

*Drs Pür Natür*

# **Olief & Vet in de voeding**

*samenvatting voordrachten  
van Dr. Milton G. Crane  
en Dr. Zame Kime*



**Gods methodes om ziekten te genezen  
de rol van vetten & eiwitten**

# disclaimer

## informatie te goeder trouw

De informatie in deze brochure is uitsluitend bestemd voor de geadresseerde. Gebruik van deze informatie door anderen dan de geadresseerde is verboden. Indien u dit bericht ten onrechte ontvangt, wordt u verzocht de inhoud niet te gebruiken maar de afzender te informeren door het bericht te retourneren en het daarna te verwijderen.

Openbaarmaking, vermenigvuldiging, verspreiding en/of verstrekking van de in de e-mail ontvangen informatie aan derden is niet toegestaan. Natur-EI staat niet in voor de juiste overbrenging van een verzonden e-mail, noch voor de tijdige ontvangst daarvan.

De informatie die in dit document/deze documenten voorkomt wordt door Natur-EI gedeeld, zonder enige aansprakelijkheid of verantwoordelijkheid met betrekking tot de toepassing, interpretatie, de persoonlijke keuzes die gemaakt werden na het lezen ervan. De informatie die hier voorkomt, werd zorgvuldig geselecteerd, aan de praktijk getoetst, vergeleken, waar mogelijk door wetenschappelijke feiten gestaafd of door de praktijk bewezen en is naar onze mening de moeite waard om kennis van te nemen en te bespreken met uw gezondheidsbegeleider / arts. In ernstige condities is altijd de begeleiding van een arts vereist. Natur-EI of de samensteller wijzen iedere aansprakelijkheid voor de toepassing af. Het verstrekken van deze informatie houdt geen verplichtingen in, noch geeft het aanleiding tot correspondentie, aanvullende informatie of verantwoording.



natur-el

voor natuurlijke gezondheid

# Olie en Vet in de voeding

*Dr. Pür Natür*

Samenvatting van een serie voordrachten gehouden door

Dr. Milton G. Crane en Dr. Zame Kime

gedigitaliseerde uitgave : juli 2021

bewerkt door : Stefaan de Wever



© Stefaan de Wever / 2021 - Niets uit deze brochure mag worden vermenigvuldigd en / of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm of op gelijk welke wijze ook, zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de uitgever of de samensteller.

We hebben u dit toevertrouwd ten persoonlijke titel.

Daarom vertrouwen wij erop dat u dit niet zelf verspreidt of doorgeeft, maar dat u de mogelijk geïnteresseerden in contact brengt met Natur-EI.

Ook zij kunnen in onze bibliotheek de informatie vinden die ze nodig hebben. Zo stelt u ons in staat om door te gaan met dit werk en te blijven investeren in opzoeking en het leggen van contacten en het uitdragen van de hygiënistische gedachte.

# Voorwoord

Een paar weken geleden was ik in gesprek met Alain Meersseman over de gezondheidsprincipes zoals ze door Ellen White meer dan een eeuw geleden werden voorgesteld. Ik vermeldde daarbij dat Ellen White - uitgaande van het “volledigheidsprincipe” - geen voorstander was van het gebruik van “vrije vetten” en dat ze ooit had gezegd “dat men de olijfolie moet eten met de olijf”. Dat leek me een zeer logische stelling, want we hebben gezworen tegen geïsoleerde suiker, maar geen bezwaren tegen geïsoleerde vetten?

Ik had dat dertig jaar geleden gelezen in een neerslag van een voordrachtenserie van Dr Milton Crane en Dr Zame Kime, en had dat in 2004 gebruikt in mijn boek over Vetten in de Voeding.

Nu vroeg Alain naar mijn bron - waar ik dit had gelezen, maar na twee verhuizen, waarbij men boeken en informatie drastisch afgeslankt zijn, was dat geen sinecure. Maar de wonderen zijn de wereld niet uit en ik vond de bewuste brochure terug. Ondertussen heb ik ze herlezen en contact opgenomen met de toenmalige uitgever, maar het was hen onbekend... Maar na alles bestudeerd te hebben, zou ik deze informatie graag delen met de lezers.

Ellen White had in haar tijd niet veel medestaanders om zo'n onpopulair voedingsadvies als “drastisch bezuinigen op vet” de wereld in te sturen, maar gelukkig zijn er vandaag veel bronnen die dit advies ondersteunen. Ik denk daarbij aan Dr MCDougall, Dr Klaper, Dr. Greger en vele anderen. Voor diegenen die me eerder hoorden spreken over de Gerson-therapie (voor chronische ziekten), zal dit principe vertrouwd in de oren klinken. In de eerste voordracht die hierna volgt, van Dr. M. Crane, heb ik trouwens een tekst van Dr Mc Dougall toegevoegd : “The Egyptian Mummy Diet Paradox”.

Maar we leven in een verwarrende wereld, en de Babylonische spraakverwarring is nooit veraf. In mijn onderzoek kwam ik een site tegen “Low Carb - High Fat”, waarin de zwaarlijvigheid van de Egyptenaren werd toegeschreven aan teveel koolhydraten, en te weinig vet... Men kan moeilijk nog verder van de waarheid zijn en ik hoop dat ook u dit alles verder onderzoekt en er de gepaste conclusies uit trekt. Het is zoals de spreker zegt: dat het vastberadenheid en visie vraagt om dergelijke principes in het leven te integreren... Maar het loont de moeite.

## Voorwoord

“De toenemende milieuvervuiling die overal ter wereld geconstateerd wordt, bepaalt de mensen erbij dat door schadelijke stoffen het leven van mens en dier bedreigd wordt. Velen zijn daarom bewuster gaan handelen om de gevolgen zoveel mogelijk te beperken. Eén van de facetten van deze maatregelen is een gezondere levenswijze waardoor de weerstand van de mens tegen omringende gevaren wordt verhoogd.

De Zevende dags Adventisten behoren tot de eersten die wezen op de gevaren die het mensdom in dit opzicht in toenemende mate zouden bedreigen. God heeft door middel van de Geest der Profetie inzicht gegeven in deze gevaren en hoe de mens - door een verstandige levenswijze - ziekten kan voorkomen ofwel beperken en genezen.

Aanvankelijk hebben velen de gezondheidsleer die binnen de Advent-kringen gepropageerd wordt aanvaard, maar geleidelijk dwaalden velen af van dit wonderbare potentieel aan kennis en praktijken, en vluchtten naar wat wij zouden kunnen noemen 'de vleespotten van Egypte'.

Het gevolg was dat een juist inzicht aangaande de voedingsleer een tijdlang uit het oog verloren werd. Toch zijn er onder Gods volk nog altijd oprechte mensen die open staan voor de waarheid en die geloven dat een gezonde levenswijze, een gezond lichaam en een gezonde geest, onverbrekkelijk met elkaar verbonden zijn.

Overeenkomstig de inzichten die zij hebben streven zij ernaar hun lichaam, dat een tempel van de Heilige Geest wordt genoemd, zo rein en gezond mogelijk te bewaren.

Toch blijkt dat door onwetendheid nog vele onjuiste dingen worden gedaan, maar God ziet de oprechte bedoelingen van Zijn kinderen en geeft hen meer inzicht en kennis opdat Hij aan hen, als zij er naar streven getrouw te handelen, de belofte waar kan maken:

*"De HEERE zal alle ziekte van u weren en geen van de verschrikkelijke kwalen van Egypte, die u hebt leren kennen, zal Hij u opleggen."*

Deuteronomium 7:15.

Het is niet zo dat wij door een andere levenswijze toe te passen, kunnen verwachten dat God grote wonderen zal gaan verrichten. Reeds toegebrachte schade aan bepaalde organen zullen niet genezen worden doordat God plotseling nieuwe organen geeft, maar wel mogen wij door een juiste levenswijze en behandeling opmerkelijke verbeteringen

verwachten. Binnen Gods volk bevinden zich artsen, gezondheidsbegeleiders en mensen die gedegen studie hebben verricht over de natuurwetten, de wetten van oorzaak en gevolg, en die zich inzetten voor een behandeling van zieken op basis van de door de Geest der Profetie gegeven richtlijnen. Zij boeken daarmee opmerkelijke successen. Overal ter wereld zijn kleine groepen die zorgvuldig de levenswetten bestuderen en ze zo goed mogelijk navolgen.

Een hele beweging begon aan het 'Weimar Instituut' in Amerika, waar de observaties hebben geleid tot het Nieuwe Start-programma. Medewerkers van dit instituut geven door middel van radio, bulletins en lezingen bekendheid aan de Adventistische gezondheidsprincipes en natuurgeneeswijze. Daarnaast geven zij voedingsdemonstraties en achtergrondinformatie over voeding en levenswijze en dit schijnt in zijn totaliteit de meest succesvolle wijze te zijn om de mensen voor dit onderwerp te interesseren. De Geest der Profetie bevestigde dit met de woorden: "De gezondheidsvoordrachten die onze artsen houden in vergaderingen vormen één van de beste manieren om het werk van onze sanatoria bekend te maken." C.H. 543

Maar het betekent voor velen een volledige ommekeer en een grote zelfverloochening, want het opzij zetten van de *'begeerlijke spijzen van Egypte'* kost een niet te onderschatten zelfoverwinning.

In dit opzicht is het huidige volk van God niet anders dan zij die in de woestijn vlak voor de grenzen van het beloofde land Kanaän stonden. God gaf hen eenvoudig voedsel dat alle eigenschappen bevatte om het lichaam soepel, gezond en krachtig te houden. Zo wil God dat ook Zijn hedendaagse volk, dat zich vlak voor de grenzen van het hemels Kanaän bevindt, zich op dezelfde wijze zal voeden.

Om u kennis te laten nemen van de bedoelingen en mogelijkheden aangaande een gezonde levenswijze, werden hier enkele voordrachten samengevat en vertaald van artsen die de Adventistische gezondheidsleer niet alleen verkondigen, maar ook in de praktijk brengen en dat met groot succes. Deze lezingen werden gehouden voor patiënten aan de hand van beeldmateriaal. Vandaar dat in deze lezingen naar voorbeelden wordt verwezen die wij niet in ons bezit hebben.

Omdat deze lezingen overgenomen werden van geluidsopnames hebben we geprobeerd - waar mogelijk - om zelf visueel materiaal toe te voegen, zodat de boodschap zoveel mogelijk kan begrepen worden.

De eerste lezing is van Dr. Milton C. Crane. Hij is professor en heeft jaren lang onderzoek verricht aangaande de invloed van de voeding op mens en dier. De andere lezingen zijn van Dr. Zame Kime, eveneens deskundig in het behandelen van ziekten volgens een strikt natuurlijke geneeswijze. De inhoud van deze lezingen geven voldoende inzicht in hun opvattingen en methoden.

Het spreekt voor zich dat een advies om andere voedingsgewoonten toe te passen, verbonden moet zijn met adviezen *hoe het anders kan*. Nadat u dit boek doorgenomen hebt, verwijzen wij naar onze andere uitgaven, voor de praktische kant van gezond eten en leven.”

## Ziekten van de Egyptenaren en Gods antwoord daarop

door **Dr. Milton G. Crane.**  
Loma Linda, Californië

### INLEIDING:

Ongeveer een week nadat de kinderen Israëls uit de slavernij van Egypte geleid waren, kregen zij voedselgebrek. Wij moesten zij doen? Moesten zij hun vee slachten of moesten zij terugkeren naar de Nijlvallei?

In Exodus 15 lezen wij over hun ervaringen en Gods plan om hun geloof te toetsen en het vertrouwen in Hem op te bouwen. Zij hadden gedacht dat zij de kortste route op een smalle strook land naar Palestina zouden volgen. In plaats daarvan zagen zij dat zij een wolkkolom volgden, dwars door een droog land met weinig plantengroei en geen tuinen. Een paar dagen reizen in de wildernis met twee miljoen of meer mensen zorgde voor snel slinkende voedselvoorraden.

En wat is Gods eis: *"Hij zei: 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.

