

**Gezond leven, Gezond geloven**



Stormie Omartian



# GEZOND LEVEN, GEZOND GELOVEN

*Een gezonde levensstijl, op basis van de Bijbel*

## **GEZOND LEVEN, GEZOND GELOVEN**

Originally published under the title:

Greater health God's way

by Stormie Omartian

Copyright © 1996 by Harvest House Publishers

Eugene, Oregon 97402, USA

Copyright © 2013 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Gideon

Auteur: Stormie Omartian

Vertaling: Tineke Tuinder-Krause

Redactie: Heleen Wubs

Omslagontwerp: Studio Vrolijk

Typografie: Iddo Hoekstra

Jaar van uitgave: april 2013

Uitgave: Uitgeverij Gideon, Hoornaar, Nederland

ISBN: 978-90-6067-741-4

NUR: 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other – except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

# INHOUD

Voorwoord	13
<i>Inleiding</i>	15
Tevreden op elke leeftijd	15
Een eerlijke blik op jezelf	17
Op mijn retour en terug	18
Gods wegen zijn goed	22
Je lichaam liefhebben	24
Op weg naar een gezonder leven	25
Woorden van waarheid	27
<i>Hoofdstuk 1 – Een vredig bestaan</i>	29
Twee soorten stress	30
Bronnen van stress	33
Signalen van stress	33
Twee keuzen	34
Het gaat om Wie je kent	35
Ik zoek U in de dageraad	36
Houd de lijn open	39
Trek een lofgewaad aan	40
Hoe voed jij je geest?	42
Een tijd om te lachen en een tijd om te huilen	45
Waar het hart vol van is	46
Beschadigde emoties	48
Worden zoals je bedoeld bent	49
Eenvoud	53

Wat kies jij?	55
Woorden van waarheid	57
<b>Hoofdstuk 2 – Puur voedsel</b>	59
Bewerkt of puur	60
Leven en dood bevinden zich in het bloed	62
Slechte voeding en een aftakelend lichaam	63
Voedsel dat God heeft gemaakt	67
Kiemgroenten	72
Zelfs jij kunt van kruidenthee genieten	72
Wat wel en wat niet	73
Te vermijden voedingsmiddelen	74
Toe te voegen voedingsmiddelen	75
Overmatig eten en andere aandoeningen	76
Pijnloos gewicht verliezen	79
Het aanleren van nieuwe gewoonten	84
Houd het simpel	84
Dagelijkse variatie	85
Stressvrij eten	85
Uit eten	86
Speciale gelegenheden	88
Gods eten en kindermaagjes	88
Vitaminen	91
Etiketten	92
Voedingspatroon en eetlust	92
Nuttige tips	93
Gods manier – een manier van leven	94
Woorden van waarheid	96
<b>Hoofdstuk 3 – Voldoende lichaamsbeweging</b>	97
Een actieve instelling	98
Niet gemaakt om niets te doen	99
Verwijder onzuiverheden	100
De kracht van een geoefend lichaam	102

Georganiseerd sporten	103
Fitness	109
Blijf ademenhalen	109
Er is meer dan fitness	110
Een actief leven	112
Je bent geen hopeloos geval	115
Veertig goede redenen om nu te beginnen	120
Veertig goede redenen om in beweging te komen	121
Wees heilig, want Ik ben heilig	122
Beweeg met overtuiging	124
Woorden van waarheid	126
<b><i>Hoofdstuk 4 – Voldoende water</i></b>	127
Waarom water drinken?	128
Hoeveel water is voldoende?	129
Wanneer heb je meer water nodig?	130
Water en je huid	131
Borstel en spons	132
Woorden van waarheid	135
<b><i>Hoofdstuk 5 – Bidden en vasten</i></b>	137
Wat de Bijbel zegt	138
Geestelijke discipline	139
Vasten voor de Heer	140
Reinigende kracht	144
Lichamelijke voordelen	145
Een uit de hand gelopen leven onder controle krijgen	148
Vasten – maar hoe?	149
Suggesties en richtlijnen voor vasten	151
Symptomen van de uitscheiding van afvalstoffen	154
Knagende honger	158
Voorbeelden van kort vasten	159
Verleiding weerstaan	160
Na het vasten	163

Hoge verwachtingen	165
Wie niet mogen vasten	167
De weg naar een goede gezondheid	168
Gods uitverkorenen vasten	170
Woorden van waarheid	173
<b><i>Hoofdstuk 6 – Voldoende frisse lucht en zonlicht</i></b>	175
Verlicht je leven	176
Zonlicht is een geneesmiddel	176
Licht en je geestelijke gezondheid	177
Kunstlicht	179
Zonlicht brengt leven	179
Lichamelijk actief in de buitenlucht	181
Leren ademen	182
Een gezonde garderobe	184
Evenwicht, evenwicht en nog eens evenwicht	185
Je leven aanpassen	187
Woorden van waarheid	189
<b><i>Hoofdstuk 7 – Volmaakte rust</i></b>	191
Meer dan een goed matras	191
Geen plaatsvervangers	192
Geen rust, geen leven	194
Slaapdieven	195
Stappen voor een gezonde nachtrust	196
Na gedane arbeid is het goed rusten	200
Houd de sabbat in ere	203
Gods volmaakte rust binnengaan	204
Woorden van waarheid	206
<b><i>Hoofdstuk 8 – Alles samenvoegen</i></b>	207
Waar begin ik?	207
Alle zeven punten zijn belangrijk	208
Stel jezelf een paar belangrijke vragen	210



Vroege signalen	213
Een manier van leven	216
Je dagelijkse schema	217
Gehoorzaamheid is beter dan offers	219
Hij maakt alles nieuw – dus jou ook!	221
Kies voor het leven!	222
Woorden van waarheid	224
Aanbevolen literatuur	225



Ik draag dit boek op aan Diane Kendrick, mijn geweldige vriendin en secretaresse. Ik ben haar ongelooflijk dankbaar voor haar liefdevolle, trouwe steun en hulp. Ook wil ik mijn bijzondere dank uitspreken tegenover mijn man, Michael, voor zijn bemoediging en zijn bereidheid mij en onze kinderen zo veel van zichzelf te geven dat ik dit boek kon voltooien.



