



Inhoudsopgawe

God se bedoeling met JOU 9

'N HEEL EN GESONDE LIGGAAM – *Esther van der Spuy*

- | | | |
|----|-------------------------------|----|
| 1. | 'n Gesonde leefstyl | 21 |
| 2. | Wanneer dinge skeefloop | 42 |
| 3. | Besluitneming | 65 |

'N HEEL EN GESONDE SIELSDIMENSIE – *Dalena Vogel*

- | | | |
|----|--|-----|
| 4. | Die invloed van my verlede | 81 |
| 5. | Dink reg vir gesondwees | 100 |
| 6. | Wanneer nuwe emosies nuwe lewe bring | 118 |
| 7. | Neem verantwoordelikheid | 134 |

'N HEEL EN GESONDE GEESTELIKE LEWE – *Dirkie van der Spuy*

- | | | |
|-----|---|-----|
| 8. | Hoe kom ek vry van my verlede? | 155 |
| 9. | Die belangrike rol van ons gedagtes | 176 |
| 10. | Hoe groei ek geestelik? | 192 |
| 11. | Ons het 'n Helper | 211 |
| | Literatuurlys | 225 |

God se bedoeling met JOU



UIT DIE SKEPPINGSVERHAAL van die mens is dit duidelik dat God begeer dat die mens gelukkig sal wees en in vrede, harmonie en volkome balans sal lewe. God wil hê dat ons as mense heel en gesond moet lewe met mooi verhoudings sodat ons sy skeppingsdoel vir ons elkeen sal kan uitlewe.

Ons besef ook dat God ons as mense op 'n wonderbaarlike wyse geskape het. Toe God die eerste mens geskape het, het Hy gesê: "**Kom Ons maak die mens as ons verteenwoordiger, ons beeld**" (Genesis 1:26). Ons leer God in die Bybel ken as 'n Triniteit: een wese, maar drie Persone, naamlik die Vader, die Seun en die Heilige Gees. Die drie-enige God het die mens geskape met drie entiteite, naamlik die liggaam, die siel en die gees. Dit erken Paulus dan ook as hy vir die gelowiges bid: *Mag God, wat vrede gee, julle volkome aan Hom toegewyd maak en julle geheel en al, **na gees, siel en liggaam**, so bewaar dat julle onberispelik sal wees wanneer ons Here Jesus Christus weer kom!* (1 Tessalonisense 5:23).

God het uit die stof van hierdie aarde 'n volmaakte **liggaam** vir die mens gevorm. Hy het man en vrou gemaak met hulle unieke eienskappe en verskille. Hy het die mens na sy beeld geskape, en dit was goed en volmaak. Hierdie liggaam is dus die eerste dimensie van ons menswees en bly tydelik van geboorte tot met ons dood by ons. Ons liggaam is 'n komplekse wonderwerk. Dis 'n verwerkingsaanleg wat voedingstowwe vir energie onttrek en gifstowwe uitwerp. Dit is 'n sisteem wat suurstof onttrek uit die atmosfeer en deur die hele liggaam vervoer vir instandhouding, en aangedryf word met 'n pomp wat – as jy 80 jaar oud word – drie miljard keer in jou lewe klop. Dan is daar ook 'n onbeskryflike stelsel om voort te plant en 'n senuweestelsel wat die liggaam reg en sinvol laat funksioneer.

God het die mens ook geskape met 'n **siel**, wat die wese van 'n mens en sy persoonlikheid vorm. Hierdie dimensie van 'n mens bestaan uit jou intellek, jou emosies en jou wil, en gesamentlik bepaal hulle jou gedrag. Die funksies van die brein wat hier te sprake is, is onder andere die uniekheid van 'n persoonlikheid, die intellek, geheue, emosies en besluitneming. Hierdie verskillende aspekte het 'n invloed op ons gedrag. Met ons verstand redeneer en bedink ons dinge, met ons emosies reageer ons daarop en met ons wil neem ons besluite. Dit kan goeie of slegte keuses wees met die gevolge wat daarmee saamgaan.

Om heel te wees as mens, geskape na God se beeld, beteken sekerlik die afwesigheid van pyn en lyding. Dikwels kan ons eers heelwees verstaan en waardeer wanneer daar ook ervaring van pyn en lyding was en gebrokenheid gevolg het. As daar nie vrede in die hart (gees) is nie, is die brein (denke, emosies en gedrag) ontsteld en lei die liggaam onder siekte.

God het ook sy lewegewende asem in die mens se liggaam geblaas, en daarom het die mens 'n onsterflike siel wat vir altyd bestaan hier op aarde en ook hierna in die ewigheid wanneer ons sterf. God het ons as mense met 'n **gees** geskape sodat ons met Hom as geestelike Wese in gemeenskap kan tree en lewe. Deur ons gees kan

ons geestelike dinge ervaar en onderskei en vir God aanbid en met Hom kommunikeer. In ons gees kan ons God ervaar en beleef. Ons kan God se gedagtes in ons gees opvang en bewus raak van visioene, opdragte en God se plan vir elke dag en vir ons lewe.

Wanneer liggaam, siel en gees reg funksioneer en in balans is, is 'n mens gelukkig en leef jy gesond en maksimaal volgens jou lewensdoel. As wanfunksionering intree, word 'n mens siek en kan jy nie voluit lewe nie.

Hierdie boek se bedoeling is om te help dat ons weer heel mense sal word wat na liggaam, siel en gees in vryheid, vrede, balans en geluk sal lewe.



God se bedoeling met die mens



As ons onself en mekaar wil help om gelukkig en gesond na liggaam, siel en gees te leef, is dit belangrik dat ons kyk na die ontstaan en bedoeling van die mens op aarde. God is die Skepper van die heelal en ook van die mens. God het die mens ontwerp en beplan om met hom in gemeenskap te lewe. So het God ook elkeen van ons uniek en spesiaal ontwerp. Dit is God wat ons kunstig aanmekaargeweef het soos 'n kunstige tapisserie. *Geen been van my was vir U verborge toe ek gevorm is waar niemand dit kon sien nie, toe ek aanmekaargeweef is diep in die moederskoot* (Psalm 139:15).

Die Bybel leer vir ons oor God se bedoeling en skepping van die heelal en die mens. Toe God die hemel en die aarde gemaak het, was dit 'n wonderlike en volmaakte skepping. Alles was in perfekte balans. Die sterre en planete en die ganse heelal is in hulle posisies geplaas en die aarde met die son en die maan op hulle regte plekke. Die spoed van die aarde om sy eie as en die swaartekrag was presies volgens God se beplanning. Selfs die voorsiening van water en suurstof was detail wat God bereken het.

Die Bybel beskryf hoe God die tuin van Eden geskep het as die

woonplek vir die mens en dat God geoordeel het dat dit goed was. So was die refrein ná elke skeppingsdaad dat God gesien het dat dit goed was (Genesis 1:10, 12). Ons leefwêreld is aanvanklik perfek en foutloos geskape. Op hierdie aarde het God plante en die wonderlikste vrugtebome laat groei. God het ook die diere, die voëls en die visse geskape. Uiteindelik was die wêreld gereed vir die skepping van die mens as die kroon van God se skepping. Aan die einde van die skepping het God teruggekyk na die hemel en die aarde en ook na die man en vrou wat Hy gemaak het en gesien: *dit was baie goed* (Genesis 1:31).

God het die mens na sy beeld geskape as sy verteenwoordiger op aarde. Hy het die man en vrou wat Hy geskape het in hierdie pragtige woonplek, die tuin van Eden, geplaas. Daar was harmonie, vrede en geluk. Daar was 'n mooi liefdesverhouding tussen die eerste mense. Dit is hoe God bedoel het dit moet wees. In hierdie vredevolle en gelukkige omgewing waar daar balans was, het God die mens geplaas om te lewe. Op hierdie wonderlike en volmaakte aarde het God die mens geplaas om saam met Hom in 'n gelukkige liefdesverhouding te lewe. God wou met ons as mense ten nouste saamlewe en as die dag afkoel en die heerlike aandwindjie waai, wou Hy saam met ons in die paradys gaan stap en met ons gesels. Ongelukkig het dit nie so gebly nie, want die sondeval het plaasgevind.