Wat zijn de ziekten van de Egyptenaren? Laten wij voor een antwoord daarop de Egyptische graftomben bezoeken.

Het balsemingsproces diende niet alleen als middel om de doden te eren, maar had ook een godsdienstige betekenis. Aanvankelijk werd dit beperkt tot de Farao's, hooggeplaatsten en priesters. Later werden ook de lichamen van armere bevolkingsgroepen gebalsemd, de armsten met ceder- of rammenaszaadolie.

Zou het kunnen zijn dat de God des hemels hun toestond bepaalde waanvoorstellingen te koesteren aangaande de toestand van de doden zodat zij hun dode lichamen zouden verduurzamen *om ons hun ziekten te laten zien?*

In het oude Egypte geloofde men dat een geest, de BA genoemd, het lichaam na de dood verliet in de vorm van een vogel met een mensenhoofd, die 's nachts naar de mummie terugkeerde; de KA bleef bij de mummie. De zorgvuldige mummificatie-procedure en de overvloedige tombe-meubilering waren essentieel voor het welbevinden van de

geesten. Een schilderwerk uit een periode van de oude dynastie toont de gevleugelde BA boven de mummie van Harsiesi, de Eerste Profeet van Horus (Egyptisch Museum (Cairo)).



Zij geloofden dat de mens gedurende zijn leven door drie geestelijke elementen beschermd werd, slechts één verliet zijn lichaam bij de dood. De KA was de

dubbelganger van de mens, die zijn eigenschappen en karaktertrekken belichaamde. Die bleef bij hem in het graf. De BA reisde na de dood met de zon mee en keerde elke nacht terug om de dode te bezoeken.

Vernietiging van het dode lichaam of verlies van de voedseloffers, zou betekenen dat de ziel van de mens vernietigd zou worden en de onsterfelijkheid zou verliezen.

Het langdurige mummificatie proces, dat dikwijls zeventig dagen duurde, werd gevolgd door een ingewikkelde begrafenisceremonie. Deze ceremonie hier afgebeeld werd waarschijnlijk geschetst door een handwerkman van het Nieuwe Koninkrijk, Terwijl vrouwen bij de top van de tombe-schacht staan en zich weeklagend het haar uit het hoofd trekken,





sprekelen priesters wierook. Het lichaam wordt neergelaten in de grafkamer, waar reeds twee andere mummies liggen, vermoedelijk van dezelfde familie.

Het langdurige en uitgebreide proces van balsemen hield in, de verwijdering van de vier organen die in kruiken werden geplaatst, de lever in een kruik met mensenhoofd, de longen in een kruik met apenhoofd, de maag in een kruik met jakhalskop, de ingewanden in een kruik met havikskop.

Na het balsemen werd het lichaam geplaatst in een doodkist en het geheel weer in een doodkist, Priesters en leden van de familie begeleiden het stoffelijk

overschot naar de tombe, waar ceremoniën werden uitgevoerd bij de dode om de eigenschappen van zien, horen, spreken, bewegen en eten te herstellen. Aan het einde van de ceremonie werden deze woorden uitgesproken: *"U leeft weer, u herleeft voor eeuwig, u bent weer jong geworden, en voor altijd."*

Gekleurde beeldschriften op de muren van de tomben geven aanvullende beschrijvingen van de levensstijl van de Egyptenaren. Ontelbare



mummies zijn geconserveerd, duizenden jaren lang, van de laagste slaaf tot de Farao op zijn troon. Sommige van die mummies zijn onderzocht door autopsie (lijkschouwing). Sedert deze eerste autopsies in 1880-1900, zijn er meer onderzocht met behulp van röntgen-stralen. Uit deze bronnen en uit de Bijbel verkregen wij een breed inzicht in de levenswijze van de Egyptenaren en wij weten nu veel over de ziekten in het oude Egypte.

## Ziekten in het oude Egypte

*mummie van priester van Ammon met tekenen van de ziekte van Pott, tuberculose van de wervelkolom*

De oude Egyptenaren geloofden dat de meeste ziekten hun oorsprong vonden in het spijsverteringskanaal. Ze vastten vaak en deden andere activiteiten waarvan ze dachten dat ze hun spijsverteringsstelsel doorzochten. Analyse van geconserveerd mummieweefsel suggereert dat Egyptenaren pokken, polio, nierziekte, zwarte long, verharding van de slagaders en artritis hadden.

Tuberculose, schistosomiasis - die tegenwoordig meestal wordt opgelopen door in irrigatiegreppels of langzaam stromend rivierwater te staan - en groeiachterstand (wat wijst op ondervoeding) kwamen vrij vaak voor. Cholera en malaria kwamen vaker voor in het Nijlgebied dan in de woestijnen. Een CT-onderzoek van één mummie gaf aan dat ze mogelijk een chronische oorontsteking had gehad, die zich naar de hersenen heeft verspreid en meningitis heeft veroorzaakt.

Van mummies en skeletten hebben wetenschappers bewijs gevonden van artritis, tuberculose, jicht, tandbederf, blaasstenen en galstenen. Er zijn ook aanwijzingen voor de ziekte bilharziasis (schistosomiasis), veroorzaakt door parasitaire platwormen, die vandaag nog steeds voorkomt in Egypte.



Er lijkt geen syfilis of rachitis te zijn geweest op basis van het feit dat bewijs van deze ziekten zichtbaar is op skeletten en menselijke resten. Christina Riggs van de Universiteit van East Anglia schreef: "Medische teksten en overlevende mummies wijzen op de prevalentie van ziekten die een blijvende stempel op het lichaam drukken, zoals trachoom resulterend in blindheid, poliomyelitis en tuberculose die leiden tot spier- en skeletveranderingen, en accidentele schade resulterend in misvorming, gebroken botten of amputatie.

### **Slagaderziekte in het oude Egypte**

CT-scans van enkele Egyptische mummies, uitgevoerd door een team van cardiologen in het Egyptisch Nationaal Museum van Oudheden in Caïro, onthulden tekenen van atherosclerose - een ophoping van cholesterol, ontstekingen en littekenweefsel in de wanden van de slagaders, een probleem dat kan leiden tot tot hartaanval en beroerte --- volgens onderzoek gepubliceerd in *The Journal of the American Medical Association*. Natasha Singer, *New York Times*, 23 november 2009]

Natasha Singer schreef in de *New York Times*: "De cardiologen konden de ziekte in sommige mummies identificeren omdat atherosclerotisch weefsel vaak verkalking ontwikkelt, wat zichtbaar is als heldere vlekken op een CT-afbeelding. De bevinding dat sommige mummies verharde slagaders hadden, roept vragen op over de algemene wijsheid dat factoren in het moderne leven, waaronder stress, vetrijke diëten, roken en zittende routines, een essentiële rol spelen bij de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, aldus de onderzoekers.



#### *arteriële laesie van Egyptische mummies*

"Het vertelt ons dat we verder moeten kijken dan levensstijl en voeding voor de oorzaak en progressie van deze ziekte," *Dr. Randall C. Thompson, cardioloog aan het St. Luke's Mid America Heart Institute in Kansas City*. Hij maakte deel uit van het team van cardiovasculaire beeldvormingsspecialisten dat naar Caïro reisde. "Tot op zekere hoogte maakt het krijgen van de ziekte deel uit van de menselijke conditie", zei hij.

In februari 2009 voerde het team van cardiologen - een Egyptenaar en vier Amerikanen - volledige lichaamsscans uit

van 20 van de mummies van het museum die goed bewaard waren gebleven en waarschijnlijk herkenbare slagaders hadden. De studie omvatte twee mummies die waren gescand door andere onderzoekers. Zestien van de gemummificeerde mensen waren lid van het hof van een farao, onder wie twee priesters, een minister van de koning en zijn vrouw, en een kindermisje voor een koningin. Ze leefden tussen 1981 vC Christus en 334 na Christus, zeiden de cardiologen.

Onder de 16 mummies die identificeerbaar cardiovasculair weefsel hadden, waren er 5 bevestigde en 4 waarschijnlijke gevallen van atherosclerose. De onderzoekers vonden verkalking in de beenslagaders en de aorta van sommige mummies, wat betekent dat deze oude Egyptenaren risicofactoren hadden voor problemen zoals beroertes en hartaanvallen - hoewel niet noodzakelijk dat ze een hartaandoening hadden ontwikkeld voordat ze stierven.

Net als bij moderne mensen, kwam arteriële verkalking vaker voor bij de mummies die langer leefden. De kleine steekproef van de studie en de proefpersonen --- hoge sociaaleconomische status kan betekenen dat de bevindingen zich niet uitstrekken tot meer gewone oude Egyptenaren, zei Dr. Adel H. Allam, de Egyptische cardioloog in het team. "Het waren rijke mensen, en de gewoonte van dieet en fysieke activiteit zou een beetje anders kunnen zijn dan die van andere Egyptenaren die in die tijd leefden", zegt Dr. Allam.

De groep kwam op het idee om mummies te onderzoeken op arteriële ziekte in 2007, toen een andere cardioloog, Dr. Gregory S. Thomas, Dr. Allam in Caïro bezocht en een gemummificeerde farao genaamd Menephtah in het museum tegenkwam. Een plaquette bij het geval van Menephtah verklaarde dat de farao, die omstreeks 1200 voor Christus stierf, aan atherosclerose leed. Dr. Thomas, een klinische professor in geneeskunde en cardiologie aan de medische faculteit van de Universiteit van Californië, Irvine, geloofde het niet. "Om te beginnen, hoe zouden ze dat weten?" "Ten tweede, wat zouden mensen 3000 jaar geleden doen met atherosclerose, zonder tabak, met een volledig natuurlijk dieet en, vermoedelijk, met veel meer lopen?"

De oudste mummie bij wie de groep verharde slagaders aantrof, was Lady Rai, een kindermisje van een beroemde koningin, die stierf in ongeveer 1530 voor Christus. toen ze tussen de 30 en 40 jaar oud was. Dr. Thompson vertelde dat de verkalking in haar aorta er hetzelfde uitzag als die op beelden van zijn eigen patiënten met atherosclerose in Kansas City.

## **Studie vindt verstopte slagaders in een derde van de oude mummies**

Volgens een studie die in 2013 in het tijdschrift *The Lancet* online werd gepubliceerd, toonden CT-scans van 137 mummies bij een derde van de onderzochte mummies duidelijke tekenen van atherosclerose of verharde slagaders. Atherosclerose veroorzaakt hartaanvallen en beroertes.

"Hartziekten *besluipen* de mensheid al meer dan 4000 jaar over de hele wereld", zegt Dr. Randall Thompson, cardioloog aan het American Heart Institute in Kansas City.

Volgens Associated Press: "Meer dan de helft van de mummies kwam uit Egypte, terwijl de rest uit Peru, Zuidwest-Amerika en de Aleoeten in Alaska kwam. De mummies stammen uit ongeveer 3800 vC tot 1900 na Christus. De mummies met verstopte slagaders waren ouder op het moment van hun dood, ongeveer 43 versus 32 voor degenen zonder de aandoening. In de meeste gevallen konden wetenschappers niet zeggen of de hartziekte hen heeft gedood.

Dr. Mike Knapton : "Het is een fascinerende studie, maar ik weet niet zeker of we kunnen zeggen dat atherosclerose een onvermijdelijk onderdeel is van veroudering," zei hij, daarbij verwijzend naar de talrijke onderzoeken die sterke verbanden hebben aangetoond tussen leefstijlfactoren en hartziekten."

## **LEVENsstIJL**

Van bijzonder groot belang is voor ons de levensstijl ten tijde van de Exodus. De Bijbel vertelt ons over het verlangen van de Egyptenaren naar bepaalde voedselsoorten en wij herkennen die in de eetlust van hun vroegere slaven. Exodus 16:3; Numeri 11:4,5.



Wij zien dat het slagerswerk verricht werd onder toezicht van de priesters. Men at niet alleen het vlees, maar ook het vet en het bloed van het dier. Zij maakten kaas, dronken melk en aten boter. Job 10:10.

Melk was suggestief voor iets heel goeds in Israël. Exodus 3:8; Deuteronomium 32:14.

