervaardigheid en besluitvaardigheid; meer veerkracht en een groter gevoel van eigenwaarde; minder depressiviteit en angst; en verbetering van neurologische gedragsstoornissen (ADD en ADHD).¹⁹ Een grote studie rapporteert dat mensen die in "groene" buurten wonen 20 procent minder ziekten hebben dan mensen in "minder groene" omgevingen.²⁰

De conclusies van mensen die het verband tussen natuur en gezondheid bestuderen wijzen allemaal in dezelfde richting. Contact met de natuur is goed voor ons mensen en het steeds meer loslaten van de verbinding met natuurlijke omgevingen die met de migratie naar de steden gepaard gaat heeft geleid tot toenemende aantallen van mentale ziekten – een situatie die “hoognodig” moet worden veranderd.²¹ Het bewijsmateriaal blijft zich opstapelen dat “mensen niet alleen van de natuur afhankelijk zijn voor materiële behoeften zoals water, voedsel en onderdak, maar ook voor hun emotionele, psychische en geestelijke behoeften.”²² Tijd doorbrengen in een natuurlijke omgeving en zelfs kijken naar de natuur worden in toenemende mate gezien als “een bepalende factor voor de gezondheid...[die] een krachtige, voordelige openbare gezondheidsinterventie [kan] betekenen”²³ ter voorkoming van mentale ziekten en bevordering van een meer bruisende gezondheid voor miljoenen mensen.²⁴

Maar hoe verhouden deze ontdekkingen over de natuur en de mentale gezondheid zich met wat wij in de Bijbel vinden? Modern onderzoek wijst erop dat veel Bijbelse passages niet zomaar curieuze bedtijdverhaaltjes zijn – in plaats daarvan bieden ze perspectieven die een werkelijke invloed hebben op de menselijke gezondheid. Genesis 2:7-19 openbaart dat God Adam en Eva niet in een grootstedelijk hoog air-conditioned appartementengebouw plaatste, maar in een natuurlijke omgeving: een tuin met bomen, vegetatie, dieren en stromend water. In Psalm 23 associeert David het doorbrengen van tijd in groene weiden bij stille wateren met verkwikt worden.



De rol van godsdienst

Onderzoek bevestigt dat godsdienstig geloof, in plaats van een oorzaak of een vorm van een mentale aandoening te zijn, zoals sommige seculiere critici beweren, kan helpen tegen mentale stoornissen en mentale gezondheid kan bevorderen. Zoals we al hebben gezien gaat de bevolkingsverschuiving van de laatste eeuwen van rurale naar urbane centra gepaard met een toename van mentale stoornissen, terwijl in deze zelfde periode er een verschuiving was weg van godsdienstige betrokkenheid – vooral in de laatste decennia.²⁵ Deze zelfde periode is ook getuige geweest van een verschuiving van een meer “sociocentrische” samenleving naar een meer “egocentrische of individualistische” samenleving die ook is “gepaard gegaan met een toename van algemene mentale stoornissen.”²⁶

Godsdienst lijkt deze negatieve ontwikkelingen tegen te gaan door het bieden van hoop, sociale steun en een gevoel van ergens bij te horen dat “goed [is] voor onze psychische en fysieke gezondheid.”²⁷ De beweging weg van georganiseerde godsdienst (die sociale verbondenheid in geloofsgemeenschappen benadrukt) heeft een “toenemend verschijnsel van eenzaamheid” voortgebracht dat deskundigen beschrijven als een “mondiale epidemie” die kan bijdragen aan “evenveel doden als zwaarlijvigheid.”²⁸ In de V.S. leeft meer dan 25 procent van de bevolking alleen, en door dit sociale isolement wordt het risico op vroegtijdige sterfte meer dan verdubbeld. Het gehoorzamen echter van Bijbelse aansporingen om met andere gelovigen samen te komen – zoals in Hebrëen 10:24-25 waar ons wordt gezegd “de onderlinge bijeenkomst” niet na te laten en de geboden in Leviticus 23 om regelmatig in “heilige samenkomst” elkaar op elke wekelijkse Sabbat en jaarlijkse heilige dagen te ontmoeten – verbetert niet alleen iemands *geestelijke* gezondheid, maar kan ook een betere *mentale* gezondheid bevorderen en helpen mentale aandoeningen af te weren.

Ernstige mentale depressie wordt gekenmerkt door de neiging zich terug te trekken van sociaal contact en alleen te zijn, en zelfmoordgedachten te hebben. Veel studies echter documenteren de belangrijke rol van godsdienst in het omgaan met depressie. Onderzoek toont dat gedragstherapie met een geestelijke component kan helpen hopeloosheid en wanhoop te verminderen, en dat gedeprimeerde patiënten met een sterk religieus vertrouwen 70 procent sneller herstellen dan degenen met een minder sterk geloof, en gedeprimeerde patiënten met godsdienstige banden doen minder zelfmoordpogingen.²⁹ De relatie tussen een toename in suïcide en een afname in godsdienstig gevoel werd al meer dan een eeuw geleden opgemerkt, en meer recente studies zien een verband tussen hogere zelfmoordaantallen in de minder godsdienstige Europese landen dan in het meer godsdienstige Amerika.³⁰ Studies tonen ook dat zeer godsdienstige

volwassenen – mensen die dagelijks bidden en regelmatig kerkdiensten bijwonen – gelukkiger zijn, meer betrokken bij het gezin, en vaker anderen helpen.

De christelijke waarden van dankbaarheid, vergeving en zorgzaamheid voor anderen worden al lange tijd erkend als bij te dragen aan betere sociale relaties.³¹ Modern onderzoek bevestigt dat een houding van dankbaarheid en waardering iemand meerdere gezondheidsgerelateerde voordelen kan brengen. Studies op het gebied van positieve psychologie documenteren dat dankbare mensen beter voor zichzelf zorgen, regelmatig aan lichaamsbeweging doen, gezonder eten, beter met stress omgaan, optimistischer zijn, een sterker immuuniteitsysteem hebben en minder hartlijden en kanker kennen.³² Dankbare tieners die waarderen wat zij hebben zijn gelukkiger, positiever en optimistischer en gedragen zich beter. Ze hebben betere schoolresultaten, meer vrienden, slapen beter en langer, zijn minder gedeprimeerd, hebben een sterker immuunsysteem en vertonen een algemeen betere gezondheid.³³

Betekenis en doel

Bij een onderzoek van 4.500 volwassenen vond de Harvard School of Public Health dat mensen beter met veroudering konden omgaan als zij een *doel* in hun leven hadden.³⁴ Zij ontdekten dat mensen die leven met een doel meer spierkracht behielden, sneller konden lopen, er gezondere gedragspatronen op nahielden, beter sliepen, zich beter voelden en langer leefden dan mensen die weinig of geen doel in hun leven hadden. Het onderzoek onthulde dat mensen die een positiever en doelbewuster perspectief behielden op hun leven fysiologische voordelen verwierven die bijdroegen aan een betere gezondheid. Een ander verslag van hetzelfde onderzoek concludeerde dat het hebben van een doel in het leven – een reden om 's morgens op te staan – een gevoel van psychisch welzijn geeft dat voordelen heeft voor iemands fysieke en mentale gezondheid.³⁵

Een doel in het leven ontdekken wordt ook erkend als een basis voor afkickprogramma's voor verslavingen. Research wijst erop dat mensen die een verslaving aan alcohol, drugs en ander destructief gedrag ontwikkelen blijken te lijden aan een diepere 'geestelijke kwaal'. Hun levens zijn leeg, onvoldaan en ongelukkig. Ze zien geen betekenis of doel in het leven en geen reden om te leven, en zij proberen vaak de leegte te vullen met chemische middelen die een tijdelijk high verschaffen – wat alleen maar meer pijn brengt die uiteindelijk hun mentale en fysieke gezondheid verwoest. Veel rehabilitatieprogramma's tonen aan dat het doen herleven van een besef van doel een sleutel is tot bevrijding van verslaving.³⁶ Klinisch psycholoog en verslavingsdeskundige dr. Stanton Peele trekt bestaande behandelingsideeën in twijfel die ervan uitgaan dat

verslavingen een ziekte zijn die wordt veroorzaakt door een abnormale neurochemie en slecht functionerende hersenen. Hij gelooft dat veel verslavingen voortkomen uit een gebrek aan doel en betekenis in iemands leven³⁷ – en veel herstellende verslaafden zullen met zijn oordeel instemmen!