Die sondeval bring slegte gevolge



Die verdorwenheid en gebrokenheid van hierdie aarde, en van die mens, het eintlik in die geestesryk in die hemel gebeur toe die leier van die engele wat God gedien het, in opstand gekom het. Hy het homself verhef en wou in hoogmoed aanbid word. Uiteindelik is die hoof van die engele saam met 'n derde van die engele uit die hemel gewerp vanweë hulle rebellie teen God (Openbaring 12:3-4). Verwysings na die gevalle engele en hulle leier wat geëer is vir sy wysheid, skoonheid en magtige daade kan gevind word in Jesaja 14:12 en Esegïël 28:11-17.

Hierna het die duiwel en sy volgeling wat teen God gedraai het en uit die hemel gewerp is op die aarde neergesak en die mens aangeval.

In die gestalte van die listige slang het die Satan op die mens toegesak en vir Eva geteiken om ook teen God te kies en teen Hom in opstand te kom. Hy het Eva laat fantaseer oor die vrug van die boom wat God hulle verbied het om te eet. Hy het aangehou en druk uitgeoefen om hulle te laat twyfel oor die erns van God se gebod en bevele (Genesis 3:1). Hy het hulle ook mislei deur die waarheid te verdraai en hulle belowe dat as hulle na hom as die slang sou luister, wonderlike dinge met hulle sou gebeur en dat hulle soos God sou word (Genesis 3:5). Die slang het aangehou met hierdie versoeking totdat Eva ingegee het en van die verbode vrugte gepluk het en ook vir haar man gegee het.

Tot vandag toe ly ons steeds onder die gevolge van die mens se ongehoorsaamheid aan God. Ons is besmet met die Satan se saad van rebellie en is van nature selfgesentreerd en vyandig teenoor God. Die oomblik toe Adam en Eva van die verbode vrugte geëet het, het hulle naaktheid 'n probleem geword. Daar het onmiddellik verhoudingsprobleme gekom en die harmonie en vrede is versteur. Hulle het mekaar begin verwyt en beskuldig en spanning en rusie het deel van die mens se bestaan in hierdie gebroke wêreld geword. Ons lees dat pyn nou deel van geboortes en die mens se bestaan geword het en dat ons as mense nou moeite en swaarkry leer ken het hier op aarde. Die aarde is vervloek en dorings en swaarkry het deel van ons aardse bestaan geword. Deur opoffering en harde werk sal ons ons brood verdien, en sterflikheid het deel van die mens se bestaan geword.

Toe Eva en Adam ongehoorsaam geword het, het daar 'n breuk tussen die mens en sy Skepper gekom. Die mens het as gevolg van sy skuldgevoelens en skaamte van God wegbeweeg en het tussen die bome vir God weggekrui. Die vrede wat tussen God en die mens en tussen man en vrou in die tuin bestaan het, is versteur en onenigheid en ongelukkigheid het ingetree. Die sondelose wêreld is aangetas deur

die mens se ongehoorsaamheid en rebellie teen God, en so het sonde in die wêreld gekom en die mensdom besmet. Dit is nie God wat gekies het om die mens in sonde en in die oordeel te laat beland nie, maar die mens wat na Satan geluister het en só onder God se oordeel gekom het.

God het die mens nie as 'n robot gemaak wat outomaties sou reageer en Hom verheerlik nie. God is 'n God van liefde wat in 'n liefdesverhouding met sy skepsels wil leef. Liefde bestaan waar daar 'n keuse is, want liefde is nie 'n outomatiese reaksie nie, maar 'n keuse. Dis nie vanselfsprekend nie, want daar was ook die moontlikheid om nié in liefde te reageer nie. Daarom het God die mens in die tuin van Eden geplaas waar hulle die vrye wil gehad het om van enige boom wat hulle wou te kon eet.

Daar was egter een boom, naamlik die boom van alle kennis, wat verbode was en waarvan hulle nie mag geëet het nie. Dit was juis hoe Adam en Eva hulle liefde vir God bewys het. God het vir hulle 'n vrye wil gegee sodat hulle kon kies. Juis deur te kies om nié van die boom van alle kennis te eet nie, het hulle bewys dat hulle God liefhet en doen wat Hy vra.

Dit is hierdie vrye wil van die mens wat deur die slang aangeval is in 'n poging om die mens teen God te laat kies. Eintlik het die slang die mens se liefde vir God probeer onderskep deur hulle te laat kies om hulle rug op God te draai. Jesus het daarom ook verduidelik: *As julle My liefhet, sal julle my opdragte uitvoer* (Johannes 14:15). Dit bly steeds vandag nog waar dat as 'n mens God nie liefhet nie, jy jou rug op Hom draai en nie doen wat Hy wil hê nie. As jy Hom egter liefhet, sal jy jou rug draai op die verbode vrugte en God gehoorsaam en wegvlug van dit wat die Bybel sonde noem. As jy vir God liefhet, sal jy doen net wat Hy wil hê.



God se verlossingsplan



Die Bybel leer ten spyte daarvan dat die mens sy liefdesverhouding met God verbreek het, het dit nie gemaak dat God sy rug op die mens draai nie. Ons lees nadat die mens ongehoorsaam was en teen God gesondig het, het hulle vir God gaan wegkruip in die tuin. Die mens se rebellie teen God het egter nie gemaak dat Hy sy liefde vir die mens verloor het nie. Dit was juis hierdie liefde wat daartoe gelei het dat die Vader na sy ongehoorsame kinders gaan soek het om hulle terug te bring in 'n liefdesverhouding met Hom. Daarom het God in die tuin geroep en gesoek na Adam en Eva totdat Hy hulle gekry het. Hy het met hulle gepraat oor wat hulle verkeerd gedoen het en ook oor die verwydering en vrees wat nou in hulle harte gekom het.

God het die slang vervloek en verklaar dat daar nou vyandskap tussen die mens en die slang sal wees. Paulus skryf ook oor hierdie stryd teen die Bose en dat daar 'n vyand is wat ons gaan pla en wat ons moet teenstaan (Efesiërs 6:11-13).

Ons lees in die Bybel van die wonderlike reddingsplan wat God gemaak het om die mens terug te trek na Hom toe en in 'n liefdesverhouding met Hom te herstel. Dit is die evangelie of goeie nuus van God dat daar herstel van verhoudings, genesing, versoening en vergifnis kan kom. Reeds met die sondeval het God belowe dat daar uit die vrou se nageslag 'n Redder gebore sou word wat die mens van sy sonde sal verlos en oor die slang sal heers en sy kop sal vermorsel (Genesis 3:15).

Hierdie belofte is vervul toe die Seun van God na hierdie wêreld gekom het en gebore is as 'n mens uit sy ma, Maria. Hy is Jesus genoem, wat beteken "Redder" of "Verlosser". Dit is Hy wat die volk van hulle sondes sal verlos (Matteus 1:21). Hy het net soos ons op aarde gelewe, maar het nooit toegegee aan sonde nie en getrou gebly aan sy liefde vir die hemelse Vader. Daarom kon Hy as 'n sondelose Lam geoffer word vir die sonde van die wêreld. Jesus is gekruisig, en as Seun van

God sterf Hy op Golgota in ons plek en neem ons straf vir ons sondes op Hom.