Verslagen wijzen erop dat Egypte een belangrijke afnemer was van olijfolie uit Kreta. Dit en het bovenstaande, verzekerden hun een relatief hoog vet dieet.

Archeologische gegevens wijzen erop dat zij een speciale molen ontworpen hadden, een zadelmolen, om door malen wit meel te verkrijgen. Zij hadden eenvoudige zeven die zij gebruikten en daarmee witmeel uitzeefden tot een bijna gelijke witheid als in moderne tijden. Sommige hedendaagse Egyptenaren beschouwen een schijf dierlijk vet tussen twee sneden wit brood als een favorite sandwich.



Muurschilderingen tonen een hooggeboren dame die het banket verlaat om haar maag te ledigen zodat zij opnieuw kan deelnemen aan de tafelgeneugten na onmatigheid. Ik heb dit voorbeeld zo dikwijls aangehaald op de cursussen om het waanzinnige ervan te accentueren. In deze decadente praktijk alleen reeds, ligt reden voor het bestaan van talrijke aandoeningen. Nochtans bevat de Egyptische receptuur honderden braakremedies...

Zij hadden distilleerketels waarin bier werd gebrouwen.

En natuurlijk hadden zij slaven en rijuigen voor een zittend leven.

Zij hadden medische scholen, onder toezicht van priesters, diverse gezondheidsdiensten in de steden, maar de Israëlieten ontvingen andere wetten van God. Leviticus 12; Numeri 5.





De Egyptenaren waren pantheïsten en aanbaden de zon en andere zaken in de natuur. De afbeeldingen van hun goden waren grotesk.

De levensstijl als zodanig komt veel overeen met die van geciviliseerde naties in de moderne tijd en houdt verband met bepaalde degeneratieve ziekten. Als de onderzoekers verbaasd de sporen van het verleden onderzoeken, besluiten ze “dat het eigen is aan het leven”.

Veel juister is het om te spreken van “dat het eigen is aan een bepaalde manier van leven.”

### **ZIEKTEN VAN DE EGYPTENAREN:**

Onderzoeken van stukken aders van mummies tonen uitgebreide arteriosclerose met cholesterol-afzettingen aan. Een aantal mummies vertonen verdikkingen in de aders door fibrose (bindweefselvermeerdering), stoornissen die niet te onderscheiden zijn van de huidige arteriosclerose.

Tandcariës kwam vrij veel voor en in vele gevallen in ernstige mate.

In vergelijking daarmee hadden hele oude mummies goede gebitten.

Sommigen hadden galstenen.



Ramses II, zoon van Seti I en bouwer van de tempel te Abu Simbel en vele andere grote monumenten in Egypte, was omtrent 70 jaar toen hij stierf. De uitgebreide vervorming van de schedel, zijdelings onder röntgenstralen getoond, laat het verouderingsproces zien; uitgebreide gebitsslijtage en ook abcessen zijn zichtbaar.

Galblaas van de mummie van een priesteres van Amen, toont een veelheid van stenen.



Uit de mummies blijkt dat vetzucht in die dagen een probleem was. Dit werd vastgesteld bij de Farao zowel als bij de musicerende slaaf.

Degeneratieve arthritis (gewrichtsaandoening) was gewoon. Ramses II, in de 19e dynastie had ernstige gebitsziekten met abcessen in de kaak, ernstige arthritis in de heupgewrichten. Uitgebreide arteriosclerose van de voornaamste aderen in de benen.

Atherosclerose was niet de enige ziekte die werd geïdentificeerd in de oude Egyptenaren. De studies van de overblijfselen van Hatshepsut, de grootste vrouwelijke farao van Egypte, die meer dan 3000 jaar geleden regeerde, identificeerden een zwaarlijvige vrouw met tandbederf. In haar graf werden gemummificeerde ganzen gevonden, een weerspiegeling van het rijke voedsel dat door Hatsjepsot en andere koninklijke Egyptenaren werd geconsumeerd.

Problemen met de tanden komen voor bij mummies. De meest voorkomende afwijking is het afslijten van de tanden door wrijving veroorzaakt door het eten van korrelig brood gemaakt van meel dat is verontreinigd met door de wind opgeblazen zand en andere schurende materialen uit de grond en maalstenen. Naast erosie van de tanden, bleek uit onderzoek van de mond van mummies dat ze gaatjes (cariës), parodontitis, tandabcessen en ontbrekende tanden hadden.

Galstenen zijn ook gevonden in mummies. Bijna alle galstenen die bij moderne mensen worden aangetroffen, zijn te wijten aan de *oververzadiging van de gal met cholesterol door het consumeren van vlees, eieren en zuivelproducten*. De galzuren van een 3500 jaar geleden begraven mummie werden gevonden zijn vergelijkbaar met de galzuursamenstelling van de moderne mens.

Spina bifida (myelomeningocele) is een geboortefwijking waarbij de ruggengraat en het wervelkanaal niet sluiten voor de geboorte, waardoor een ernstige afwijking ontstaat. Deze soms dodelijke aandoening is te wijten aan een dieet met een tekort aan de van planten afkomstige voedingsstoffen, vooral foliumzuur. De studie van een zes maanden oude mummie van een baby van 4000 jaar geleden toonde de aanwezigheid van ernstige spina bifida aan. De moeder van de gemummificeerde baby was waarschijnlijk een lid van de aristocratie en at een dieet met veel foliumzuur-deficiënt vlees, zuivel en eieren. Het ontbrak haar aan het



traditionele foliumzuurrijke voedsel van gewone Egyptenaren: tarwe, gerst, groenten en fruit.

## **De Egyptische Mummie Dieet Paradox Beantwoord**

(Bron : Dr John McDougall)

Deze schijnbare tegenstelling tussen de met ziektes gevulde lichamen van mummies en het “oude Egyptische dieet” wordt opgelost door te begrijpen dat mensen die recht hadden op de rituelen van mummificatie en adellijke begrafenissen rijk waren, meestal royalty's en priesters, en niet de gewone persoon. Het rijke voedsel dat door de elites werd geconsumeerd, was heel anders dan de zuinige, voornamelijk vegetarische diëten die de meeste boeren en arbeiders aten.

Hiëroglifische inscripties op Egyptische tempelmuren geven aan dat het koningshuis regelmatig rundvlees, schapen, geiten, wild gevogelte, brood en cake at. Uit opgravingen van de piramides bleek dat het voedsel dat in de grafkamers werd geplaatst om de mensen in het hiernamaals van levensonderhoud te voorzien, eenden, ganzen, rundvlees, schapenvlees en lam waren. Vis werd beschouwd als voedsel voor de armen, maar werd af en toe gevonden in de graven van de rijken.

Volgens oude geschriften reinigden, kleedden en voedden priesters de godenbeelden in de tempels drie keer per dag. Het rijkste voedsel werd aangeboden aan de stenen beelden van hun goden. Na de offers verwijderden de priesters deze *lekkernijen* van het altaar en namen ze mee naar huis om hun gezinnen te voeden. De vertalingen van inscripties op de muren van Egyptische tempels toonden aan dat priesters de goden vetrijke, cholesterolrijke, slagader verstoppende maaltijden van rundvlees, gans, brood en gebak aanboden. Ganzen, zoals die in het graf van farao Hatshepsut, zijn bijvoorbeeld 63 procent vet (20 procent verzadigd). Het geserveerd brood was verrijkt met vet, melk en eieren. De taarten werden meestal gemaakt met dierlijk vet of olie. Een conservatieve schatting geeft aan dat het dieet van royalty's meer dan 50 procent uit vet bestond, waarbij een aanzienlijk deel verzadigd vet was. Het moderne westerse dieet is voor de meeste mensen ongeveer hetzelfde. De zoutinname was waarschijnlijk ook hoog omdat zout als conserveermiddel werd gebruikt. Bevestiging van het koninklijke Egyptische dieet werd geleverd door onderzoek dat in 1998 werd gepubliceerd over de moleculaire samenstelling van het haar van de mummies. Haar is samengesteld uit eiwitten die niet gemakkelijk worden afgebroken en daarom wordt het

haar eeuwenlang goed bewaard voor analyse. De koolstof-, zwavel- en stikstofisotoopsamenstellingen van mensenhaar zijn betrouwbare en krachtige indicatoren voor het dieet van een persoon. Wanneer de haren van Egyptische mummies worden vergeleken met die van moderne mensen die het westerse dieet eten, is de samenstelling hetzelfde, wat aantoont dat ze vergelijkbare diëten aten.

(Dezelfde soort haaranalyse in deze studie stelde vast dat de Ice Man, bewaard in een gletsjer van de Oetztaler Alpen, in wezen veganistisch was.)

### **Het is geen mysterie. Het is de voeding.**

De goed bewaarde, door ziekten geteisterde overblijfselen van oude Egyptenaren van de koninklijke klasse leveren ondubbelzinnig bewijs dat atherosclerose, zwaarlijvigheid en andere aandoeningen die vaak voorkomen in de ontwikkelde samenlevingen te wijten zijn aan een rijk dieet met veel dierlijk voedsel. Er is niets paradoxaal, oud of nieuw aan deze bevindingen. Door de hele menselijke geschiedenis heen hebben bijna alle mensen geleefd op diëten op basis van zetmeel: maïs in Midden-Amerika, aardappelen in Zuid-Amerika, rijst in het Verre Oosten en tarwe en gerst in het Nabije Oosten (zoals Egypte). Voor de gewone mens vonden feesten slechts plaats tijdens een paar speciale tijden per jaar, meestal op feestdagen. Tijdens deze feestelijke tijden zouden mensen hun hart ophalen door een varken boven een vuur te roosteren of een kip in de pot met groentestoofpot te gooien. Ze konden zich zelden extravagantie veroorloven, en als gevolg daarvan waren atherosclerose, zwaarlijvigheid en tandbederf zeldzaam tot onbekend.

In schril contrast hiermee waren feesten voor de rijken en bevoorrechten - de koninklijke familie, de aristocraten, de hogepriesters, de koningen en koninginnen en hun hofhouding - dagelijkse gebeurtenissen. Kunst uit het verleden weerspiegelt de medische resultaten: een dikke koning zittend op zijn troon met zijn voet gezwollen door pijnlijke jicht.

Wat is er de afgelopen 4000 jaar veranderd? De vooruitgang van rijkdom voor de massa's verliep traag tot ongeveer twee eeuwen geleden, en toen brachten de industriële revolutie en het gebruik van fossiele brandstoffen ongekende rijkdommen voor de gewone persoon. Nu, alsof het normaal is, begint elke ochtend met een traditioneel feest van eieren. Voor lunch en diner eten mensen regelmatig kalkoen en ham, voedsel dat ooit gereserveerd was voor Thanksgiving en Kerstmis. Om al deze culinaire

uitspattingen compleet te maken, zijn dagelijkse verjaardagsfeestjes, met taart en ijs. Alleen het aantal mensen dat als een koning kan leven, is in de loop van de tijd veranderd. De relaties tussen voedsel, gezondheid en ziekte blijven hetzelfde. Er is geen paradox in het Egyptische mummiedieet: rijk voedsel maakt mensen altijd ziek en zal dat altijd blijven doen.

## **LEVENsstIJLEN**

### **EGYPTENAREN - DE TIJD VAN MOZES**

#### **Stijl**

- Dierlijke producten met vet en bloed
- Beugelolie en zeef - verfijnd meel
- Goede afnemer olijfolie van Kreta
- Overgeven om opnieuw te eten
- Bier
- Slaven en rijtuigen - zittend leven

#### **Resultaat**

- Aderverkalking
- Tandcariës - ernstig
- Gewrichtsaandoening
- Vetzucht
- Slijmvlies aandoening van de dikke darm

"BIJNA IEDERE VOLWASSENE WAS IN MEERDERE OF MINDERE MATE AANGEDAAN MET BOTZIEKTEN.

"De lende- en heiligbeenwervels waren daar heel vroeg in betrokken.