## VOORWOORD

Hoe schrijf je een boek over gezondheid zonder te veel nadruk te leggen op het lichamelijke aspect en het geestelijke te verwaarlozen? Hoe voorkom je dat je mensen aanspoort zichzelf té serieus te nemen? Hoe zorg je ervoor dat het boek meer wordt dan de zoveelste verzameling persoonlijke meningen?

Het antwoord hierop is dat je allereerst de Heer zoekt met je hele hart en voortdurend bidt om leiding, wijsheid en openbaring. Je bidt dat God de deur sluit voor ideeën die niet naar zijn wil zijn. Je bidt dat iedereen die je woorden leest of hoort, openstaat voor wat hij of zij moet leren. Je bidt dat je leven mag brengen op plaatsen waar vernietiging dreigt.

Dit boek heb ik geschreven met als belangrijkste doel jou ervan te overtuigen dat Gods wegen goed zijn. Zelfs beter dan goed. Volmaakt. We halen ons nodeloos pijn en ellende op de hals, als we niet zijn wegen bewandelen.

Ik hoop oprecht dat dit boek je verlangen naar meer kennis zal aanwakkeren en dat je bereid bent te blijven leren. Achter in dit boek vind je een lijst boeken die ik je van harte kan aanbevelen. De afgelopen vijftien jaar heb ik honderden boeken over gezondheid gelezen. Er waren heel wat boeken bij die over bepaalde onderwerpen goed advies gaven, maar op andere terreinen de plank flink missloegen. Van sommige boeken was de geestelijke inhoud zodanig dat ik ze nooit zou aanbevelen. De boeken die ik aanbeveel, zijn uitstekend, en ik raad je aan er zo veel mogelijk

te lezen. Op hoofdzaken zijn ze principieel en consequent, op bijzaken kunnen ze van mening verschillen. Misschien ben jij het ook niet overal mee eens. Dat mag – we hebben allemaal onze eigen mening. Sommige dingen staan vast, maar andere kun je overlaten aan ieders persoonlijke voorkeur. Je zult elk boek zelf moeten beoordelen.

Dit boek is geen samenvatting van medische adviezen, maar is bedoeld om jou te helpen een goede gezondheid te krijgen en te houden. Als je ziek bent, roep God aan en vraag een arts om je te helpen. Misschien lees je dit boek terwijl je herstellende bent – denk er dan over na of je je leven anders zou moeten inrichten.

# INLEIDING

## Tevreden op elke leeftijd

Als we zeggen dat iedereen er jeugdig uit wil zien, bedoelen we niet dat je twintig wilt lijken als je veertig bent, of dat je er wilt uitzien als een kind van tien als je twintig bent. Maar als je veertig bent, wil je geen vijftig lijken. Er is niets mis met vijftig zijn en er uitzien als vijftig, als je vijftig *bent*. Wat wel verkeerd is, is vijftig zijn en eruitzien en je voelen als iemand van vijfenzestig. Met andere woorden, we willen niet vroegtijdig oud zijn. 'Oud lijken' betekent ouder lijken dan je in werkelijkheid bent.

Elke leeftijd is goed. Elke leeftijd heeft iets moois en bijzonders dat geen enkele andere leeftijd heeft. Je hoeft niet bang te zijn om ouder te worden. Op elke verjaardag kun je gezond, jeugdig, aantrekkelijk en levenslustig zijn. Maar vroegtijdig oud worden moet je niet accepteren, want dat is een teken dat je leven niet in balans is. Misschien is er sprake van te veel stress, te weinig lichaamsbeweging, een eenzijdig dieet, slapeloze nachten, te weinig water, frisse lucht, zonlicht of vasten. Het gevolg is een overvloed aan gevaarlijke afvalstoffen in je lichaam, die het verouderingsproces versnellen.

Omdat elke leeftijd zijn voordelen heeft, willen we de toekomst niet zo versleten en ongezond ingaan dat we er niet meer van kunnen genieten. Lang en gelukkig leven vereist een goede gezondheid en veel liefde, vreugde en vrede. We willen ons leven leiden als sterke, vitale, actieve mensen die anderen tot ze-

gen zijn. We willen constructieve en productieve mensen zijn. We willen gezond, jeugdig, aantrekkelijk en levenslustig zijn, niet ziekelijk, oud, onverschillig en afgepeigerd.

Vraag iemand die ziek is, die langzaam wegteert, hoe hij zijn laatste jaren het liefst zou doorbrengen. Het antwoord is ongetwijfeld: 'Had ik destijds maar geweten hoe ik mijn leven moest inrichten!' En als hij het wel wist: 'Had ik maar geluisterd!'

Een week voordat Sophia bezweek aan de kanker die haar hele lichaam had verwoest, zei ze tegen mij: 'Ik vind het jammer dat ik niet heb geleerd alles te vergeven en over te geven aan God.' De jaren waarin ze niet bereid was geweest te vergeven, eisten hun tol, en Sophia overleed toen ze vijftig was.

Mary, die was genezen van kanker in haar longen, keel en mond, bleef, tegen het advies van haar arts in, roken, drinken en ongezond eten. Ze stierf een pijnlijke en eenzame dood. Ze weigerde te kiezen voor een gezonde manier van leven.

Max koos er jarenlang voor zijn leven op zijn eigen manier te leiden – hij at ongezond, was te zwaar, kreeg te weinig goede voedingsstoffen binnen, was overwerkt en bewoog te weinig. Op een dag besloot hij dat hij de week erop gezonder zou leven en eten, en meer zou bewegen. Helaas kwam die beslissing te laat. De volgende ochtend stierf hij op veertigjarige leeftijd aan een hartaanval. Hij had te lang gewacht.

Ricky, een jongeman die leefde op chocolade, gebak, koekjes en frisdrank, kreeg leukemie. Door zijn ongezonde manier van leven had hij niet voldoende weerstand, en de artsen konden zijn leven niet redden. Hij stierf op vijfentwintigjarige leeftijd.

Dit zijn een aantal extreme voorbeelden waarbij vroegtijdige veroudering optrad. Ik heb al deze mensen persoonlijk gekend en gezien hoe zij onnodig jong stierven, omdat ze Gods wegen niet kenden of die wegen niet wilden bewandelen.