Het vinden van betekenis en een doel in het leven wordt gewoonlijk niet beschouwd als vallend onder het terrein van geneeskunde en wordt meestal verondersteld het domein van filosofie en religie te zijn. Psychiatrie en psychologie kunnen behulpzaam zijn, maar zelfs die gebieden zijn beperkt tot wat kan worden gezien en bestudeerd op het fysieke vlak. Geestelijke concepten vallen buiten hun bereik en worden vaak beschouwd als een zaak van louter speculatie. Mentale gezondheidsspecialisten erkennen echter dat een **levensdoel** een centrale rol speelt in het leiden van onze beslissingen, het beïnvloeden van ons gedrag, het bepalen van doelstellingen en richtingen voor ons leven en het geven van betekenis aan alles wat wij doen. Sommige mensen ontlenen een gevoel van 'betekenis' aan het beroep dat zij kiezen of de verantwoordelijkheden die zij dragen, maar zulke doelen zijn afhankelijk van onze persoonlijke omstandigheden en beleving, hoe tijdelijk en gebrekkig deze ook mogen zijn. Alleen het geïnspireerde woord van God kan ons het transcendente, ware en eeuwige levensdoel laten zien dat Hij ons geeft!

Als u bent geïnteresseerd om meer te weten over die belangrijke levensdimensie, vraag dan online of schriftelijk ons gratis boekje *Uw uiteindelijke bestemming* aan, verkrijgbaar bij een van onze adressen die genoemd worden achter in dit boekje.

Samengevat

Modern onderzoek toont aan dat godsdienstige mensen die leven volgens de Bijbelse richtlijnen gelukkiger zijn en gezonder leven, minder angst en depressie ervaren, beter omgaan met stress en moeilijke situaties, optimistischer zijn, meer hoop hebben en een groter gevoel van doel en betekenis in hun leven hebben. Dit soort uitkomsten toont dat God in Zijn woord meer onderwijst dan een set geloofsovertuigingen: Hij voorziet in een *levenswijze*. Een Bijbelse wereldbeschouwing geeft een perspectief op het leven dat niet alleen informatief en hoopgevend is – het verbetert ons leven (vgl. Johannes 10:10). Die kijk op de Bijbel ontbreekt tragisch genoeg in onze moderne, seculiere, hoogtechnologische wereld. Laat het, in uw eigen belang, in uw leven niet ontbreken!

Hoofdstuk 6

Genezing: een God van wonderen

Is het ook mogelijk dat God, behalve dat Hij wetten en principes voor een goede gezondheid geeft, op bovennatuurlijke wijze ten behoeve van ons ingrijpt? Wat openbaart de Bijbel?

Wij leven in een tijd van secularisatie en scepticisme. Critici met een vooroordeel tegen het bovennatuurlijke stellen dat God niet bestaat, dat de Bijbel slechts een boek van mythen en legenden is, dat wonderen niet kunnen gebeuren, en dat geloof in bovennatuurlijke wonderen meer gewoon is onder “onwetende en barbaarse naties”¹ of onder “de onbeschaafden en ongeschoolden.”² Deze opvattingen – hoewel ze tegenwoordig door de media, het onderwijsestablishment en zelfs sommige theologen veel nadruk krijgen – zijn echter rechtstreeks tegengesteld aan wat de meeste mensen geloven. Studies laten zien dat bijna 80 procent van de Amerikanen in God of in een hogere macht gelooft³ en dat 71 procent van de Amerikanen gelooft dat de Bijbel door God is geïnspireerd.⁴ Wat wonderen betreft gelooft 51 procent dat de wonderen die in de Bijbel staan werkelijk zijn gebeurd, 67 procent gelooft dat wonderen vandaag kunnen gebeuren, en bijna 40 procent zegt dat zij in hun leven wonderen hebben meegemaakt.⁵ Nog interessanter is dat ongeveer 74 procent van de Amerikaanse dokters gelooft dat tegenwoordig wonderen gebeuren – en 55 procent zegt dat zij patiënten hebben gezien van wie de genezing wonderbaarlijk leek te zijn.⁶

Wanneer we zien dat de ideeën van sceptici over het bestaan van een bovennatuurlijke God en de redelijkheid van Bijbelse wonderen zo los staan van de geloofsovertuigingen en ervaringen van miljoenen mensen – en zelfs van de zienswijzen en ervaringen van veel artsen – dan is het tijd te kijken naar wat de Bijbel feitelijk openbaart over de belangrijke onderwerpen van genezing en wonderen. De duidelijke uitspraken van de Bijbel, de feiten van de geschiedenis en de ervaring van miljoenen mensen – inclusief medici – openbaren inderdaad

allemaal dat wonderen *wel degelijk* gebeuren! Terwijl God ons duidelijke instructies heeft gegeven over hoe wij een optimale gezondheid kunnen bevorderen en bewaren, kunnen we *nog altijd* een gezondheidsprobleem krijgen – en wanneer dat gebeurt, kunnen wij naar Hem toegaan voor wonderbaarlijke genezing.

Wat is een wonder?

Maar wat precies is een wonder? Een ‘wonder’ kan worden gedefinieerd als “een speciale daad van God die het natuurlijke verloop van de dingen onderbreekt....Een wonder kan er als een ongebruikelijk voorval uitzien, maar heeft een bovennatuurlijke oorzaak. Het wordt verricht met goddelijke kracht in overeenstemming met het goddelijk verstand, met een goddelijke bedoeling, teneinde een goddelijke boodschap of doel te bekrachtigen”.⁷ Een wonder kan ook worden gedefinieerd als “een gebeurtenis of effect in de fysieke wereld afwijkend van de bekende natuurwetten of onze kennis van die wetten overstijgend; een buitengewone, afwijkende of abnormale gebeurtenis teweeggebracht door een bovenmenselijke instantie.”⁸ Een God die het universum schiep is zeker in staat binnen Zijn universum op wonderbaarlijke manieren te handelen! Om te bewijzen dat wonderen niet kunnen gebeuren, zou iemand moeten bewijzen dat God niet bestaat.

