

Uitgave december 2017

De **SABBAT***wachter*

- De last man standing
in onze westerse wereld
- Cholesterol -
De goede en slechte kant 2
- Tot Zijn dienst geroepen -
zowel lichaam en geest
- Genade volgens
Maarten Luther

De **SABBAT***wachter*

Colofon

Uitgever:

Gemeente van Zevende Dags Adventisten
Reformatiebeweging, Nederlandse veld
Middachterlaan 2, 6955 JC Ellecom, Nederland
Tel. 0313-416222 - Fax. 0313-450661
e-Mail: Rehoboth@ZDAreformatie.org
Internet: www.ZDAreformatie.org

Eindredactie: A. van der Plas, L. Thomas, G. Porras

Redactie: A. van der Plas, L. Thomas, G. Porras

Vertaling buitenlandse artikel(s): G. Porras, Jeremy Bianco

Vormgeving: G. Porras

Foto voorkant: Zuid Frankrijk, G. Porras

Kopij: Kopij en tips zijn welkom. De redactie behoudt zich echter het recht om bepaald kopij te weigeren, artikels in te korten of te wijzigen. Hierbij zal echter de grootst mogelijke zorg in acht genomen worden, opdat de essentie en de inhoud niet geschaad wordt. Kopij kan worden gestuurd naar bovenstaand (e-Mail) adres.

Abonnement: In de loop van november is er een bestelformulier beschikbaar, waarop u kunt aangeven, dat u het komende jaar de Sabbatwachter (in gedrukte vorm) als abonnement wilt ontvangen. Een jaarabonnement van twee nummers kost € 7,50 (2018). U ontvangt een factuur. Indien u geen gebruik heeft kunnen maken van het bestelformulier, kunt u het abonnementsgeld overmaken naar: ING nr. 54 43 37 t.n.v. 'Gemeente van Zevende Dags Adventisten Ref Ned' o.v.v. 'abonnement Sabbatwachter'.

De Sabbatwachter kan echter ook gratis digitaal in PDF-formaat gedownload worden vanaf de website www.ZDAreformatie.org.

Overname van artikelen, met bronvermelding is toegestaan.

Na Bijbelstudie is de Gemeente van Zeven-de Dags Adventisten Reformatiebeweging tot een aantal geloofsprincipes gekomen, waaronder de belangrijkste zijn:

De Alwetende, liefhebbende God heeft alles in het universum door Zijn Zoon Jezus Christus geschapen; De eigenaar en onderhouder van het universum.

Hij nam de uitdaging op Zijn liefdevol leiderschap aan door de wereld met Hem te verzoenen door het leven, sterven en opwekken van Zijn Zoon, het vleesgeworden Woord.

De Heilige Geest, Jezus vertegenwoordiger op aarde, overtuigt van zonde, leidt ons in waarheid en geeft kracht om de ongerechtigheid te overwinnen.

De Bijbel is het verslag van Gods handelen met de mensheid en de maatstaf van alle beginselen, de tien geboden zijn een uitdrukking van Zijn karakter en het fundament van een voortgaande reformatie.

Zijn volk roept, in overeenstemming met Gods woord en onder leiding van de Heilige Geest, iedereen op om zich met God te verzoenen door het geloof in Jezus.

Bijbelse profetieën tonen dat de geschiedenis van deze aarde spoedig zal worden afgesloten met de zichtbare wederkomst van Jezus Christus als koning om diegenen tot Hem te roepen die Hem als enige Verlosser en Heer hebben aangenomen.

Inhoudsopgave

<i>Last man standing in onze westerse wereld</i>	<i>4</i>
<i>Franciscus van Assisi en zijn gedicht "Lof der schepselen"</i>	<i>6</i>
<i>Cholesterol: De goede en slechte kant 2</i>	<i>10</i>
<i>Tot Zijn dienst geroepen - zowel lichaam en geest</i>	<i>16</i>
<i>Genade volgens Maarten Luther</i>	<i>19</i>
<i>Recepten</i>	<i>22</i>



A. van der Plas

LAST MAN STANDING

in onze westerse wereld?



elks christenen die voorzichtig en terughoudend zijn als het gaat om het terugvertalen van actuele gebeurtenissen naar bepaalde profetieën die nog in vervulling dienen te gaan, kunnen de ogen niet sluiten voor bepaalde trends die gezet worden in de maatschappij, die zelfs tot voor kort geleden nog voor onmogelijk werden geacht in zowel de christelijke alsook de seculiere wereld.

In *Het Financieele Dagblad* (FD) van 4 september 2017, stond een artikel met als titel:

‘Paus heeft haast met aanwenden van opbrengsten uit privaat fonds’

Dit artikel laat ons zien hoe reeds lange tijd geleden voorzegde profetieën zich voor onze ogen aan het vervullen zijn. De macht en invloed van de paus lijkt steeds meer te groeien, sinds het zich in 1929 met het Verdrag van Lateranen hersteld heeft van de dodelijke wond (zie Openbaring 13:3), toegebracht door de Franse generaal Berthier in 1798, wat destijds een einde maakte aan de geprofeteerde 1260 jaar pausdom.

Voornamelijk de volgende citaten uit het artikel is voor ons christenen, die zich bezighouden met Christus’ wederkomst, van belang om te kunnen duiden in de

ernstige tijd waarin wij sinds 1844 leven.

Het artikel uit *Het Financieele Dagblad* opende met de volgende inleidende zinnen.

“Vorig jaar startte het Vaticaan een fonds met private investeerders uit Nederland en de VS. Het vervolg dient zich nu aan.

Rendement halen en toch het goede doen voor mens en klimaat. Met dat instrument probeert paus Franciscus zijn ambities te versnellen om armoede te bestrijden en klimaatverandering tegen te gaan. De katholieke kerk lijkt gevallen voor het fenomeen ‘impact investment’.”

Deze ambities die paus Franciscus heeft, had hij al verwoord in zijn gewichtig pauselijk rondschrijven, de encycliek *Laudato Si*, waarvan het incipit (beginregels) haast letterlijk zijn overgenomen uit het welbekende Loflied der Schepping, geschreven rond 1225 door Franciscus van Assisi. In Nederland staat dat loflied van deze stichter van de kloosterorde van de Franciscanen beter bekend als het Zonnelied, en dat loflied is voornamelijk weer gebaseerd op Psalm 148.

Het Financieele Dagblad vervolgt:

“Paus Franciscus heeft haast. Zijn sociale agenda zoals hij die in de encycliek *Laudato Si* heeft verwoord is ambitieus en kost veel geld dat hij niet direct vrij kan maken. Veel van de tegoeden in de kerk zitten vast in kunst of stenen. Om toch tempo te maken heeft hij kardinaal Turkson opdracht gegeven voor het eerst in de geschiedenis van de katholieke kerk direct op te trekken met private investeerders.”

“Met name de Amerikaanse investeerders zien na de verkiezing van Donald Trump tot president van de VS in de paus ‘the last man standing’ in de westerse wereld. Als de heilige vader zijn gewicht in de schaal gooit en bovendien de hele katholieke kerk weet mee te krijgen, dan zal dat de beleggingsmarkt sterk beïnvloeden, is de gedachte. ‘The bible is on the market’, riep een van hen in zijn enthousiasme. Een ander stelde voor om van alle kerkgebouwen ‘broedplaatsen van innovatie te maken.’”