*Oor óns oortredings is hy deurboor, oor óns sondes is hy verbrysel; die straf wat vir ons vrede moes bring, was op hom, deur sý wonde het daar vir ons genesing gekom. Ons het almal gedwaal soos skape, ons het elk-
een sy eie pad geloop, maar die Here het ons almal se sonde op hom
laat afkom (Jesaja 53:5-6).*

Jesus het nie net gesterf en die straf vir ons sonde betaal nie; Hy het ook opgestaan uit die dood. Hy leef om vandag steeds lewens te reinig en mense te verlos van sonde. Mense kan vandag steeds van hulle ongehoorsaamheid en sonde vrykom as hulle na Jesus toe kom, want Hy en Hy alleen kan sonde vergewe en herstel en genesing bring. Jesus het gekom om mense wat moedeloos is, op te beur en dié wat in die mag van Satan vasgevang is te bevry. Hy het gekom om die vrede en harmonie te herstel en vreugde te bring waar daar hartseer is en blydskap waar mense bedroef is (Jesaja 61:1-3). Jesus het gekom om die mens se gebroke verhouding met God te herstel en ons weer heel en gelukkige mense te maak wat met God in die aandwind kan wandel in die tuin.



Seënwens

Ons leef in 'n tyd waar inligting al meer word en al hoe makliker beskikbaar is oor die internet. Ons leef ook in 'n tyd waar mense baie gesondheidbewus is. Hierdie boek wil 'n bydrae lewer om mense te help om op 'n holistiese wyse na liggaam, siel en gees gesond te lewe.

Die Bybel praat van God se seën vir mense as om mense “sjalom” toe te bid. Sjalom beteken om heel te wees en totale welsyn te beleef. Dit is 'n bede vir volle lewensgeluk en tevredenheid vir iemand na gees en liggaam. Daarom het die Jode mekaar met die woord “sjalom” ge-

groet. Met dié groet het hulle vir mekaar totale welsyn toegewens en eintlik toegebid.

Elke mens strewe na innerlike vrede en geluk. Dit gaan gepaard met 'n intense behoefte om op elke terrein van die lewe tevredenheid en volkommenheid te ervaar. Die Hebreeuse woord vir vrede, *shalom*, behels nie net die afwesigheid van konflik nie, maar ook om veilig te voel in jou omgewing en ook in liggaam en siel (denke en emosies).

Mag die insigte in hierdie boek ware sjalom bring vir elke leser. Mag die boek ons help om **ons liggaam** wat God geskape het, goed te versorg en mooi op te pas. Mag ons leer hoe om 'n gesonde lewenstyl te ontwikkel waar ons reg eet, fisiek aktief is en ons liggaam genoeg rus en slaap laat kry. Mag ons ook afwykende praktyke wat skadelik is vir ons liggaam identifiseer en gemotiveer en geleer word om besluite te neem om dit te verander.

Mag hierdie boek ons ook help om in **ons sielsdimensie** met vrede in ons gemoed en met gesonde emosies te lewe. Mag ons leer om die gevolge van traumatiese gebeure en gebrokenheid te verruil vir heelword. Mag ons ook onself beter verstaan sodat ons meer realisties oor onself sal dink. Mag ons denke so ontwikkel dat dit ons gevoelens en gedrag ten goede sal rig.

Mag die sjalom ook **ons geestelike lewe** verryk sodat ons in 'n nuwe verhouding met ons Skepper sal lewe. God se liefde roep die mens wat weggedwaal het en verwond is in hierdie gebroke wêreld terug na Hom toe. God se liefde vir ons het sy Seun na hierdie wêreld gestuur om vir ons sondes aan die kruis van Golgota te sterf. Jesus Christus het die straf vir ons sondes op Hom geneem sodat daar nou vir ons vergifnis en 'n nuwe lewe moontlik is. 'n Lewe van vrede in elke opsig.

Sjalom – vrede!

'n Heel en gesonde

LIGGAAM



**'n Gesonde
leefstyl**



**Wanneer dinge
skeefloop**



Besluitneming

1

'n Gesonde leefstyl



WANNEER MENSE AANGERAAL word om hulle leefstyl te verander, ervaar hulle dikwels 'n onmiddellike skuldgevoel. Die goeie Nuwejaarsvoornemens om gesond te eet en gesond te leef, is gou-gou iets van die verlede en die voorgenome nuwe oefenprogram met die gepaardgaande finansiële uitgawes, was van korte duur. Hierdie skuldgevoelens veroorsaak addisionele spanning wat die situasie net versleg.

Wat is 'n gesonde leefstyl?

Ons lees in die Bybel dat God die Skepper is van die mens en dat Hy bedoel het dat die mens gelukkig hier op aarde sou leef. Toe God teruggekyk het oor die werk van sy hande, was Hy tevrede, want dit was baie goed.

Toe het God gesê: "Kom Ons maak die mens as ons verteenwoordiger,

ons beeld, sodat hy kan heers oor die vis in die see, die voëls in die lug, die mak diere, die wilde diere en al die diere wat op die aarde kruip." God het die mens geskep as sy verteenwoordiger, as beeld van God het Hy die mens geskep, man en vrou het Hy hulle geskep. Toe het God gekyk na alles wat Hy gemaak het, en dit was baie goed (Genesis 1:26-27, 31).

Die skepping van die mens bly een van die grootste wonderwerke. Enige persoon wat al ooit 'n studie van die menslike liggaam en die funksionering daarvan gemaak het, moet die skeppingswonder daarvan erken. Die wonder van die mens wat na God se beeld geskape is, kan nie in woorde beskryf word nie. Nuwe navorsing toon steeds nuwe aspekte van die anatomie en fisiologie van die Godgeskape menslike liggaam.

Die feit dat ons na God se beeld geskape is, het ons 'n buitengewone verantwoordelikheid gegee om hierdie beeld te koester, te beskerm en God te loof vir sy vertroue in die mens om deel van hierdie skeppingsplan van Hom te wees. Eintlik is dit 'n groot eer om God te kan verteenwoordig. Dit bring egter 'n groot verantwoordelikheid mee om hierdie mens goed te versorg soos wat Hy van ons verwag. Daarom moet ons kyk na wyses hoe om dit te doen. Dit bring ons by die bespreking van 'n gesonde leefstyl.

Wanneer ons gewillig raak om goeie keuses te maak ten opsigte van daaglikse gesondheidsgewoontes, sal die eindresultaat van 'n gesonde leefstyl 'n fikse en energieke persoon wees. Goeie voeding, daaglikse fisieke aktiwiteit (oefening) en voldoende slaap is voorvereistes of die basis vir volgehoue goeie gesondheid. Nie alleen voorkom dit leefstyl-siektes in alle ouderdomsgroepe nie; dit laat jou goed voel oor jouself. Dis 'n vorm van selfrespek. Daarbenewens moet daar ook gepoog word om oormatige stres te verminder en om dit op 'n positiewe wyse te hanteer. Daarom moet rook en alkohol nie gesien word as maniere van streshantering nie, want dit laat jou wel vir 'n oomblik beter voel,

maar verwar jou gedagtes oor die oorsaak van die spanning.

Wat is die redes waarom ons dikwels nie kan volhard met ’n gesonde leefstyl nie? Wat veroorsaak swak dissipline in terme van goeie besluite wat geneem is oor ons gesondheid? Die rede waarom ons nie volhard met ’n gesonde leefstyl nie, is soms weens ’n gebrek aan kennis, maar meer dikwels is dit eerder ’n gebrek aan wilskrag.

In die volgende gedeelte gaan ons kyk na die komponente van ’n gesonde leefstyl, naamlik ’n goeie, gebalanseerde dieet en die belangrikheid van fisieke aktiwiteit (meer beweging). Daarna gaan die belangrikheid van genoegsame slaap en ’n daadwerklike poging om stres te verminder, bespreek word.

