VERANDER JE LEVEN - VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

20e jaargang-nummer 10

LET OP DE METER
Op een lege tank rijden

Je zult me zien rennen
De gestadige aanpak

Oneindige krachtbron
De stroomuitval ontsnappen

Actief

Copyright 2019 Activated
Alle rechten voorbehouden

Vertaald door:
Koos en Maria Stenger
Layout en ontwerp:
Koos Stenger en Gentian Suci
Redactie: Ronan Keane

www.actiefonline.org
actiefonline@gmail.com

Bijbelvertaling genomen uit Het Boek, Copyright 1988 International Bible Society, tenzij anders vermeld.

Inhoud

3 *Evenwichtsoefening*
4 *Het ergste was het beste*
6 *Gezondheid & Conditie*
10 *Geven of niet geven*
12 *De balans vinden*
14 *Ik ben aan het hardlopen*
18 *Let op je meter*
21 *Ons afweersysteem*
24 *Oneindige krachtbron*
26 *Het slappe koord*
28 *Gezond blijven*
30 *Mijn liefde voor jou*

Laat voedsel uw medicijn zijn
en uw medicijn, voedsel
-Hippocrates

Evenwichtsoefening

Heb je weleens opgemerkt dat je zelden iemand vindt die er van overtuigd is dat zijn of haar leven écht in balans is; op het gebied van werk, gezinsleven, geestelijk leven, dagelijkse klusjes en persoonlijke noden?
We willen allemaal graag een leven waarbij we niet voortdurend meer activiteiten hoeven toe te voegen aan een toch al overbelast leven; een leven waarin we de kinderen niet steeds weer hoeven uit te leggen waarom we dit of dat niet kunnen doen of er even niet kunnen zijn. We willen een leven met tijd voor ons gezin en onze vrienden en zeker ook tijd met God. We willen de dingen kunnen doen die belangrijk zijn, zonder ons altijd gejaagd en overweldigd te voelen. Wat we eigenlijk willen is dat ieder onderdeel van ons leven de juiste hoeveelheid tijd en aandacht krijgt!
Ogenschijnlijk vraagt elk aspect van ons bestaan meer van ons dan we aan kunnen. We kunnen een volledige dagtaak hebben als ouder of echtgenoot, of al onze tijd besteden aan onze studie of ander streven en dan nog hebben we het gevoel dat we tekort schieten in het een of ander.
Uiteindelijk gaat het in het leven om de keuzes die we maken. Aangezien er maar een persoon voorhanden is om het werk te doen waar vijf mensen al moeite mee zouden hebben, moeten we leren hoe we onze prioritieten op een rijtje moeten zetten zodat we onze tijd en energie op de juiste manier kunnen gebruiken. Dat geldt ook voor onze gezondheid. In veel gevallen gaat het er bij gezond leven om dat we consequent de juiste keuzes maken in wat we eten en hoe actief we zijn. Hier heb je ook weer dat je niet alles met betrekking tot je gezondheid in de hand hebt, maar we kunnen allemaal aan een paar eenvoudige vuistregels werken om onze lichamen sterk te houden en onze weerstand op peil te houden. Het mooie is dat God aan onze kant staat. Hij heeft ons lichamen gegeven die opvallend veerkrachtig zijn, met ingebouwde waarschuwings- en weerstandsmechanismen. Hij heeft ons ook een gezond verstand gegeven en we hebben de kennis die is opgedaan door mannen en vrouwen van de wetenschap. Hij kan ons zelfs persoonlijk inzicht geven en ideeën voor onze specifieke situatie als wij Hem daar om vragen.
Laten we daar maar eens mee beginnen.

De redactie

Wandelen is de beste medicijn voor de mens.

-Hippocrates (ca. 460 v.Chr. - 370 v.Chr.)