Vooral deze laatste alinea geeft aan dat de macht van de paus aan het groeien is. Huidige

paus Franciscus is inmiddels al de 80 gepasseerd, en heeft haast om zijn gedane beloften waar te maken, die hij had opgetekend in zijn tweede encycliek van 2015. Het Vaticaan moest op zoek naar een nieuw verdienmodel tegen armoede en klimaatverandering, omdat veel geld nodig is om paus Franciscus’ ambitieuze sociale agenda uit te voeren, terwijl het geld van de kerk vast zit.

Ook satan heeft haast, zegt Openbaring 12:12 ons. “... De duivel is naar beneden gekomen, naar u toe, in grote woede, omdat hij weet dat hij nog maar weinig tijd heeft.”

Indien hij weinig tijd heeft, en daarom gefrustreerd naar ons is afgedaald, geeft dit aan dat ook wij nog maar weinig tijd hebben om ons voor te bereiden op Jezus’ wederkomst, en dat wij op onze hoede moeten zijn voor Gods tegenstander. Gelukkig heeft Jezus bij Zijn hemelvaart in Mattheüs 28:20 Zijn volgelingen een belofte gegeven: “En zie, Ik ben met u al de dagen, tot de voleinding van de wereld. Amen.”

Laten we daarom standvastig in Christus Jezus, de Rots der eeuwen, geworteld blijven, en de woorden van Paulus in Éfeze 5:15, 16 niet vergeten: “Let er dan op dat u nauwgezet wandelt, niet als dwazen, maar als wijzen, en buit de geschikte tijd uit, omdat de dagen vol kwaad zijn.” Moge de Heere, die ons is voorgegaan, ons helpen en bijstaan, zoals Hij dat beloofd heeft. Amen.





A. van der Plas

FRANCISCUS VAN ASSISI

en zijn gedicht 'Lof der schepselen'



In het vorige artikel in deze rubriek hebben we gezien hoe in de tweede helft van de twaalfde eeuw Petrus Waldo in Lyon (Frankrijk) de armoedebeweging van de Waldenzen was begonnen. Waldo had de Bijbel in de volkstaal laten vertalen, legde de nadruk op de autoriteit van de Bijbel en stond prediking door leken toe. Uiteindelijk overleefden de Waldenzen alle vervolgingen door de katholieke kerk en sloten zich in de 16e eeuw aan bij het protestantisme.

De volksbeweging van de katharen of Albigenzen, zijn verwant aan de bogomielen uit de 10e eeuw, en kenden een typisch dualistische godsdienstige visie. Ze verwerven in het bijzonder in Zuid-Frankrijk en Noord-Italië grote populariteit, niet in het minst door een voorbeeldige levenswijze.

Om de wildgroei van armoedebewegingen en nieuwe orden te stuiten, aanvaardde paus Innocentius III de bedelorden van de Franciscanen (1209) en de Dominicanen (1214). Het Vierde Lateraans Concilie bepaalde, dat alle nieuwe religieuze orden, de regel van Augustinus moeten aannemen.

Augustinus schreef zijn leefregels voor mensen die al een gemeenschap vormden. Zij hadden enige richtlijnen nodig en op hun verzoek heeft hij hen zijn Praeceptum (voorschrift) voorgelegd.

Augustinus opent zijn Regel met:

Allereerst moet u eensgezind tezamen wonen (Psalm 68:7), één van ziel en één van hart (Handelingen 4:32) op weg naar God. Want is dat juist niet de reden waarom u samen bent gaan leven? 1

Het armoede-ideaal waarmee de stichter Franciscus van Assisi de eerstgenoemde orde begon, werd nog tijdens zijn leven alweer losgelaten. In 1232 geeft paus Gregorius IX bevel aan de Dominicanen de taak van de inquisitie op zich te nemen. Daarmee is de inquisitie formeel bevestigd en geïnstalleerd. In 1237 belast de paus er ook de franciscanen mee. Deze inquisitie ging een grote rol spelen in de vervolging van de katharen. De Kruistochten tegen de katharen begonnen in 1209 en gingen door tot de katharen helemaal uitgeroeid waren (1329).

Franciscus van Assisi (Assisi, Umbrië, 1181–1182 – aldaar 3 oktober 1226) was dus de stichter van de orde der minderbroeders. Hij was een zoon van de lakenkoopman Pietro Bernardone, die hem – hoewel zijn doopnaam Giovanni was – Francesco (letterlijk Fransman) noemde. Waarschijnlijk als herinnering aan zijn verblijf in Frankrijk tijdens de geboorte van zijn zoon. Ondanks het feit dat Franciscus moeite had met zaken die zich voordeden in de kerk, is hij er toch in gebleven en heeft hij God naar het licht dat hij van Hem gekregen had, gediend. De volgende drie Bijbelteksten, waarin Jezus aanwijzingen geeft aan Zijn volgelingen, waren voor hem doorslaggevend om een sober leven te leiden en een armoedebeweging te stichten.

Matthéüs 19:21 – Als u volmaakt wilt zijn, ga dan heen, verkoop wat u hebt, en geef het aan de armen, en u zult een schat hebben in de hemel; en kom dan en volg Mij.

Lukas 9:3 – Neem niets mee voor onderweg: geen staf, geen reiszak, geen brood, geen geld. Ook mag niemand van u twee stel onderkleden bij zich hebben.

Matthéüs 16:24 – Als iemand achter Mij aan wil komen, moet hij zichzelf verloochen, zijn kruis opnemen en Mij volgen.

Psalm 148 is een lofpsalm dat voor Franciscus

van Assisi de basis vormde voor zijn Laudes creaturarum “Lof der schepselen”, in de Nederlandse literatuur beter bekend onder de titel “Zonnelied”.

Zonnelied

(1224)

Allerhoogste, almachtige, goede Heer,
U behoort de lof, de glorie en de eer en alle zegening.

Alleen aan U, Allerhoogste, komen zij toe,
en geen mens is waardig om zelfs maar Uw naam te noemen.

Geloofd zijt gij, mijn Heer, met al Uw schepselen,
vooral door mijnheer broeder Zon,
die zorgt dat de dag aanbreekt waardoor Gij ons verlicht.

En hij is mooi en stralend en vol van schittering:
Uw beeld, o Allerhoogste, draagt hij in zich.
Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door zuster Maan en de Sterren,
die Gij aan de hemel hebt geschapen, klaar en kostbaar en mooi.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door broeder Wind en door de lucht en de wolken en de hemel en elk soort weer,
waardoor Gij uw schepselen in hun bestaan ondersteunt.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door zuster water,
die heel nuttig is en nederig en kostbaar en kuis.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer door broeder Vuur,
door wie Gij de nacht verlicht:
en hij is mooi en vrolijk en krachtig en sterk.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door zuster aarde, onze moeder:
zij verzorgt en leidt ons,
en brengt allerlei vruchten voort en kleurige bloemen en planten.



1 <https://www.katholiek.nl/encyclopedia/de-regel-van-augustinus/>

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door hen die verging schenken omwille van Uw liefde en ziekte en tegenspoed verdragen.

Zalig zij die dat doen vanuit een vreedzaam hart,
want zij zullen door U, Allerhoogste, worden gekroond.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door zuster onze liefelijke Dood,
aan wie geen levend mens kan ontkomen:
wee degenen die in doodzonde sterven;
zalig degenen die leven naar Uw heilige wil,
want de tweede dood kan hen niet deren.