Eet gesond

God het reeds aan die begin van die mens se skepping riglyne gegee oor reg eet: *Verder het God gesê: “Let op! Ek gee aan julle al die plante wat saad gee op die hele aarde; ook al die bome wat vrugte dra en saad gee. Dit sal julle kos wees”* (Genesis 1:29). Dit gaan nie in hierdie teks oor ’n spesifieke aanbeveling, naamlik vrugte en sade, nie, maar dat God dit belangrik genoeg geag het om reeds in die skeppingsplan aandag aan kos en eet te gee.

In Johannes 6:1-15 lees ons oor die wonderwerk met die vermeerdering van die vis en brood. Hierdie gebeurtenis beklemtoon dat Jesus omgee vir die menigte mense en gesorg het vir hulle behoefte aan kos. Jesus het hulle gevoed met eenvoudige kositems soos twee (gedroogde) visse en vyf broodjies. Sy almag is geopenbaar deur die kos wat vermeerder is sodat almal genoeg kos gekry het. Hy het eintlik in oormaat voorsien totdat almal versadig was. Niemand het gebrek gely nie en selfs sy dissipels kon ná die tyd die stukke wat opgetel is, eet.

Gesond eet moenie geassosieer word met dít wat ons nie mag eet nie, maar om jou te verlustig in goeie, gesonde kos. Dis ’n gawe van

God. Die fisieke behoefte aan kos was vir Jesus ook belangrik.

Wanneer ons na die liggaam van die mens kyk, sien ons dit is opgebou uit verskillende stelsels. Hierdie stelsels bewys net die wonder van God se skepping van die mens.

- Die *bloedstelsel* bestaan uit die hart, die are en bloedvate wat suurstof en nutriënte verskaf aan al die organe en dan weer die afvalprodukte wegvoer.
- Die *spysverteringstelsel* en *uitskeidingstelsel* is verantwoordelik vir meganiese en chemiese prosesse wat nutriënte moet voorsien aan al die selle. Dit bestaan uit die mond, slukderm, maag, dunderm en dikderm, rektum en anus.
- Die *endokriene stelsel* voorsien chemiese kommunikasie aan die liggaam. Baie kliere is hierby betrokke en hormone word hiervoor gebruik.
- Die *eksokriene stelsel* bestaan uit die vel, hare, naels en ander eksokriene kliere. Dit het 'n baie belangrike beskermingsfunksie.
- Die *limfstelsel* vervoer 'n helder vloeistof naamlik limf met behulp van die limfkliere en buise. Die limfstelsel speel 'n belangrike rol in die immuniteit van die liggaam.
- Die *spierstelsel* stel die liggaam in staat om te beweeg.
- Die *senuweestelsel* is verantwoordelik om inligting vanaf die sintuie te verwerk. Senuweeselle en die brein is hiervoor verantwoordelik.
- Die *urienstelsel* bestaan uit die niere en blaas en is baie belangrike organe om die bloed te filtreer en skoon te hou.
- Die *voortplantingstelsel* bestaan uit die seksorgane wat verantwoordelik is vir die voortplanting van die mens.
- Die *respiratoriese stelsel* sluit die lugpyp, longe en longbuisies in waaronder ons nie kan asemhaal en suurstof kry nie.
- Die *skelet* hou die liggaam en sy organe in posisie en sorg vir vashegting van spiere en beweging.

Hierdie lys bring ons onder die indruk van hoe belangrik dit is om die korrekte tipe en hoeveelheid voedsel in te neem om voldoende hoeveelheid nutriënte (voedingstowwe) aan al die organe in elke stelsel te voorsien. Daar is nie sekerheid oor die presiese aantal selle in die menslike liggaam nie, maar daar is meer as 50 biljoen selle wat in stand gehou moet word. Wat dit meer uitsonderlik maak, is dat daar tien maal meer goeie bakterieë in jou liggaam (veral in die spysverteringstelsel) is wat moet help om gesondheid te handhaaf. Dit beklemtoon weereens hoe belangrik die keuse vir die regte kos vir die welstand en instandhouding van al die selle is. Korrekte eetgewoontes is dus noodsaaklik vir die bevordering van goeie gesondheid en vir die beskerming teen siektes.

Om die liggaam in stand te hou en daaglik te funksioneer, is nutriënte nodig. Ons kan nie leef sonder makro-nutriënte en mikro-nutriënte nie. Dit sluit koolhidrate, proteïene en vette, sowel as minerale en vitamienes in. Ons eet egter kos wat hierdie nutriënte bevat, maar die geheim is om die regte dieetplan wat by jou leefstyl pas na te volg.

Om 'n goeie, gesonde daaglikse dieetplan te volg, is noodsaaklik vir goeie gesondheid en dit behoort 'n doodnormale aktiwiteit te wees in jou daaglikse roetine. Dit behoort aangenaam te wees sonder die gepaardgaande spanning van ingewikkelde dieetplane. 'n Gesonde dieetplan moenie verwar word met 'n verslankingsdieet nie. Oefening of fisieke aktiwiteit moet ook nie geassosieer word met 'n streng gimnasiumplan wat ons dikwels nie kan bekostig nie en waarvoor daar nie genoeg tyd in ons oorvol programme is nie. As mense meer ingestel is daarop om gesond te eet in plaas daarvan om een of ander nuwe verslankingsdieet te volg, is dit klaar 'n stap in die regte rigting. As mense eerder ingestel is om meer te beweeg en fisiek aktief te wees, is ingewikkelde oefenprogramme ook nie noodsaaklik nie.

'n Eenvoudige oplossing sou wees as ons eet omdat ons honger is; met ander woorde om te *eet om fisiologiese of biologiese redes*. Die liggaam strewende altyd na perfekte balans en harmonie (homeostase).

Daarom is daar verskillende meganismes in ons liggaam om ons te herinner om voedsel in te neem wanneer daar 'n behoefte daaraan is. Hormone word afgeskei wat ons honger laat voel of 'n eetlus gee. Net so is daar spesifieke reaksies wat plaasvind om ons te herinner dat ons versadig is en dus moet ophou om voedsel in te neem.

Die probleem is dat ons die normale fisiologiese prosesse onderdruk of doodeenvoudig ignoreer. Kinders word gedwing om al hul kos op te eet omdat kos daar is en nie vermors moet nie. Van kleins af leer hulle om die natuurlike versadigingsgevoel te ignoreer omdat dit van hulle verwag word. Tienermeisies, wat grootliks ingestel is op hul fisieke voorkoms, sal die hongerseine onderdruk omdat hulle ten alle koste gewig wil verloor omdat moderne media 'n baie maer figuur voorhou as die ideaal.

Boonop is daar soveel teenstrydige aanbevelings vir gesond eet. Die media bombardeer ons met al die verskillende diëte, nuwe giere, uitvindings en wonderkure sodat die persoon op straat totaal verward kan raak. Kort-kort hoor ons van nuwe revolusionêre uitsprake in terme van voeding wat jare lange wetenskaplik gefundeerde navorsing wil diskrediteer. Ongelukkig is daar 'n magdom teenstrydige raad waaraan ons almal blootgestel word deur die media, vriende wat dit goed bedoel en oortuigende, selfversekerde winsjagters. Wanneer dit by gesond eet kom, word ons dikwels oorweldig deur teorieë, dieetboeke en aanlyn informasie oor wat om te eet en wat om nie te eet nie. Daarom kan 'n dieetplan 'n uitdaging en 'n bron van spanning word.