De gewicht dragende grote gewrichten waren heel vroeg

aangedaan." (Bothwell en Sanderson, Diseases of Antiquity, Charles C. Thomas, 1967)

"Ramses II, röntgen-stralen vertonen ernstige degeneratieve aandoeningen van het heupgewricht en aderverkalking van de

voornaamste aders in de onderbenen." Merenpath (1236m 1223 B.C.)

was vet, had hevige degeneratieve gewrichtsaandoeningen,

aderverkalking en een heel slecht gebit. (Harris & Weeks, X-Raying the Pharaohs, 1973).

Uit de mummies blijkt dat vetzucht in die dagen een probleem was. Degeneratieve artritis (gewrichtsaandoening) was gewoon. Ramses II in de 19e dynastie had ernstige gebitsziekten met abscessen in de kaak, ernstige artritis in de heupgewrichten en uitgebreide arteriosclerose van de voornaamste aderen in de benen.

Zijn zoon, Merenpath, van wie aan genomen wordt de Farao te zijn van de Exodus, was gedeeltelijk kaal, vet en oud met ernstige degeneratieve artritis halswervels en toonde bewijzen van arteriosclerose.

Melaatsheid, tuberculose, tropische parasitaire wormen en kinderverlamming waren bekend in die dagen. Beschrijvingen van medici uit die dagen wijzen op de aanwezigheid van suikerziekte in die tijd.

Zo kunnen wij zien dat de Egyptenaren een levensstijl hadden die gelijk was als de hedendaagse levensstijl en zij leden gewoonlijk aan vele van de degeneratieve ziekten van de geciviliseerde naties in onze dagen.

Voor wij kijken naar Gods ant woorden op deze ziekten, zullen wij de voornaamste degeneratieve ziekten van geciviliseerde bevolkingsgroepen bestuderen en de levensstijlen verder vergelijken.

## **ZIEKTEN VAN DE MODERNE TIJD**

### **IN DE VERENIGDE STATEN VAN AMERIKA (1985)**

24.000.000 hebben hoge bloeddruk

1.000.000 hebben een hartaanval / jaar

2.000.000 operaties galstenen / jaar

500.000 nieuwe suikerpatiënten / jaar

450.000 beroerten per jaar

200.000 Leeftijd 50-80 jaar hebben Osteoarthritis (botziekten)

Evolutie van de aders doorheen de jaren : vroegtijdige verharding treedt reeds heel vroeg op. Volgens Ehret, Walker, Densmore, Evans, Sansum, Rowbotham e.a. is dit te wijten aan het gebruik van geraffineerde granen, en meer in het bijzonder aan tarwe, in combinatie met een voeding die overwegend op vet georiënteerd is..

Toch zijn alle onderzoekers het erover eens dat ook in deze materie een slecht, goed, beter en best bestaat.

Daarnaast geven ze de aanbeveling om geen abnormale hoeveelheden **vet** en geraffineerd zetmeel te gebruiken, waarvoor onze stofwisselingsorganen meestal niet geconstrueerd zijn

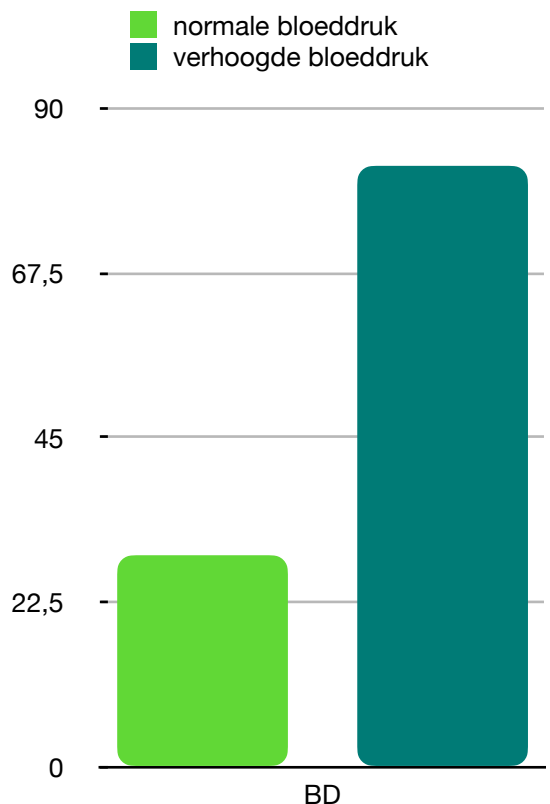


PATIËNTEN BOVEN DE 60 jaar  
MET 30+%  
afsluiting van de  
NIERSLAGADEREN

% PATIËNTEN  
met gedeeltelijke afsluiting

29% met normale bloeddruk  
82% met verhoogde bloeddruk

BAUER & ROBBINS Arch Path, 83:307,1967



Hart- en bloedvatenziekten zijn verantwoordelijk voor de helft van het aantal sterfgevallen in de westerse landen. Stilstand van de hartfuncties zijn de grondoorzaak van bijna alle sterfgevallen, maar wij spreken hier over voortijdige dood, plotselinge sterfgevallen tengevolge van hartziekten, zoals myocardial infarct, verhoogde slagaderlijke bloeddruk en beroerten.

Men schat dat bijna 24 miljoen Amerikanen verhoogde bloeddruk hebben boven de 160/95. Slechts één op de acht patiënten met hoge bloeddruk ondergaat een geschikte behandeling die de bloeddruk normaliseert. Een dieet met weinig vet, weinig cholesterol, veel vezel van ongeraffineerd voedsel en matig zout, zal meer dan de helft van de patiënten genezing brengen.

Bauer & Robbins ontdekten dat er arteriosclerose van de nierslagaderen veel voorkomt. 80% van de hoge bloeddruk patiënten en 29% met normale bloeddruk boven de 60 jaar bleken bij lijkschouwing 30% of meer afsluiting van de nierslagaderen te hebben.

In 1979 hadden 1.5 miljoen Amerikanen een hartinfarct. Bijna 40% van deze personen stierven bij de eerste aanval. In de leeftijd van 60 jaar hadden één op de vijf een hartinfarct.

In 1980 ondergingen 144.000 patiënten een hartkrans operatie, kosten: meer dan 2 miljoen dollar.

Elke dag komen 1.000 patiënten in ziekenhuizen met galblaasklachten. Iedere dag worden omtrent 500 galblazen verwijderd wegens stenen.

Drie-kwart hiervan zijn te wijten aan cholesterol stenen.

Diabetes is een van de voornaamste oorzaken van blindheid. In de V.S. wordt iedere minuut een nieuwe diabetes patient ontdekt. Een derde van de hoge bloeddruk patiënten heeft ook diabetes.

In de Verenigde Staten van Amerika. heeft gemiddeld per minuut één persoon een beroerte. De helft van hen zal binnen de eerste maand daaraan overlijden.

Een ander belangrijk economisch verlies voor Amerikanen heeft betrekking op degeneratieve gewrichtsaandoeningen in de zogenaamde osteoarthritis van de voornaamste gewicht dragende gewrichten. Het verband van deze toestand met arteriosclerose is tot voor kort grotendeels door de medici niet opgemerkt. Wij lezen in een gangbaar

leerboek over orthopedische ziekten dat 'Het normale beeld van de ziekte (degeneratieve gewrichtsontsteking) het gevolg is van voortdurende zware belasting (van een gewricht) bij verminderde bloedtoevoer (door arteriosclerose)."

Meer dat 75% van de hoge bloeddruk patiënten (leeftijd 35-69) lijden aan degeneratieve artritis (gewrichtsontsteking) en/of degeneratieve ruggenwervelziekten. Meer dan 60% uit de compensatiefondsen voor werknemers wordt besteed aan problemen met rugklachten.

## **WAARDOOR ONTSTAAT DIT?**

Wij lezen in een pathologie leerboek dat, "De ernstigste veranderingen (van arteriosclerose) zijn in de buikslagader te zien, speciaal bij oudere personen; dit is duidelijker in de neergaande. dan in de opgaande borstslagader... zij zijn speciaal opgemerkt rond de toegangen van de tussenribs- en lendenen-slagaders. Dr. Silberberg heeft de ontwikkeling van spondylosis (verstijving door ontstekingen) van de ruggenwervels en het ontstaan van hernia van tussen wervelschijven aangetoond bij muizen met een zwaar cholesterol dieet.

Overgewicht is een belangrijk probleem. Het draagt bij tot de ontwikkeling van hartkranz-ziekten, hoge bloeddruk, suikerziekte en gewrichtsontstekingen. In de leeftijdsgroep 20>70 jaar zijn 32% van de mannen en 36% van de vrouwen 10% of meer te zwaar voor hun lengte, 35% van de vrouwen boven de 55 jaar lijden aan vetzucht (meer dan 20% boven ideaal gewicht). Van 1860 tot 1960 steeg het gemiddelde gewicht van een man met een lengte van 1.72 mtr. in de leeftijd van 30-35 jaar, met 9 kg.

## **LEVENSTIJL**

Moderne Mens - 1980

- DIERLIJKE PRODUCTEN MET VET & BLOED
- ZWAAR VET DIEET, OLIE, MARGARINE
- GERAFFINEERDE GRANEN, TARWE, RIJST, MAIS
- WEINIG VEZELSTOFFEN
- OVERETEN
- MACHINES, AUTO'S, ZITTEND LEVEN,
- STRESS, TRANQUILIZERS
- ALCOHOL - KOFFIE - THEE - TABAK

## DE LEVENSWIJZE EN ZIEKTEN

Als wij naar de gebruikelijke Amerikaanse levensstijl kijken, vinden we dat geërfde en gecultiveerde smaak, comfort en economie, bijna 20% van de calorieën van vlees, vis en gevogelte komt, 18% van geraffineerde granen, 17% van suiker, 12% van melk en kaas, 5-10% van alcohol en eieren, maar slechts 11% van voedsel dat vezel bevat, zoals fruit, groenten en volle granen.

Ongeveer de helft van de totale calorieën komen van vet, waarvan het grootste deel verzadigd is. De gebruikelijke cholesterol opname in voeding is circa 600-1000 mg. per dag.

## ABORGINES - 'ONGECULTIVEERDE' VOLKEREN

AUSTRALISCHE ABORGINES

POLYNESIËRS

CHINESE ABORGINES

MELANESIËRS

Aborgines = inboorlingen

PAASEILANDERS

MICRONESIËRS

OOST AFRIKAANSE NOMADEN

MALEIERS

AFRIKAANSE BOSJESMANNEN

PYGMEEËN

AMERIKAANSE INDIANEN

AYMARA

## LEVENSTIJL

LAAG VETGEBRUIK (10-20% v.d. calorieën)

LAAG CHOLESTEROL GEBRUIK

WEINIG DIERLIJKE PRODUCTEN

LAAG ZOUTGEBRUIK (minder dan 5 gr./dag)

GEEN VERFIJNDE SUIKERS OF GRANEN

ATLETISCH

## KARAKTERISTIEKE CONDITIES

HARTKRANS-ZIEKTEN

onbekend

DIABETES

onbekend

HOGЕ BLOEDDRUK

onbekend

BLOEDDRUK

geen stijging hogere leeftijd

LICHAAMSGEWICHT

geen stijging hogere leeftijd

CHOLESTEROL

laag circa 150 mg.%

TRIGLYCERIDES BLOEDSUIKER

laag normaal

URINE ZUUR

laag



Machines maken inspanning overbodig, dus doen wij kunstmatig aan beweging met jazz gymnastiek en jogging. Het leven is vol stress, dus kalmeren wij ons met tranquilizers. We peppen ons op met suiker en cafeïne-dranken of tabak en kalmeren ons weer met alcohol.

Studies over 'primitieve' gemeenschappen in de verschillende delen van de wereld in meer dan 25 culturen, helpen kritieke verschillen in de ziektepatronen en in de levensstijl op te helderen tussen de 'primitieve' en de 'geciviliseerde' volken.

Over het algemeen is het voedsel van inheemse gemeenschappen arm aan vet (10-12% calorieën), arm aan cholesterol en bevat weinig dierlijke producten. Plantaardige voeding maakt 90% van de calorieën uit. Hun zout gebruik is minder dan 5 gr. per dag. Zij gebruiken geen geraffineerde suiker, geen geraffineerde granen. Zij zijn uit noodzaak atletisch.