Wie Gods wegen bewandelt en waardeert, leidt een gezond, jeugdig, aantrekkelijk en levenslustig leven. Wie zijn lichaam ziet als woonplaats van Gods Heilige Geest en het daarom met res-



pect en zorg behandelt, heeft er meestal geen moeite mee Gods wegen te bewandelen.

Laat je niet van de wijs brengen door mensen die erop los leven, geen aandacht aan hun gezondheid besteden, vaak een 'vette hap' nemen, veel koffie en alcohol drinken en roken. Ze werken te hard, krijgen te weinig beweging, frisse lucht of zonlicht en hebben nooit één gedachte aan vasten gewijd. Hun gezondheid staat op het spel. Vaak krijgen ze de rekening, die soms hoog is, onverwacht gepresenteerd. We kunnen Gods natuurwetten niet ongestraft veronachtzamen. Het maakt niet uit of je een grote hit hebt gescoord in de gospelwereld of horden mensen tot de Heer hebt geleid – als je Gods wetten voor het leven naast je neerlegt, draai je zelf voor de gevolgen op. Als je bent geboren met een gezond en sterk lichaam, wees dan blij en dankbaar, en doe je best het zo te houden. Wacht niet met gezond eten en meer bewegen tot er iets ergs gebeurt. Ook al voel je je nu goed, als je je gezondheid verwaarloost, word je vroeg of laat met de gevolgen geconfronteerd. Wacht dat moment niet af – zet nu de zeven stappen naar een betere gezondheid, en pluk de vruchten van een gezond, jeugdig, aantrekkelijk en levenslustig leven.

## **Een eerlijke blik op jezelf**

Ben je blij met wat je ziet als je in de spiegel kijkt? Hoe staan je ogen? Zijn ze bloeddorlopen? Dof? Vermoeid? Gezwollen? Verdrietig? Klein? Gespannen? Lusteloos? Zijn ze branderig? Jeuken ze? Is je blik vertroebeld?

En je huid? Is die droog? Vettig? Vlekkerig? Bleek? Opgezet? Grauw? Slap? Afgetobd?

Hoe staat het met je lichaam? Is het verzwakt? Vermoeid? Futloos? Te zwaar? Te licht? Ziek? Stijf? Heb je overal pijntjes? Slaap je goed? Heb je problemen met je spijsvertering? Last van verstopping? Ben je kouwelijk? Heb je allerlei allergieën? Heb je het gevoel dat je snel oud wordt?

Kijk eens naar je levenshouding. Zit je regelmatig in de put? Heb je spijt van je verleden, verwens je het heden en ben je bang voor de toekomst? Leef je met gevoelens van bitterheid, wrok, jaloezie, woede, hopeloosheid, angst of zinloosheid? Vind je je leven saai? Ben je lusteloos of lui? Heb je geen energie?

Als je jezelf in deze beschrijvingen herkent, moet je weten dat het niet Gods bedoeling is dat je zo leeft, en dat Hij een uitweg biedt.

Zelf heb ik lange tijd last gehad van bijna alle kwalen die hier zijn vermeld. Maar tegenwoordig heb ik die problemen niet meer. Ik heb een effectieve manier van leven ontdekt. Gods manier van leven. De zeven aspecten van een gezonder leven zijn aspecten die God me heeft geleerd, en die ik aan jou wil doorgeven. Ik heb er al jaren profijt van en zie dat ze ook in het leven van anderen hun werk doen.

### **Op mijn retour en terug**

Ik ben nu drieënvijftig, maar ik ben wel eens ouder geweest. Het oudst was ik op mijn achtentwintigste. Maar de Heer heeft me geleerd hoe ik van een stokoude dame van achtentwintig kon veranderen in een jeugdige drieënvijftigjarige.

Ik heb meer energie en uithoudingsvermogen dan ooit tevoren. Mijn slechte huid, bloedend tandvlees, slechte ogen, zenuwzwakte, overgewicht, ondergewicht, haaruitval, gebrek aan energie, chronische vermoeidheid, vatbaarheid voor verkoudheid en infecties, menstruatieproblemen, migraine en slopende depressies heb ik overwonnen. En als ik het kan, kun jij het ook.

Vanaf mijn babytijd was ik ziekelijk en de eerste achtentwintig jaar van mijn leven heb ik onder hoogspanning geleefd. Ik weet wat het is je nooit echt goed te voelen, altijd pijn te hebben, op kalmeringsmiddelen te leven, elke dag geconfronteerd te worden met zinloosheid en uitzichtloosheid, het idee te hebben dat je beter dood kunt zijn, ernstige aandoeningen te hebben en overge-

voelig te blijken voor de medicijnen die je nodig hebt, ziek te zijn bij elke belangrijke gebeurtenis in je leven, niet te weten wat goed voor je is, en niet te weten dat God zulke geweldige plannen voor je heeft.

Nu ben ik drieënvijftig en weet ik hoe fijn het is me goed te voelen, energiek en enthousiast te zijn, me te verheugen op elke dag, niet ziek te zijn, gezond haar te hebben, een gave huid, heldere ogen en een gezond gewicht. Ik was altijd te zwak om te sporten, maar nu sport ik drie of vier keer per week.

Toen ik begin twintig was, verhuisde ik naar Hollywood, omdat ik bij de tv werkte als zangeres. Ik was altijd aan het werk en had drie keer in de week dansles. Dat was lastig, omdat ik vaak ziek was en altijd moe. Door de lichaamsbeweging tijdens de danslessen had ik een goed figuur, maar ik had nog steeds last van allerlei lichamelijke kwalen. Ik at slecht en mijn slaappatroon was een aanfluiting. Vaak bleef ik de hele nacht op om te feesten, te drinken en te roken, en overdag sliep ik of werkte van 's morgens vroeg tot 's avonds laat in de tv-studio. De zon zag ik nooit, en frisse lucht of gezonde voeding bestonden voor mij niet. Ik was verslaafd aan chocola en at altijd te veel. Het is verbijsterend dat we zo ver van God en zijn wegen kunnen afwijken, zonder te zien hoe verwoestend we bezig zijn – we gaan onze eigen weg en nemen het God vervolgens kwalijk dat we ons zo beroerd voelen. Het toppunt van onwetendheid!