Watter riglyne kan ons gebruik om die kaf van die koring te skei? Ons kan maar weet as 'n enkele voedselgroep of selfs 'n spesifieke wondermiddel gepropageer word, moet 'n mens begin vrae vra. Wanneer daar beweer word dat die liggaam nie al die nutriënte gelyktydig kan verteer en absorbeer nie, moet daar ook waarskuwingsligte begin flikker. Wanneer talle mense ewe skielik 'n glutenallergie of allergieë vir melkproteïene ontwikkel, kan die vraag gevra word of hulle werklik getoets is daarvoor en of 'n self-diagnose gemaak is. Wanneer alle

koolhidrate skielik 'n etiket kry as 'n gevaarlike nutriënt, en vette die uitgekose nutriënt word wat gesondheid bevorder, moet die feite in perspektief gestel word. Ons moet bewus wees daarvan dat alles wat in die media en op webtuistes gesê word, nie altyd getoetste waarhede en korrekte wetenskaplike feite is wat vir almal geldig is nie.

Beginsels vir die beplanning van 'n gesonde dieet

Daar is basiese beginsels vir die beplanning van 'n gesonde dieet wat deur alle mense nagevolg kan word indien hulle toegang tot die produkte het en dit kan bekostig.

- Die dieet moet genoeg energie en die noodsaaklike nutriënte bevat om aan die **behoefte**s van 'n gesonde persoon te voorsien.
- **Balans** is 'n baie belangrike komponent. Vir 'n gebalanseerde dieet moet persone heelgraanprodukte, vleis, vis, groente, vrugte en suiwelprodukte eet. Melk is byvoorbeeld 'n uitstekende bron van kalsium wat noodsaaklik is vir groeiende kinders, maar dit voorsien nie yster nie, wat net so belangrik is vir hulle gesondheid. Vleis is weer 'n goeie bron van yster, wat beteken daar moet suiwelprodukte én vleis in die dieet ingesluit word om genoegsame minerale soos kalsium en yster te voorsien.
- **Energiebeheer** (nie te veel kilojoules nie). Die energie wat ingeneem word deur die kos wat jy eet, en die energie wat jy gebruik vir metabolisme en fisieke aktiwiteit moet uitbalanseer.
- **Nutriëntdigtheid**. Om seker te maak dat jy nie te veel kilojoules inneem nie, moet daar gelet word op die tipe voedsel wat gekies word. Die beste keuse is kos met 'n hoë *nutriëntdigtheid* eerder as kos met 'n hoë *energiedigtheid*. Dit sal verseker dat jy lekker eet sonder om te veel te eet. Die geheim lê daarin om die meeste nutriënte te kry vir die geld wat jy beskikbaar het vir kos. As jy byvoorbeeld die energiewaarde van 250 milliliter gaskoeldrank (450 kilojoules) vergelyk met dié van 250 milliliter laevetmelk (510 kilo-

joules), sien jy daar is nie 'n noemenswaardige verskil nie. Melk is egter nutriëntdig, met ander woorde dit bevat baie nutriënte terwyl die gaskoeldrank energiedig is: Dit bevat baie kilojoules, maar feitlik geen nutriënte.

- **Matigheid.** Voedsel hoog in vet en energie verskaf eetgenot, maar baie min gesondheidswaarde in terme van goeie nutriënte. Dit lei ook tot gewigstoename as dit in oormaat geëet word. As dit slegs per geleentheid geëet word, is dit meer aanvaarbaar.
- **Verskeidenheid.** Alle voedselgroepe voorsien waardevolle nutriënte. 'n Mens moet daagliks uit elke groep voedsel kies. Die voedselgroepe is: vrugte, groente, graankosse, proteïen, melk en melkprodukte, en gesonde vette en olies. As 'n mens daagliks kosse uit ál die voedselgroepe kies, sal dit verseker dat al die nodige nutriënte ingeneem word.

Wenke vir 'n gesonde dieet wat altyd relevant sal bly:

- Eet **vars**, ongeprosesseerde voedsel en berei die kos voor op 'n gesonde wyse.
- Eet genoeg vars **vrugte en groente**. Die vyf-'n-dag-reël (vyf porsies per dag) is een van die beste wenke vir gesondheid. Behalwe vir al die nutriënte, vitamienes en minerale in groente en vrugte, is daar ook ander substansie, wat vesel en fito-chemikalieë genoem word, wat groot waarde vir jou gesondheid inhou. Dit sluit anti-oksidante in. Voorbeelde daarvan is karoteen, wat die helder kleure aan groente en vrugte gee, soos by wortels, brokkoli, pampoen en druiwe.
- Drink baie **water** en vervang vrugtesappe en ander drankes met water. Wanneer jy koffie en tee drink, drink altyd 'n glas water daarmee saam.
- Eet **onverfynde koolhidrate** soos heelgraanprodukte, byvoorbeeld heelgraanbrood, bruinrys, lensies, bone.
- Eet **gesonde vette** soos olyfolie, avokadopere, die olies in vis (omega-3) en neute.

Oor die algemeen is *probleemareas* 'n hoë suikerinname, verfynde koolhidrate en porsies wat te groot is. Behalwe vir die suiker wat bygevoeg word tot drank en kos, is daar versteekte suikers in selfs gesonde kositems. Dink byvoorbeeld aan die suiker in vrugte en vrugtesappe en die suiker in vetvrye jogurt, wat as 'n gesonde opsie beskou word. Deur slegs die suiker in gaskoeldrank uit te skakel, is reeds 'n groot stap in die regte rigting.

Die ideale dieet

Hoe lyk 'n ideale dieet?

'n Voorbeeld van so 'n voorkeur-dieet en eetpatroon is die Mediterreense dieet. Die Mediterreense dieet is 'n dieet geïnspireer deur inwoners van Griekeland, Suid-Italië en Spanje. Dit word selfs beskou as die wêreld se gesondste dieet. Die gesondheidswaarde van hierdie dieet lê daarin dat baie vars vrugte en groente, vis en pluimvee en baie min rooivleis geëet word. Rooiwyn word gereeld gedrink, maar in matige hoeveelhede. Dit word geassosieer met die vermindering van risiko's vir inflammasie.

Die Mediterreense leefstyl sluit ook gereelde fisieke aktiwiteit in en om maaltye met ander te deel en om die lewe te geniet. Die sosiale samesyn van die mense dra baie by tot verminderde spanning.

Daar is 'n duidelike verband tussen dié dieet en gesondwees. Dit is altyd toegeskryf aan die gereelde gebruik van olyfolie, wat anti-inflammatories is, maar dit is nie die enigste rede nie. Geen enkele faktor (soos olyfolie in dié geval) kan verantwoordelik wees vir die vermindering van siekterisiko's nie. Vir mense wat dié dieet volg, is die insidensie van hartsiektes, sommige kankers, diabetes mellitus en chroniese inflammatoriese siektes laag en die lewensverwagting hoog. Dit kan dalk ook toegeskryf word aan die voordelige gevolge van 'n normale liggaamsgewig wat hierdie mense handhaaf.

Die dieet sluit die volgende in: vars, ongeprosesseerde voedsel,

heelgraanprodukte, pastas, 'n verskeidenheid groente, peulgroente, feta en mozzarella, en jogurt en vrugte (veral druiwe en vye). Hulle eet pluimvee, vis en ander seekos, soms eiers en baie min rooivleis. Afgesien van olywe en olyfolie is neute en vis hul hoofbron van vette. Hulle eet feitlik geen botter en margarien nie. Hulle gebruik eerder kruie en speserye as sout.

'n Ander gesonde dieet is die DASH-dieet (Dietary Approach to Stop Hypertension) wat vir persone met hipertensie (hoë bloeddruk) voorgeskryf word. Hierdie tipe dieet kan deur enige gesonde persoon gevolg word, met positiewe resultate vir hul gesondheid. 'n Hoë inname van vrugte en groente word aanbeveel, asook lae vet-suiwelprodukte, vis en pluimvee, heelgraanprodukte, daaglikse inname van neute, sade en peulgroente terwyl 'n lae inname van rooivleis aanbeveel word. Cholesterol en versadigde vetiname word beperk sowel as versoete drankes en ander suikers. Indien dit gepaard gaan met 'n lae soutinname het dit verdere voordele vir die gesondheid.