Als gemeenschappen ontwikkelen zij geen hartkrans-ziekten. Diabetes en hoge bloeddruk zijn ongewoon. De bloeddruk en het lichaamsgewicht stijgen niet met de leeftijd. Hun cholesterolgehalte is 150 mg/d en reikt als regel tussen 110-180. Het bloedsuiker- en urinezuurgehalte is gewoonlijk laag. De triglycerides zijn gewoonlijk normaal.

Zij hebben te kampen met infecties en hebben hun eigen soorten van stress. Deze vragen hun tol aan voortijdige sterften, speciaal in de jongere leeftijden.

De Eskimo's in de Aleoeten zijn belangrijk in verband met de hoge bloeddruk waarvan kort geleden aangetoond is dat die bij hen even vaak voorkomt als in geciviliseerde landen. Dit wordt door onderzoekers in verband gebracht met hun hoge cadmiumgehalten, een toestand die, zoals bekend, hoge bloeddruk te weeg brengt.

Ofschoon de Eskimo's hartkrans-arteriosclerose krijgen, worden zij als regel beschermd tegen hartkrans-trombose door de grote hoeveelheid bepaalde soorten vetzuren uit hun visdieet. Deze vetten leiden de chemie tot vorming van prostaglandines (hormoonachtige stoffen) en tromboxanen, zodanig dat de stollingstijd van het bloed verlengd wordt.

Onderzoeken onder de Japanners - door Dr. Keys - hebben aangetoond dat hartkrans-ziekten niet te wijten zijn aan erfelijke factoren.

Inwoners van Japan, die op een dieet van bijna 10% van hun calorieën uit vet leven, hadden een gemiddelde van 150mg/dl.

## JAPANNERS, DIEET VET & HARTAANVALLEN

JAPANS Dieet	GEMIDDELDE cholesterol	STERFTE DOOR hartziekten
IN JAPAN 10% vet	150	★
IN HAWAI 25% vet	220	★ ★ ★ ★
IN LOS ANGELES 40% vet	250	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Hun relatieve sterftcijfer als gevolg van hartkrans-ziekten was over eenkomstig.

> Japanners in Los Angeles daarentegen, leven op een dieet met gemiddeld 40% calorieën uit vet. Hun gemiddeld cholesterol was 250 mg/dl. en hun relatieve sterftcijfer aan hartkrans-ziekten was negen maal hoger als die in Japan.

> Japanners in Hawaii leven op een dieet met circa 25% van de calorieën uit vet. Zij hadden een gemiddelde cholesterolgehalte van 220 mg/dl. en een sterftcijfer van vier maal zo hoog als in Japan.

Misschien verkrijgen wij het beste inzicht in de ontwikkeling van verharding van de slagaderen, door proefnemingen met apen.

Verscheidene onderzoek-teams hebben apen olie en cholesterol gegeven naast hun gewone apenrantsoen van fruit en granen. Toen zij het percentage calorieën uit vet in het apendieet verhoogden tot 50% vet, een hoeveelheid cholesterol gelijkwaardig aan dat uit het dieet van de meeste

mensen in geciviliseerde naties, stelde men binnen anderhalve jaar vast dat de kransslagaderen gemiddeld 58% dichtgeslibd waren.

(Dr. Ancel Keys 1958, 1975)

Nadat de toevoeging van cholesterol en vet gestopt werd en de apen alleen hun gebruikelijke voer kregen, begonnen hun slagaderen zich weer te openen (toonden herstel) · Na 40 maanden op alleen fruit en granen vertoonden de bloedvaten nog slechts een 17% afsluiting.

Het soort stoornis in de vaatwanden hing af van het soort olie dat gebruikt werd naast de cholesterol.

Aardnootolie met cholesterol vormt fibrose (bindweefselvermeerdering) van de ader met verdikking, verstijving en vernauwing van de vaten.

Als zij gevoed werden met kokosolie met cholesterol, ontwikkelden zij de typische cholesterol-afzetting in de holten van de slagader.

Als hun botervet werd gegeven met de cholesterol, kregen zij vet-afzettingen in de slagaderwand.

Een mengsel van de oliën met de cholesterol veroorzaakte een gemengde stoornis met fibrose (bindweefselvermeerdering) en vet-afzettingen. De bindweefselvermeerdering zou de grondoorzaak kunnen zijn van hoge bloeddruk.

De belangrijke informatie hiervan is dat wanneer olie en cholesterol worden toegevoegd aan het dieet, zij dezelfde veranderingen in de slagaderen teweeg brengen die we vinden in menselijke slachtoffers van aderverkalking.

> Wanneer de olie en cholesterol uit het dieet worden verwijderd, raken de slagaders gaandeweg weer vrij van de vet-afzettingen. Er was sprake van reiniging als de cholesterol weggelaten en de olie-toevoer verminderd werd, maar dit vrij worden van de aderen verliep langzamer.

> Onderzoekingen in Framingham, Mass., hebben een aantal factoren aangetoond die het risico van degeneratieve veranderingen in de wanden van onze slagaderen verhogen.

> Deze factoren omvatten cholesterol, verzadigde vetten, grote hoeveelheden vet in het dieet, zittend leven, hoge bloeddruk, suikerziekte, lekkerbek-kookwijze, vetzucht, tabak en stress.

> Als Christenen die in de Bijbel geloven, werd de Zevendedags Adventisten veel inzicht gegeven in Gods natuurwetten. Dit verkregen zij door een zorgvuldige studie van de Bijbel en uit de geschriften van de hedendaagse profeet E.G. White. Door onze eigen eetlust, onze

zorgeloosheid en onverschilligheid, onze onwetendheid en onze foutieve uitleg, hebben wij deze informatie echter niet goed opgevolgd.

> Onderzoekingen zijn gedaan door Dr. Lemon, Dr. Walden en Dr. Phillips en hun medewerkers, over de leefstijl van de leden van de gemeente der Zevendedags Adventisten gedurende de laatste twintig jaar. (Ondertussen 50 jaar, en telkens worden de bevindingen bevestigd)

> Z.D.A. leden die een lacto-ovo vegetarisch dieet volgen, hebben een vijf tot tien jaar voordeel boven hen die regelmatig vleesvoeding gebruikten. Dit wat betreft hartkranziekten en ziekten die verband houden met bloedvatenvernauwing. Uitgezonderd ziekten als longkanker (verband houdend met tabak) volgen de soort ziekten in de Adventistische-hetzelfde patroon als in de niet-Adventistische kringen. De problemen bij de Adventisten komen alleen wat later. Zij krijgen hun hartkranz-operaties op een wat oudere leeftijd.

> Hoe komt dit? Wij zijn in een valstrik geraakt door te geloven dat alles goed is wanneer voedsel uit melk of eieren of vegetarische bronnen kwam. Dus eten wij - evenals de rest van de bevolking - vrijelijk pure rietsuiker, pure sojaolie, pure witte bloem, gezoete granen uit een doos, maismeel zonder kiemen. Wij gingen zelfs een stap verder onder het mom van vleesvervangers. Wij verwijderden de zemelen en gebruiken geïsoleerde plantaardige proteïne, wassen het zetmeel weg, voegen zout en olie toe om vleesloze steaks te maken. Wij ontvetten de sojaboon, verfijnen gedeeltelijk het overschot, wij hergroeperen de structuur in draden, voegen voedingsvet toe en olie om er andere vlees vervangers van te maken. Sommige van deze producten bevatten een hoger vet percentage dan menig echt vleesproduct.

## **HOE ZIT HET MET LAODICEA IN DE GELEENDE TIJD ?**

MELK EN EIEREN EN DE HELFT VAN ONS EET VLEES

EEN BEETJE OLIE HIER EN MARGARINE DAAR

GERAFFINEERDE SUIKER

GERAFFINEERDE GRAANPRODUCTEN

TARWE GLUTEN EN SOJA VEZEL

COLADRANKEN EN KOFFIE

LIJOEN NERGENS GEBREK AAN

AUTO'S EN MACHINES

ZITTEND LEVEN

In bovenvermeld onderzoek werd opgemerkt dat vrijwel alle Z.D.A. leden vrijelijk olie en margarine gebruiken, zodat het percentage calorieën uit vet 30 tot 50% bedroeg.

Onze recepten zijn vol suiker, 'verrijkte bloem' eieren en zuivelproducten, toegevoegd zetmeel en vetten. Zelfs onze salades bevatten tenslotte 50-70% calorieën uit vet, na toevoeging van olie en kaas.

Geen zichzelf respecterend groen blaadje gaat zonder slasaus; geen erwt of wortel of aardappel zonder zijn jasje van margarine; geen snee brood of stuk cake zonder bedekking van vet en/of suiker. Zelfs onze vitamine- en mineralen pillen hebben een suikerlaagje.

Zijn we bang om het zonder meer rauw of gekookt te eten?

Zouden wij diëtetische pornografie bedrijven door het in natuurlijke vorm te eten?

## **TECHNOLOGIE - EEN TWEESNIJDEND ZWAARD WATER**

LUCHT

LAWAAI

VOEDING :

- Besmet
- Gewijzigd
- Geconcentreerd
- Diverse additieven
- Onrijp

WERKBESPAREND

TELEVISIE-VERDOVING

## **OLIE RAFFINAGE**

1 kg Maïs  
= ongeveer 50 gram olie

## METHODE

- PERSING
- EXTRAHEREN
- FILTEREN
- VERHITTEN

## VERLIES

- VEZEL
- ZETMEEL
- EIWITTEN
- MINERALEN
- SPOREN-ELEMENTEN
- PLANT STEROLEN

## 20 tot 90% VERLIES

- TRANSVETTEN
- BIZARRE VETTEN

## PERCENTAGE CALORIEËN UIT VETTEN

GEWOON RECEPT	GEEN VET TOEGEVOEGD	NA TOEVOEGING VET
gebakken aardappels	1%	31%
aardappel chips	1%	63%
frietten	1%	43%
linzen	3%	14%
broccoli	11%	21%
kool	8%	51%
popcorn	12%	43%
pannenkoek		29%
groenteburger		14%
vegetarische steak		46%
mager rund/schaap vlees	25-35%	

De voedseltechnologie behandelt de oogstgewassen niet als voedsel voor voeding als zodanig, maar als ruw materiaal dat bewerkt moet worden, gemanipuleerd en van vorm veranderd om de kopers door smaak, geur en knapperigheid enz. te verleiden. Hierin beledigen wij de Schepper. Hij heeft de suiker, het zetmeel en de olie omhuld met een cellulose vezel of proteïne, dat tijd nodig heeft om vrij te komen uit de noot, de olijf, het zaad en de graankorrels.

> U kunt een avocado pureren of een amandel malen, maar u gebruikt toch geen zeep om de vaat te wassen in uw voeding?

> Wij vinden 100 gr. olie in een recept niet veel en realiseren ons niet dat wij 30 middelgrote maiskolven op moeten eten om die hoeveelheid vet binnen te krijgen.

> Wij hebben alle proteïnen, vitaminen, zetmeel en vezels uit bijna 1 kg. maïs verwijderd.

> Waar moeten we zijn voor ontvet maismeel of ontvette maisproteïne?

> De olie in de olijf, in de noot, in het zaad, is daarin opgesloten.

> Wij persen of extraheren ze uit de natuurlijke samenstelling en verwijderen de leclthine, vrije vetzuren en een veelheid van hormoonstoffen, vitaminen, mineralen en sporen-elementen alsof die de olie verontreinigen. En dan koken wij deze 'pure' olie in, spreiden het uit over, bedekken de vezel ermee, de proteïne, de zetmeel en andere voedingsstoffen. Dit is precies het tegenovergestelde van hetgeen God besloten heeft.

> God heeft de soorten voedsel samengesteld op een heel interessante wijze, De aardappel kan in zijn schil bewaard worden, maar geschild - zelfs in de koelkast - slechts een paar dagen.