De Bijbel beschrijft tientallen wonderbaarlijke gebeurtenissen in zowel het Oude als het Nieuwe Testament. In feite zijn “de centrale aanspraken van het christendom afhankelijk van de apologetische waarde van wonderen” – het feit dat de in de Bijbel beschreven wonderen daadwerkelijk gebeurd zijn.⁹ Wonderen bewijzen de macht van een bovennatuurlijke God. Als de wonderen in de Bijbel nooit zijn gebeurd, kan men in de Bijbel geen vertrouwen hebben – wat het argument is dat door veel seculiere critici wordt aangevoerd. Maar vele van de auteurs van de Bijbelse verslagen van wonderen beweren ooggetuigen van die gebeurtenissen te zijn geweest (2 Petrus 1:16) – en vele van diezelfde ooggetuigen stierven voor hun overtuiging dat zij de waarheid spraken.

Als geen ander boek dat ooit werd geschreven geeft de Bijbel een glimp van hoe *wonderbaarlijke, bovennatuurlijke interventie* een rol kan spelen bij gezondheid, genezing en ziekte. De Bijbel openbaart dat God een Wezen van liefde en compassie is (1 Johannes 4:8; Psalm 86:5; Mattheüs 9:36), wiens eigenschappen duidelijk blijken uit veel wonderen die in de Bijbel staan opgetekend. Zo zien we dat God op wonderbaarlijke wijze Sara in staat stelde op haar hoge leeftijd een kind te krijgen om Zijn beloften aan Abraham te vervullen (Genesis 17:15-19; 18:10-15). Op miraculeuze wijze voedde Hij gedurende 40 jaar de Israëlieten in de wildernis nadat zij Egypte hadden verlaten (Exodus 16:12-15,

32-35). Hij voorzag op wonderbaarlijke wijze in voedsel voor Elia en door hem wekte Hij de zoon van een weduwe op uit de dood (1 Koningen 17). Hij genas Hizkia en gaf hem nog 15 extra jaren van leven na ernstige gebeden van de koning tot God (2 Koningen 20:1-6).

Het Nieuwe Testament beschrijft tegen de veertig wonderen die door Jezus Christus werden verricht – bijna *een derde* van het evangelie van Markus is gewijd aan Zijn wonderen. Behalve het veranderen van water in wijn (Johannes 2:1-11), het stillen van een storm (Markus 4:37-41), en het lopen op water (Markus 6:48-51), genas Jezus mensen van ziekten en kwalen (Mattheüs 8:1-17), wierp demonen uit (Mattheüs 9:32-33; Markus 1:23-26), herstelde het zicht van blinden (Mattheüs 9:27-31; Markus 8:22-26), en gaf op bovennatuurlijke wijze enkele duizenden mensen te eten bij twee gelegenheden (Markus 6:35-44; 8:1-9).

Een bediening van genezen en leven geven

Volgens de Bijbel heeft Jezus minstens drie personen uit de dood opgewekt: de dochter van een Joodse leider (Markus 5:22-24, 35-43), de zoon van een weduwe (Lukas 7:11-17), en Zijn vriend Lazarus (Johannes 11:1-44). Natuurlijk vermeldt Gods woord dat Jezus Zijn eigen dood voorspelde en openbaarde dat Hij na drie dagen zou worden opgewekt (Mattheüs 17:22-23). Datzelfde historische verslag zegt dat Jezus gedurende een periode van 40 dagen tussen Zijn opwekking en Zijn hemelvaart *levend gezien* werd (Handelingen 1:3) door de discipelen (Lukas 14) en anderen, met inbegrip van 500 mensen – van wie de meesten volgens Paulus nog in leven waren toen hij zijn brief aan de Korinthiërs schreef (1 Korinthe 15:1-9). Veel bronnen bevestigen de Bijbelse en historische bewijzen voor deze belangrijke wonderbaarlijke gebeurtenis.¹⁰

De Bijbel vermeldt dat Jezus Zijn discipelen opdroeg om deze bediening op dezelfde wijze *voort te zetten*, namelijk de prediking van het Evangelie van het komende Koninkrijk van God (Markus 1:14-15; 16:15) en Hij gaf hun de opdracht: “Genees zieken, reinig melaatsen, wek doden op, drijf demonen uit. U hebt het voor niets ontvangen, geef het voor niets” (Mattheüs 10:5-8; Markus 16:15-18). Jezus zei ook tegen Zijn discipelen dat zij *nog grotere* werken zouden doen dan Hij had gedaan (Johannes 14:12).

In het boek Handelingen lezen we dan ook dat Petrus en Johannes een kreuple man genazen, tot verbazing van de toeschouwers (Handelingen 3:1-10). De apostelen verrichtten “veel tekenen en wonderen” die mensen uit het hele gebied rond Jeruzalem aantrokken die hun zieken brachten en hen op wonderbaarlijke manier genezen zagen worden (Handelingen 5:12-16), en Stefanus deed grote wonderen onder de mensen van Jeruzalem (Handelingen 6:8), wat vervolging

tewegbracht door de jaloerse religieuze autoriteiten. Filippus bracht vreugde aan de mensen van Samaria door wonderbaarlijke genezingen te verrichten en demonen uit te werpen (Handelingen 8:5-8). Saulus – die Paulus werd – werd op de weg naar Damascus door God met blindheid geslagen, vervolgens genezen en bekeerd (Handelingen 9:1-22). Petrus genas een verlamde man in Lydda en wekte in Joppe een vrouw die Dorkas heette op uit de dood, een wonder dat wijd en zijd bekend werd (Handelingen 9:32-42). Op Cyprus wierp Paulus een demon uit (Handelingen 13:6-12), genas vervolgens in Lystra een kreupele man (Handelingen 14:8-12) en bracht later in Troas een jongen terug tot leven die was gevallen met dood als gevolg (Handelingen 20:8-12). De Bijbel staat vol met het ene voorbeeld na het andere van Jezus Christus en Zijn discipelen die op wonderbaarlijke wijze de zieken en hen die leden genazen door Gods genezende kracht.

Goddelijke genezing

Maar wat hebben al deze historische wonderen te maken met christenen van vandaag?

De Bijbel zegt: “Jezus Christus is gisteren en heden Dezelfde en tot in eeuwigheid” (Hebreeën 13:8) en herinnert ons eraan dat God zegt: “...Ík, de HEERE, ben niet veranderd” (Maleachi 3:6). De God die degenen genas die Hem eeuwen geleden zochten is dezelfde God die vandaag in de hemel regeert!

God inspireerde koning David te schrijven: “Loof de HEERE, mijn ziel, en vergeet niet een van Zijn weldaden. Die al uw ongerechtigheid vergeeft, *Die al uw ziekten geneest*” (Psalm 103:2-3). Terwijl velen erkennen dat God zonden vergeeft, schijnen velen niet te geloven dat God **ook** aanbiedt *al onze ziekten te genezen*. Een van Zijn goddelijke namen is “de HEERE, uw Heelmeester”, een titel die Hij Zichzelf gaf in Exodus 15:26: “...Als u aandachtig luistert naar de stem van de HEERE, uw God, en doet wat juist is in Zijn ogen, als u Zijn geboden gehoorzaamt en al Zijn verordeningen in acht neemt, dan zal Ik geen enkele van de ziekten over u brengen die Ik over Egypte gebracht heb, *want Ik ben de HEERE, uw Heelmeester.*”

Zoals we hebben gezien houdt de Bijbelse benadering van gezondheid in het leren volgen van de instructies die God in de Bijbel heeft geopenbaard. En Zijn wetten niet gehoorzamen is niet alleen zonde (1 Johannes 3:4), maar heeft ook vaak fysieke consequenties voor ons leven en onze gezondheid.