Op een dag bereikte mijn lichaam het dieptepunt. Ik werkte van maandag tot donderdag voor de 'Glen Campbell Show', en van vrijdag tot zondag voor een regionale zender. Oftewel, een zevendaagse werkweek. Ik was te onzeker om werk af te slaan en nam elk baantje aan dat ik in mijn volle schema kon proppen. Ik nam geen enkele van de zeven aspecten van een gezonder leven in acht! En ik was op weg naar een totale ineenstorting.

Eén van de andere zangers van de 'Glen Campbell Show' was een knappe jongeman met een gave huid, heldere ogen, glanzend haar en een vrolijke, optimistische uitdrukking op zijn gezicht.

De man had een sterk en energiek lichaam en was nooit ziek. Het viel hem op hoe slecht mijn conditie was en hij begon me te vertellen over probiotica, tarwekiemen, lecithine, appelciderazijn, gedroogde lever en biergist. Ik keek hem ongelovig aan. Hij had net zo goed Chinees kunnen praten, zo vreemd klonk het me in de oren. Vergeet niet dat achtentwintig jaar geleden nog maar weinig mensen van zulke voedingsmiddelen hadden gehoord. Maar toen ik naar deze jongeman met zijn gave huid en gezonde haar luisterde, werden mij twee dingen duidelijk: hij was gezond en ik was ziek. Blijkbaar wist hij iets wat ik nodig had.

Hij legde me uit wat ik zou kunnen doen en vroeg: ‘Wat heb je te verliezen?’ Daar dacht ik een paar tellen over na terwijl ik in de spiegel keek naar mijn dunner wordende haar, mijn puistjes, de donkere wallen onder mijn ogen en mijn bleke huid. Toen vroeg ik: ‘Waar moet ik beginnen?’

Stap voor stap liet hij me kennismaken met al die wonderlijke voedingsmiddelen. Het eerste product dat hij me aanraadde, was iets wat ik bij een reformwinkel in de buurt kon kopen. Ik had namelijk al weken last van keelpijn. Die avond nam ik het product in en de volgende ochtend was de keelpijn verdwenen. Binnen vierentwintig uur was ik om. Vanaf dat moment las ik elk boek over gezonde voeding dat ik kon vinden. Ik kocht alle bijbehorende apparaten, van fitnessapparaat tot sapcentrifuge, van kruidenkasje tot yoghurtketel. Ik was verkocht, ik was bekeerd, ik was toegewijd, ik was fanatiek! Als een klein beetje goed was, zou meer beter zijn en veel het allerbeste. Ik sloeg volledig door.

Mijn haar begon weer te groeien, ik voelde me steeds beter, was minder vaak ziek en mijn energie nam met de dag toe. Maar al die lichaamsbeweging en mijn extreem gezonde manier van eten (met de nadruk op extreem) konden me niet beschermen tegen de spanningen die ik voelde. Mijn geloof in occulte praktijken zoals numerologie, astrologie, hypnose en ‘positief denken’ brokkelde langzaam maar zeker af onder het gewicht van de stress.

Een tijd later, ik was inmiddels achtentwintig, bereikte ik een

historisch dieptepunt en voelde me ouder dan ooit. Lichamelijk, geestelijk en emotioneel was ik een wrak. Alles was grauw – mijn huid, mijn ogen, mijn haar, mijn lichaam, mijn geest en mijn leven. Het enige wat niet grauw was, was mijn toekomst – die was zwart.

Gelukkig kende ik een zangeres, met wie ik van tijd tot tijd samenwerkte. Zij had net als de jongen van de ‘Glen Campbell Show’ een heldere, energieke en gezonde uitstraling. Maar ze had ook iets ondefinieerbaars wat ik heel aantrekkelijk vond. Ze zei: ‘Ik zie dat je niet gelukkig bent. Waarom ga je niet mee naar mijn predikant, dan kun je eens met hem praten? Wat heb je te verliezen?’

Dat had ik eerder gehoord. Opnieuw was ik zo diep gezonken dat ik niets te verliezen had. Dus ging ik met haar mee om met de predikant te praten. Hij stuurde me naar huis met drie boeken en zei: ‘Lees deze boeken en kom over een week terug om me te vertellen wat je ervan vond.’ Ik verslond de boeken. Eén ervan was het evangelie van Johannes, uit de Bijbel. Zoiets had ik nog nooit gelezen, en ik wist dat ik de waarheid in handen had.

De week daarop ging ik met mijn vriendin naar de werkkamer van de predikant en nam Jezus Christus aan als mijn persoonlijke Redder. Ik was in elk opzicht ‘wedergeboren’. De Heilige Geest van God kwam in mijn hart, omdat ik Hem uitnodigde binnen te komen, en Hij begon mijn leven van binnenuit te veranderen. Het schitterende, krachtige, allesdoordringende licht van God stroomde alle zwarte en grauwe plekken binnen en ik stapte uit de duisternis, waarin ik mijn hele leven had gezeten. Ik vroeg God om met zijn reinigende kracht in mij aan het werk te gaan, en Hij begon een grote schoonmaak. Hij schudde me door elkaar, zodat alle slechte dingen uit mijn leven verdwenen en de goede achterbleven. Ik begon te leren wat Gods wegen zijn en dat zijn wegen goed zijn. Niet alleen goed, maar zo ver verheven boven alle menselijke wegen dat je ze er niet mee kunt vergelijken. Gods wegen zijn volmaakt!

Op elk gebied van mijn leven begon Hij me te laten zien wat goed was en wat verkeerd, wat me goed deed en wat me kwaad deed, wat zorgde voor ziekte en wat voor gezondheid. Hij liet me zien, naast alles wat ik al over gezondheid had geleerd, wat bij *zijn* wegen hoorde en wat niet. Langzaam maar zeker leerde ik evenwichtig te leven.

Al jaren wist ik dat regelmatige lichaamsbeweging onmisbaar is voor een goede gezondheid. Ik verving de danslessen door fitness onder leiding van een goede instructeur. Al snel begon ik zelf les te geven. Maar ik was me ervan bewust dat sporten alleen niet de volledige oplossing is voor gezondheidsproblemen. Ik had geleerd dat er geweldige dingen konden gebeuren door goede voeding, maar wist ook dat gezonde voeding niet de enige sleutel tot een goede gezondheid is.