Loof en prijs mijn Heer en dank Hem
en dien Hem in grote nederigheid.

Bovenstaand gedicht is de eerste die geschreven is in de Italiaanse taal, en mede daarom wordt het beschouwd als een van de belangrijkste uit de Italiaanse geschiedenis. Franciscus schreef dit gedicht in 1224, twee jaar voor zijn dood, toen hij aan grote ongemakken leed.² Het gedicht is een loflied en een gebed aan God. Hij looft God voornamelijk voor de goede dingen die Hij geschapen heeft, en doet

dat in een zeer eenvoudige taal, niet in het Latijn van de geleerde man, maar in de taal van het gewone volk. Daarmee nodigt hij als het ware alle mensen uit om de Heer in grote nederigheid te loven, te prijzen en te danken. De monnik vergeet niet bij de viering van Gods schepping Hem ook te bedanken voor het lijden en de dood. Deze franciscaanse monnik bezat de eenvoudige en rustige nederigheid om alles in het leven te aanvaarden wat op ons pad komt. Uiteindelijk zal voor hen die God liefhebben, alle dingen meewerken ten goede (zie Romeinen 8:28).

Laten we ons daarom erin bekwamen onze Schepper meer te eren. Laten we Hem prijzen, loven en danken voor wat Hij ons dagelijks geeft. Ook al is het in het dagelijks leven soms moeilijk om dat te doen door tegenslag die we op onze wegen krijgen, maar laten we in het oog houden dat het de beproevingen zijn die Hij toelaat om ons te toetsen (zie 1 Korinthe 10:13; 1 Petrus 4:11-13).

Dat we ons ten volle ervan bewust mogen zijn hoe belangrijk het is dat wij te allen tijde in alles wat wij doen (en laten) Hem de eer geven. Want van Hem is het koninkrijk, de kracht en de heerlijkheid, tot in eeuwigheid. Amen.



titel

GEZOND LEVEN

schrijver

E.G. White

pagina's

384

prijs

€ 8,00

te bestellen

Zendingshuis Rehoboth

Rehoboth@ZDAreformatie.org | t. 0313-416222

² <https://it.aleteia.org/2016/10/04/angelo-branduardi-interpreta-il-capolavoro-di-san-francesco/>



Terugblik op de
GENERALE CONFERENTIE
Tortoreto, Italië, september, 2017



CHOLESTEROL 2

De goede en slechte kant

In het laatste artikel hebben we geleerd dat cholesterol niet alleen goed is, maar dat het ook een essentiële substantie is die we nodig hebben voor onze gezondheid. In grote hoeveelheden wordt het echter dodelijk, hetgeen ziekte en dood veroorzaakt. Om samen te vatten wat we eerder hebben geleerd, willen wij zeggen dat ons lichaam cholesterol nodig heeft voor diverse vitale lichaamsfuncties. Ons lichaam synthetiseert al de cholesterol die we nodig hebben. Wij hoeven geen cholesterol te krijgen uit ons dieet. We hebben geleerd dat LDL staat voor het 'slechte' cholesterol, omdat te veel ervan ongezond is. Teveel LDL draagt bij aan cholesterol plaque aan de wanden van de bloedvaten; terwijl HDL wordt aangemerkt als het 'goede' cholesterol, omdat hogere niveaus van deze lipoproteïne beschermend zijn voor de gezondheid. HDL-cholesterol neemt overtollige LDL-cholesterol op en brengt het terug naar de lever, die het vervolgens uit het lichaam wegspoelt. Hoge niveaus van HDL in het lichaam kunnen het risico op hart- en vaatziekten en beroerte verminderen.

Arteriosclerose, de ziekte waarbij cholesterolplaque op de wanden van de slagaders worden afgezet, vernauwt de arteriën (slagaders) en het is progressief, wat betekent dat het mettertijd slechter wordt. Het kan het doorstromen van het bloed door het hart en lichaam moeilijker maken, waardoor er meer risico bestaat van bloedsomloopproblemen, hartziekten en beroerte. Sommige factoren die de LDL- en HDL-niveaus beïnvloeden, zijn niet te controleren, zoals familiegeschiedenis en leeftijd. De cholesterolgehalten stijgen natuurlijk als we ouder worden. Sommige mensen hebben een genetische aandoening die hen vatbaar maakt voor hoge cholesterolgehalten. Een hoog cholesterol geeft geen symptomen op zichzelf. Daarom moet het cholesterolgehalte in het bloed regelmatig worden gecontroleerd door middel van bloedonderzoeken.

Maar er zijn andere factoren die men wel kan controleren. Ons dieet en onze levensstijl kunnen de hoeveelheid vet in ons bloed beïnvloeden en ook de manier hoe het door het lichaam stroomt. Deze risicofactoren zijn verantwoordelijk voor meer dan 90% van alle hartaanvallen van cholesterolopbouw. Zij verhogen ofwel het totale cholesterolgehalte, of ze beïnvloeden de verhouding tussen goede en slechte cholesterol. Niet al deze factoren zijn van toepassing op ons als gezondheidshervormers. Niettemin, op de hoogte zijn van alle risicofac-

toren kunnen ons helpen als we mensen willen begeleiden in hun levensstijlgewoonten die kunnen leiden tot hartziekten. Deze omvatten het volgende:

Genetische vatbaarheid

Aangezien ons lichaam cholesterol aanmaakt, fabriceren sommige mensen meer cholesterol dan men veilig aankan, hetgeen een opbouw aan vet en plaque veroorzaakt in hun bloedvaten. Dit is een genetische aandoening bekend als "Familiale hypercholesterolemie (FH)". Het treedt op bij 1 op de 400 mensen van de algemene bevolking. Hun genetische conditie maakt dat de lever niet in staat is om het overtollige LDL te verwijderen. Dit zorgt ervoor dat hun LDL-cholesterolgehalte drie tot zes keer hoger is dan normaal. Omdat deze cholesterolgehalte zo hoog is en de oorzaak genetisch is, kunnen leefstijlwijzigingen het cholesterolgehalte niet voldoende naar beneden brengen, binnen een veilige grens.

Voor de meerderheid van de mensen zijn er geen symptomen, totdat ze een hartaanval krijgen. Patiënten kunnen bulten [afzetting van cholesterol] hebben om de ogen heen, of oneffenheden op de pezen. Een witte ring rond het hoornvlies wordt soms gezien bij patiënten, zelfs jonger dan 45 jaar. De belangrijkste symptomen zijn het hoge cholesterolgehalte en een familiegeschiedenis van hoog cholesterol. Een ieder zou zijn cholesterolgehalte moeten testen, ook als ze een gezond dieet hebben, omdat ze een overgeërfde vorm van hoog cholesterol kunnen hebben. Het levenslange risico van een hartaanval of beroerte is 20 keer groter voor iemand met deze vatbaarheid. Voor vrouwen in de leeftijdsgroep van 20 tot 39, is er een 125 keer groter risico. Mannen hebben de neiging 10 jaar eerder een hartaanval of beroerte te krijgen, wanneer ze dertig of veertig jaar zijn, en vrouwen in de leeftijd van vijftig en zestig jaar. Aangezien deze aandoening bij de geboorte begint, is de cholesterol al verhoogd vanaf dag één. In de leeftijd van 9 tot en met 11 jaar zouden alle kinderen gescreend moeten worden op hun cholesterolgehalten. Als zij dan de genetische vorm van een te hoog cholesterol hebben, kunnen ze met een dieet en oefening vroegtijdig starten, aangezien een gezonde levensstijl verandering kan geven. Helaas is in de meeste gevallen het veranderen van een levensstijl niet genoeg en het cholesterolgehalte moet worden gereguleerd door middel van

medicatie. Een dieet met verzadigde vetten of overgewicht hebben, kan ook bepaalde genen "aanzetten" die het cholesterolgehalte verhoogt.