Gesond eet lyk dus nie so ingewikkeld nie, en as dié eenvoudige riglyne gevolg word, kan ons positiewe resultate verwag. Ons moet nuut begin dink oor dit wat ons eet en waarom ons eet. Wat ons toelaat om ons liggame binne te gaan, gaan ons gesondheid óf benadeel óf bevoordeel. Ons moet ons denke rig volgens Christus se wil. In 1 Korintiërs 6:12 staan daar: *Daar is mense wat sê: "Alles is my geoorloof." Ja, maar nie alles is heilsaam nie. "Alles is my geoorloof;" sê hulle. Ja, maar ek gaan my nie deur enigiets laat verslaaf nie.*

Dit wat die liggaam skade berokken, het ook 'n uitwerking op my totale menswees, op my siel en my gees. In die volgende hoofstuk sal die gevolge van uiterste afwykings van 'n gesonde gebalanseerde dieet bespreek word, want verkeerd eet rig skade aan liggaam, siel én gees aan.

Die gebruik van voedsel-supplemente

Daar is regverdiging om *by geleentheid* voedsel-supplemente soos vitamien- en mineraal-supplemente te gebruik. Dit geld byvoorbeeld vir swanger vroue, vroue wat borsvoed, mense wat chronies of ernstig siek is en bejaarde persone wie se absorpsie van nutriënte nie meer so effektief is nie. Kinders wat siek is of baie swak eet, baat ook by supplemente.

Dit is egter nie nodig vir enige gesonde persoon wat ’n gebalanseerde dieet volg om supplemente te gebruik nie. Ons kry genoeg voedingstowwe in deur goeie, gesonde kos. Daar is ook ’n gevaar dat oormatige gebruik van supplemente probleme kan veroorsaak vir persone se gesondheid. Vetoplosbare vitamien soos vitamien A, D, E en K word in die liggaam geberg en nie uitgeskei nie, en kan toksiese gevolge vir ons gesondheid hê. Daarbenewens skei die liggaam wateroplosbare vitamien soos vitamien C en die B-kompleks deur die urine uit as dit oortollig is.

Supplemente het in ’n kompeterende en winsgewende mark ontwikkel. Die bemerking van al die produkte is so effektief dat verbruikers dikwels begin glo supplemente is ’n oplossing vir ongesonde eetgewoontes en dat jy nie gesondheid kan handhaaf sonder hierdie wonderprodukte nie. Sekere advertensies is baie misleidend en die gevolg is dat mense maandeliks groot hoeveelhede geld spandeer aan produkte wat hulle nie nodig het nie.

Fisieke aktiwiteit en oefening

In 1 Korintiërs 6:19-20 leer ons dat ons liggaam ’n tempel van die Heilige Gees is en dat ’n duur prys vir ons betaal is. Daarom moet ons God verheerlik deur ons lewe en deur die wyse waarop ons ons liggaam versorg.

Gereelde fisieke aktiwiteit is noodsaaklik vir goeie gesondheid. Die Bybel gebruik by meer as een geleentheid die metafoor van ’n atleet

om Christenskap te illustreer. 'n Atleet moet gedissiplineerd wees en by die reëls hou, anders kan hy nie die prys wen nie (2 Timoteus 2:5). Daar is ook reëls wat geld om nie gediskwalifiseer te word vir die prys van die ewige lewe nie. *Almal wat aan 'n wedstryd deelneem, ontsê hulleself allerlei dinge. Hulle doen dit om 'n verganklike oorwinnaarskroon te verkry, maar ons 'n onverganklike. Maar ek oefen my liggaam en bring dit onder beheer, sodat ek nie ander tot die stryd oproep en self nie kwalifiseer nie* (1 Korintiërs 9:25, 27).

Waarom is fisieke aktiwiteit so belangrik? Wanneer voedsel ingeneem word, verskaf dit kilojoules. Kilojoules is eenhede van energie wat 'n mens kry van voedsel en drank wat jy inneem. Indien jy nie al die kilojoules gebruik deur fisieke aktiwiteit en metaboliese prosesse in jou liggaam nie, sal die oortollige energie as 'n bron van energie in die lewer en spiere gestoor word. Wanneer die store vol is, word die oortollige energie gestoor as vet, wat lei tot gewigstoename. Oortollige gewig verhoog die risiko vir leefstylsiektes soos hartvatsiektes, hipertensie, tipe 2-diabetes en selfs kanker. Die ideaal is om 'n konstante gesonde gewig te handhaaf. Om daarin suksesvol te wees, behoort elke persoon daagliks fisiek aktief te bly. Dit sluit oefening in om spiere sterk te hou, soos gewiggies optel (of bloot babas optel en huiswerk doen) en aërobiese oefening, soos stap, trappe klim en draf. Oefening soos pilates kan soepelheid bevorder.

Die geheim van gereelde oefening is nie noodwendig formele besoeke aan die gimnasium nie, maar om 'n punt daarvan te maak om aktief te wees en gereeld jou liggaam te beweeg. Staan op agter jou lessenaar en stap na 'n kollega in plaas daarvan om nog 'n e-pos te stuur, klim trappe eerder as om die hysbak te neem. Maak 'n gewoonte daarvan om roltrappe te klim. Parkeer ver van 'n winkel en stap daarheen indien daar nie veiligheidsrisiko's is nie. Ry fiets saam met jou kinders en kry hulle op dié wyse ook aktief en weg van die televisie. Gaan stap met die honde. Doen tuinwerk of huiswerk. Dis alles deel van fisieke aktiwiteit. Om lang ure te sit, is baie nadelig vir jou gesondheid. Elke bietjie beweging of oefening help om kilojoules te verbrand.

Voordele verbonde aan fisieke aktiwiteit

- 'n Mens **slaap beter** en op dié wyse herstel jy vinniger van bese-rings en raak makliker ontslae van afvalstowwe.
- Wanneer iemand meer kilojoules verbrand met fisieke aktiwiteit, kan hy meer gesonde kos eet wat makliker aan al die vereistes vir **goeie voeding** en gesondheid kan voldoen.
- Dit verseker **optimale liggaamsamestelling**: Dit verminder vet-weefsel en vermeerder spierweefsel.
- Dit dra by tot optimale **beendigheid**. Dit is veral oefening met gewigte wat beensterkte verbeter en beskerming bied teen osteo-porose.
- Dit verhoog die liggaam se **immunititeit** en bied beter weerstand teen verkoue en ander infeksies.
- Dit verlaag die risiko vir sekere kankers soos bors- en kolonkanker.
- Oefening wat die longe en hart meer laat werk, verbeter die alge-mene bloedsirkulasie en **longfunksie**.
- Dit verlaag die risiko vir **kardiovaskulêre** siektes. Verder verlaag fisieke aktiwiteit 'n persoon se bloeddruk, rustende polsslag, chole-sterolvlakke en die risiko's vir hartaanvalle en beroertes.
- Dit verlaag die risiko vir **tipe 2-diabetes** en normaliseer glukose-toleransie.
- Oefening help met **gewigsbeheer** en verlaagde bloedlipiedwaar-des, soos cholesterol.
- 'n Laer insidensie en intensiteit van angstigheid en **depressie** kom voor by mense wat gereeld oefen. Dit verbeter die gemoedstoestand en algehele lewenskwaliteit.
- Dit versterk 'n persoon se **selfbeeld** deur die ervaring van sukses wanneer fisieke uitdagings bereik is.
- Beter **lewenskwaliteit** in later jare kan bereik word met 'n beter lewensverwagting. Dit versterk onafhanklikheid en mobiliteit. Fiks-heid verlaag risiko's van val en beserings.
- Dit werk **stres** teë en verhoed neerslagtigheid.