HET ERGSTE WAS HET BESTE

Door Joyce Suttin

Ik ontmoette mijn vriendin Laura toen ik 13 was. Een buurvrouw bracht haar mee naar ons huis en we schreven elkaars telefoonnummers op en ware al spoedig dikke vriendinnen. Een goede vriendin hebben was iets nieuws voor mij. Ik vond het geweldig dat iemand met mij bevriend wilde zijn; geen familielid of de vriendin van iemand anders of iemand die ik van school of uit de kerk kende, maar iemand die ik kon bellen, met wie ik kon praten en iets kon gaan doen tijdens de weekends. In het begin reed mijn moeder me naar haar huis. Dan brachten we de zaterdag met elkaar door. Eerst pasten we een paar uurtjes op haar jongere broertjes en zusjes, en daarna konden we samen iets gaan doen. Dan bleef ik daar slapen en ging ik met haar familie naar de kerk op zondag en namen mijn ouders me weer mee naar huis.

Nadat we het een paar weken op die manier hadden gedaan viel mijn plannetje op een zaterdag plotseling in duigen. Mijn moeder zei dat ze die dag hoog nodig het huis moest schoonmaken en me niet kon rijden. Ik wilde zo graag naar mijn vriendin, maar mijn tranen en smeekbeden maakten geen enkele indruk. Mijn moeder zei tenslotte dat ik ook wel kon gaan lopen als ik zo graag naar Laura toe wilde. Ze was geloof ik wel verbaasd toen ze me een klein tasje zag inpakken en de heuvel op zag gaan, maar ik was nu zo ver dat ik tegen elke prijs de deur uit wilde. Het was heerlijk fris in de ochtendlucht en op mijn wandeling langs de naburige boerderijen begon ik de veldbloemen te zien die langs de weg groeiden en de manier waarop de bomen in groepjes langs de weiden en de velden stonden. Opeens merkte ik dat ik helemaal vergeten was hoe kwaad en gefrustreerd ik geweest was.

Toen bedacht ik dat een wandeling naar het huis van mijn vriendin die zaterdagmorgen eerst het ergste had geleken wat me ooit was overkomen. Maar eigenlijk was dit het beste wat me ooit had kunnen overkomen. Toen ik die ochtend zelf mijn probleem had opgelost ontdekte ik een manier om frustraties tegen te gaan en problemen op te lossen en daar heb ik mijn hele leven plezier van gehad. Het wandelen heeft me geholpen mijn gedachten om te zetten in gebedstijd waar ik veel vrede door heb gevonden, om nog maar niet te spreken van de beweging die ik erdoor kreeg. Door het wandelen zijn mijn gedachten melodieën geworden en heb ik mijn zorgen omgezet in gebeden. Als ik stil ben kan ik mediteren.

In elke wandeling met de natuur ontvang je meer dan je zoekt.

- John Muir (1838-1914)

Gezondheid en Conditie

Door Peter Amsterdam

Onze lichamen zijn onze tempels voor de Heilige Geest[1] en God heeft ons de opdracht gegeven om er goed voor te zorgen. Jezus heeft de hoogste prijs betaald zodat wij voortaan bij Hem konden horen, dus moeten wij ook onze dankbaarheid laten zien door in onze gezondheid te investeren. Als we goed voor onze gezondheid zorgen laten we zien dat we het geschenk dat God ons gegeven heeft op prijs stellen.

Misschien vind je dat je je met dit soort tips niet bezig kunt houden omdat het teveel kost of omdat het zoveel tijd in beslag neemt. Dat gevoel heb ik soms ook wel. Maar uiteindelijk kun je jezelf een hoop ellende besparen als je een ziekte kunt voorkomen, wat veel meer tijd en geld zou kosten.

Laten we eens kijken naar vijf beginpunten om aan een goede gezondheid en conditie te gaan werken. De meningen over gezondheidskwesties verschillen natuurlijk altijd, en iedereen moet dan ook zijn eigen beslissingen nemen over zulke aangelegenheden, en kijken naar wat het beste werkt in een gegeven situatie.

Nummer 1.
Gezonde keuzes maken

De dingen die je eet maken een verschil in je gezondheid en conditie. Door de jaren heen zijn er een heleboel verschillende filosofieën en diëten gepubliceerd, maar na wat onderzoek en ervaringen die men heeft gehad is men van een aantal theorieën afgestapt. Er was een tijd lang veel ophef over vetloze diëten, waardoor de mensen meer suiker en bewerkte levensmiddelen en granen (zoals brood, deegwaren enz.) gingen eten, met alle gevolgen van dien.