Ik begon te zien dat er *verschillende* dingen zijn die, in de juiste verhouding, voor een blijvend goede gezondheid kunnen zorgen. Die verschillende dingen heb ik samengebracht in dit boek – zeven verschillende elementen die samen voor gezondheid en welzijn kunnen zorgen.

## **Gods wegen zijn goed**

De Bijbel zegt: ‘Mijn volk gaat te gronde door het gebrek aan kennis’ (Hosea 4:6, NBG51). Een waarheid als een koel! Ziekte en vroegtijdige dood zijn gemeengoed geworden, omdat we geen kennis hebben van de wegen van de Heer. We zijn mijlenver afgedwaald van Gods plan voor ons leven. Daarom is er zo veel pijn en ziekte, zo veel hoofdpijn, humeurigheid, gebrek aan blijdschap en zijn er zo veel hartaanvallen en geestelijke aandoeningen. Veel lijden ontstaat, omdat we onbekend zijn met Gods wegen.

In zijn boek *Back to Eden* schrijft Jethro Kloss: ‘De mens dwaalt niet van de natuur af door gebrek aan intellect of instinct, maar omdat hij ervoor kiest zijn eigen verlangens te bevredigen.’ Ik ben ervan overtuigd dat de mens vooral om die reden van Gods weg

is afgedwaald – om zijn eigen verlangens te bevredigen. Daarom hebben jij en ik tegenwoordig te kampen met gezondheidsproblemen. We willen onze begeerten bevredigen in plaats van God dienen. Kloss vervolgt: ‘God heeft voorzien in een remedie voor elke ziekte die ons kan treffen.’ Het is mogelijk dat ziekte het gevolg is van het overtreden van de natuurlijke wetten van God. We gehoorzamen ze niet, omdat we ze niet begrijpen.

Er zijn mensen die Gods wegen bewandelen – met een eenvoudige manier van leven, dicht bij de natuur, met liefde voor de frisse, heldere schoonheid van het buitenleven. Als je op een boerderij woont en geniet van groenten en fruit uit eigen tuin, schoon water uit je eigen bron, vlees en gevogelte dat je zelf hebt gefokt, vis uit je eigen, schone meer; als je van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat gezonde lichamelijke arbeid verricht, ’s nachts goed slaapt, God liefhebt en regelmatig bidt en vast tot zijn eer – dan heb je dit boek niet nodig. Pak het in en geef het aan één van je vrienden in de stad. Jij leeft immers al zoals zij zouden moeten leven. Ik zeg niet dat iedereen op een boerderij moet werken, maar we kunnen allemaal dichter bij Gods plan voor ons gaan leven.

We zijn afgemat. Sommigen hebben nooit geleerd wat Gods plan is en in de wereld om ons heen zien we er niet veel van terug. We raken jaar na jaar verder verwijderd van het leven dat God voor ons in petto heeft. We hebben onszelf verkeerde gewoonten aangeleerd en noemen het slechte goed en het goede slecht. Dat is niet iets wat alleen andere mensen doen – we doen het allemaal. Misschien zijn we niet zo slecht als mensen die door en door verdorven zijn, maar we zijn slecht in kleine dingen, en is het niet zo dat het daarmee begint? Ik hoorde eens een vrouw op hoge toon tegen haar kind zeggen: ‘Nee! Je krijgt geen worteltjes meer voor dat je hotdog en frites op zijn!’ Verbijsterd vroeg ik me af hoe ze zoiets kon zeggen. Ik kende de vrouw goed en wist dat ze haar uiterste best deed het goede te doen. Maar ze kende de juiste weg niet. We leven in een maatschappij die van kinderen supermen-

sen wil maken in plaats van hun te leren wat Gods wegen zijn en hoe ze kunnen leven in ware vrijheid en eenvoud, in vrede met God en met hun medemensen.

Anderen hebben wel geleerd hoe het moet, maar kiezen ervoor het niet te doen. Ze bezitten wel de kennis en een innerlijk stemmetje herinnert hen daar ook aan, maar ze negeren dat liever. 'Met eigen oren zul je een stem achter je horen zeggen: "Dit is de weg die je moet volgen. Hier moet je rechts. Ga daar naar links"'(Jesaja 30:21).

## **Je lichaam liefhebben**

Het is niet goed alleen met je lichaam bezig te zijn, maar het is wel verstandig om de tempel die God je heeft gegeven te waarderen. De Heilige Geest van God woont in en werkt door dat prachtige lichaam van jou. Hoe behandel je het? Voed je het niet goed, gun je het geen beweging, onthoud je het frisse lucht en zonlicht, vul je het met het vergif van wrok en bitterheid, gun je het geen rust en heb je er vervolgens kritiek op omdat het nooit doet wat je wilt? Als dat het geval is, geef ik je nu de eerste opdracht van dit boek: STOP DAARMEE!

Je moet ervoor kiezen het lichaam dat God je heeft gegeven lief te hebben, te respecteren en te waarderen, ongeacht de conditie waarin het momenteel verkeert. Zeg om te beginnen net als David tegen God: 'Ik loof U voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan, wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt' (Psalm 139:14). Geef de Heer je lichaam 'als een levend, heilig en God welgevallig offer in zijn dienst' (Romeinen 12:1).

Je lichaam is een instrument waarmee je Hem kunt dienen. Denk je dat je de Heer beter kunt dienen in ziekte dan in gezondheid? Wil je Hem een paar jaar op middelmatige wijze dienen, of liever tien, twintig of dertig jaar langer op een voortreffelijke manier? Onze lichamelijke conditie heeft meer invloed op ons geestelijke leven dan we vaak beseffen. Als we hebben geleerd



goed voor ons lichaam te zorgen, leiden we vaak een gezonder geestelijk leven.