Hoewel veel mensen schijnen te begrijpen dat Jezus' offer was bedoeld om de vergeving van zonden mogelijk te maken, verbinden velen Zijn offer *niet* met fysieke genezing. Maar de Bijbel maakt duidelijk: “...door Zijn striemen is er voor ons genezing gekomen” (Jesaja 53:4-5; 1 Petrus 2:24). Het is zeker *niet*

zo dat elke ziekte, kwaal of verwonding het gevolg is van iemands persoonlijke zonde – Christus maakte dit duidelijk aan Zijn eigen discipelen (Johannes 9:1-3; vgl. Lukas 13:1-5), en de Schepper zei tegen Mozes: “...wie maakt iemand stom, doof, ziende of blind? Ben Ik het niet, de HEERE?” (Exodus 4:11). Maar sommige ziekten, kwalen en verwondingen *zijn wel* een gevolg van zonde, zoals we in de voorgaande hoofdstukken hebben aangetoond. In alle gevallen biedt God de mogelijkheid van goddelijke genezing.

De apostel Jakobus adviseert christenen: “Is iemand onder u ziek? Laat hij dan de ouderlingen van de gemeente bij zich roepen en laten die voor hem bidden en hem met olie zalven in de Naam van de Heere. En het gelovig gebed zal de zieke behouden en de Heere zal hem weer oprichten. En als hij zonden gedaan heeft, zal hem dat vergeven worden. Belijd elkaar de overtredingen en bid voor elkaar, opdat u gezond wordt. Een krachtig gebed van een rechtvaardige brengt veel tot stand” (Jakobus 5:14-16). Jakobus bemoedigde duidelijk zijn medechristenen naar God te gaan voor genezing door de oudsten van Gods Kerk te laten komen – een aansporing die vandaag nog steeds geldig is! Die aansporing houdt verder ook in: “Belijd elkaar de overtredingen...” (v. 16), wat een verantwoordelijkheid aan onze kant impliceert alles te onderkennen en te veranderen aan onze handelwijze wat aan het probleem bijdraagt.

Dit betekent niet dat een christen geen dokter mag raadplegen, of dat het zoeken van medische hulp en advies een gebrek aan geloof toont. Helemaal niet! Hoewel menselijke kennis altijd onvolledig en gebrekkig is, zijn wij in moderne tijden gezegend met een *grote* hoeveelheid kennis over hoe het lichaam werkt. Maar ongeacht eventuele andere acties van onze kant zeggen deze verzen *wel* dat een christen genezing bij God moet zoeken en dat dienen te doen door Zijn aangestelde dienaren.

En wat moet men doen als de oudsten ver weg zijn? Vanaf de vroegste dagen van de Kerk hebben de dienaren geregeld dat met olie gezalfde doekjes verstuurd werden, wanneer een persoonlijk bezoek aan de zieke of lijdende persoon niet mogelijk was (vgl. Handelingen 19:11-12). De ware Kerk van God, opgericht door Jezus Christus, zet deze Bijbelse praktijk voort.

Geloof en perspectief

De Bijbel wijst erop dat genezingen vaak ten deel vallen aan mensen met een groot geloof (b.v. Mattheüs 8:5-10), maar dit is niet altijd het geval. Soms kiest God ervoor de gelovige de last van een handicap te laten dragen ter wille van Zijn grotere doeleinden, en soms intervenueert Hij in Zijn barmhartigheid ook voor hen van wie het geloof klein is.

Lazarus was al vier dagen dood en oefende dus zeker *geen* geloof toen Jezus hem weer tot leven wekte (Johannes 11:37-44; vgl. Prediker 9:10)! De apostel Paulus had beslist een sterk geloof in Gods vermogen wonderbaarlijk te genezen (Handelingen 19:11-12) – zelfs uit de dood op te wekken (Handelingen 20:9-12). Niettemin zegt hij ons dat hij, hoewel hij God drie keer smeekte hem te genezen van een aandoening, tot het inzicht kwam dat het niet Gods bedoeling was hem in die tijd te genezen (2 Korinthe 12:7-10). In plaats daarvan wilde God nog belangrijker geestelijke vruchten in Paulus' leven voortbrengen (vv. 9-10).

Maar als we in gedachten blijven houden dat Gods visie ruimer is dan de onze en dat wij *Zijn* wil moeten zoeken en niet de onze (Mattheüs 26:42), dan zullen we Hem smeken om Zijn interventie wanneer we lijden door ziekte of kwaal.

Jezus instrueerde Zijn discipelen: "Bid, en u zal gegeven worden; zoek, en u zult vinden; klop, en er zal voor u opengedaan worden. Want ieder die bidt, die ontvangt; wie zoekt, die vindt; en voor wie klopt zal opengedaan worden" (Mattheüs 7:7-8). Jezus zei ook: "...Alles wat u de Vader zult bidden in Mijn Naam, zal Hij u geven" (Johannes 16:23), en we worden aangemoedigd te vragen "in geloof" (Jakobus 1:6) – in de wetenschap dat God op Zijn tijd en Zijn manier zal antwoorden, en dat "...voor hen die God liefhebben, alle dingen meewerken ten goede..." (Romeinen 8:28; zie ook 1 Korinthe 10:13). Hoe kunnen wij weten dat Hij onze verzoeken hoort? De apostel Johannes antwoordt dat het is "...omdat wij Zijn geboden in acht nemen en doen wat Hem welgevallig is" (1 Johannes 3:22). Dat betekent berouw hebben en zich bekeren van het schenden van Zijn wetten – inclusief Zijn wetten en principes van goede gezondheid.

De Bijbel maakt het duidelijk dat de God van de Bijbel een bovennatuurlijke, wonderen verrichtende God is, en de wonderen die zijn opgetekend en bewaard in de Bijbel tonen Zijn macht en Zijn compassie als onze liefhebbende Vader – een Vader die wenst te handelen in het leven van degenen die Hem liefhebben (2 Kronieken 16:9).

Voor meer perspectief en inspirerende details uit uw Bijbel over genezing, en ook informatie over hoe u de genezing die Hij geeft kunt ontvangen, kunt u ons gratis boekje *Geneest God ook vandaag?* lezen. U kunt het aanvragen bij een van de adressen, die achter in dit boekje staan of u kunt het online lezen op WereldvanMorgen.nl.

Conclusie

Een levenswijze die werkt!

*Maakt u de juiste keuzes ter bevordering van
lichamelijke en geestelijke gezondheid?*

In het Bijbelse verslag van de twee bomen (Genesis 2:8-9; 3:1-7) zagen we dat God Adam en Eva niet *dwong* Zijn goddelijk geopenbaarde instructies te aanvaarden. Zij kozen voor menselijke redenering, los van Gods richtlijnen. Om de eeuwenoude strijd tegen ziekten te winnen moet ieder van ons tegenwoordig zijn of haar eigen beslissingen nemen. Zullen we God gehoorzamen of denken we een betere weg te hebben (Deuteronomium 30:15-20; Mattheüs 7:14)? Zullen we met wijsheid kiezen door het bewijs te overwegen (1 Thessalonicenzen 5:21) en leren van de lessen van de geschiedenis?