Maïsmeel wordt in een paar weken ranzig na het malen. En toch, graankorrels die duizenden jaren geleden met de Peruviaanse mummies op de juiste wijze werden begraven en behandeld kunnen weer tot groei gebracht worden.

Wij willen iets klaarmaken voor het avondeten. We nemen een onschuldige aardappel, schillen de vitamine- en minerale omhulling weg, wassen ze in de gootsteen, steken de oogjes eruit, hakken ze in stukken en bakken ze in kokende olie, Hoe kan hij wraak nemen? In het hart, denkt u?

Veel Adventisten gebruiken bij gelegenheid hun koffie en hun vlees. Auto's en machines doen hun slavenwerk.

Zoals de Heer Arrogant terecht opmerkte: De enige *beweging* die sommigen nemen is: trekken van conclusies, mensen te pakken nemen, werken met de ellebogen, hun verantwoordelijkheden ontlopen."

Inderdaad als Laodicenzen "Hebben wij aan geen ding gebrek", behalve aan een goede arts en voortijdig een begrafenisondernemer.

Is het een wonder dat wij als Adventisten plotseling sterven of een hartkrans-operatie moeten ondergaan? Waarom zouden wij verbaasd zijn dat onze galblaas gevuld raakt met cholesterolstenen, onze bloeddruk met de jaren stijgt, onze ruggenwervels meegeven bij het tillen, onze gewrichten slijten en vervangen moeten worden door plastic? Waarom zouden wij het vreemd moeten vinden dat ook wij hinderlijke dikke darm-ontstekingen krijgen. Waarom zou het ongewoon zijn dat wij weinig bescherming hebben tegen dikke darm- of borstkanker?

Laten wij het gedicht van Mozes in Deuteronomium 32:13-15 eens vrij weergeven:

**"Hij deed hen rijden in de Cadillacs (auto's) en op tractoren, om overvloedig voedsel te hebben en op te stapelen; en Hij liet hen zuigen op lollies en snoepjes, olie schenken uit marktflessen; koeboter en margarine, melk, met stukken lamsvlees en gepaneerd ramsvlees, met de fijnst geraffineerde tarwe en gegist druivensap. Maar zijn geliefde werd vet en verzette zich: gij zijt vetzuchtig, plomp en welgedaan; toen verwierp hij God die hem gemaakt had, en handelde met spot tegen de Rots van zijn heil."**

Moge God ons vergeven, als wij ons bekeren.

Ik spreek over vijftig jaar van een lacto-ovo-vegetarisch dieet met een hoog vetgehalte. Hoe teleurgesteld moet Hij zijn dat wij Hem niet geëerd hebben en Hem beter hielpen te bewijzen - dan wij tot nu toe gedaan hebben - dat zijn gezondheidswetten de beste zijn!



## WIENS LEVENSTIJL ZORGT VOOR VERSTOPTE SLAGADEREN?

Als wij om ons heen *in de medische gemeenschap* vragen welke leefstijl, als die er is, arteriosclerose zal corrigeren, zien wij heel wat verwarring. Er zijn verdedigers voor elk punt of elke opvatting van dit probleem. Laten wij denkbeeldige doktoren de meningen van deze medische situatie illustreren:

- Dr. Wil Bolleboos, onderzoeker, zegt, *dat alles wat je te doen hebt is cholesterol weglaten,*
- Chemiker Bom Bastisch zegt: *"Stop met het eten van verzadigde vetten en vervang ze door zachte margarines en olie.*
- Dr. E.E. ter Maaroplos, internist, zegt: *"Het zijn de sigaretten ..."*
- Twee fysiologen, Hard Loper, M.D. en Gym Nastiek, M.S. brengen te berde dat *"conditie-oefeningen alles is wat men nodig heeft."*
- De eminente cardioloog Voor Zichtig zegt: *"Dit medicijn ..."*
- Lege Graven Kerkhof adviseert zijn patiënten *"een weinig vet, weinig cholesterol, veel vezel dieet, zal het probleem oplossen."*
- Wanneer we Dr. Koffie Dik Kijker, epidemioloog, vragen, zegt hij: *"Maak geen haast. Alle bewijzen zijn er nog niet."*
- Dus gaan we naar een paar huisartsen en vragen hen. Dr. Alles Vergeefs en Alice Vergeefs M.D. stemmen toe, *"Maak u daarover niet bezorgd; daar is tenslotte niets aan te doen."*

Gezien deze meningen uit de medische wereld, verwondert het ons niet dat gezondheidsbewuste burgers in de war raken.

## WIENS LEVENSWIJZE IS LONEND?

Wij vinden het vanzelfsprekend om ons tot de maker van een product te wenden en de juiste instructies te vragen. Wij zien nu de waarde van het geloof in de Schepper-Ontwerper van het universum en onze lichamen.

## DE WONDEREN VAN REIN LEVEN

1) "De wijze waarop Christus werkte was het woord te predikten en lijden te verlichten door wonderwerken van genezing. Maar mij werd geleerd dat wij op deze wijze nu niet kunnen werken, want Satan zal zijn macht

gebruiken door het doen van wonderen. Gods die naren kunnen vandaag niet werken door het doen van wonderen, omdat vervalste genezingen, waarvan beweerd wordt goddelijk te zijn, gewrocht zullen worden." "Om die reden heeft God een werk van aangewezen, waarin zijn volk een werk van lichamelijke genezing, gecombineerd met Gods Woord, moet brengen."

2) "Juiste lichamelijke gewoonten bevorderen mentale superioriteit. Intellectuele kracht, lichamelijke sterkte en lange levensduur hangen af van on veranderlijke wetten.... De God van de natuur zal niet ingrijpen om de mens te behoeden van de gevolgen van overtreding van de natuurwetten."

Ellen White 1) Selected Messages 2:55 2) counsels on Diet and Foods, pag.29

Toen Jezus op aarde was, was Hij de grote Heelmeester van allen die tot Hem om hulp kwamen. Op diezelfde manier wenst Hij ons in onze tijd te genezen. Wij wenst in dit echter in onze tijd anders te doen.

In onze tijd zal Satan toegestaan worden om wonderen te verrichten. Voor zover hij daarin beperkt is, zal hij immitatie-wonderen doen en bedriegerijen, Openbaring 13, 14; 16:13,14.

Weet u, de Satan heeft verklaard dat Gods wetten fout zijn en niet gehouden kunnen worden. God houdt vol dat Zijn wetten volmaakt, en rechtvaardig en goed zijn. Deze wetten omvatten zowel de gezondheidswetten als de morele wet.

Satans benadering is: "eet, drink en leef zoals het je belieft. Eetlust zal je richtlijn zijn. Wetenschappers zullen wel een medicijn vinden. Zo niet, misschien kunnen wij wat wonderen doen of wat bedriegerijen om het resultaat van de verkeerde leefstijl te corrigeren!"

In de Bijbel en de geschriften van Ellen White heeft God ons ruimschoots kennis van zijn natuurlijke geneesmiddelen gegeven. Hij gaf natuurlijke geneesmiddelen aan Israël in oude tijden, maar de bekendmaking van de voordelen van gehoorzaamheid aan God is nog belangrijker aan het einde van de grote strijd, - in onze tijd.

Gods ware geneesmiddelen worden genoemd in Ministry of Healing, bladz. 127.

## DE WARE GENEESMIDDELEN

- ZUIVERE LUCHT
- ZONLICHT:
- MATIGHEID
- RUST
- LICHAAMSBEWEGING
- JUIST DIEET
- GEBRUIK VAN WATER
- VERTROUWEN IN GODDELIJKE MACHT,
- DEZE ZIJN DE WARE GENEESMIDDELEN,
- IEDER PERSOON ZOU KENNIS MOETEN HEBBEN VAN DE GENEZENDE KRACHTEN VAN DE NATUUR EN HOE DIE TOEGEPAST MOET WORDEN."

Ellen White - Ministry of Healing pag. 127.

God gaf Adam en Eva hun oorspronkelijk dieet. Het omvatte fruit, groenten, wortelgewassen, kruiden, granen, noten en zaden. Hij plantte zelfs een tuin voor hen in Eden. EGW Confrontation pag. 10.

De mens is het vlees van dieren gaan eten, dat nooit als voedsel is bedoeld. Om het voedselprobleem nog ingewikkelder te maken, heeft de technologie het natuurlijke voedsel door mechanische en chemische bewerking veranderd. Het raffinageproces heeft ons pure witte suiker gegeven, pure olie en verrijkte witte bloem.

Door deze raffinage-processen worden dingen die de Schepper in het natuurlijke product geplaatst heeft verwijderd: vitaminen, mineralen, sporen elementen, enzymregulatoren, proteïnen en alle belangrijke vezelstoffen.

Door Israëls hunkeren naar vleesvoeding, gaf God hun een lijst van 'reine dieren als voedsel. Toch legde Hij een beperking op. Zij mochten geen bloed en geen vet eten. Leviticus 3:16,17.

De Schriften leerden ons aangaande zoetigheid: "Het is niet goed te veel honing te eten." Spreuken 25:27.

## **SUIKERRAFFINAGE**

suikerriet suikerbiet

### **METHODE**

- PERSING
- FILTEREN
- KRISTALISEREN

### **VERLIES**

- VEZEL
- PROTEÏNE
- MINERALEN
- VITAMINEN
- SPOREN ELEMENTEN

**90 tot 100% VERLIES**

## **MEELRAFFINAGE**

### **METHODE**

- KIEM UITMALEN
- ALEURONE UITZEVEN
- BLEKEN

### **+ TOEGEVOEGD**

- GECHLOREERDE SAMENSTELLING

"Hij deed hen rijden op de hoogten der aarde,  
en eten de opbrengst van het veld;  
Hij deed hen honing zuigen uit de rots,  
en olie uit het keihard gesteente.  
Boter van runderen en melk van kleinvee,  
met vet van lammeren; de rammen van Basan, en bokken,  
met het vetste der tarwe; en druivenbloed dronkt gij."  
Deuteronomium 32:13,14.

> God gaf Israël Quarantaine Wetten en symptomen en voortekenen van bepaalde ziekten om gezondheid te bewaren.

> Hij gaf ook instructies over reinheid, baden, handwassingen, kleding reiniging. Ook al werden die ten tijde van Christus door de Farizeeën en anderen verkeerd uitgelegd, waren zij belangrijk voor de gezondheid.

> God gaf hun wetten tegen trouwen in de familie, om inteelt - wat daarvan het gevolg zou zijn - te vermijden. Leviticus 18.

> God gaf hun wetten voor sanitaire gewoonten. Deuteronomium 23:13. De Bijbel waar schuwt ons tegen het kwaad dat voort vloeit uit het gebruik van gegiste dranken. *"Wijn is een spotter, de drank een luidruchtige, ieder die zich daar aan overgeeft is onwijs."* Speuken. 20:1.

> God testte Israël. Hij gaf hun de gelofte in het gedicht van Mozes dat hij - voor zijn dood - op de berg Nebo citeerde, Deuteronomium 32:13,14.

> Uit het gedicht concluderen wij dat boter, melk en het vette van rammen met het vrije gebruik van olie en honing een geheel toegestaan dieet was, Hoewel we in het volgende vers lezen wat het resultaat van dat dieet was.

> God gaf hen deze dingen omdat zij aandrongen op deze zaken, maar Hij wees er in de Schriften op dat zij als gevolg daarvan zouden wegteren. Psalm. 106: 15.

“TOEN WERD JESHURUN VET, EN SLOEG ACHTERUIT - VET WERD GIJ, DIK EN VETGEMEST, EN HIJ VERWIERP GOD, DIE HEM GEMAAKT HAD, EN HIJ MINACHTTE DE ROTS VAN ZIJN HEIL.  
Deuteronomium 32:15

HET IS GODS BEDOELING ZIJN VOLK TERUG TE BRENGEN TOT HET LEVEN VAN EENVOUDIG FRUIT, GROENTEN EN GRANEN. HIJ LEIDDE DE KINDEREN ISRAËLS IN DE WILDERNIS, WAAR ZIJ GEEN VLEESDIEET KONDEN KRIJGEN; EN HIJ GAF HUN HET BROOD UIT DE HEMEL...  
MAAR ZIJ HUNKERDEN NAAR DE VLEESPOTTEN VAN EGYPTTE, NIETTEGENSTAANDE DE BELOFTE VAN DE HERE, DAT ALS ZIJ ZICH

AAN ZIJN WIL ONDERWIERPEN, - HIJ HUN NAAR HET LAND KANAËN ZOU DRAGEN EN HEN DAAR VESTIGEN, EEN REIN, HEILIG EN GELUKKIG VOLK. EN ER ZOU IN AL HUN STAMMEN GEEN ZWAKKE ZIJN; WANT HIJ ZOU ALLE ZIEKTEN VAN HEN WEGNEMEN.

