

DIE GEHEIM VAN 'N GESONDE LEWENSWYSE

Kontemporêre navorsers het baie moeite gedoen om 'n waarheid wat eerste deur die Bybel vasgestel is, te dokumenteer: die mens is 'n geïntegreerde geheel. Dit wat ons dikwels in die fisiese, verstandelike, en geestelike dele van 'n persoon verdeel, is werklik aanmekaar verbind en onskeibaar. Met ander woorde, wat die verstand beïnvloed, beïnvloed die liggaam. Ons geestelike toestand het 'n invloed op ons liggaamlike toestand, en andersom. Ons is 'n totale persoon.

Wetenskaplike navorsers het byvoorbeeld in gekontroleerde studies uitgevind dat om gelukkig en vreugdevol te lag, merkwaardige veranderinge in die mens se immuunstelsel teweegbring. Jy kan in werklikheid jou liggaam help om siektes beter te beveg deur gelukkig te wees! Hierdie studies toon die noue samewerking tussen die verstand en die liggaam.

Duisende jare gelede het God se Woord op hierdie noodsaaklike verbinding tussen die verstand en liggaam gewys wat slegs onlangs in die mediese teorie aanvaar is:

“n Vrolike hart bevorder die genesing, maar 'n verslae gees laat die gebeente uitdroog.” – Spreuke 17:22. (Tensy anders vermeld, word alle Skrifgedeeltes in die ONTDEK Gidse geneem uit die Ou Vertaling van die Bybel in Afrikaans.)

Volgens die apostel Johannes, hoe naby aan mekaar is die verstand en liggaam verbonde aan die geestelike welstand?

“Geliefde, ek wens dat dit met jou in alles goed mag gaan en dat jy GESOND IS, soos dit met jou siel goed gaan.” – 3 Johannes 1:2.

Ons Skepper wil hê dat ons “gesond” moet wees. Die Woord van God kan dien as ons bron van gesondheid, sowel as ons bron van die ewige lewe.

Aangesien fisiese en verstandelike gesondheid, en ons geestelike welstand, hand-aan-hand gaan, maak Paulus die volgende oproep:

“Of julle dan eet of drink of enigiets doen, doen alles tot verheerliking van God.” – 1 Korinthiërs 10:31.

Die evangelie sluit in liggaamlike sowel as geestelike herstel. 'n Gesonde lewenswyse kan ons help om lewendige Christene te wees.

Hier is agt beginsels om na te volg as jy werklik 'n gesonder en meer produktiewe bestaan wil voer:

1. VARS LUG

Suiwer, vars lug is noodsaaklik vir goeie gesondheid. Gedurende die dag en terwyl ons in die nag slaap, sal behoorlike ventilasie in ons huis en werkplek verseker dat ons bloed altyd genoeg

suurstof na elke deel van die liggaam neem. Deur diep asem te haal gedurende 'n oggend-stappie is 'n wonderlike manier om jou hele liggaam suurstof-gevol te kry.

Die soort lug wat ons inasem is natuurlik belangrik. Wees versigtig dat jy nie onderwerp is aan dampe, gasse of bakterieë in die lug wat afkomstig is van 'n verborge bron nie. Rook besoedel die lug en is een van die groot sondebokke van ons tyd wat die dood veroorsaak. Wetenskaplike navorsing het vasgestel dat daar 'n oorsaaklike verband is tussen tabak en longkanker, emfiseem en hartsiektes. Die liggaam se verslawing aan die nikotien in sigarette maak rook een van die moeilikste gewoontes om te verbreek. Rook sal die oorsaak wees van die dood van 12 miljoen mense per jaar teen die jaar 2020 indien die huidige tendens voortduur.