Die ideaal is om die intensiteit van oefening langsamerhand te verhoog vir 'n effens langer tyd en meer gereeld te oefen. Dit vereis selfdissipline.

Fisieke aktiwiteit is ook om ander redes belangrik. Om fiks te wees, is belangrik, want dit gee jou meer energie vir jou beroep en om beskikbaar te wees vir jou gesin of ander wat jy graag wil help. 'n Atleet moet in elke opsig gedissiplineerd wees. Dissipline is noodsaaklik in jou oefenprogram sowel as in jou geestelike lewe. Die atleet beoefen dissipline om die verganklike kroon te wen, maar ons almal moet dissipline beoefen om die onverganklike kroon te ontvang (1 Korintiërs 9:25). As 'n persoon oorgewig is, kan klein veranderinge in sy daaglikse oefen-roetine reeds 'n wesenlike verskil maak. Deur gewig met slegs 10% te verminder, help oorgewig mense om hul bloeddruk en cholesterol te verlaag en om hul algehele welstand te verbeter.

Om deel te neem aan wedlope, is 'n Bybelse konsep. 'n Wedloop word as 'n metafoor gebruik vir 'n lewensreis, en om suksesvol te wees, vra dissipline om te volhard tot by die wenpaal. 2 Timoteus 4:7 sê: *Ek het die goeie wedloop afgelê; ek het die wenstreep bereik; ek het gelowig enduit volgehou.*



Slaap genoeg



Genoegsame slaap speel 'n sleutelrol in 'n gesonde leefstyl. Dit het ook 'n invloed op 'n persoon se lewenskwaliteit. Volgens dr. Raymonde Jean word baie dinge wat ons as vanselfsprekend beskou deur slaap beïnvloed. Beter slaap is gelyk aan 'n beter lewe.

Daar word dikwels te veel gekonsentreer op die negatiewe aspekte in terme van slaap. Mense praat gereeld oor slapeloosheid, gebrek aan slaap en hul stryd om aan die slaap te raak. Daar word dikwels nagelaat om na te dink oor die positiewe aspekte van slaap, wat ons *slaap-gesondheid* sal noem.

Mense wat genoeg slaap, voel fisiek goed en tevrede, is helder gedu-

rende wakker-tye en is meer effektief in dit wat hulle moet doen. Dit verbeter fisieke, verstandelike en emosionele welstand.

Wanneer daar oor slaap-gesondheid gepraat word, moet vyf dimensies in aanmerking geneem word:

- Die duur van slaap: die hoeveelheid slaap per 24 uur.
- Die gemak waarmee ’n persoon aan die slaap raak en die hervatting van slaap nadat jy wakker geskrik het.
- Spesifieke tyd van slaap: die plasing van slaap in die 24-uur-tydsduur.
- Die vermoë om helder te wees (op en wakker) gedurende die nie-slaap-periode.
- Slaapbevrediging of kwaliteit: die subjektiewe assessering van “sleg geslaap” of “goed geslaap”.

Bogenoemde dimensies kan ’n mens se gesondheid óf bevorder óf benadeel afhangend van hoe dit ervaar word. Slaap-gesondheid moet nie net gemeet word in terme van die afwesigheid van slaapversteurings nie, maar of dit voldoen aan bogenoemde dimensies en gevolglik positief bydra tot ’n persoon se welstand.

Voordele van slaap-gesondheid

Verskerp ’n mens se konsentrasie

’n Gebrek aan slaap is as een van die ADHD-simptome by kinders waargeneem. Waar volwassenes wat nie genoeg geslaap het nie, vaak word, raak kinders meer hiperaktief. Kinders wat minder as agt uur per nag slaap, raak hiperaktief, hulle kan nie konsentreer nie en is impulsief. Hulle spanningsvlakke is ook hoër en hulle het minder toleransie vir konflik.

Verlaag stresvlakke

Wat ons gesondheid betref, kan stres en slaap in dieselfde kategorie

geplaas word. Beide het 'n effek op 'n mens se gesondheid. Wanneer omstandighede gedurende nie-slaap-periodes stresresponse veroorsaak, is ontspanning en slaap van groot belang om dit weer te normaliseer, anders kan chroniese stres intree wat gesondheidsrisiko's inhou.

Voorkom ongelukke

'n Gebrek aan slaap en gevolglike oormoegheid is een van die grootste redes vir padongelukke – selfs meer as alkohol. Die bestuurder se vermoë om vinnig te reageer, word baie negatief beïnvloed deur 'n gebrek aan slaap. Oormoegheid beïnvloed 'n persoon se besluitneming en reaksietyd. Dis amper dieselfde as om onder die invloed van drank te bestuur.

Liggaamlike vernuwing

Die liggaam se selfheling van sellulêre weefsel vind gedurende slaap plaas.

Dis ook die tyd wanneer jou geheue gekonsolideer word en aptyt-regulering plaasvind. Die National Sleep Foundation beveel aan dat 'n mens sewe tot nege uur per nag slaap. Die kwaliteit slaap is ook belangrik. Wanneer die ure slaap byvoorbeeld gekenmerk word deur te min diep slaap (“slow-wave sleep”), is daar 'n beperking op die tyd wat die brein benodig om hormone te balanseer en vir weefselherstel.

Voorkom depressie

Genoegsame slaap doen meer vir ons algemene welstand as om net geïrriteerdheid te voorkom. Genoegsame slaap kan angstigheid verminder en depressie voorkom. Daar is groter emosionele stabiliteit met genoegsame slaap. Om slaap “in te haal” gedurende naweke, beteken bloot dat jy nie genoeg geslaap het gedurende die week nie. Verlore slaap is presies wat dit sê: Ons verloor kosbare rustye van herstel vir 'n spesifieke taak vir daardie dag. Slaap word nie ingehaal nie.

Om genoeg te slaap en vroeër te gaan slaap, is dalk 'n goeie weg-

springplek vir ’n gesonder leefstyl. Dit kan jou dalk motiveer om meer fisiek aktief te wees omdat jy nie so moeg is nie.

Die vraag is waarom so baie mense te min slaap. Dikwels is dit bloot swak dissipline – ’n gebrek aan wilskrag om betyds in die bed te kom. Sosiale media en televisie, veral tot kort voor slapenstyd, kan ’n ander rede wees vir min slaap. Bekommernis en angstigheid oor die dag van môre speel ook ’n rol by slaaploosheid. Die psalmdigter skryf in Psalm 127:2: *Tevergeefs dat julle vroeg opstaan en laat gaan slaap om met moeite ’n bestaan te maak. Vir dié wat Hy liefhet, gee die Here dit in hulle slaap.*

Die Bybel waarsku teen ’n geskarrel en ’n gejaag en om só besig te wees dat ’n mens nie kans kry om ordentlik te slaap nie. Dit is van toepassing op ons moderne kultuur. Daarom die waarskuwing dat dit sinloos is om laat te werk in die nag, om slaap op te offer en weer vroeg op te staan om weer te werk.

Jesus nooi ons om ons lewe en ons program aan Hom oor te gee, want Hy wil vir ons vrede en gemoedsrus gee: *Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee. Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed (Matteus 11:28-29).*



Verminder spanning



Stres is die reaksie op iets of iemand wat deur ’n individu ervaar word as stresvol vir die liggaam. Daar is fisiologiese, psigologiese, emosionele en gedragsgevolge wat kan volg op ’n stressor wat stres veroorsaak. As sulke strestoestande voorkom, is dit nodig om weer balans en ewewig te kry, en dit kan gedoen word deur aan te pas of te verander.