Leeftijd/Geslacht

Bloedcholesterol begint te stijgen rond de leeftijd van 20 jaar en gaat door tot ongeveer 60 of 65 jaar. De totale cholesterolgehalten van mannen vóór de leeftijd van 50 jaar is vaak hoger dan die van vrouwen op dezelfde leeftijd. Na het 50ste levensjaar gebeurt het tegenovergestelde, omdat bij de menopauze de LDL-niveaus bij vrouwen vaak stijgen.

Vetten in het dieet

De American Heart Association rapporteert dat het eten van een dieet hoog in verzadigd vetten, de totale hoeveelheid LDL-cholesterol in het lichaam kan verhogen. Daarom adviseren de meeste voedingsdeskundigen om verzadigd vet te beperken tot minder dan 10% van de dagelijkse calorieën. Verzadigde vetten omvatten vetten die worden gevonden in vlees, volvette zuivelproducten, boter en palmolie. Echter, een handvol recente studies hebben het verband onderzocht tussen verzadigd vet en hart- en vaatziekten. Hun conclusie is dat er niet genoeg bewijs is dat verzadigd vet het risico op hartziekten verhoogt; maar ze concluderen ook dat het vervangen van verzadigde vetten met gezonde vetten het risico op hart- en vaatziekten kan verminderen. Daarom kantelt de consensus nog steeds naar het verminderen van verzadigde vetten.

Transvetten zijn de ergste overtreders en zij zijn te vinden in veel bewerkte voedingsmid-



delen. Aangezien de hoeveelheid transvetten op het voedingsetiket van de verpakking moet worden vermeld, is het aantal transvetten in voedsel sterk afgenomen. Het eten van veel transvetten verhoogt de hoeveelheid schadelijk LDL-cholesterol in de bloedbaan en vermindert de hoeveelheid gezonde HDL-cholesterol. Een deel van het probleem met het verminderen van ongezonde vetten, is dat mensen die calorieën vervangen door sterk bewerkte koolhydraten (suikers).

Tabak

Het roken van tabak verhoogt de niveaus van LDL ("slecht") cholesterol en vermindert het gehalte van HDL ("goed") cholesterol. Het stoppen met roken kan zowel LDL als HDL niveaus verbeteren.

(Overdadig) Alcoholgebruik

Zowel de zware gelegenheidsdrinkers alsook de gewone zware drinkers hebben aanzienlijk hogere niveaus van LDL-cholesterol en aanmerkelijk lager niveau van HDL-cholesterol dan niet-drinkers.

Hoge bloeddruk

Langdurige blootstelling aan hogere bloeddruk kan schade veroorzaken aan de binnenkant van arteriële bloedvaten. De schade kan de opeenstapeling van cholesterol aantrekken die

plaque en stollingen binnen de bloedvaten kan vormen, welke op hun beurt de bloedstroom blokkeren.

Diabetes

Diabetes heeft de neiging om de "goede" cholesterolgehalten te verlagen en de "slechte" cholesterolgehalten te verhogen. Dit verhoogt het risico op hartziekten en beroerte. Deze algemene aandoening heet diabetische dyslipidemie. Het betekent dat het cholesterol de verkeerde richting opgaat.

Zwaarlijvigheid

Over het algemeen verminderen cholesterolwaardes door vermindering van verzadigde vetten en cholesterol; echter toont het onderzoek aan dat dieetveranderingen minder effectief zijn bij het verbeteren van cholesterolgehalten bij zwaarlijvige mensen. Het normale proces van het lichaam dat de productie en verwijdering van LDL op grond van de gebruikte vetstoffen aanpast, werkt niet. Obesitas verhoogt de hoeveelheid LDL-cholesterol die de lever maakt. Het vermindert ook het verwijderen van LDL-cholesterol uit het bloed. Ontsteking door het hele lichaam is een veel voorkomende complicatie van obesitas. Deze constante ontsteking vermindert de lichaamsreactie op de veranderingen op de inname van voedingsvet. Insulineresistentie, vaak bij obesitas, veroorzaakt veranderingen in de enzymen die het lichaam normaal gesproken nodig heeft om met cholesterol om te gaan. De aandoening is slechter bij mensen die overmatig vet in het buikgebied hebben.

De blote-oog-test is voldoende – als iemand er dik uitziet, is hij inderdaad dik. Niet alleen zorgen de extra kilo's dat een persoon meer kans heeft om een hoge cholesterol te krijgen, maar ze zijn ook vatbaarder voor zowel hoge bloeddruk en diabetes type 2. Bij een diabetes is de doorstroming van de slagaders beïnvloed, waardoor deze meer kans krijgt om cholesterolplaque te verzamelen. Het verliezen van gewicht, vooral buikvet, verhoogt het goede en verlaagt het slechte cholesterol. Het krijgen van lichaamsvet zal het bloedcholesterol verhogen. Als lichaamsvet afneemt, zal ook cholesterol afnemen. Het behoud van een gezond gewicht zorgt voor een goed evenwicht tussen HDL en LDL.



Spanning

Na verloop van tijd wordt de uit de hand gelopen spanning een probleem. Studies hebben bewezen dat stress het cholesterol verhoogt, niet alleen op korte termijn, maar het kan ook cholesterolgehalten zelfs jarenlang beïnvloeden. Andere studies hebben laten zien dat op zich de hoeveelheid stress niet zo belangrijk is, maar wel hoe iemand op stress reageert en hiermee omgaat. Zij die met spanning op een ongezonde manier omgaan (met agressiviteit, isolatie of bijvoorbeeld door zichzelf te beschuldigen) hebben de neiging tot lagere niveaus van HDL (goed) cholesterol en hogere niveaus van LDL (slecht) cholesterol. Hoe meer woede en vijandigheid die spanning veroorzaakt, hoe hoger (en slechter) schijnt de LDL te zijn. Spanning stimuleert het lichaam om meer energie te produceren, waardoor de lever meer van het slechte cholesterol LDL produceert. Spanning kan zich ook bemoeien met het vermogen van het lichaam om LDL-cholesterol te verwijderen.

Zittende levensstijl

De Wereldgezondheidsorganisatie meldt dat 60-85% van de wereldwijde bevolking niet genoeg fysieke activiteit heeft, waardoor het de vierde voornaamste risicofactor voor ziekte en dood is. Een zittende levensstijl is een gevolg van toegenomen technologie. Niet alleen is het gebrek aan beweging schadelijk, maar is het ook schadelijk wanneer mensen langere tijd zitten, zonder te bewegen. Al zou je 30 minuten per dag bewegen, zou dit niet de effecten – die door gebrek aan activiteit worden veroorzaakt – voor de rest van de dag tegenwerken. Gebrek aan fysieke activiteit heeft laten zien dat het niveau van LDL-cholesterol verhoogt.