Het maakt mij niet uit hoeveel geld je suikertante je heeft nagelaten of hoe goed je ziektekostenverzekering is, je kunt je het niet veroorloven ziek te zijn. Dat geldt voor iedereen. Ziekte leidt ons af van onze relaties en onze taken, meer dan we ons kunnen voorstellen. God heeft het lichaam zo ontworpen dat het zichzelf kan herstellen en genezen als we er goed mee omgaan. Voor hen die, net als ik destijds, niet erg gezond zijn en niet bekend met de voordelen van gezonde voeding en Gods wegen, heb ik goed nieuws. Het geweldige nieuws is dat het lichaam zich in een paar maanden kan herstellen. Dit boek, met daarin de zeven aspecten van een gezonder leven, is een gids die je de weg kan wijzen.

## **Op weg naar een gezonder leven**

De zeven aspecten van een gezonder leven zijn gebaseerd op de Bijbel: 'Want het bloed is de levenskracht van een levend wezen' (Leviticus 17:11). Deze woorden hebben een vergaande geestelijke betekenis, ze verwijzen naar het verzoenende bloed van Jezus. De Bijbel is zowel praktisch als geestelijk toe te passen, maar voor dit boek beperken we ons tot de praktische toepassing. God laat ons hier op aarde niet aan ons lot over. Hij heeft voorzieningen getroffen voor de geest *en* voor het lichaam.

Als het bloed levenskracht bezit, dan staat buiten kijf dat het erg belangrijk is onze bloedstroom zuiver, schoon en gezond te houden. Het maakt niet uit hoeveel bacteriën er om je heen zwermen, als je bloedstroom zuiver is, krijgen ziektekiemen geen voet aan de grond. Elk van de zeven punten draagt bij aan een zuivere, schone bloedstroom en een systeem dat in alle opzichten perfect functioneert. De zeven aspecten van een gezonder leven zijn: 1. een vrede bestaan, 2. puur voedsel, 3. voldoende lichaamsbeweging, 4. voldoende water, 5. bidden en vasten, 6. voldoende frisse lucht en zonlicht, en 7. volmaakte rust.

Klinkt dat eenvoudig? Dat klopt, het is ook eenvoudig. Gods wegen zijn altijd heerlijk eenvoudig. Wij maken het allemaal zo ingewikkeld. Gods wegen zijn volmaakt in evenwicht. De mens kan uit zichzelf geen evenwicht vinden. En al klinken deze zeven aspecten van een gezonder leven eenvoudig, door ze tot in het extreme uit te voeren of door één ervan te negeren, kom je in de problemen. De sleutel is *evenwicht*. 'Houd het ene vast en laat het andere niet los. Dat is het beste, want wie ontzag voor God heeft, ontsnapt aan al te veel rechtvaardigheid en ook aan al te veel onrechtvaardigheid' (Prediker 7:18).

De punten staan met elkaar in verband en zijn afhankelijk van elkaar. Je kunt de ene niet volgen zonder de andere. Ze staan heel bewust in deze volgorde. Een vredig bestaan, de eerste, is het fundament waaruit gezondheid voortvloeit. Volmaakte rust, de laatste, is het natuurlijke gevolg van het opvolgen van de eerste zes. Elke aspect bereidt de weg voor het volgende. **ELK PUNT IS AFHANKELIJK VAN DE ANDERE ZES** – je wacht niet met nummer twee tot je nummer één onder de knie hebt. Je moet telkens aspecten nemen uit elke categorie en er daarbij voor zorgen dat je het evenwicht niet uit het oog verliest.

De zeven aspecten van een gezonder leven vormen een samenhangende en betrouwbare manier van leven die een goede gezondheid bevordert en ziekte voorkomt. Ze zijn bedoeld om de kwaliteit van je leven te bevorderen en er jaren aan toe te voegen. We kunnen niet aan de dood ontkomen, maar we hoeven ook geen ellendig leven te leiden. Alle zeven zijn vereisten, geen keuzemogelijkheden. Ze zijn de minimumvereisten voor een goede gezondheid.

## WOORDEN VAN WAARHEID

Gods weg is volmaakt – Psalm 18:31

U wijst mij de weg naar het leven  
– Psalm 16:11

Hij zal ons onderrichten, ons de weg wijzen,  
en wij zullen zijn paden bewandelen – Jesaja 2:3

U zult de waarheid kennen, en de waarheid  
zal u bevrijden – Johannes 8:32

Een mens denkt de juiste weg te gaan, terwijl hij eindigt  
bij de dood – Spreuken 16:25

Het begin van wijsheid is ontzag voor de HEER  
– Psalm 111:10

De wet van de HEER is volmaakt:  
levenskracht voor de mens – Psalm 19:7



# 1.

## EEN VREDIG BESTAAN

**I**k weet dat ik een groot risico neem door deze hoofdstuktitel aan het begin van een boek over gezondheid te zetten. Misschien leg je het boek meteen weg en zeg je: ‘Wat heeft dat met gezondheid te maken?’ Of misschien ben je geneigd dit hoofdstuk over te slaan en meteen naar de passages over diëten en lichaamsbeweging te gaan. Maar omdat dit een handboek is over je volledige gezondheid, kan ik niet anders dan beginnen met het belangrijkste aspect, een vredig bestaan zonder stress. Als je geen vrede ervaart in je leven, zijn alle oefeningen en diëten van nul en generlei waarde.

Ik heb van artsen gehoord dat vijftien procent van alle ziekten in verband gebracht kan worden met stress. En wanneer een ziekte niet wordt veroorzaakt door stress, verergert stress de ziekte – we hebben allemaal gezien dat mensen ziek werden na zware stress, zoals een sterfgeval in de familie of een echtscheiding.

Margaret, een toegewijde moeder van drie kinderen die weinig in leeftijd verschilden, stortte in toen ze alle drie in korte tijd het huis uitgingen. Hoewel ze om positieve redenen uit huis gingen, betekende het een knauw voor de identiteit van Margaret en het lege nestsyndroom sloeg keihard toe. Niet veel later kreeg ze kanker, waaraan ze overleed.

Jacks gedwongen pensionering bracht zo veel stress met zich mee dat zijn goede gezondheid al snel plaatsmaakte voor hartproblemen. Hij had altijd een druk en productief leven geleid, maar kreeg nu het gevoel dat hij nutteloos was en dat zijn leven voorbij was. Snel verkocht hij zijn huis en verhuisde naar een

boerderijtje waar hij in zijn moestuin kon werken en een paar dieren kon houden voor andere boeren. Nu is hij nuttig en actief bezig. En hij verkeert weer in goede gezondheid.