2. SONLIG

Daar is baie voordele aan genoeg sonlig:

1. Vyftien tot 30 minute daaglikse blootstelling aan sonlig in die vroeë oggend of laat agtermiddag help die liggaam om sy eie Vitamien D op te bou, 'n noodsaaklike voedingstof/hormoon in die vel. Vitamien D help om kalsium en fosfor te produseer, wat beenmassa bou en herstel.
2. Sonlig werk as 'n ontsmettingsmiddel en dood bakterieë.
3. Die son verskaf energie waardeur plante koolstofdiksied en water in koolhidrate kan verander. ... Sonder hierdie proses sal diere en mense van honger omkom.
4. Sonlig help ook 'n persoon om aan te pas by werk in die nag en verlig depressie wat verwant is aan donker dae in die winter.
“'n Waarskuwing: Sonlig kan ook skadelik wees. Langdurige blootstelling kan die vel verbrand, die risiko van velkanker verhoog, die verouderingsproses aanhelp, die oë beskadig, en katarakke veroorsaak.” [Alle aanhalings in hierdie Gids is geneem uit *Look Up and Live: A Guide to Health*, Volwasse Lesse, Eerste Kwartaal 1993, (Nampa, Idaho: Pacific Press Publishing Association). Groot dele van die inligting vervat in hierdie Gids is nie direkte aanhalings nie, maar samevattinge van dieselfde publikasie.]

3. RUS

Die liggaam moet rus om in staat te wees om homself te herstel. Ons moet tyd hê vir ontspanning en rus om die spanning van werk en gesinsverantwoordelikhede te verlig. Sonder hulle verlangde inname van rus, ondervind mense dikwels angstigheid, depressie en geïrriteerdheid. Sulke emosionele stres kan lei tot siekte, wat ons dan sal dwing om te rus soos wat ons liggame die hele tyd voor gevra het. Daar is eenvoudig geen plaasvervanger vir 'n goeie nagrus nie.

Om ons geestelike batterye daaglik te herlaai, is ook belangrik vir fisieke gesondheid. 'n Christen se daaglikse tyd om te mediteer, vir Bybelstudie, en gebed, sal die liggaam sowel as die gees genees. Dit is ook nodig dat ons gereeld wegbreek van die werksiklus, 'n weeklikse dag van rus, en jaarlikse of half-jaarlikse vakansies.

4. OEFENING

Oefening is noodsaaklik vir ons gesondheid:

1. Oefening help om bloeddruk te normaliseer.
2. Oefening veroorsaak dat meer bloed al die dele van die liggaam bereik, en hou die ledemate warm.
3. Oefening help om ontslae te raak van liggaamlike sowel as emosionele spanning, en help jou om beter te voel oor die lewe. Oefening is gewoonlik die beste geneesmiddel teen bekommernis en stres.

4. Oefening voorsien elektriese energie aan die brein en sensuselle. Dit bevorder gesondheid deur die immuunstelsel te stimuleer. Wanneer die liggaam in 'n goeie toestand gehou word deur behoorlike oefening, dink die brein meer kreatief en effektief.
5. Dit bevorder 'n beter gelaat en hou jou slank.
6. Oefening maak jou meer energiek, dus vertraag dit liggaamlike sowel as emosionele uitputting.
7. Dit dra by tot die brein se produksie van 'n chemiese stof wat 'n gevoel van behaaglikheid veroorsaak en pyn toleransie verhoog.

Indien jy nie oefeninge doen nie, begin stadig en doen geleidelik meer namate jy 'n groter uithouvermoë opbou. Dit is ook raadsaam om 'n geneesheer te raadpleeg voordat jy begin met oefeninge. Jou doel behoort te wees om aan enige tipe oefening deel te neem wat vergelykbaar is om een myl in 15 minute te stap vir vier of meermale 'n week.

5. WATER

Aangesien water noodsaaklik is vir elke sel in die liggaam, behoort ons baie water te drink.

1. Volgens gewig is die liggaam ongeveer 70 persent water.
2. Die liggaam benodig ongeveer een liter water per dag om al sy funksies uit te voer. Sommige van hierdie funksies sluit in bloed sirkulasie, afval verwydering, vervoer van voedingstowwe en vertering. ...
3. Die gemiddelde persoon het tussen 15 en 40 biljoen breinselle. Elkeen daarvan is 70 tot 85 persent water. Voldoende watertoevoer aan hierdie selle help jou om verstandelik wakker te hou en help om depressie en irritasie te voorkom.
4. Dit is nie slegs die water wat jy drink wat belangrik is nie. 'n Koel of loutwarm bad of stortbad daaglik, verbeter die sirkulasie, en verskaf dus energie aan die liggaam en verstand. 'n Stortbad of bad kan ook die senuwees kalmeer, wat die oorsaak kan wees van siekte deurdat dit die immuunstelsel verswak. 'n Bad verwyder ook onsuiverhede van die vel en kan koors verlaag.