Medische omstandigheden

Sommige medische aandoeningen en voorgeschreven geneesmiddelen kunnen ook uw cholesterolgehalte beïnvloeden. Behalve de eerdergenoemde oorzaken, zijn hierbij de volgende oorzaken van ongezonde cholesterolgehalten die moeten bekeken worden en uitgesloten: een trage schildklier (hypothyreoïdie); nierproblemen; leverproblemen. De lever is het sleutelorgaan bij de regulering van cholesterolgehalten in het lichaam. Het synthetiseert niet alleen cholesterol voor andere cellen, maar

het verwijdert ook cholesterol uit het lichaam door het om te zetten in galzouten en door het te plaatsen in de gal, waar het vervolgens geëlimineerd kan worden in de ontlasting. Medicijnen die meestal cholesterol verhogen, bevatten enkele diuretica, steroïde hormonen, immunosuppressiva, bètablokkers en antidepressiva. Als u een van deze geneesmiddelen gebruikt, zal de arts uw cholesterol in de gaten houden en zal de behandeling aangepast moeten worden om uw cholesterol onder controle te houden. Als levensstijlveranderingen geen succes hebben of cholesterolgehalten zeer hoog zijn, kunnen cholesterol-verlagende geneesmiddelen voorgeschreven worden.

Wat u zelf kunt doen om het cholesterol niveau te verlagen

Bij het beoordelen van de lijst van risicofactoren welke het slechte cholesterol verhogen terwijl goed cholesterol wordt verminderd, hebben ze bijna allemaal één ding gemeen: u kunt er iets aan doen. Deskundigen zijn het erover eens dat wanneer u een bewuste inspanning doet om de risicofactoren te verminderen, dit leidt tot een lager risico op hart- en vaatziekten door verbeteringen in het cholesterolgehalte. Uit begrotingen, gemaakt voor het jaar 2030, blijkt dat 86,3 procent van de Amerikaanse volwassenen overgewicht zal hebben of zwaarlijvig zal zijn, het overgewicht van obesitas bij kinderen zal zijn verdubbeld, en van elke zes dollar besteed aan de gezondheidszorg, er één naar overgewicht en obesitas-gerelateerde kosten gaat. Als u gedurende tenminste 30 minuten de meeste dagen van de week beweegt, kunt u zowel uw LDL-niveaus verlagen alsmede ook uw HDL-niveaus verhogen. In feite is bewegen één van de weinige manieren om daadwerkelijk het

goede HDL-cholesterol niveau te versterken. Meer bewegen is nog beter. Als u actief bent, helpt u een gezond gewicht te bereiken en te behouden, waardoor uw kans op verstopte bloedvaten vermindert. Het is niet nodig om 30 minuten achtereenvolgens te bewegen. De oefening kan opgebroken worden in 10 minuten sessies. Aërobe oefening (cardio), zoals een flinke wandeling, verlaagt de kans op een beroerte en hartziekte, en helpt u om gewicht te verliezen, uw botten sterk te houden, en is ideaal voor uw stemming en stressmanagement. U kunt overal actief zijn. In de tuin, spelen met uw kinderen, wandelen, lopen met de hond. Zelfs huishoudelijk werk kan aan deze lijst toegevoegd worden. Doe zoveel mogelijk en zo vaak als het kan, waar u ook op de dag bent. Om het effectief te laten zijn, moet het tempo en inspanning zo zijn dat u gaat zweten. Vanwege de negatieve effecten van het langdurig zitten, is het belangrijk om korte wandelingen te nemen tijdens de dag. Uw doel moet zijn zo'n 10.000 stappen per dag.

Om stress te verminderen, is het belangrijk ontspanning tot uw prioriteit te maken. Dat kan heel eenvoudig door langzaam, diep te ademen. U kunt ook mediteren, bidden, en socialiseren met mensen waar u graag mee omgaat, en natuurlijk door te bewegen. Maar ook door een kerkdienst bij te wonen en te vertrouwen op God. En wanneer sommige dingen u stress opleveren waar u zelf iets aan kunt veranderen, doe het dan!

U hebt wat vet nodig in uw dieet, omdat vetten nodig zijn voor veel vitale functies. Echter, het type vet maakt hier wel uit. Onverzadigde vetten – zoals die in olijf- en saffloeroliën worden gevonden – verlagen het LDL “slechte” cholesterol, en kunnen het HDL “goede” cholesterol verhogen. Amandelen, pecannoten, pistachenoten, walnoten, of andere noten zijn niet alleen een smakelijke traktatie. Ze zijn hoog in mono-onverzadigd vet, waardoor het 't LDL-cholesterol verlaagt, maar tegelijkertijd niets verandert aan de “goede” cholesterol, HDL-cholesterol. Studies tonen aan dat mensen die ongeveer 30 gram noten per dag eten, minder kans hebben op hartziekten. Houd een portie wel klein, zodat u de inname van vet en calorieën beperkt. Zorg ervoor dat Omega-3 vetten, gevonden in lijnzaad, deel uitmaken van uw dieet. Ze zijn het soort vet

dat uw lichaam nodig heeft; zij helpen ook het LDL-cholesterol te verlagen, waardoor de groei van plaque in de slagaders vertraagd wordt. Oplosbare vezels vertragen de absorptie van cholesterol en verminderen de hoeveelheid cholesterol die de lever produceert. Elke 10 gram vezels per dag vermindert het risico op sterfte met 10 procent.

Haver, gerst, bonen, en sommige groenten en fruit zijn allemaal goede bronnen van oplosbare vezels. Haver en gerst zijn vooral rijk aan een vorm van oplosbare vezels, genaamd bèta-glucan. Eenmaal gegeten, vormt bèta-glucan een gel die de cholesterol in de darmen bindt en voorkomt dat het geabsorbeerd wordt. Het nuttigen van vezelrijke voedingsmiddelen in uw dieet, zoals vers fruit, verse groenten, volkoren granen, peulvruchten, noten en zaden, kunnen uw LDL-niveaus verminderen. Vezels binden zich met cholesterol in het spijsverteringskanaal en voorkomt zo dat het cholesterol in de bloedbaan terechtkomt. Het eten van volkoren granen wordt geassocieerd met 15 tot 25% vermindering van een voortijdige dood met betrekking tot alle oorzaken. Onderzoekers ontdekten zelfs dat degenen die zes of meer porties volkoren granen per week aten, minder plaque in hun bloedvaten hadden dan degenen die minder volkoren granen gegeten hadden. Het eten van meerdere porties volkoren granen per dag betekent een 30% lager risico op arteriosclerotische aandoeningen (aderverkalking). Vermijd echter bewerkte koolhydraten, waardoor juist uw HDL een duikvlucht neemt. Een gemiddelde Amerikaan eet 10 tot 15 gram vezels per dag. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels bedraagt 20-35 gram per dag. Schep je bord vol met groenten en fruit, richt je op 5-9 porties per dag, zodat het LDL-niveau verlaagd wordt. Groenten en fruit bevatten grote hoeveelheden vezels en veel van de antioxidanten die we hierin vinden, verminderen ook het cholesterolgehalte.