Het verschil tussen Margaret en Jack is dat Jack de signalen van stress herkende en in staat was er iets aan te doen.

## **Twee soorten stress**

Stress is de reactie van je geest, je emoties en je lichaam op de eisen die aan je worden gesteld. Het doorslaggevende aspect, het aspect dat we altijd vergeten, is dat het effect van stress op je lichaam niet zo zeer wordt bepaald door *wat* je overkomt, maar door *hoe* je daarop reageert. We hebben allemaal van die dagen waarop we ergens boos of gedeprimeerd door raken, terwijl soortgelijke gebeurtenissen ons op andere dagen helemaal niets doen. Het hangt af van de mate waarin we zijn voorbereid op de stress. Vaak wordt stress niet veroorzaakt door een belangrijke gebeurtenis, maar door een reeks kleine dingen die ons te veel worden.

Er zijn twee soorten stress, positieve en negatieve. Positieve stress is fijn, goed, wenselijk, beheersbaar, goed te overzien en leuk: dat grote project op je werk bijvoorbeeld, dat je altijd al wilde doen; het bericht dat de hypotheek voor je droomhuis rond is; dat je bij thuiskomst wordt opgewacht door je beste vrienden en familieleden die 'Verrassing!' roepen als je binnenkomt. Zulke situaties veroorzaken aangename stress, maar het blijft stress, en je lichaam, geest en emoties moeten sterk zijn om die stress te kunnen hanteren.

Negatieve stress, daarentegen, is verdrietig, ergerlijk, storend, onbeheersbaar, onoplosbaar en deprimerend: ernstige kwesties zoals dood en echtscheiding bijvoorbeeld, of kleine incidenten zoals ruzie met je huwelijkspartner, je hand branden aan het fornuis, of een verkeersboete krijgen. Al deze situaties zijn onbeheersbaar en veroorzaken negatieve stress die een hoge tol van het lichaam eist.

Mensen die de dagelijks terugkerende negatieve stress goed aankunnen, hebben een soort uitlaatklep of een bron van innerlijke kracht. Ze slaan de stress niet op, omdat ze besluiten welke dagelijkse stress ze in hun leven toelaten en welke niet. Ze leven in het vertrouwen en de wetenschap van wie ze zijn en hoe God hen heeft gemaakt. Negatieve situaties lijken soms onbeheersbaar, maar onze reactie daarop is dat niet. Onze reactie is onze eigen beslissing. Mensen die de stress toelaten en een slachtofferrol aannemen, lopen het risico een maagzweer te krijgen.

Wat een tijd geleden bij mij thuis gebeurde, is een goed voorbeeld van mijn keuze een slachtofferrol aan te nemen en negatieve stress toe te laten. Een vrouw en haar zoontje van twee trokken tijdelijk bij ons in. Mijn zoontje van zes en dochtertje van twee waren brave kinderen die de basisregels van ons huishouden goed onder de knie hadden – regels als: niet schrijven op het behang; geen planten omgooien; niet met mama's lippenstift op het vloerkleed schrijven; je knuffeldoekje niet door het toilet spoelen. Deze regels leken mij altijd vrij logisch en redelijk. De moeder die bij ons te gast was, geloofde echter niet zo in opvoeden en vond het niet erg als haar kind deze dingen deed. Na een week of drie van muren schrobben, vloerkleden schoonmaken, potgrond opzuigen en loodgieters bellen, voelde ik mijn wrevel steeds groter worden. Ik ging boos slapen en werd woedend wakker. De stress had ook zijn weerslag op de rest van het gezin.

Opeens beseftte ik waar ik mee bezig was. Ik was het 'zielige slachtoffer' geworden, doordat ik me had laten inpalmen door een stresssituatie. Ik bleef aardig, omdat ik aardig gevonden wilde worden. Jezus was nooit aardig om aardig gevonden te worden. Nee, Hij sprak de waarheid en deed wat goed was.

Dus vroeg ik me af: Wat is in deze situatie de waarheid? De waarheid was dat de regels in ons huis bedoeld waren om ieders rust en welzijn te garanderen, en dat mijn man en ik als hoofd van het huishouden erop moesten toezien dat de regels werden nageleefd.

Ik ging naar de vrouw toe en verontschuldigde me, omdat ik haar niet meteen bij haar komst had verteld wat de regels waren. Het was verkeerd dat ik had aangenomen dat ze wist wat de regels waren. Ik vertelde haar vriendelijk dat zij erop moest toezien dat haar zoontje de regels naleefde. Deed ze dat niet, dan zouden wij het doen. Maar ze bleek het niet te kunnen opbrengen haar kind in toom te houden. Vanaf dat moment kreeg haar zoontje, telkens als hij op de muur schreef of lippenstift op het kleed smeerde, een duidelijke vermaning van mij of mijn man. Het duurde niet langer dan twee dagen en zes vermaningen voor het ventje begon in te zien dat het verstandiger was zich aan de regels te houden. Er kwam weer rust in huis, de knoop in mijn maag verdween en zelfs de moeder leek opgelucht. Omdat ik de waarheid over wie ik was en wat goed was uit het oog was verloren, liet ik mij en mijn hele gezin een maand lang lijden voordat ik het probleem aanpakte.

Wat ik van deze situatie heb geleerd is dit: het is geen zonde om regels te stellen. Het is geen zonde een kind te corrigeren. Het is wel zonde om wrok te koesteren. Het is wel zonde om boos naar bed te gaan. Het is ook zonde iedereen te vriend te willen houden in plaats van te doen wat goed is. Het is zonde om mensen in huis te halen en het hun vervolgens kwalijk te nemen dat ze zich niet aan regels houden waarover jij hun nooit iets hebt verteld. Het is zonde om andere mensen te manipuleren door hen een lange lijst met verwachtingen voor te houden waaraan ze moeten voldoen en vervolgens boos of teleurgesteld te zijn als hen dat niet lukt. Het is zonde als jij je lichaam de kans geeft ziek te worden, omdat je de stress om je heen niet zo veel mogelijk in de hand probeert te houden.

