



Stappe na gesondheid

Om gesond te wees beteken meer as om nie siek te wees nie. Goeie gesondheid is om voluit te lewe - fisies, verstandelik, sosiaal en geestelik. Die Bybel noem dit die "oorvloedige" lewe (Johannes 10:10) en dit is presies wat God vir jou wil hê. Hy sê: "Geliefde, ek wens dat dit met jou in alles goed mag gaan en dat jy gesond is..." (3 Johannes 2).

Om ons te help om hierdie oorvloedige lewe te ervaar, gee God h paar eenvoudige, maklike stappe wat beter gesondheid meebring. Die mens kan nie alles beheer wat siekte of ongelukke veroorsaak nie, maar kan wel keuses maak wat risiko's verminder en gesondheid bevorder. Hier is agt eenvoudige stappe vir beter gesondheid waarmee jy sommer vandag kan begin.

Stap 1: Voeding

Die kos wat jy eet, affekteer jou gevoelens en die vermoë om die lewe te geniet. Om goeie, voedsame voedselkeuses te maak, is dus belangrik. Die oorspronklike dieet in die Tuin van Eden het uit vrugte, grane, neute en sade bestaan.

Ná die sondeval is groente - wat kos vir die diere was - by die dieet gevoeg. Dit is interessant dat hoë-cholesterol diereprodukte uitgesluit was. As Westerse lande h vegetariese dieet sou aanneem, sou baie dodelike siektes soos slagaarverharding eenvoudig verdwyn. Talle studies toon dat God se plantgebaseerde skeppingsdieet beter is as enige ander (Genesis 1:29-30).

Stap 2: Oefening

Jou liggaam is gemaak om te beweeg. Om fisies fiks te wees, beteken eenvoudig om alles te doen wat elke dag gedoen moet word - met nog genoeg energie vir gesinsaktiwiteite en ontspanning.

h Eenvoudige daaglikse oefenroetine sal jou help om hierdie vlak van liggaamlike fiksheid te bereik. Stap is h goeie manier om te begin. Begin stadig oefen en vermeerder beide die tyd en intensiteit geleidelik. Jy het iemand dalk al hoor sê "sonder pyn kom jy nêrens nie", maar dit is nie waar nie. Pyn kan aandui dat jy jouself ooreis. Oefen totdat jy diep asemhaal, maar nie uitasem raak nie. Dertig minute per dag is h uitstekende doel, maar aangesien die voordele van oefening kumulatief is, sal korter sessies drie tot vyf keer per week ook werk.

Kry jy nie tyd om oefening te doen nie? In ons samelewing word h mens se vrye tyd dikwels deur allerhande soorte passiewe vermaak soos TV, videospelletjies en die internet in beslag geneem. As h mens besluit om hierdie tipe vermaak uit te skakel en die tyd vir gesonde oefening te gebruik, eindig dit altyd met gesonde voordele! Jy sal tot die besef kom dat oefening baie voordele inhou: gewigsbeheer, hantering van stres,

h hupstootjie vir jou immuunstelsel en die afname van siekerisiko. Oefening kan jare by jou lewe voeg, maar nog belangriker, dit voeg lewe by jou jare.

Stap 3: Water

Water is noodsaaklik vir die lewe. Baie mense dink dors is h riglyn vir hoeveel water hulle moet drink, maar dors is die liggaam se eerste teken van ontwatering. Ons verloor elke dag water deur urine, ontlasting, sweet en verdamping uit ons longe. Volwassenes behoort elke dag sowat ses tot agt glase water te drink en selfs meer in warm weer of tydens oefening. Water is noodsaaklik om nierfunksie en liggaamstemperatuur te reguleer asook vir die handhawing van liggaamsvloeistowwe. Drink dus gerus water - dit is goed vir jou en is kalorie-vry!

Onthou, koffie, koeldrank en alkohol is nie plaasvervangers vir water nie! Hulle is baie nadelig vir jou gesondheid. Trouens, studies toon dat koffie eintlik jou liggaam van meer vloeistof ontnem as wat dit voorsien!

Stap 4: Sonskyn

Jy dink miskien nie dat sonskyn jou gesondheid kan beïnvloed nie. Nogtans, het jy al opgemerk hoe meer jy geneig is om depressief en ontmoedig te raak gedurende die wintermaande wanneer die dae kort en bewolk of reënerig is?