Overmatige zoutinname kan de bloeddruk verhogen en cholesterol opbouwen in de slagaders. Voedingsrichtlijnen geven aan dat de dagelijkse natrium inname minder dan 2.300 mg per dag moet zijn. Tal van studies hebben aangetoond dat vegetariërs een lagere bloeddruk hebben dan niet-vegetariërs. Een vegetarisch dieet met een laag vetgehalte, zelfs zonder verminderde zoutinname, kan de bloeddruk met maar liefst 10 procent verlagen. Controleer de hoeveelheid calorieën die u verbruikt om

gewichtsverhoging en een hoge cholesterolgehalte te voorkómen. Om dit op een 'handige' manier te kunnen meten, kunt u de volgende regel aanhouden. Eén portie vers fruit is ongeveer de grootte van uw vuist. En een snack van noten of een portie gekookte groenten, rijst of pasta moet in een hand passen die u als een kommetje houdt. Over het algemeen is een dieet om cholesterol te verlagen op basis van plantaardige voedingsmiddelen (granen, bonen, groenten en fruit) de beste manier om een verzadigde vetinname laag te houden en cholesterol volledig te vermijden. Een veganistisch dieet is vrij van alle dierlijke producten en geeft het minste risico op hart- en vaatziekten. Studies tonen aan dat het vervangen van dierlijke eiwitten met sojaproteïne het bloedcholesterolgehalte verlaagt, zelfs als de totale hoeveelheid vet en verzadigd vet in het dieet hetzelfde blijft. De speciale eiwitten in soja lijken ook hoe het lichaam cholesterol regelt, te beïnvloeden. Uit onderzoek blijkt dat u al uw cholesterol met ongeveer 6% kunt verlagen door 15 g sojaproteïne per dag in te nemen. Een recente studie toonde aan dat wanneer een groep deelnemers voor ongeveer twee weken overstapte op een volledig vegetarisch dieet, hun totale cholesterol en bloeddruk daalden met respectievelijk 11 procent en 6 procent, waarbij de mannen gemiddeld 2,5kg verloren en de vrouwen gemiddeld 1kg verloren. Als u echt uw cholesterol wilt opschonen, streeft u er dan naar om elke dag, voor ongeveer 90% van uw voedsel inname uit groenten, fruit, bonen, volkoren en noten/zaden te laten bestaan. Door significante veranderingen in uw dieet te maken, zult u binnen 3-4 weken een bescheiden vermindering van uw cholesterolgehalte moeten kunnen zien. Het is belangrijk om bij deze veranderingen in uw dieet te blijven en eventueel op te bouwen om uw cholesterol laag te houden. Het kan tot 3 of wel 6 maanden duren om een nieuwe voedingsgewoonte op te zetten. Maar in de loop van de tijd vermindert u het risico op diabetes, hoge bloeddruk en obesitas, die allemaal leiden tot hogere cholesterolgehalten. Kruiden zoals gember, knoflook en kurkuma helpen bij het voorkomen van plaque in de aderen. Gember kan de circulatie verhogen en kurkuma kan cholesterol blokkeren door te voorkomen dat het lichaam cholesterol absorbeert. De volgende supplementen kunnen helpen bij het verminderen van het cholesterolgehalte: Rode rijst gist extract; Omega-3 oliën; niacine; plantensterolen.

Sommige deskundigen beweren dat bijna alle mensen boven de 40 jaar die een zittend leven lijden en een standaard Amerikaans dieet eten, een aanzienlijke hoeveelheid arteriosclerose in hun kransslagaders hebben. In 2007 werden meer dan een miljoen percutane transluminale coronair angioplastiek (PTCA) uitgevoerd, het zogenoemde dotteren, om geblokkeerde bloedvaten te openen. In de VS werden meer dan 400.000 coronaire bypass-operaties uitgevoerd. De kosten bedroegen meer dan 100 miljard dollar om ziekte in verband met hoog cholesterol te bestrijden. Echter, zelfs kleine verlagingen in LDL en kleine verhogingen in HDL-cholesterol kunnen het risico op hartziekten, plaque in de aderen, en beroertes verminderen. Wij zijn verantwoordelijk voor het verkrijgen van kennis over hoe we ons fysieke lichaam moeten verzorgen. En we moeten dan zelf kiezen of we die kennis gebruiken om onze gezondheid te verbeteren. Veel van wat we hebben geleerd over het behoud van een gezond cholesterolniveau is dat het binnen onze controle valt. Zodra we kennis hebben, kunnen we lijden door de gevolgen van het negeren van die kennis, óf we halen juist de voordelen uit het naleven van die kennis. De keuze is aan ons. Wij zijn niet beschermd tegen een slechte gezondheid als we er bewust voor kiezen om Gods gezondheidswetten te negeren. Gebed voor genezing wordt alleen door God beantwoord als we het licht volgen dat we hebben verkregen om hervorming van onze gezondheid door te voeren. Elke dag neemt de kennis over het menselijk lichaam toe, en we moeten de meest actuele onderzoeken bijhouden om de meest recente informatie te krijgen en vervolgens, in het licht wat ons door God geschonken wordt, toe te passen. Het missiewerk in de slotfase van de geschiedenis van de aarde zal zich richten op de gezondheidsboodschap. Laten we allemaal wetenschappers zijn op het gebied van gezondheid, niet alleen om onszelf te redden, maar ook om anderen te informeren over de onveranderlijke wet van God, die de gezondheidshervorming omvat.

<http://www.imsessenger.org/december-2016/health-matters-cholesterol-good-bad-part-2/>



“G

n moge de God van de vrede Zelf u geheel en al heiligen, en mogen uw geheel oprechte geest, de ziel en het lichaam onberispelijk bewaard worden bij de komst van onze Heere Jezus Christus.” 1 Thessalonicensen 5:23.

Veel gebeurt rondom ons. Zal dit invloed hebben op ons, op ons geestelijk leven? Ik denk van wel, want het duwt ons of naar links, of naar rechts, of vooruit, of achteruit. En daaruit blijkt des te meer hoeveel wij Jezus Christus nodig hebben.

Er is werkelijk kracht in Zijn bloed

Uit de werken van de Geest der Profetie het boek: *De weg tot gezondheid*, hoofdstuk 18, blz. 202, wil ik verschillende citaten aanhalen die ons zullen helpen om ons beter op de eindstrijd voor te bereiden.

Waar gaat de strijd in dit leven om? Gaat het om jouw lichaam, jouw geest, of gaat het om jouw ziel? Wie wil ook jouw lichaam besturen, jouw geest beïnvloeden, en verlangt uiteindelijk ook zoveel naar jouw ziel?

L. Thomas

TOT ZIJN DIENST GEROEPEN

ZOWEL LICHAAM EN GEEST

“De macht van de wil,” zegt de *De weg tot gezondheid*, blz 206, “wordt niet voldoende naar waarde geschat zoals het zou moeten.” Ons lichaam kan in de ochtend zonder puf zijn, maar als de geest nog sterk is, dan voedt hij het lichaam zodanig, dat, ondanks dat je geen zin hebt, dat je tóch opstaat en je jouw plicht voor die dag gaat vervullen.

Uit het volgende citaat blijkt dat er werkelijk een nauw verband is, tussen geest en lichaam. “De relatie die tussen geest en lichaam bestaat, is heel innig. Wanneer de ene is aangedaan, voelt de ander mee. De geestestoestand beïnvloedt de gezondheid veel meer dan menigeneen beseft.” –*De weg tot gezondheid*, blz 202.

Het wordt tijd, lieve mensen, om tot bewustzijn te komen. In het Engels zegt men: ‘Wake up!’ Laten wij alsjeblieft eens wakker worden, grijp moed en hoop, wat je geloof versterkt, door juist medeleven te tonen, door meer liefde te

geven. De Geest der Profetie zegt namelijk dat dit jouw gezondheid zal verbeteren, en zelfs jouw leven verlengen. Want een tevreden gemoed wordt veranderd in een opgewekte geest, hetgeen gezondheid betekent voor het lichaam en sterkte voor de ziel.