*Ellen White - Healthful Living, p 283*

### PREVENTIEF DIEET

#### Fruit - vet-arm

volle granen, groenten, wortels-knollen, peulvruchten

noten, olijven, avocado, vetrijke zaden

### THERAPEUTISCH DIEET

overdaad aan  
noten, olijven,  
avocado's,  
vetrijke zaden

## **DE AFDALING NAAR ZIEKTE**

*door onjuist dieet*

(melk, eieren)  
geraffineerde granen  
geraffineerde suiker  
geraffineerde olie  
zachte margarine

Wat ?  
Hoeveel ?  
Wanneer ?

boter, kaas  
geharde margarine  
rundvet  
rein vlees

onrein vlees  
thee, koffie, alcohol  
tabak

Zij zaaiden de oorzaak van ziekte en oogsten de gevolgen in hun eigen lichaam. Door de slechte gezondheid leden zij ook geestelijke armoede. Zij verachtten de wijsheid en kracht om de levenswijze van God te leven en misten daardoor de zegeningen die God verborgen had in de beloften voor het nakomen van een 'verbondsleven'.

In onze tijd worden dezelfde beelden getoond. Het is Gods bedoeling Zijn volk ertoe te bewegen overeenkomstig zijn oorspronkelijke bedoeling te leven. Nu het mensengeslacht na zesduizend jaar van zonde gedegenereerd is, wil God aan allen die het willen weten, tonen dat Zijn wegen gerechtigheid zijn en al Zijn paden vrede." Gehoorzaamheid aan de gezondheidswetten zal resulteren in een wonderlijke verbetering van de gezondheid. Het wonder is, dat het werkt.

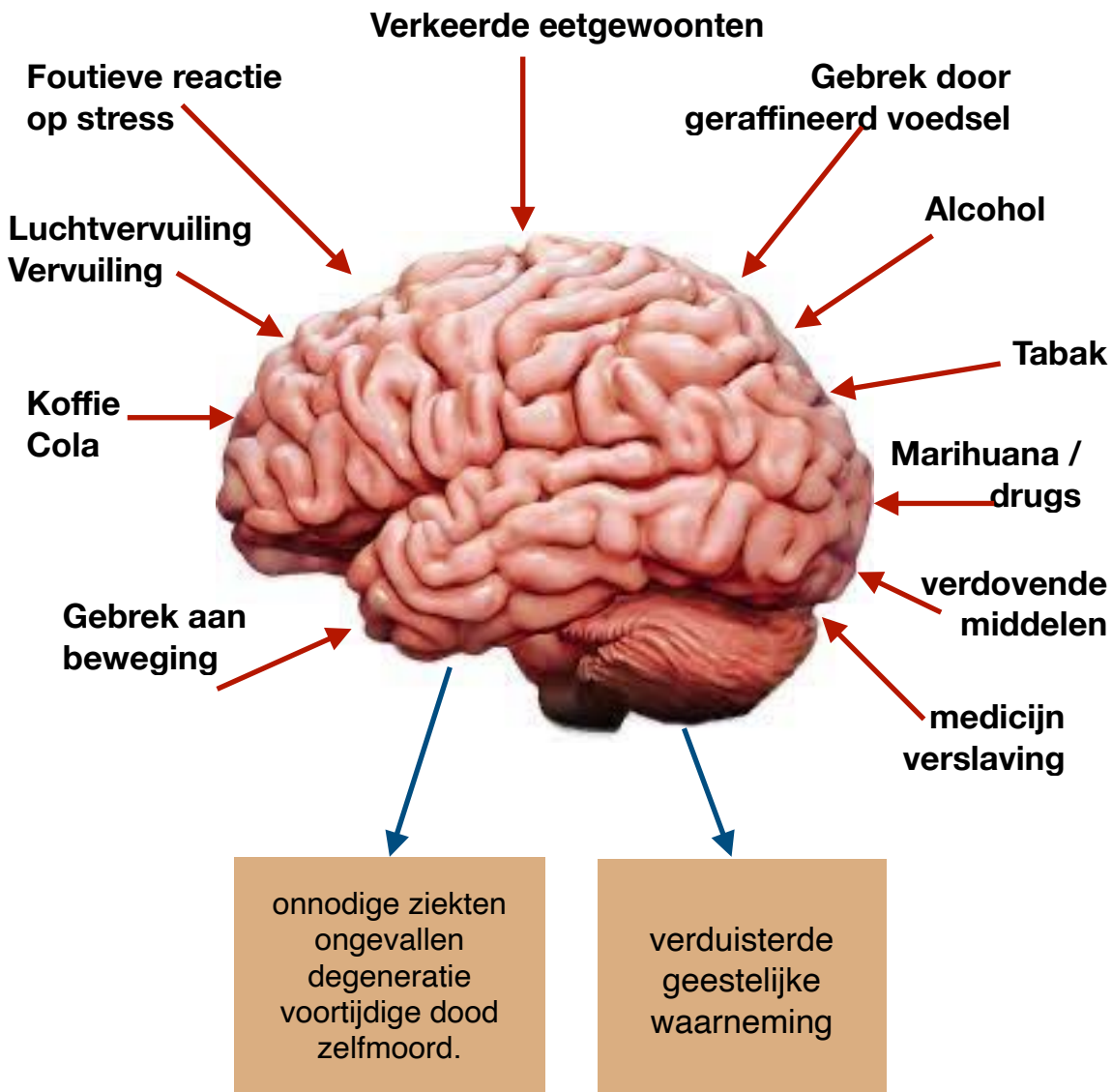
Wij moeten bedacht zijn op de richting waarin God ons leidt, zodat we met Hem kunnen samenwerken. "Telkens opnieuw werd mij getoond dat God tracht ons terug te leiden, stap voor stap, naar Zijn oorspronkelijk ontwerp, - dat de mens zou leven van de natuurlijke producten van de aarde." CH 450.

Door een duurzaam geloof en vertrouwen in Hem en Zijn wetten, door de ontdekkingen van WARE wetenschap heeft God het voornemen ons te overreden terug te keren tot Zijn leefwijze. Hij onderwijst ons en doet een beroep op liefde en rede, liever dan wetten op te leggen en tot dwang over te gaan.

Wat wij eten en hoe wij leven is belangrijk voor God. Het beïnvloedt onze gezondheid en onze scherpzinnigheid.

Ongehoorzaamheid aan de letter van de wet resulteert in de gevolgen, Als wij liegen en stelen, ondervinden wij de gevolgen. Onze naasten vermijden ons, sluiten hun deur voor ons en vertrouwen ons niet langer. Dit is de morele wet van oorzaak en gevolg. "Ziekte komt nooit zonder oorzaak." MH 234

## RESULTAAT VAN FOUTIEVE LEVENSWIJZE



Ongehoorzaamheid aan de morele wet brengt ook gevolgen. Dat soort omvat de gevolgen van rebellie, de straf die daarop staat is de tweede dood. Daarvoor heeft Jezus de schuld geboet. Ongehoorzaamheid aan de wet door de motieven achter elke handeling heeft ook zijn gevolgen. Wat zou de sterkste morele, mentale en lichamelijke drijfveer moeten zijn voor alles wat we doen? *"Of gij eet of drinkt, of wat ook doet, doet het alles ter ere van God."* 1 Korinthiërs 10:31.



Er kunnen zich gelegenheden voordoen dat het goed zou zijn om in een ijzige rivier in te springen. Wij zouden iemands leven bij een ongeval kunnen redden. Maar God herroept niet de natuurwet van oorzaak en gevolg alleen omdat onze bedoeling goed was, behalve wanneer Hij dat goedkeurt door een wonder.

Wij zien geen bewijs dat een goede bedoeling of deugdelijk voornemen ons een vrijbrief geeft om tegen de morele wet in te gaan. Abraham probeerde dat met zijn vrouw-halfzuster. Daaruit blijkt dat zelfs een halve waarheid niet aanvaardbaar is voor God. Wij kunnen geen leven nemen behalve op uitdrukkelijk bevel van God.

God is nauwgezet, ja; maar Hij leidt ons altijd heel zacht voort. Zoals op de voorgaande bladzijde getoond werd, begint God met ons waar wij ons bevinden. Als onze levenswijze het gebruik van vele dodelijke medicijnen en schadelijke stoffen omvat, begint Hij daar met ons. Dag bij dag, jaar na jaar, leidt Hij ieder van ons en zijn volk als groep om de schadelijke dingen uit ons leven weg te doen. Hij wenst dat wij een optimale gezondheid bezitten onder de situatie waarin wij leven.

Geraffineerd voedsel is niet het beste. Het is ontdaan van alle stoffen die God daarin heeft geplaatst voor ons lichaam.

## PROBLEMEN MET VLEES

Rijk aan volledige vetten

Rijk aan verzadigde vetten

Rijk aan cholesterol

Bevat geen vezelstoffen

Bevat geen plantaardige hormonen

Bron van ziekten

- Kanker, virussen, parasieten
- Bacteriële vergiften.
- Chemicaliën
- Ongezonde voeding

Het probleem met vlees hindert sommigen. Toen Jezus hier op aarde was, deelde hij de schare vis uit, niet eenmaal, maar tweemaal. Hij at lamsvlees bij het Pascha. Hij at zelfs na Zijn opstanding vis. Lukas 24:42. Waarom? Wij hebben geen bewijs dat Hij hiervoor terugschrok, maar ik zou denken dat het niet Zijn eerste keus was. Waarom deed Hij het dan?

Het was belangrijker om Palestijnse vissers en hun vrienden met het evangelie te bereiken dan zich zorgen om het dieet te maken. Gezondheidshervorming heeft zijn plaats. Hierop zullen wij nog terugkomen.

## **HET JUISTE DIEET**

1/ "FRUIT, GRANEN EN GROENTEN, BEREID OP EENVOUDIGE WIJZE, VRIJ VAN SPECERIJEN EN VAN ALLE SOORTEN VET, VORMEN MET WAT MELK OF ROOM HET GEZONDSTE DIEET."

2/ "OP DE JUISTE WIJZE BEREID, VERVANGEN OLIJVEN EN NOTEN DE PLAATS VAN VLEES EN BOTER. DE OLIE, ZOALS IN DE OLIJF GEGETEN WORDT, IS VET DAT VERRE TE VERKIEZEN IS BOVEN HET VET VAN DIEREN."

3/ "WANNEER WIJ VERSTANDIG PLANNEN, KUNNEN WIJ HAAST IN ELK LAND DAT VERKRIJGEN DAT DE GEZONDHEID HET MEEST BEVORDERT, DE VERSCHILLENDE SOORTEN RIJST, TARWE, MAIS EN HAVER, WORDEN OVERAL NAARTOE VERZONDEN. OOK BONEN, ERWTEN EN LINZEN. DEZE, MET GEIMPORTEERD FRUIT, EN EEN VERSCHIEDENHEID VAN GROENTEN DIE OVERAL GROEIEN, GEVEN DE GELEGENHEID EEN DIEET KEUZE TE MAKEN DIE VOLLEDIG IS, ZONDER HET GEBRUIK VAN VLEES.