6. VOLDOENDE DIEET

Met die skepping het God aan Adam en Eva opdrag gegee om 'n dieet van neut, grane en vrugte te eet (Genesis 1:29). Nadat Adam en Eva sonde gedoen het, is groente by die dieet gevoeg (Genesis 3:18). Na die vloed het die Skepper "rein" vleis voedselsoorte by die dieet gevoeg (Genesis 7:2-3, 9:1-6).

Die vleis van diere bevat versadigde vet sowel as cholesterol, wat die risiko van hoë bloeddruk, beroerte, hartsiektes, kanker, vetsug, diabetes, en ander siektes verhoog. Vandag raai baie geneesheer diegene wat vleis eet aan om slegs maer vleis wat goed gaargemaak is, en ook vis spaarsamig te nuttig.

Omdat mense wat 'n vegetariese dieet volg gesonder is en langer lewe, moedig baie kundiges op die gebied van voeding en gesondheid mense aan om dit te oorweeg om terug te keer tot die mens se oorspronklike dieet van neut, grane en vrugte met groente bygevoeg.

Indien jy dit oorweeg om 'n vegetariese spyskaart te volg, maak seker dat jy eers verstaan hoe om 'n gebalanseerde dieet sonder vleis voor te sit. Eet daaglik vyf of ses porsies van 'n verskeidenheid vrugte, neut, grane, peulgewasse en groente. Groen en geel groente, tesame met sitrus vrugte, is veral belangrik. Gebruik volgraan meel, en gebruik bruin rys in plaas van wit. Jou daaglikse inname van stysels en komplekse koolhidrate behoort te bestaan uit ses of meer porsies per dag. Vervang jou inname van vette (botter, room, varkvet, ens.) met groente vette. Die bogenoemde dieet is voldoende sonder vleis indien jy suiwel produkte gebruik.

Diegene wat kies om vleis ‘n deel van hulle dieet te maak, behoort slegs die vleis te eet wat die Bybel aandui as “rein” of geskik vir mense om te eet. Toe God aan die mense toestemming gegee het om vleis te eet na die vloed (Genesis 7:2-3, Levitikus 11:47), het Hy aangedui watter vleis rein was en watter was onrein en nie geskik om te eet nie.

Lees in Levitikus 11 en Deuteronomium 14 die lys van voëls, diere en visse wat God aangedui het nie geskik was vir voedsel nie. Volgens daardie hoofstukke, het rein diere ‘n gesplete hoef en moet ook herkou. Rein visse moet skubbe en vinne hê. Roofvoëls is verbode.

Van die onrein diere word varke spesifiek genoem en veroordeel (Deuteronomium 14:8). ‘n Groot persentasie van menslike liggame toon tydens nadoodse ondersoeke dat dit besmet was met trigine (spiraalwurms). Hierdie klein wurmpies word aan mense oorgedra wat besmette varkvleis eet. Wetenskaplike navorsing van ons dag toon al hoe meer waarom God sommige vleis onrein verklaar het. Een rede kan die gevaar van siektes wees, soos die trigine wurm in varkvleis. Nog ‘n rede kan die vernietigende uitwerking van versadigde vette op die menslike verteringstelsel wees.

7. VERMY SKADELIKE STOWWE

Wat is die waarskuwing wat die Bybel aan ons gee oor alkoholiese drank?

“Die wyn is ‘n spotter, en sterk drank ‘n lawaaimaker; elkeen wat daardeur bedwelm raak, is nie wys nie.” – Spreuke 20:1.

“Geen diene of gierigaards of DRONKAARDS of kwaadsprekers of rowers sal die koninkryk van God beërwe nie.” – 1 Korinthiërs 6:10.