Sonlig help ook die liggaam om vitamien D te produseer. Hierdie noodsaaklike voedingstof beheer liggaamshormone en selgroei; dit help die liggaam om kalsium - wat benodig word vir sterk bene en tande - te absorbeer en te gebruik; en dit werk om gesonde immuun- en sensistelsels te ontwikkel.

Te veel sonlig kan egter skadelik wees en kan velkanker veroorsaak. Vermoed dus lang blootstelling aan helder sonlig in die middel van die dag. Dra h hoed en gebruik sonskerm- room.

Stap 5: Balans of Matigheid

h Gebalanseerde leefstyl is h gesonde leefstyl. So h leefstyl beteken nie "alles in matigheid" nie. Intendeel, dit beteken die sorgvuldige gebruik van alle goeie dinge en gewoontes wat gesondheid bevorder, maar ook die totale uitskakeling van dinge en gewoontes wat goeie gesondheid benadeel. Balans gaan oor h leefstyl wat die lewenskwaliiteit verbeter. Om te veel te eet, lei byvoorbeeld na maagaandoening en vetsug. Om te min te eet, veroorsaak wanvoeding en uitering. Oormatige werk veroorsaak uitputting of senuweeagtigheid. Te min werk lei tot traagheid en spierverwakking. Matigheid is h belangrike konsep vir h gesonde, gelukkige lewe.

Stap 6: Lug

Lug is natuurlik noodsaaklik. Ons kan immers net h paar minute leef sonder om asem te haal. Die gehalte van die lug wat ons inasem, is egter ook belangrik. Lugbesoedeling kan siekte en dood veroorsaak as besoedeling dae of weke aanhou - veral vir kinders en bejaardes, of vir diegene met hartversaking of kroniese longsiektes.

Die skadelikste lugbesoedeling word deur die rookgewoonte veroorsaak. Die nadelige gevolge van rook is so goed gedokumenteer dat daar nie meer twyfel bestaan dat dit dodelik is nie. Om goeie gesondheid te behou, haal diep asem in suiwer, skoon lug.

Stap 7: Rus

Studies toon steeds dat volwassenes agt ure goeie slaap per nag nodig het om regtig effektief te funksioneer. Ons kan onself vertel dat ons met minder kan klaarkom, maar te min slaap is h ernstige probleem in die moderne samelewing.

Behalwe om genoeg slaap te kry, moet h persoon ontspanning hê. Om weg te kom vir h dag in die natuur, h wandeling in die berge of langs h strand, kan jou verfris en help om stres beter te hanteer. God het geweet ons sou h behoefte aan rus en ontspanning hê en het vir ons h weeklikse rusdag gegee - die sewende dag Sabbat (Exodus 20:8-11).

Stap 8: Vertroue op God

Die geestelike dimensie van gesondheid is selfs belangriker vir totale welsyn as wat fisiese faktore is. Spanning, bekommernis en skuld blus mettertyd die lewensvuur en kan siektes veroorsaak. Om op God, jou Skepper te vertrou, verskaf h doelgerigtheid aan die lewe wat kan help om die negatiewe gevolge van stres, bekommernis en skuld te verlig.

U kan u vertroue in God laat toeneem deur daaglik Sy Woord, die Bybel, te lees (Romeine 10:17). Vir h maklike manier om meer oor God en die Bybel te leer, kyk na die gratis aanbod op die agterpaneel. God sê: "maar die wat op die Here wag, kry nuwe krag; hulle hardloop en word nie moeg nie, hulle wandel en word nie mat nie" (Jesaja 40:31). Vertroue in God is noodsaaklik vir goeie gesondheid.

Slot

Hierdie agt maklike stappe na beter gesondheid kan eenvoudig lyk, maar hulle is kragtig. Begin om hulle vandag in jou lewe te beoefen - en let op die verskil!

Skrifaaanhalings kom uit die Bybel in Afrikaans, 1953.

© Bybelgenootskap van Suid-Afrika, 1953.

Gebruik met toestemming.

Voorblad: ©www.iStockphoto.com



Meer oor hierdie onderwerp

Kyk na: www.hopetv.org/glow



Kyk Hope-Kanaal op u TV
0860-467-388

Vir gratis Bybelstudies en leesstof, kontak:

E-pos: info.glowsa@gmail.com
Tel: (011) 616-6800

GLOW, Posbus 75700, Garden View 2047, RSA

africa.glowonline.org