Stres kan die vroeë voorkoms van ouderdomsverwante siektes bevorder. Daar is *fisieke stressors*, soos alkohol- en dwelmmisbruik, rook, pyn en siekte. Dan is daar ook *psigologiese stressors*, soos eksamens, egskending, verhuising (na ander stad of land), die dood van ’n

geliefde en onvergewensgesindheid en bitterheid. Hierdie aspekte sal later in meer besonderhede bespreek word.

'n Stresrespons behels 'n wye reeks reaksies in die liggaam, wat hormoonafskeiding en senuwee-impulse insluit om die liggaam gereed te kry vir 'n "veg of vlug"-reaksie. Dit gaan gepaard met komplekse biochemiese reaksies wat op die lange duur die liggaam van sy reserwes kan dreineer en dit verswak, verouderd en vatbaar vir siektes laat.

Voorbeelde van die gevolge van oormatige stres is velprobleme soos ekseem en aknee, aandagafleibaarheid, Alzheimersiekte, spysverteringsprobleme soos 'n spastiese kolon, gereelde infeksies, koorsblare, artritis en spierpyne en verswakte blaasbeheer.

Wat kan gedoen word om stres te verminder?

Fisieke oefening en ontspanningsoefeninge speel 'n groot rol in stresvermindering. Oefening in enige vorm kan dien as 'n manier om stres te verminder. Selfs al is jy nie fiks of sportief nie kan enige vorm van fisieke aktiwiteit help met streshantering. Oefening help met die afskeiding van endorfiene, die brein se goedvoel-neuro-oordragstowwe. Fisieke aktiwiteite help jou om die daaglikse spanning af te skud. Jy voel meer energiek en is gereed vir 'n volgende taak of uitdaging.

'n Goeie, gebalanseerde dieet dra ook by tot stresvermindering. 'n Gebalanseerde dieet wat al die nodige voedingstowwe insluit, verseker ook 'n sterker immuniteit. Stresverwante eetpatrone, soos om vinig en ongereeld te eet, kan verbeter word deur rustiger en stadiger te eet, meer dikwels klein maaltye te eet en om vetterige kos en koffie te beperk. Onrealistiese laekilojoule-verslankingsdiëte wat vir lang tye gevolg word, kan ook baie stres op die liggaam plaas en 'n persoon se gesondheid nadelig beïnvloed. Hierby word oormatige alkoholverbruik ingesluit.

Jou liggaam reageer op daaglikse stres deur die afskeiding van hormone wat jou in staat stel om te reageer. As jy nie die strestoeestand verlig deur ontspanning nie, kan dit opbou en spierpyne, hoof-

pyn, slaapversteurings en ander simptome veroorsaak. ’n Leefstyl wat gereelde stresbestuur insluit, kan die negatiewe siklus breek voordat dit ongesonde vlakke bereik. Dit kan gedoen word deur aktiwiteite in jou besige program te verminder om tyd te maak vir ontspanning. Fisieke verligting kan verkry word deur te strek en oefening te doen wat jy geniet.

Negatiewe effek van langdurige stres op jou liggaam

Alhoewel stres ’n normale liggaamsreaksie is en in sommige gevalle selfs voordelig kan wees vir beter prestasie, is die langtermyn effek van langdurige stres baie skadelik vir die liggaam.

Chroniese inflammasie

Dit is ’n bekende feit dat chroniese inflammasie ’n onderliggende oorsaak van die meeste degeneratiewe en afbrekende siektes is. Miskien moet daar eerder verwys word na psigologiese inflammasie wat fisieke siektes kan veroorsaak. Volgens studies kan psigologiese stres die liggaam se vermoë om inflammasie te beheer, belemmer. Inflammasie word deels gereguleer deur die hormoon kortisol en wanneer kortisol nie hierdie funksie kan verrig nie, kan inflammasie buite beheer raak. Psigologiese stres kan die immuunselle onsensitief maak vir die regulerende werking van kortisol. Hierdie weghol-inflammasie bevorder die ontwikkeling en vordering van baie siektes.

Ons is baie bewus daarvan dat mense wat baie stres ervaar baie meer vatbaar is vir onder andere griep, koorsblare, blaasinfeksie. Met ander woorde, as jou leefstyl langdurige emosionele stres impliseer, is jy dalk reeds in die proses om chroniese inflammasie en siektes te ontwikkel.

Verder veroorsaak adrenalien wat afgeskei word dat die hart vinniger klop en die bloedvate vernou wat op die lange duur hoë bloeddruk veroorsaak. Oormatige kortisol het ook ’n nadelige effek op die arteriële wande wat kan lei tot cholesterol-plaak in die are. Hierdie

effekte saam kan lei tot 'n hartaanval.

Chroniese stres kan ook 'n effek hê op die senuwees van die spysverteringskanaal, wat IBS ("irritable bowel syndrome") tot gevolg kan hê. Stres kan selfs 'n negatiewe effek op die kwaliteit van die goeie bakterieë in jou kolon hê, wat kan lei tot swak spysvertering en 'n algemene verswakking van jou gesondheid.

'n Ander negatiewe effek van kortisol is dat dit bydra tot 'n vetneerlegging in die area rondom jou middellyf. Dit dra by tot die ontwikkeling van chroniese siektes en insulienweerstandigheid.

Chroniese stres veroorsaak ook dat die lewer meer glukose in die bloed afskei met gevolglike verhoogde bloedsuikerwaardes. Meer insulien moet afgeskei word om die bloedsuiker te verlaag. Op die lange duur kan die pankreasselle wat die insulien afskei, uitgeput raak en dit kan lei tot tipe 2-diabetes. Chroniese stres lei ook dikwels daartoe dat 'n mens jou ooreet, wat kan lei tot obesiteit.

Dit is stresfaktore soos onafgehandelde besluitneming, onsekerheid, belewenis van mislukking en innerlike konflik wat hierdie negatiewe impak het op mense se gesondheid. Wat dit vererger, is dat baie mense nie die oorsaak van die innerlike konflik kan identifiseer nie. Stres word ook veroorsaak deur konflik in verhoudings en 'n gevoel van hopeloosheid wat daarmee gepaard gaan. Aanhoudende of chroniese stres lei tot verhoogde hormoonvlakke van kortisol (die streshormoon), asook verlaagde vlakke van serotonien sowel as ander neuro-oordragstowwe in die brein, soos dopamien wat op sy beurt kan lei tot depressie.

Wat kan ons doen om hierdie self-sabotasie te verminder? Erken dat jy 'n probleem het en besluit om iets daaraan te doen. Die beginsels van 'n gesonde leefstyl is hier ook van toepassing, naamlik: eet gesond, raak fisiek meer aktief, doen lekker dinge wat jou laat ontspan en slaap genoeg.

 **Samevatting** 

In hierdie hoofstuk het ons gesien hoe belangrik 'n gesonde leefstyl is. Ons weet nou hoe noodsaaklik 'n gesonde eetpatroon en genoegsame fisieke aktiwiteit is. Ons het opnuut ontdek hoe nodig 'n gesonde slaappatroon is en hoe noodsaaklik dit is om stres te verminder en spanning te beheer.

God het ons as mense geskape om gesond te lewe. Daarom wil Hy ons help om besluite te neem en dit uit te voer sodat ons 'n gesonde en gelukkige lewenstyl sal ontwikkel wat tot sy eer is. Die Bybel bevestig hierdie beginsels vir 'n gesonde leefstyl:

- *Ek hoop dat jy gesond is en dat dit in alle opsigte so goed gaan met jou as wat dit geestelik met jou gaan (3 Johannes vers 2).*
- *Luister, my seun, soek die regte insig: bly op die regte pad; moet jou nie ophou met suiplappe en vrate nie, want die suiplap en die vraat word arm; dronkenskap laat jou in vodde loop (Spreuke 23:19-21).*
- *Moet julle nie aan drank te buite gaan nie; daarmee gaan losbandigheid gepaard. Nee, laat die Gees julle vervul (Efesiërs 5:18).*