Alkohol beïnvloed die volgende liggaamstelsels:

1. Die immuunstelsel – Alkohol verlaag die witbloedselle se vermoë om siektes te beveg, dus verhoog dit die kans op longontsteking, tuberkulose, hepatitis, en verskeie soorte kanker.
2. Die endokrienstelsel – Slegs twee of drie alkoholiese drankes per dag verhoog die risiko van miskrame, dood geboortes en premature geboortes.
3. Die sirkulasiestelsel – Die gebruik van alkohol verhoog die risiko van koronêre hartsiektes, verlaag bloedsuiker en verhoog bloedvette en bloeddruk, en verhoog dus hipertensie.
4. Die spysverteringstelsel – Alkohol irriteer die maag, en veroorsaak daardeur maagbloeding. ... Voortdurende gebruik van alkohol verhoog die risiko van lewersiektes, hepatitis, en lewerskrompeling.

Alkohol is verantwoordelik vir ‘n groot persentasie selfmoorde, motor sterftes, gevalle van kindermishandeling en geweld in die huis.

8. VERTROU OP GODDELIKE KRAG

‘n Persoon wat lastig geval word deur vrees of skuldgevoelens sal nie maklik ten volle baat vind by die gesondheids voorstelle wat ons pas beskryf het nie. Maar ‘n persoon wat ‘n positiewe geloof in God het sal die hoogste bron van welstand vind:

“Loof die Here, o my siel, en vergeet geeneen van sy weldade nie! Wat al jou ongeregtighede vergewe, wat AL JOU KRANKHEDE GENEES, wat JOU LEWE VERLOS van die verderf.” – Psalm 103:2-4.

David Larson, 'n konsultant aan die "National Institute of Mental Health" in die Verenigde State, het breedvoerige navorsing gedoen oor die verwantskap tussen geloof en gesondheid. Sy studie het 'n direkte verband tussen 'n Christelike oortuiging en gesondheid aangetoon. Hy was verbaas om te leer dat: Diegene wat kerk bygewoon het, langer geleef het as die wat dit nie gedoen het nie. Kerkgangers het 'n laer insidensie van hart aanvalle, verharding van die are, hoë bloeddruk en ander siektes gehad. Diegene wat geloof in God het, het meer produktiewe lewens gehad omdat hulle minder aan depressie gely het, minder alkoholiste was, minder in die gevangenis was oor herhalende oortredings, of minder vasgevang in ongelukkige huwelike. Vertroue in goddelike krag is die hoeksteen tot ware lewensvreugde en 'n gesonde en gelukkige lewe.

Ongeveer 50 000 Sewendedag-Adventiste is oor die afgelope 30 jaar in veral Kalifornië bestudeer. Die resultate toon dat Adventiste mans 8,9 jaar langer en vroue 7,5 jaar langer leef as die algemene bevolking. Studies van Adventiste in Holland, Noorweë en Poland het dieselfde resultate getoon. Navorsers skryf die langer lewensduur van Adventiste toe daaraan dat hulle party of almal van hierdie agt beginsels soos beskryf in hierdie gids, navolg. Diegene wat hierdie beginsels navolg het nie net 'n langer lewe nie, maar ook 'n baie beter kwaliteit lewe.

Deur die Bybelse perspektiewe in ons lewens toe te pas maak 'n verskil op allerlei praktiewe maniere, bied oortuigende bewyse dat die Christelikheid die mees praktiese, redelike geloof in die hele wêreld is. Dit verander mense – hulle denke en hulle handeling – en skep 'n nuwe lewenswyse.

As gevolg van die noue verwantskap tussen die verstand, liggaam en ons geestelike lewe, sal Christene wat volgens die Woord van God lewe, die beginsels vir 'n gesonde lewenswyse wil volg terwyl hulle voorberei vir Jesus se wederkoms (1 Johannes 3:1-3). Christus wil nie net hê dat ons gereed moes wees om Hom te ontmoet wanneer Hy weer kom nie, Hy wil ook die kwaliteit van ons huidige lewens verbeter. Ons kan met Hom saamwerk deur God se basiese gesondheidsbeginsels na te volg.

Jesus belowe om ons te verlos van elke vernietigende gewoonte deur Sy "krag wat in ons werk" (Efesiërs 3:20). As jy dit oorweeg om een of ander lewens-vernietigende gewoonte te oorwin soos die gebruik van tabak of om alkoholiese drank te drink, is jou beste voornemens om op te hou dikwels soos blare in die wind. Maar deur gebruik te maak van God se krag "wat in ons werk", kan God jou genoeg krag gee om te oorwin. Die Woord van God belowe: "Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee" (Filippense 4:13).