We hebben gezien dat ziekten en kwalen door de eeuwen heen de mensen hebben geplaagd en dat beschavingen, zowel oude als moderne, hebben geworsteld en worstelen met de tol van menselijk lijden door slechte gezondheid en kwalen. De geschiedenis laat zien dat de meeste culturen een algemene benadering in deze eeuwenoude strijd tegen ziekten hebben toegepast - een 'achteraf'-benadering die steunt op medicijnen, chirurgie, bezweringen en betoveringen en het smeken van goden met offers - zelfs met zelfverminking en mensenoffers. De moderne medische wetenschap heeft ongelooflijk grote stappen gezet in het diagnostiseren en behandelen van ziekten door medicijnen, therapieën en operaties, maar we zien nog steeds de kosten de pan uit rijzen, nieuwe ziekten en de terugkeer van oude ziekten.

De Bijbel toont ons echter een andere weg - door het voorbeeld van een volk met een benadering die gebruikmaakt van waarden en educatie om ziekte te voorkomen in plaats van uitsluitend te vertrouwen op behandelingen om ziekte te verlichten als die zich eenmaal voordoet. In opvallende tegenstelling tot andere oude beschavingen gaf God de oude Hebreëen een reeks wetten en instellingen die

hen zou onderscheiden van andere volken en hen tot een licht en voorbeeld zou maken van een betere levenswijze die gezondheid bevordert en ziekte voorkomt. Anders dan de priester-medicijnmannen van andere volken die hun technieken bewaakten als mysteries en geheimen, werden de priesters van het oude Israël geïnstrueerd deze waardevolle informatie te verkondigen als openbare kennis. De Bijbelse gezondheidswetten vormen een belangrijk deel van de Hebreeuwse oud-testamentische boeken en de religie en levenswijze van de Israëlieten.

Goddelijke wetten van de Goddelijke Wetgever

De geschiedenis bevestigt dat de Bijbelse gezondheidswetten uniek waren en zonder weerga in de oude wereld. Deze richtlijnen waren eenvoudig en begrijpelijk en betroffen een brede reeks persoonlijke en openbare gezondheidszaken – principes die duidelijk hun tijd vooruit waren! Het was werkelijk niet mogelijk de redenen van deze wetten volledig te begrijpen tot aan de uitvinding van de microscoop, de ontdekking van bacteriën en het pionierswerk van pathologen in de laatste eeuwen – ontwikkelingen die wetenschappelijk hebben bewezen dat deze oude Bijbelse wetten vandaag nog van toepassing zijn.

Waar onze moderne wereld het zicht op heeft verloren en wat de oude heidense wereld nooit heeft begrepen, is dat God de schepper is van de Bijbelse gezondheidswetten. De Bijbel openbaart dat God niet verandert (Maleachi 3:6) – hetgeen betekent dat Zijn *fundamentele wetten* niet veranderen. De biologiewetten veranderden niet plotseling of hielden niet plotseling op te functioneren toen Jezus werd gekruisigd. Dezelfde factoren die in de tijd van Mozes ziekten veroorzaakten of voorkwamen werken vandaag nog steeds – en de gezondheidswetten die God aan Mozes gaf blijven nog even effectief!

We moeten ons dus niet laten misleiden door de argumenten van mensen die beweren dat de Bijbelse gezondheidswetten gedateerd, uit de tijd en niet langer toepasselijk zijn in onze moderne wereld. *Jezus Christus is niet gekomen om de wetten van God af te schaffen* (Mattheüs 5:17)! Ze zijn een product van het denken van onze Schepper en Ontwerper. Ze weerspiegelen Gods wil en zijn een deel van Zijn plan voor de mensheid. Priesters, predikanten of professoren die u iets anders vertellen weten eenvoudig niet waarover zij het hebben (Jesaja 8:20)!

Een ontzagwekkend doel!

God is bezig een volk voor te bereiden om Jezus Christus te assisteren bij het veranderen van de loop van de menselijke geschiedenis. De komende regering van God zal de plaag van ziekten tenietdoen en een levenswijze bevorderen die leidt naar niet alleen fysieke, mentale en geestelijke gezondheid, maar ook naar eeuwig leven.

Als wij ons leven onderwerpen aan God, ernaar streven Zijn levenswijze te volgen onder Jezus Christus – met inbegrip van het zorgen voor het lichaam dat Hij ons heeft gegeven – zullen we een beloning ontvangen waarvan ook het regeren met Christus een onderdeel is wanneer Hij terugkeert om het Koninkrijk van God te vestigen om op de aarde te heersen (Openbaring 5:10). De heiligen die met Christus zullen besturen zullen functioneren als leraren (Jesaja 30:20-21) die de wetten van God – inclusief deze belangrijke Bijbelse gezondheidsprincipes – zullen uitleggen aan de hele mensheid. Als gevolg van deze inspanningen zal “de aarde...vol zijn van de kennis van de HEERE, zoals het water de bodem van de zee bedekt” (Jesaja 11:9).

Naarmate u de omvang van Gods plan voor de mensheid begint te bevatten, zult u zien dat er krachtige en inspirerende redenen zijn om te leren leven volgens de Bijbelse gezondheidsprincipes die door onze Schepper zijn geïnspireerd.

De Bijbelse gezondheidswetten en -principes zijn fundamentele sleutels, geopenbaard door de Ontwerper van de mensheid, om gezondheid te bevorderen en ziekte te voorkomen. Ze zijn een deel van een volledige levenswijze waartoe God een betrekkelijk klein aantal mensen in dit huidige tijdperk roept – om zich niet alleen te bekeren van slechte gezondheidskeuzes, maar ook van slechte geestelijke keuzes en zich volledig tot God te wenden door berouw en bekering van zonde, de doop en het ontvangen van Gods heilige Geest. Als u denkt dat God u misschien tot bekering en doop roept en als u meer wilt weten over Gods wegen, neem dan online contact met ons op WereldvanMorgen.nl, of schrijf naar het adres achter in onze gedrukte boekjes. Een van onze vertegenwoordigers zal graag met u spreken op een tijd en plaats die u schikt. Onze vertegenwoordigers leven al vele jaren volgens de fysieke en geestelijke voorschriften die in de Bijbel zijn te vinden en zullen alle vragen die u heeft graag met u bespreken.

Als Gods levenswijze juist wordt begrepen, uitgelegd en toegepast heeft ze het potentieel een wonderbaarlijke zegen te zijn voor iedere mens die ooit heeft geleefd. De Bijbel zegt duidelijk dat wanneer Jezus Christus terugkeert om het Koninkrijk van God hier op aarde te vestigen, de wetten van God – *inclusief de Bijbelse gezondheidswetten* – vanuit Jeruzalem aan de wereld zullen worden verkondigd (Jesaja 2:2-4). Naarmate mensen overal in de wereld leren volgens deze eenvoudige maar vitaal belangrijke wetten te leven, zal hun gezondheid verbeteren – en de eeuwenoude vloek van ziekte zal beginnen te verdwijnen (Jesaja 35:5-7).

Maar wij hoeven niet te wachten! Wij kunnen die levenswijze nu al omarmen – de zegeningen ervan ervaren en leren hoe ze te onderwijzen – door deze levende wetten vandaag in ons leven toe te passen.