We kunnen niet alle stress in de hand houden, maar wat we wel in de hand hebben, is onze reactie erop en de mate waarin we ons lichaam toerusten ertegen bestand te zijn.



## **Bronnen van stress**

Stress komt hoofdzakelijk voort uit vier bronnen:

1. *Omgeving.* In de stad wonen, kan stress veroorzaken. Te veel lawaai en vervuiling, te veel mensen, intensief verkeer, rivaliteit, individualisme en vluchtigheid kunnen hun tol eisen van lichaam en geest. Ook de mensen in je directe omgeving kunnen positief en bemoedigend zijn, of negatief en onplezierig;
2. *Slechte voeding.* Sommige voedingsmiddelen veroorzaken veel stress: koffie, thee, witte suiker, witte bloem, zout en bewerkte voedingsmiddelen met chemische toevoegingen, om er maar een paar te noemen. Hier kom ik in het volgende hoofdstuk op terug;
3. *Gebrek aan lichaamsbeweging.* Lichaamsbeweging vermindert stress, een gebrek aan beweging kan ervoor zorgen dat zelfs de kleinste hoeveelheid stress heel groot lijkt;
4. *Je houding.* We hebben al gezegd dat het niet zozeer gaat om wat je overkomt, maar dat je reactie daarop bepalend is. We kwellen onszelf vaak met twijfels, schuldgevoelens, zorgen en angsten, en in veel gevallen lopen we meer schade op door te denken aan wat er kan gebeuren, dan door wat er werkelijk gebeurt.

## **Signalen van stress**

Ieder mens heeft een persoonlijke stressgrens. Iets wat jou enorm aangrijpt, wordt door een ander soms amper opgemerkt. Door aanhoudende stress vinden er in het lichaam veel veranderingen plaats en de lichamelijke en geestelijke kwalen die daaruit voortvloeien, zijn heel persoonlijk. Wat bij de één hoge bloeddruk ver-

oorzaakt, leidt bij een ander misschien tot kanker. Soms besluipet de stress ons. We denken dat we er goed mee omgaan, maar zien de signalen over het hoofd. Het is belangrijk je bewust te zijn van de signalen van stress in jezelf en in de mensen om je heen. Enkele signalen zijn: gespannenheid, irritaties, neerslachtigheid, het gevoel in een andere wereld te leven, chronische vermoeidheid, vergeetachtigheid, een kort lontje, frustraties, gebrek aan eetlust, slapeloosheid, regelmatig hoofdpijn, huilen om niets, allergische reacties, constipatie, spierpijn en huidkwalen. Er zijn ook ernstiger signalen, zoals hoge bloeddruk, vroegtijdige veroudering, dikkedarmontsteking, maagzweren, schildklierproblemen, een falend immuunsysteem, hartkwalen en kanker.

Alles wat we doen levert stress op, maar als de stress buitensporig wordt en zwaarder dan ons lichaam aankan, hebben we een probleem. De uiteindelijke reactie op stress is immers de dood. We moeten leren stress in ons leven te herkennen, voordat het ernstige vormen aanneemt, en specifieke stappen leren zetten om stress te verminderen.

Ook al houd je je aan alle andere punten die horen bij een gezond leven – inclusief gezond eten en genoeg lichaamsbeweging – als je niet goed kunt omgaan met stress, dan bestaat de kans dat je toch ernstig ziek wordt. Daarom is deze eerste stap zo cruciaal.

## **Twee keuzen**

Ik denk dat er twee mogelijkheden zijn om stress te hanteren: iets doen aan de situatie, of genoeg nemen met de omstandigheden waarin je verkeert ( Filippenzen 4:11) en zorgen dat je lichamelijk, mentaal en geestelijk sterker wordt.

Er zijn veel stressvolle situaties waaraan we iets kunnen doen. Als je bijvoorbeeld naast een autosnelweg of vliegveld woont, en het lawaai verzwakt je en put je uit, overweeg dan naar een rustiger omgeving te verhuizen. Ik ken mensen die naar de kust zijn verhuisd, omdat ze van de zee houden. Na een paar jaar begon

het geluid van de branding hen echter zo te ergeren dat ze iets verder landinwaarts zijn gaan wonen, waar ze wel van het uitzicht over zee konden genieten, maar ook van de stilte.

Als je overvolle agenda je stress bezorgt, overweeg dan een cursus te volgen of een boek te lezen over het omgaan met je tijd en doe er iets mee.

Als je een perfectionist bent, zal alles wat niet perfect is in je leven stress opleveren.

Als je te maken hebt met een stressvolle relatie (eerlijk gezegd zijn het meestal andere mensen die de oorzaak zijn van onze stress) en je hebt niet de illusie dat de ander van plan is zijn leven te veranderen, breng het probleem dan bij God en zeg: 'Goed, God. Hoe kunt U *mij* veranderen om deze relatie te verbeteren?' Pijnlijk? Ja! Sterven aan onszelf is altijd pijnlijk. Zeker als je ervan overtuigd bent dat de ander meer verandering nodig heeft dan jij. Maar dit soort pijn leidt tot leven. Het alternatief is veel erger en leidt onherroepelijk tot ziekte en een pijnlijke dood.

Ga eens na wat jouw bronnen van stress zijn. Maak er een lijstje van. Kijk of je een probleem kunt verminderen en neem onmiddellijk stappen om dat te doen. Als je de situatie niet kunt veranderen, denk dan eens na over hoe je jezelf mentaal en emotioneel sterker kunt maken om de stress in je leven aan te kunnen.

## **Het gaat om Wie je kent**

In mijn eigen zoektocht naar vrede verdiepte ik me in oosterse mystiek, in occulte praktijken, wetenschap zus, wetenschap zo, positief denken, zelfhypnose, astrologie, numerologie en transcendent meditatie. Mocht jij één van deze dingen overwegen, dan wil ik je die moeite besparen. ZE WERKEN NIET! Ze hebben een grote aantrekkingskracht en sommige dingen lijken een poosje te werken, maar ze zijn niet van blijvende waarde. Bovendien zijn ze erg gevaarlijk. Bij al deze mogelijkheden ligt de nadruk op wat je *doet* (of *niet doet* in sommige gevallen). Maar