Ellen White

1. Testimonies 2:352
2. Ministry of Healing p. 298
3. Ministry of Healing p. 299

Er zijn twee dingen die een verschil maken tussen de tijd van Christus en nu. Er zijn vele veranderingen in onze eetgewoonten gekomen die samen met vlees onze gezondheid kunnen schaden. Ten tweede is vlees veel meer met ziekten en toxines besmet. Verder is reeds gezegd dat het Gods bedoeling is, met de laatste gemeente, anders te werken dan Hij vroeger deed. De oproep tot ongehoorzaamheid moet tegengestaan worden en daar wenst God heel zorgvuldig te antwoorden als Hij Zijn wil openbaart in zijn laatste volk,

God heeft ons mooie duidelijke instructies gegeven aangaande het juiste dieet en andere echte geneesmiddelen. Sommigen hebben vele jaren een verkeerde leefwijze gevolgd. Wanneer wij de 'stap voor stap' terugkeer naar Zijn wegen beschouwen, is het goed als wij twee punten in gedachten houden:

1) Ten eerste als wij de treden beklimmen en naar beneden zien, moeten wij hen die ons peil nog niet bereikt hebben, niet minachten. In geen geval. Wij zouden God moeten loven voor de uitredding en diegenen moeten helpen om de schoonheid van Gods wegen te zien.

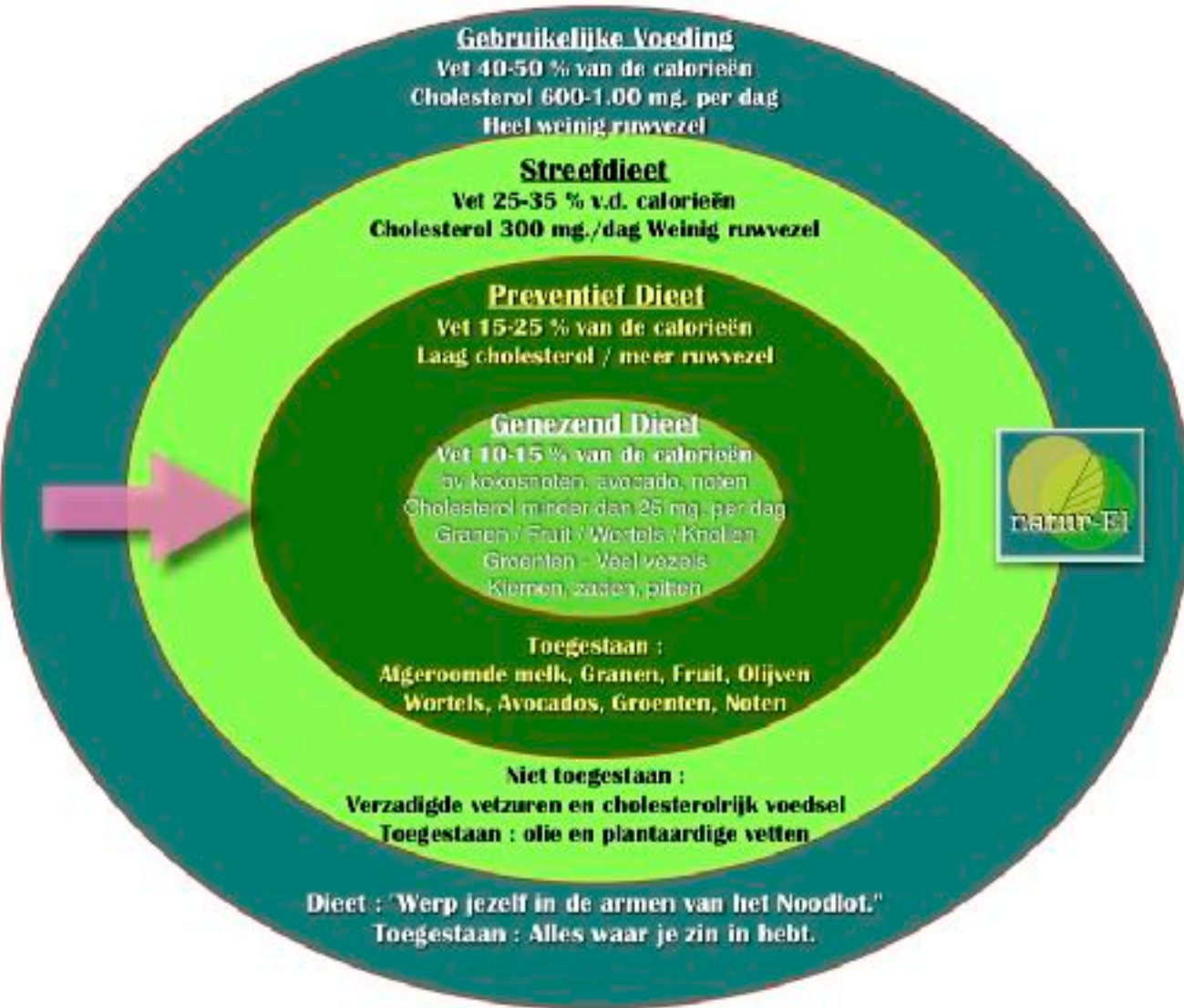
2) We zouden moeten bedenken dat des te langer wij een foutieve levenswijze geleid hebben en steeds verder van Gods wegen zijn afgedwaald, des te groter zijn de veranderingen die wij moeten maken. Hoe meer schade ons lichaam heeft geleden, hoe nauwkeuriger wij zouden moeten streven om het eindpunt van ons doel te bereiken. Als wij beginnende bewijzen hebben van degeneratieve vaatziekten, moeten wij streven naar een therapeutisch dieet en Gods ware geneesmiddelen grondig toepassen.

## **BELOFTEN VOOR HULP IN HET DAGELIJKS LEVEN**

Wij weten veel over hetgeen wij kunnen doen om onze gezondheid te verbeteren. Het grote probleem is: **HOE KUNNEN WIJ ONZE EETLUST BEHEERSEN!**

God heeft beloften gedaan. Wanneer Hij een belofte doet, verplicht Hij Zichzelf tegelijkertijd ons in wijsheid te voorzien, zodat wij Zijn eisen kunnen begrijpen en om ons van de nodige kracht te voorzien om te gehoorzamen.

Naarmate de schade door arteriosclerose groter is, moet u trachten dichter bij het midden van de schijf te komen



4 voedingswijzen :

- \* De gebruikelijke voeding
- \* Het Streefdieet
- \* Het preventief of ziekte voorkomend dieet
- \* Het dieet tot genezing

*De percentages zijn niet in gewicht,  
 maar in calorische waarden opgegeven.*

God is even zeker de Auteur van de natuurwetten als Hij de Auteur is van de Zedenwet. Zijn wet is met Zijn eigen vinger geschreven op elke zenuw, elke spier, elke mogelijkheid, die de mens is toevertrouwd. En God deed Zichzelf de gelofte dit menselijk mechanisme in gezonde werking te houden als de mens Zijn wetten zal gehoorza men en met Hem samenwerken. Voor elke overtreding is er een straf, die vroeg of laat voltrok ken wordt. Het grootste deel van de ziekten, waaraan het menselijk geslacht heeft geleden en nog steeds lijdt, hebben zij zelf veroorzaakt door het negeren of\* onwetendheid aangaande hun organische wetten," - Ellen White Counsels on Dieet and Food p. 175

## Overwinnen door Christus

Hoe ?	Bijbelteksten
<i>Kom tot de troon der genade door Christus.</i>	<i>Hebreeën 4:16; Johannes 14:6; Johannes 6:37</i>
<i>Kom tot berouw en bekering</i>	<i>Handelingen 3:19; 2 Korinthiërs 5:20</i>
<i>Zet uzelf apart tot heilig werk</i>	<i>Leviticus 20:7,8; Jakobus 4:6-8</i>
<i>Kom tot God in het eeuwig verbond</i>	<i>Jeremia 31:31-34; Johannes 1:12; Hebreeën 10:16</i>
<i>Wees gewillig gemaakt te worden</i>	<i>Fillipenzen 2:5, 13</i>
<i>Lees Gods beloften voor actie Gods wil</i>	<i>Exodus 20:1-7; Deuteronomium 6:5; Jakobus 4:4</i>
<i>Beloofde hulp is in het gebod</i>	<i>Hebreeën 11:17</i>
<i>Vraag wijsheid om Gods wil te doen</i>	<i>Spreuken 1:7,8; Matheüs. 1:1; Jakobus 1:15</i>
<i>Vraag om kracht tot gehoorzaamheid om Christus' leven in u</i>	<i>Joël 2:32 Zacharia 10:1: Efesiërs 3:16; Kollossenzen 1:27</i>

Hoe ?	Bijbelteksten
<i>Vraag in Jezus naam</i>	<i>Johannes 14:14</i>
<i>Geloof dat God doen zal wat Hij zegt.</i>	<i>Jesaja 40:29; Hebreeën 11:6; Fillipenzen. 4:19</i>
<i>Begin uw deel te doen in geloof</i>	<i>Richteren 6:14; Jakobus 4:7; Hebreeën2:17-24</i>
<i>Loof God bijvoorbaat voor zijn antwoord. 2</i>	<i>2 Kronieken 20:20-22; Amos 5:4; Efesiërs 5:20</i>
<i>Geef God de glorie en alle vertrouwen.</i>	<i>Psalm 29:2; 145:11; Lukas 17:15,16; Romeinen 7:24</i>

Hij wil in ons "beide, het willen en het werken naar Zijn welbehagen bewerkstelligen." MB 142.

Hij vraagt ons deze beloften te zien als het TESTAMENT van een liefhebbende vader. Hebreeën 9:15-17.

Wij hebben een erfenis. Efesiërs 1:11-14; Kollossenzen 1:12.

In dit leven hebben we als het ware een voorschot van deze erfenis. Wij hebben de gift van rechtvaardiging, vergeving door het geloof, voor voorbije zonden. Wij hebben nog een tweede gift, die van gehoorzaamheid door geloof. Romeinen 5:1,2.

Wij ontvangen de eerste gave bij het brandofferaltair door het bloed van het Lam. De tweede gave ontvangen wij als wij in het geloof - na een juiste voorbereiding, door onze gebeden tot Christus gaan, terwijl Hij dienst doet voor het reukofferaltair in de hemel.

In de Bijbel worden deze beloften met verschillende namen genoemd. Zij liggen besloten in de verbonden, in de 'testamenten', in de wetten' en zelfs in de Tien Geboden. Deze lagen in de Ark des Verbonds.

Als wij ons van onze zonden bekeren en ons daarvan afwenden, heeft Hij zich verbonden ons te vergeven. Als wij Hem slechts vragen, aanspraak makend op Zijn verbondsbeloften, zal Hij ons horen en **ONS IN STAAT STELLEN HEM NU TE GEHOORZAMEN.**

Wij kunnen aldus, beginnen met de vrucht des Geestes nu te erven en ontvangen in ons leven liefde, vrede, vreugde, goedheid en zelfbeheersing. Galaten 2:22,23.

Verbondsgetrouwe gehoorzaamheid resulteert in een verbetering van de gezondheid. Het wonder is dat Gods leefwijze werkt.

*“Door deze zijn wij met kostbare en zeer grote beloften begiftigd, opdat gij daardoor deel zoudt hebben aan de goddelijke natuur, ontkomen aan het verderf, dat door de begeerte in de wereld heerst.”*

2 Petrus 1:4



Wat u hier hebt gelezen, was de eerste voordracht door Milton G. Crane. Het kan gezien worden als een introductie, die een vraag stelt : Waarom zijn mensen ziek? Crane maakte de parallel met de levenswijze van Egypte en wat God deed door de Israëlieten uit Egypte te brengen, in de woestijn, onder Zijn supervisie.

Wij worden ook uitgenodigd om Egypte (en alles waar dat voor staat) achter ons te laten, en ons te laten leiden in de plannen des Heeren.

Hierna volgen drie andere voordrachten van Dr. Zame Kime met de volgende titels :

- \* Gods Methoden om ziekte te behandelen 1
- \* Gods Methoden om ziekte te behandelen 2
- \* Gods Methoden om ziekte te behandelen 3, met een Vraag&Antwoord-deel

U kunt deze vinden in de complete uitgave. Deze maakt deel uit van de Module C / Christelijk Leven van de cursus Natuur&Gezondheid