Eindnoten

Hoofdstuk 1: Ziekte: een eeuwenoude plaag

- 1 Ralph A. Major, *A History of Medicine*, vol. 1, Springfield, Charles C. Thomas, 1954, p. 27; Bettmann, Otto, *A Pictorial History of Medicine*, Literary Licensing LLC, 2012, pp. 2–3.
- 2 R. Laird Harris et al., *Theological Wordbook of the Old Testament*, vol. 2 (Moody, 1980), p. 569
- 3 Bettmann, *A Pictorial History*, p. 13.
- 4 Major, *A History of Medicine*, pp. 62–64.
- 5 Henry H. Halley, *Halley's Bible Handbook*, Zondervan, 2014, p. 138.
- 6 Halley.
- 7 David Alexander en Pat Alexander, red., *Eerdmans Handbook to the Bible*, p. 175.
- 8 Frank Gaebelein et al., red., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2, Grand Rapids, Zondervan, 1990, p. 568.
- 9 Gaebelein et al., p. 568.

Hoofdstuk 2: Voedselwetten: wilt u dat echt eten?

- 1 Frank Gaebelein et al., red., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2, Grand Rapids, Zondervan, 1990, p. 530.
- 2 David Alexander en Pat Alexander, red., *Eerdmans Handbook to the Bible*, Grand Rapids, William B. Eerdmans Publishing Company, 1973, p. 176.
- 3 “Leviticus 11–14”, *The Interpreter's Bible*, Abingdon-Cokesbury Press, 1954, p. 52.
- 4 “Ruminant Nutrition for Graziers,” ATTRA Sustainable Agriculture, 2008, accessed 31 maart 2020.
- 5 *The Interpreter's Bible*, p. 56.
- 6 Jonathan Foley, “It's Time to Rethink America's Corn System”, *Scientific American*, 5 maart 2013.
- 7 “Epidemiology of Tularemia”, *Balkan Medical Journal* 31, iss. 1, maart 2014, pp. 3–10.
- 8 “Ebola (Ebola Virus Disease)”, Centers for Disease Control and Prevention, 5 november 2019; and “Ebola Virus Disease”, World Health Organization, February 10, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ebola-virus-disease>.
- 9 Joanne Lee-Young, “SARS: Where Did It Come From?”, *Popular Science*, July 2, 2003.
- 10 “Parasites - Trichinellosis”, Centers for Disease Control and Prevention, 15 november 2019.
- 11 “Meat and Dairy Production”, *Our World in Data*, November 2019, <https://ourworldindata.org/meat-production>.
- 12 “Per capita consumption of pork in the United States from 2015 to 2019”, *Statista.com*, 24 maart 2020.
- 13 “Pork”, *World Book Encyclopedia*, vol. 15, World Book, Inc., 1995, p. 679.
- 14 Ralph Muller en John Baker, *Medical Parasitology*, J.B. Lippincott, 1990, pp. 83–84.
- 15 “Parasites - Taeniasis”, Centers for Disease Control and Prevention, 10 januari 2013.
- 16 John Boswell, red., *U. S. Armed Forces Survival Guide*, MacMillan, 2007, p. 244.
- 17 Roger A. Caras, *Venomous Animals of the World*, Prentice-Hall, 1974, p. 103.
- 18 “Eel”, *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 7, Marshall Cavendish, 1990, p. 824.
- 19 Keith Banister en Andrew Campbell, *The Encyclopedia of Aquatic Life*, Facts on File, 1988, p. 26.
- 20 “Lobster”, *Encyclopædia Britannica*, vol. 7, Encyclopædia Britannica, 1995, p. 430.
- 21 “Lobster”, *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 13, Marshall Cavendish, 1990, p. 1464.
- 22 Banister et al., p. 235.
- 23 “Shellfish Harvesting”, United States Environmental Protection Agency, maart 2018.
- 24 Roger W. Miller, “Get Hooked on Seafood Safety”, *FDA Consumer* 25, iss. 5, juni 1991, 7; https://quackwatch.org/wp-content/uploads/sites/33/quackwatch/casewatch/fda/fda_consumer/juni1991.pdf.
- 25 Guy Murdoch, “Consumer Tips”, *Consumer Research*, juli 1993, p. 2.
- 26 Gaebelein et al., p. 572.
- 27 “Different Dietary Fat, Different Risk of Mortality”, *The Nutrition Source*, Harvard T.H. Chan School of Public Health, 5 juli 2016.
- 28 “Why Everything You Know About Nutrition Is Wrong”, *New Scientist*, 10 juli 2019.
- 29 J. Declan et al., “Health Implications of Beef Intramuscular Fat Composition”, *Korean Journal for Food Science of Animal Resources* 36, iss. 5, oktober 2016, pp. 577–582.
- 30 “Good Fats, Bad Fats, and Heart Disease”, *HealthLine.com*, 13 augustus 2019.
- 31 Jack A. Ofori en Yun-Hwa P. Hsieh, “Issues Related to the Use of Blood in Food and Animal Feed”, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 54, no. 5, januari 2014, pp. 687–697.
- 32 Jenny L. Cook, “Is black pudding the latest health food du jour?”, *NetDoctor.co.uk*, 17 maart 2016.

- 33 “Say no to pig blood pudding, doctors advise as swine bacteria kill 4”, *ThanhNienNews.com*, 1 maart 2013.
- 34 “The Sweet Danger of Sugar”, *Harvard Men’s Health Watch*, 5 november 2019.
- 35 “The Sweet Danger of Sugar”; en Jukka Montonen, et al., “Whole-Grain and fiber intake and the incidence of type 2 diabetes”, *The American Journal of Clinical Nutrition* 77, iss. 3, maart 2003, pp. 622–629.
- 36 Harvey E. Finkel, “Wine and the Gastrointestinal Tract”, *Alcohol in Moderation Digest*, 18 november 2008.
- 37 Christian Nordqvist, “Wine: Health Benefits and Health Risks”, *Medical News Today*, 7 april 2016; Honor Whiteman, “Moderate drinking may benefit ‘good’ cholesterol levels”, *Medical News Today*, 14 november 2016.