Weliswaar leven wij in een wereld vol smarten, moeilijkheden, beproevingen en droefheden die wij, op weg naar het hemels tehuis, tegenkomen. Juist God heeft voor elke beproeving reeds voor ons in de nodige hulp voorzien.

De Geest der Profetie wil ons verder bemoedigen in het volgende citaat: “Wij moeten niet toelaten dat de toekomst met haar problemen en haar onbevredigende vooruitzichten onze harten aan het wankelen brengt, onze knieën doet knikken en onze handen verslapt. ‘Laat hen Mijn bescherming aangrijpen,’ zegt de Machtige, ‘en vrede met Mij maken; en hij zal vrede met Mij maken.’



(Jesaja 27:5) Zij die hun leven aan Zijn leiding hebben overgegeven en tot Zijn dienst bereid zijn, zullen nooit in omstandigheden geplaatst worden, waarvoor Hij geen voorzorgen genomen heeft. Hoe de situatie ook is, als wij Zijn woord doen, hebben wij een Gids om ons de weg te wijzen, wij hebben een Raadsman, wat onze zorgen ook zijn, verlies of eenzaamheid, wij hebben een meevoelende Vriend.” –*De weg tot gezondheid*, blz. 209.

Blijvende vrede, ware zielenrust, heeft slechts één Bron.

Daarom vandaag, ja zolang het heden is, zolang wij nog de mogelijkheid hebben om Zijn vriendelijke stem tot ons te horen zeggen: „Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven.” (Matthéüs 11:28). En in Johannes 14:27 zegt Hij: “Vrede laat Ik u, Mijn vrede geef Ik u; niet zoals de wereld die geeft, geef Ik die u.” De vrede is niet iets, dat Hij los geeft van Hemzelf. Hij is in Christus, en we kunnen die alleen ontvangen, wanneer we Christus aannemen.

“Niemand behoeft zich aan ontmoediging en wanhoop over te geven. Satan kan tot u komen met de wrede suggestie: ‘Jouw geval is hopeloos, jij bent niet te redden.’ Maar in Christus is er hoop voor u. God vraagt ons niet om in onze kracht te overwinnen. Hij vraagt ons om dicht aan Zijn zijde te komen. Onder welke moeilijkheden wij ook gebukt gaan, wat ons geestelijk en lichamelijk ook terneerdrukt, Hij wacht op ons om ons vrij te maken. Hij, die menselijkheid op Zich nam, weet hoe met de lijdende mensheid mee te voelen. Christus kent niet alleen iedere ziel, en de bijzondere noden en verzoeken van die ziel, maar Hij kent ook alle omstandigheden die de geest pijnigen en verwarren. Zijn hand is uitgestrekt in medelijdende tederheid naar ieder lijdend kind. Die het meeste lijden, krijgen het meeste van Zijn medeleven en

medelijden. Hij wordt geraakt door het zien van onze gebreken en Hij vraagt ons, onze verwarring en moeilijkheden aan Zijn voeten te leggen en ze daar te laten.” –*De weg tot gezondheid*, blz. 210.

Vandaag hebben we opnieuw nog een kans! “Laten wij dan onze harten en lippen trainen om God te loven voor Zijn mateloze liefde. Laten wij onze harten trainen om hoopvol te zijn en te verblijven in het licht dat van Golgotha schijnt. Nooit zouden wij mogen vergeten dat wij kinderen zijn van de hemelse Koning, zonen en dochters van de Heer der heirscharen. Het is ons voorrecht een kalme rust in God te handhaven.” –*De weg tot gezondheid*, blz. 212.

Een heel belangrijke vraag: Zullen wij vanaf nu nog méér dan ooit bereid zijn om ons lichaam en onze geest tot dienst van onze Koning, Jezus Christus, te stellen?

“Druk lof en dank uit in gezang. Wanneer u verzocht wordt, geef dan geen uiting aan uw gevoelens, maar laten wij een lied van dank aan God opzenden.” –*De weg tot gezondheid*, blz. 213.

Waarom? De Geest der Profetie: “Zingen is een wapen dat we altijd kunnen toepassen tegen ontmoediging. Als wij ons hart openen voor de aanwezigheid van de Verlosser, zullen wij gezondheid genieten en Zijn zegen.” –*De weg tot gezondheid*, blz. 213.

Moge onze Heere en Verlosser Jezus Christus u genadig zijn en u door Zijn grote barmhartigheid rijkelijk zegenen, wanneer u in ernstig gebed uw hart openstelt en gehoor geeft aan de oproep in Spreuken 23:26 die zegt: “Mijn zoon, [Mijn dochter]! geef Mij uw hart, en laat uw ogen Mijn wegen bewaren.” [SVV] Amen.



GENADE VOLGENS MAARTEN LUTHER

ANNO: 1483-1546

*The Sabbath Watchman,
May - June 2017*



1520

oals ik vaak heb gezegd, moet het lijden en het werk van Christus in twee lichten worden bekeken: Ten eerste, als genade die ons is toegekend, als een verleende zegen, die de uitoefening van het geloof van onze kant en onze acceptatie van de verlossing die nodig is, vereisen. Ten tweede moeten we het als voorbeeld zien dat we dienen te volgen; we moeten onszelf ten behoeve van onze naaste en voor de eer van God opofferen. Dit aanbod is het in praktijk brengen van onze liefde – het verspreiden van onze werken ten behoeve van onze naasten.

Degene die dat doet, is een christen. Hij wordt één met Christus, en het offer van zijn lichaam is identiek aan het offer van het lichaam van Christus. –*The Complete Sermons of Martin Luther*, vol. IV, “First Sunday after Epiphany,” blz. 9.

1528

Dit geloof alleen, wanneer gebaseerd op de verzekerde beloftes van God, moet ons redden; ... En in het licht van dit alles moeten zij dwaas worden die ons andere manieren hebben geleerd om goddelijk te worden. De mens kan voor altijd doen als hij wil, maar hij kan nooit de hemel binnengaan, tenzij God de eerste stap neemt door middel van Zijn woord, dat hem goddelijke genade biedt en zijn hart op die manier verlicht om op de goede weg te komen. –*Over geloof en komen tot Christus*.

Mocht men zich verbeelden dat hij iets uit eigen kracht kan doen, dan maakt hij Christus de Heere, niets minder dan een leugenaar. –*Over geloof en komen tot Christus*.

