

## b - Onderzoekingen over de gezondheid van de adventisten

Een onderzoek dat door de Amerikaanse regering werd gefinancierd, vergeleek het sterftcijfer van 23.000 blanke adventisten uit California met dit van de gehele bevolking in California tussen 1958 en 1988. Uit dit onderzoek bleek dat het globale sterftcijfer van de adventisten slechts 66% voor de mannen en 88% voor de vrouwen bedroeg op het totale cijfer van die streek. Dit cijfer werd behaald dankzij een geringer aantal sterfgevallen door kanker, vooral long- en darmkanker, alsook, hart- en vaatziekten (infarct en hersenaandoeningen). Zo zou de levensduur van een adventist van gemiddeld 50 jaar voor de mannen 6,3 jaar en voor de vrouwen 4 jaar hoger liggen in verhouding tot het totaal aantal inwoners van California.

Bij een tweede onderzoek, het Adventist Health Study 1, dat werd gedaan tussen 1978 en 1988 onder 34.000 adventisten in California, werden de levensgewoonten van de adventisten bekeken om na te gaan welke invloed deze hadden op de verschillende ziekten.

De studie wees in de eerste plaats uit dat de voeding een essentiële rol speelt i.v.m. hart- en vaatziekten. De vegetarische adventisten (die meer fruit, groenten en soja eten) hebben minder dan de helft van het aantal infarcten van de niet-vegetariërs. Het vaak eten van oliehoudende droge vruchten en in mindere mate volkorenbrood heeft eveneens een beschermend effect. Deze goede gewoonten vertragen met verschillende jaren ziekten aan de kransslagaders.

Wat kanker betreft, blijkt naast het feit van niet te roken, ook de voeding een beschermende factor te zijn, zoals het niet eten van rood vlees en het wel eten van sojamelk, fruit, droge groenten en tomaten. Dit heeft vooral gevolgen op het aantal kankers aan de dikke darm, de eierstokken, de prostaat en de milt. Een vegetarisch dieet leidt ook minder tot overgewicht.

Een derde zeer gedetailleerd onderzoek, het Adventist Health Study 2, is zopas begonnen en heeft tot doel minstens 100.000 adventisten, ongeacht het ras, te volgen over heel Noord-Amerika.

Wat denkt u van de resultaten van deze studie ? Kunnen zij een leidraad zijn voor uw eiaen levensaewoonte ?



# Bijbel en gezondheid

9

27 MEI  
2019

## 1. Het begrip gezondheid in de Bijbel :

In het Oude Testament vinden we geen enkel specifiek woord voor het begrip gezondheid.

De term die het begrip benadert is **Shalom**, een woord met betekenissen als ongerept, sereniteit, vrede, welzijn, geluk, voorspoed, vriendschap, volheid (Gen.29:6, Ex.18:7).

*De WGO definieert gezondheid als een toestand van algeheel welzijn, zowel fysisch, moreel als sociaal. Vergelijk deze moderne definitie met de Hebreeuwse gedachte.*

Twee andere woorden komen zelden voor en zijn allebei afgeleid van een wortel die genezen betekent.

Met het woord *Halah* wordt ziekte aangeduid; betekent verzwakken.

In het Oude Testament is het leven een kracht waarvan de intensiteit varieert; de ziekte is dus een verzwakking van die vitale kracht en is vaak een gevolg van de zonde. Genezing betekent dus een herstel van die levenskracht en van de relatie met God. Ziekte en genezing worden allebei aan God toegeschreven, zoals trouwens alle gebeurtenissen van het leven in een sterk monotheïsme.

In het Nieuwe Testament wordt dit automatische verband tussen ziekte en zonde, dat reeds betwistbaar wordt in Job, zeer duidelijk door Jezus ontkend (Joh.9:1-5). De globale visie van de gezondheid is echter altijd aanwezig. In die mate zelfs dat het meest gebruikte woord voor gezondheid (*sôzô*) in de eerste plaats "redden" betekent.

Wat denkt u over het verband tussen gezondheid en zonde ? Vergelijk in verschillende vertalingen de verzen 15 en 20 in Jacobus 5, waar ditzelfde werkwoord wordt aebruikt.



De Bijbel toont heel duidelijk dat God een gelukkig mens wil die blaakt van gezondheid. Dit laatste is één van de bestanddelen van Tov zoals Hij het gewild heeft bij de schepping (Deut.6:24, Ex.15-26, 3Hoh.2).