Hoofdstuk 3: Lichaamsbeweging: een lichaam ontworpen om te bewegen

- 1 Mfrefkemfon P. Inyang en Stella Okey-Orji, “Sedentary Lifestyle: Health Implications”, *Journal of Nursing and Health Science* 4, iss. 2 (maart-april 2015), pp. 20–25.
- 2 Mukta Agrawal, “What do you know about a sedentary lifestyle?”, InLife Group, 26 februari 2017.
- 3 “Lack of exercise as ‘deadly’ as smoking”, National Health Service, July 18, 2012; Robert Preidt, “Are U.S. Teens Now as Inactive as 60-Year-Olds?”, *WebMD*, 16 juni 2017.
- 4 “Overweight & Obesity”, Centers for Disease Control and Prevention, 10 april 2020.
- 5 “Obesity and Overweight”, World Health Organization, April 1, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- 6 Matt Sloane, “Physical inactivity causes 1 in 10 deaths worldwide, study says”, Cable News Network, July 26, 2012.
- 7 “The Facts on Sedentary Lifestyle”, WalkND, August 20, 2012, <http://sites.nd.edu/walknd/2012/09/20/the-facts-on-sedentary-lifestyle/>.
- 8 Clifton B. Parker, “School recess offers benefits to student well-being”, *Stanford University News*, 11 februari 2015; Denise Mann, “Pediatricians Promote Benefits of Recess”, *WebMD*, 31 december 2012.
- 9 Angelina Tala, “Exercise Benefits Children Physically and Mentally”, *Healthline*, 10 januari 2017; “How Regular Exercise Benefits Teens”, *WebMD*, 18 april 2019.
- 10 Len Kravitz, “Exercise and Children: Better Brain Health, Less Obesity, Less Stress”, IDEA Health & Fitness Association, May 10, 2017; Maureen Salamon, “Stronger Muscles May Pump Up Kid’s Memory Skills”, *HealthDay*, 19 april 2017.
- 11 David R. Brown, “Physical Activity, Sports Participation, and Suicidal Behavior: U.S. High School Students”, *Medicine & Science in Sports & Exercise Journal* 39, iss. 12 (mei 2005), pp. 2248–2257.
- 12 “Health Benefits of Physical Activity”, *OnHealth*, 11 mei 2017, https://www.onhealth.com/content/1/health_benefits_physical_activity; Mayo Clinic Staff, “Exercise: 7 benefits of regular physical activity”, Mayo Clinic, May 11, 2019; Len Kravitz, “The 25 Most Significant Health Benefits of Physical Activity & Exercise”, IDEA Health and Fitness Association, October 1, 2007; “Physical Activity”, Centers for Disease Control and Prevention, 7 februari 2020.
- 13 Amy Norton, “No Excuses: Exercise Can Overcome the ‘Obesity Gene’”, *MedicineNet*, 27 april 2017.
- 14 “Physical Activity”, World Health Organization, 2020, <https://www.who.int/behealthy/physical-activity>.
- 15 NIH Senior Health, “Exercise: Benefits of Exercise”, Pasadena Senior Center, <https://www.pasadenaseniorcenter.org/blog/agewell/1759-exercise-benefits-of-exercise>.
- 16 Robert Preidt, “Exercise a Great Prescription to Help Older Hearts”, *Everyday Health*, 24 maart 2017, <https://www.everydayhealth.com/senior-health/exercise-great-prescription-help-older-hearts/>.
- 17 Wojtek J. Chodzko-Zajko et al., “Exercise and Physical Activity for Older Adults”, *Medscape*, 1 maart 2010.
- 18 Sophia Breene, “13 Mental Health Benefits of Exercise”, *The Huffington Post*, 6 december 2017.
- 19 “Exercise and Depression”, *WebMD*, 18 februari 2020.
- 20 Jayne O’Donnell, “Surgeon general to target couch potatoes”, *USA Today*, 5 februari 1996, A1.
- 21 *Everyday Life in Bible Times*, National Geographic Society, 1967, p. 330.

Hoofdstuk 4: Besmetting: de strijd tegen infectieziekten

- 1 Katherine Yester, “The Global War for Public Health”, *Foreign Policy*, 16 november 2009.
- 2 “Global Report for Research on Infectious Diseases of Poverty”, World Health Organization, 2012, p. 9; Phillip Stevens, “Diseases of poverty and the 10/90 Gap”, *International Policy Network*, november 2004, p. 7.
- 3 “Malaria in children under five”, World Health Organization, 26 april 2017.
- 4 “Malaria”, Centers for Disease Control and Prevention, 16 september 2019, <https://www.cdc.gov/global-health/newsroom/topics/malaria/index.html>.

- 5 “Diarrhoeal Disease”, World Health Organization, 2 mei 2017.
- 6 “Tuberculosis”, World Health Organization, 17 oktober 2019, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>.
- 7 “What is TB? How is it treated?”, World Health Organization, 18 januari 2018.
- 8 “Dengue and severe dengue”, World Health Organization, 2 maart 2020.
- 9 “HIV/AIDS”, World Health Organization, 15 november 2019.
- 10 “Schistosomiasis (Bilharzia)”, *Medscape*, 20 september 2018.
- 11 Peter J. Hotez, *Forgotten People, Forgotten Diseases* (Second Edition, 2013), p. 5.
- 12 “Trachoma”, World Health Organization, 2 januari 2020.
- 13 “Onchocerciasis (River Blindness)”, *Medscape*, 22 juni 2018.
- 14 “Leprosy”, World Health Organization, 10 september 2019.
- 15 “The maladies of affluence”, *The Economist*, 9 augustus 2007.
- 16 Peter J. Hotez et al., “Rescuing the bottom billion through control of neglected tropical diseases”, *Lancet*, World Health Organization 373 (2009): pp. 1570–1575.
- 17 Oliver Ransford, *Bid the Sickness Cease: Disease in the History of Black Africa* (1984), 7, p. 13.
- 18 “Chagas disease (also known as American trypanosomiasis)”, World Health Organization, 10 maart 2020.
- 19 “Trachoma”, *Medscape*, July 24, 2019; S.I. McMillen, *None of These Diseases* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1974), pp. 20–21.
- 20 Albertha A. Nyaku en Stanley K. Diamenu, “Water and Dirt—matters of life and death”, World Health Forum (Vol. 18, 1997), pp. 266–268.
- 21 McMillen, pp. 20–21; Bert Thompson, “Biblical Accuracy and Circumcision on the 8th Day”, *Apologetics Press*, 1993.
- 22 “Circumcision Basics”, *WebMD*, November 13, 2018; “Circumcision (male)”, Mayo Clinic, 31 maart 2020.
- 23 Aaron A.R. Tobian en Ronald H. Gray, “The Medical Benefits of Male Circumcision”, *Journal of the American Medical Association*, JAMA Network 306, iss. 13 (oktober 2011); Nancie George, “4 Health Benefits of Circumcision”, *Everyday Health*, 29 mei 2014.
- 24 Mayo Clinic Staff, “Tattoos: Understand risks and precautions”, Mayo Clinic, 28 februari 2020; “Think Before You Ink: Are Tattoos Safe?”, U.S. Food and Drug Administration, 2 mei 2017.
- 25 “Tattoos When Pregnant”, American Pregnancy Association, accessed 28 april 2020; “Tattoos and Piercings During Pregnancy”, *Health and Parenting*, 2018; “Toxic nanoparticles in tattoo inks may harm your immune system”, *The Times of India*, 13 september 2017.
- 26 Sebnem Kalemli-Ozcan, “AIDS, ‘reversal’ of the demographic transition and economic development: evidence from Africa”, *Journal of Population Economics*, JSTOR 25, iss. 3 (juli 2012), pp. 871–897.
- 27 “HIV Among Gay and Bisexual Men”, Centers for Disease Control and Prevention, 13 september 2017, <https://www.thebodypro.com/article/hiv-among-gay-and-bisexual-men>.
- 28 “What Puts You at Risk for HIV?”, *WebMD*, 15 januari 2020; John R. Diggs, Jr., “The Health Risks of Gay Sex”, Corporate Resource Council, 2002, <https://www.catholiceducation.org/en/marriage-and-family/sexuality/the-health-risks-of-gay-sex.html>.
- 29 “What You Need to Know About HIV and AIDS”, *WebMD*, 23 juni 2019.