1531

Zonde wordt niet teniet gedaan door volgens de wet te leven, want niemand kan aan de wet voldoen. De wet onthult schuld, vult het geweten met angst, en brengt de mensen tot wanhoop. Menselijke inspanning kan de zonde evenmin wegnemen. Het feit is dat hoe meer iemand denkt door eigen inspanning zijn schuld op de zonde weg te nemen, hoe dieper hij in schuld zakt. Niets kan de zonde wegnemen, behalve de genade van God. Echter, in het werkelijke leven is het niet zo eenvoudig jezelf te overtuigen dat we alleen door genade, in tegenstelling tot alle andere methoden, de vergeving van onze zonden en vrede met God kunnen verkrijgen. –*Commentaar over Galaten 1:3.*

De gerechtigheid van de wet, die Paulus ook wel omschrijft als, de gerechtigheid van het vlees, is zo ver verwijderd van het rechtvaardigen van een persoon, dat degene die eens de heilige Geest hadden en Hem verloren hebben, uiteindelijk in de wet tot hun volledige vernietiging komen. –*Commentaar over Galaten 3:3.*

Het geloof van de vaders ten tijde van het Oude Testament, en ons geloof in het nieuwtestamentische tijdperk zijn één en hetzelfde geloof in Christus Jezus, hoewel de tijd en de omstandigheden kunnen verschillen. Petrus erkende dit in de woorden: “Welnu dan, waarom verzoekt u God door een juk op de hals van de discipelen te leggen dat onze vaders en ook wij niet hebben kunnen dragen? Maar wij gelo-

ven door de genade van de Heere Jezus Christus op dezelfde wijze zalig te worden als ook zij.” (Handelingen 15:10, 11) En Paulus schrijft: “En allen dezelfde geestelijke drank gedronken hebben. Zij dronken namelijk uit een geestelijke rots, die hen volgde; en die rots was Christus.” (1 Korinthe 10:4) En Christus zei Zelf: “Abraham, uw vader, verheugde zich er sterk op dat hij Mijn dag zou zien, en hij heeft die gezien en heeft zich verblijd.” (Johannes 8:56)

Het geloof van de vaders was gericht op de Christus die komen zou, terwijl ons geloof gericht is op de Christus die gekomen is. –*Commentaar over Galaten 3:6.*

De woorden u bent “uit de genade gevallen”, mag niet licht worden genomen. Ze zijn belangrijk. Uit de genade gevallen betekent het verlies van de verzoening, van de vergeving van zonden, van de gerechtigheid, van de vrijheid, en van het leven waarin Jezus door Zijn dood en opstanding heeft voorzien. De genade van God verliezen betekent het verkrijgen van de toorn en het vonnis van God; de dood, de vernij van de duivel en eeuwige veroordeling. –*Commentaar over Galaten 5:4.*

1533

Christus zegt dat als uw begrip van genade niet beter is dan die van de heidenen, dan zult u het eeuwige leven niet beërven. –*Complete Sermons of Martin Luther*, vol. VI, blz. 269, 270.



1545

Geloof is niet die menselijke illusie en droom welke sommige mensen denken dat het is. Wanneer ze veel over het geloof horen en praten, maar geen morele verbetering zien en geen goede werken zien die daaruit voortvloeien, vervallen ze in de fout en zeggen: “Het geloof is niet genoeg. U moet de werken doen als u deugdzaam wilt zijn en naar de hemel wilt.” Het resultaat is dat ze, wanneer zij het evangelie horen, struikelen en voor zichzelf met hun eigen kracht een concept in hun hart voorstellen dat zegt: “Ik geloof.” Aan dit concept houden zij zich vast als zijnde ‘waar geloof’. Maar aangezien het een menselijk verzinsel, en een menselijke gedachte is, maar geen ervaring van het hart, brengt het niets tot stand, en volgt er geen verbetering. Geloof is een werk van God in ons, die ons verandert en ons een nieuwe geboorte van God brengt. (Zie Johannes 1) Het doodt de oude Adam, en maakt ons een totaal ander mens van hart, geest, en zintuigen met al onze krachten, en schenkt het ons daarbij de heilige Geest. Wat een levend, creatief, actief en krachtig iets is geloof! Het is onmogelijk dat het geloof ooit zal ophouden goed te doen. Het geloof vraagt niet of goede werken gedaan moeten worden; maar heeft het goede als gedaan nog voordat het gevraagd werd. Het is altijd actief. Wie geen dergelijke werken doet, is zonder geloof. Zo iemand probeert op de tast geloof en goede

werken te vinden, maar hij weet niet wat geloof of goede werken zijn. Desondanks pronkt hij met veel woorden over geloof en goede werken. –*Preface to the Letter of St. Paul to the Romans*; ed. Hans Volz and Heinz Blanke, vertaald naar het Engels door br. Andrew Thornton.

Dit leven is dus geen gerechtigheid, maar groei in gerechtigheid, het is geen gezondheid, maar genezing van, het is niet al ‘zijn’, maar ‘wordend’, geen rust, maar oefening. We zijn nog niet wat we zullen zijn, maar we groeien er naar toe; het proces is nog niet voltooid, maar het is gaande; dit is niet het einde, maar het is de weg. Alles schijnt nog niet in glorie, maar alles wordt gezuiverd.

Christus heeft onze zonden en de zonden van de hele wereld, evenals de toorn van de Vader op Zijn schouders genomen, en heeft hen beiden als het ware in Zichzelf laten verdrinken, zodat we daardoor met God verzoend worden en volledig gerechtvaardigd.

De wet werkt angst en toorn; genade werkt hoop en barmhartigheid.

Of de zonde is bij u, liggend op uw schouders, of het ligt op Christus, het Lam van God. Als het op uw rug ligt, bent u verloren; maar als het op Christus rust, bent u vrij, en zult u gered worden. Kies daarom heden wat u wilt.

Ingrediënten:

- 1,5 kilo bio appels
- 2-3 el honing
- 12 el ongemalen lijnzaad
- 3 el kokosolie
- 2 el geraspte kokos
- 3-4 el amandelmeel
- 1 el carobpoeder

Bereiding:

1. Was de appels, verwijder het klokhuis en snijdt deze in vieren. Vang de pulp op in een slowjuicer of juicer, het sap kun je opdrinken.
2. De appelpulp nog even fijnmalen met een staafmixer of blender, zodat de appelschillen ook helemaal fijngemalen zijn.
3. Maal de lijnzaad fijn met een koffiemolen of vijzel en mix dit met een lepel door de appelpulp.
4. Voeg de kokosolie toe aan de appelpulp-lijnzaad, samen met de overige ingrediënten. Als de kokosolie nog hard is kun je deze even op een heel laag vuur in een pannetje laten smelten. Laat het even afkoelen en voeg het dan toe, en mix alles met een lepel tot een beslag.
5. Het beslag kan nu in een vorm gegoten worden om gedroogd te worden in een droogoven of oven. Ook kan het beslag op een bakplaat verdeeld worden. In het laatste geval kan je met een mes een lichte inkeping maken, zodat het in delen snijden of breken straks makkelijk gaat.
6. Droog de appelbiscuits bij 40-50 graden in een droogoven voor ongeveer 1 uur en 45 minuten, of in een oven voor ongeveer 1,5 uur met de deur op een kier. Keer de appelbiscuits hierna om en laat nog zo'n uur drogen of tot zolang het nodig is dat het niet meer vochtig aanvoelt. De appelbiscuits zijn ongeveer 5 dagen houdbaar in de koelkast.

Appel BISCUITS





Ingrediënten:

- 1 kg zoete aardappels
- 2 th knoflookpoeder
- 2 el sesamzaadjes
- Gedroogde kruiden, tijm, oregano, peterselie
- Olijfolie (3-4 el)
- Himalayazout (naar smaak)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Schil de aardappels en snijd ze in frieten.
3. Doe ze op een ovenplaat bedekt met bakpapier. Strooi de knoflookpoeder, sesamzaadjes, kruiden en olijfolie over de friet. Wat zout naar smaak en roer even door elkaar.
4. Zet het in 20-25 minuten in de oven totdat het gaar is.

Zoete AARDAPPELFRITES

uit de oven