De ellende zal een gevolg zijn van het gebrek aan evenwicht dat veroorzaakt wordt door de zonde (Gen.3:16-19).

## 2. Bijbelse raadgevingen inzake gezondheid

Bespreek onder elkaar wat u weet over geneeskundige en preventieve werkwijzen waarvan gewag wordt gemaakt in de Bijbel. Bekijk dan onderstaande opmerkingen.



Behalve zeer elementaire geneesmiddelen, met uitwendig gebruik, zoals balsem (Gen.37:25) en vijgenkoeken (2Kon.20:7), olie en wijn (Jes.1:6, Luc.10:34), zijn de meeste raadgevingen eerder van preventieve aard en lopen ze vaak vooruit op de toenmalige kennis. Ze kunnen als volgt, worden samengevat :

**a- preventieve maatregelen tegen besmettelijke ziekten** dankzij aseptische principes : tijdens het contact met lijken, met besmettelijke zieken, met vervuilde voorwerpen. De zieke wordt dan geïsoleerd om het eventueel gevaarlijke contact te vermijden (Lev.11), of om zich door overvloedige wassingen te reinigen (Num 19:11-12). Ook de zeer concrete richtlijn inzake fecaliën is zeer interessant (Deut.23:12-12). Bepaalde ontsmettingsmiddelen worden aangehaald : zeep (Jer.2:22), zout (Ez.16:4,9) en vuur (Lev.13:52°).

Pro memorie : slechts in de helft van de XIXe eeuw ontdekte Semmelweis dat de vuile handen van de artsen, die zonder ontsmet te zijn, van de dissectiezaal naar de verloskamer stapten, de oorzaak waren van kraamvrouwenkoorts. In 1878 toonde Pasteur de rol van microben bij het overbrengen van infecties.

### **b- richtlijnen i.v.m. dieet**

Na de schepping stelt God de mens een vegetarisch dieet voor (Gen1:29). Na de zondvloed voegt hij er, gezien de omstandigheden, vlees aan toe (Gen.9:3-4).

Wat denkt u van de verbodsbepalingen die gepaard gingen met volgende twee omstandigheden : de vrucht van de boom van goed en kwaad, en daarna het bloed van dieren ?



Tijdens de exodus worden wetten toegevoegd inzake reine en onreine dieren. Recente archeologische opgravingen tonen aan dat er helemaal geen varkensbeenderen zijn aangetroffen in de bergdorpen die door de Israëlieten werden bewoond. Er zijn er

echter wel heel veel gevonden in de vlakke die door de Kanaänieten werden bewoond. Men vindt trouwens altijd voedseltaboes bij de meeste toenmalige volken.

Laatste etappe : het concilie van Jeruzalem (Hand.15:28-29) besluit niets op te leggen aan de niet-joden behalve bloed, gestikte dieren en aan afgoden geofferd vlees.

Hoe begrijpt u de evolutie van deze voedingsregels in de loop der tijden, en welke gevolgtrekkingen heeft dit voor vandaag ?



### **c- richtlijnen voor geestelijke hygiëne**

Zeer veel bijbelpassages leggen de nadruk op dit aspect van de gezondheid.

Bijv. Spreuken 17:22 en Filip.4:4-7. Bedenk daarbij dat het woord vrede ook op gezondheid slaat.

## 3. Gezondheid en geloof

Meent u dat gelovigen in het algemeen gezonder zijn ?



### **a - algemeen wetenschappelijk aspect**

Slechts kortgeleden werd de idee dat godsdienst de geestelijke of fysieke gezondheid kon beïnvloeden door de wetenschap op veel ongeloof en zelfs vijandigheid onthaald. Maar een recent vaktijdschrift brengt aan het licht dat godsdienstig geëngageerde mensen gemiddeld wel degelijk een betere gezondheid hebben. Zie het laatste boek van B. Cyrulnik. De volgende redenen worden aangehaald :



- gezondere levenswijze (o.a. voeding, tabak, alcohol)
- betere sociale opvang voor hen die geregeld een kerk bezoeken
- een beter zelfbeeld
- kunnen problemen beter aan door gebed, overdenking met het daarmee gepaard gaande vertrouwen, en sereniteit
- meer positieve emoties die een gunstig gevolg hebben op de immuniteit en andere fysiologische mechanismen die de gezondheid beïnvloeden.