Hoofdstuk 5: Het verstand: geestelijke dimensies van mentale gezondheid

- 1 *Constitution of the World Health Organization* (World Health Organization, 1948), 1, <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>.
- 2 Diane Hales, *An Invitation to Health*, (15th Edition, Wadsworth Cengage Learning, 2013).
- 3 Hales.
- 4 Harold G. Koenig, “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications”, *ISRN Psychiatry* 2012, 16 december 2012.
- 5 Vexen Crabtree, “Secularization Theory: Will Modern Society Reject Religion? What is Secularism?”, The Human Truth Foundation, 2008.
- 6 “Global Leading Categories of Diseases/Disorders”, National Institute of Mental Health, accessed 28 april 2020, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/global/global-leading-categories-of-diseases-disorders.shtml>.
- 7 “Mental Health by the Numbers”, National Alliance on Mental Illness, september 2019.
- 8 Margareta Tartakovsky, “Depression and Anxiety Among College Students,” *PsychCentral*, 8 oktober 2018.
- 9 “New Census Data Show Differences Between Urban and Rural Populations”, United States Census Bureau, 8 december 2016.
- 10 “Urbanization”, *Our World in Data*, november 2019, <https://ourworldindata.org/urbanization>.
- 11 Rob Jordan, “Stanford researchers find mental health prescription: Nature”, *Stanford University News*, 30 juni 2015.

- 12 Tori Rodriguez, "The Mental Health Benefits of Nature Exposure", *Psychiatry Advisor*, 20 oktober 2015.
- 13 Ming Kuo, "How might contact with nature promote human health?", *Frontiers in Psychology*, 25 augustus 2015; "How Does Nature Impact Our Wellbeing?", University of Minnesota, 2016.
- 14 Robert S. Ulrich, "View through a window may influence recovery from surgery", *Science* 224, iss. 4647 (27 april 1984), pp. 420-421.
- 15 Rodriguez, "Mental Health Benefits"; Mardie Townsend en Rona Weerasuriya, *Beyond Blue to Green: The benefits of contact with nature for mental health and well-being* (Beyond Blue Limited, 2010) 1, https://www.deakin.edu.au/_data/assets/pdf_file/0004/310747/Beyond-Blue-To-Green-Literature-Review.pdf.
- 16 "Health and Wellness Benefits of Spending Time in Nature", United States Department of Agriculture, https://www.fs.fed.us/outernet/pnw/about/programs/gsv/pdfs/health_and_wellness.pdf; Ulrich, "View through a window", pp. 420-421.
- 17 Kuo, "Contact with nature."
- 18 Kuo.
- 19 Townsend and Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*.
- 20 Kuo, "Contact with nature."
- 21 Rodriguez, "Mental Health Benefits."
- 22 Townsend and Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*.
- 23 Kuo, "Contact with nature."
- 24 Cecily Maller et al., "Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations", *Health Promotion International* 21, iss. 1 (maart 2006), pp. 45-54.
- 25 George Barna en D. Kinnaman, reds., *Churchless: Understanding Today's Unchurched and How to Connect with Them*, (Tyndale Momentum, 2014), p. 13.
- 26 Dinesh Bhugra, "Commentary: Religion, religious attitudes and suicide", *International Journal of Epidemiology* 39, iss. 6 (1 december 2010), pp. 1496-1498.
- 27 Clay Routledge, "Is religion good for your health?," August 31, 2009, <https://www.soothingemotions.com/religion--culture/is-religion-good-for-your-health>.
- 28 "Loneliness Can Impact Longevity", *Newsmax Health*, 8 augustus 2017.
- 29 Bhugra, "Commentary", pp. 1496-1498.
- 30 Rodney Stark, *America's Blessings: How Religion Benefits Everyone, Including Atheists* (West Conshohocken, PA: Templeton Press, 2012), pp. 104-105.
- 31 Robert A. Emmons en Michael E. McCullough, "Counting Blessings vs. Burdens; An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, iss. 2 (february 2003), pp. 377-389.
- 32 Elizabeth Heubeck, "Boost Your Health with a Dose of Gratitude", *WebMD*, 11 januari 2006.
- 33 "10 Reasons Why Gratitude is Healthy", *The Huffington Post*, 21 juli 2014, https://www.huffpost.com/entry/gratitude-healthy-benefits_n_2147182.
- 34 Amanda MacMillan, "People Age Better If They Have a Purpose in Life", *TIME*, 16 augustus 2017.
- 35 Lisa Rapaport, "Can having a purpose in life keep you strong in old age?," *Thomson Reuters*, 31 augustus 2017.
- 36 "Life After Addiction: Finding Your Meaning and Purpose", *New Method Wellness*, 23 augustus 2017.
- 37 Stanton Peele, "Addiction Wars: Meaning and Purpose v. Disease", *Psychology Today*, 29 maart 2011.

Hoofdstuk 6: Genezing: een God van wonderen

- 1 Norman L. Geisler, "Miracles, Arguments Against", *Baker Encyclopedia of Christian Apologetics*, Grand Rapids, Baker, 1999, p. 459.
- 2 Lee Strobel, *The Case for Miracles*, Grand Rapids, Zondervan, 2018, p. 31.
- 3 Kate Shellnutt, "80% of Americans Believe in God. Pew Found Out What They Mean", *Christianity Today*, 25 april 2018.
- 4 Lydia Saad, "Record Few Americans Believe Bible Is Literal Word of God", *Gallup*, 15 mei 2017.
- 5 Strobel, *The Case for Miracles*, p. 30.
- 6 Strobel, *The Case for Miracles*, p. 31; Shoba Sreenivasan en Linda Weinberger, "Do You Believe in Miracles?," *Psychology Today*, 15 december 2017.
- 7 Geisler, "Miracles", p. 451.
- 8 Herbert Lockyer, *All the Miracles of the Bible: The Supernatural in Scripture, Its Scope and Significance*, Grand Rapids, Zondervan, 1961, p. 13.
- 9 Geisler, "Miracles", p. 451.
- 10 Strobel, *The Case for Miracles*, pp. 189-210; Josh McDowell, *The New Evidence that Demands a Verdict*, Nashville, Thomas Nelson, 1999, pp. 203-284; Geisler, "Miracles", pp. 644-669.

Living Church of God Regionale Kantoren

Verenigde Staten - Hoofdkantoor

P.O. Box 3810
Charlotte, NC 28227-8010
TomorrowsWorld.org

Europa

Box 111
43 Berkeley Square
Londen, W1J 5FJ
Verenigd Koninkrijk
Tel: +44 844-800-9322
WereldvanMorgen.nl | *WeltvonMorgen.org*
ElmundodeManana.org | *MondeDemain.org*

Australazië

P.O. Box 300
Clarendon, SA 5157
Australië

Canada:

P.O. Box 409
Mississauga, ON L5M 0P6

Nieuw-Zeeland en Zuid-Pacific

P.O. Box 2767
Shortland Street
Auckland 1140
Nieuw-Zeeland

Filipijnen

P.O. Box 492
Araneta Center Post Office
1135 Quezon City, Metro Manila

Zuid-Afrika

Private Bag X 3016
Harrismith, FS
9880
wvm.co.za

Centraal-Amerika:

Apdo 234
6151
Santa Ana, San Jose
Costa Rica, 2000

Mexico:

Apartado postal 89
76900 El Pueblito
Corregidora, Querétaro

Zuid-Amerika:

Apartado Postal 201909
Medellín
Colombia

De Levende Kerk van God biedt al haar literatuur gratis aan,
zoals De Wereld van Morgen Bijbelstudie cursus,
het tijdschrift Tomorrow's World en diverse boekjes.



**Is dit de enige dag
van behoud?**



**De Heilige Dagen:
Gods meesterplan**



**Uw uiteindelijke
bestemming**

U kunt alle literatuur online bestellen via *WereldvanMorgen.nl*

of schrijven naar het volgende adres:
Stichting Levende Kerk van God,
Postbus 273
3970 AG Driebergen-Rijsenburg