Over het algemeen kun je het beste een goede verscheidenheid aan maaltijden eten die je zelf bereid hebt of die bereid zijn door iemand die je kent. Dat betekent dat je bewerkte etenswaren en kant-en-klare maaltijden uit de weg gaat.

* Vermijd het eten van suiker, fructoserijke maïssiroop en kunstmatige zoetstoffen.
* Eet veel vers fruit en verse groente van verschillende kleuren.
* Eet gezonde oliën met omega3 zoals die van noten, zaden en avocado's en onbewerkte extra vierge olijfolie en kokosolie van de eerste persing.

Bescherm je gezonde darmflora door excessief of onnodig gebruik van antibiotica te vermijden en er een uitgebalanceerd dieet op na te houden met weinig suiker en geraffineerde granen, natuurlijke probiotica (goede bacteriën) zoals ongezoete yoghurt en andere gefermenteerde producten. Dit houdt je immuunsysteem sterk.

* Drink veel zuiver water.
* Wees matig in het gebruik van cafeïne en alcohol.
* Natuurlijk moet je niet roken.

Nummer 2
Houd je gewicht op peil

Als je problemen met overgewicht en obesitas hebt, dan weet je wel wat een gevecht dat is. Overgewicht is een ernstig probleem. Volgens een BBC rapport is obesitas sinds 1980 wereldwijd verviervoudigd. Mensen met overgewicht of obesitas zijn een grote risicofactor voor cardiovasculaire ziekten (voornamelijk hartziekten en -infarcten), diabetes, musculoskeletale kwalen (in het bijzonder artrose; een hoogst

invaliderende aandoening van de gewrichten) en bepaalde soorten kanker. Een te hoog gewicht en obesitas kunnen grotendeels worden voorkomen.

Het terugdraaien van deze kwalen is niet eenvoudig, maar door de genade van God en met Zijn hulp is het wel mogelijk. In de Bijbel wordt beloofd: “Laten wij nooit ophouden met goed doen, want na verloop van tijd zullen wij de zegen ervan oogsten, als wij het tenminste niet opgeven. ” [2]

Nummer 3
Regelmatige lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is essentieel voor het houden van het juiste gewicht en bouwt je gezondheid ook op andere manieren op. Je krijgt er meer energie door, je spieren worden sterker en steviger, je krijgt meer uithoudingsvermogen. Je wordt er blijer van, je hebt minder stress, wordt minder gauw gedeprimeerd, je ziet er jonger uit en voelt je jonger, je krijgt minder lichaamsvet en sterkere botten, je concentratie wordt aangescherpt, je wordt productiever, creatiever, je slaapt er beter door, het verhoogt je weerstand en maakt de gewrichten soepeler, je krijgt er een betere houding door en het is goed voor de behandeling en voorkoming van meer dan 40 chronische ziekten.

Het zit hem in actief zijn, veel beweging nemen. “Volgens een studie van de Mayo kliniek in de V.S. is zitten nu het nieuwe roken. Te lang zitten; drie, vier uur achter elkaar, staat nu gelijk aan het roken van anderhalf pakje sigaretten per dag.”

Nummer 4.
Stress uit de weg gaan.

Stress komt in ons leven door een heleboel verschillende

soorten problemen, van ziekte, chronische pijnen, financiële problemen, werkaangelegenheden, relatieconflicten, tot aan problemen met de kinderen en nog veel meer. Als hier niets aan gedaan wordt kan voortdurende stress een chronische ziekte worden met alle gezondheidsproblemen van dien, zoals benauwdheid, slapeloosheid, spierpijnen, hoge bloeddruk en een verzwakt afweersysteem. Tijdens research is ontdekt dat stress kan bijdragen aan de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, depressie en obesitas. Reeds bestaande ziekten kunnen erdoor verergeren. Er zijn oplossingen voor, en iedereen moet voor zichzelf ontdekken wat voor hem of haar het beste werkt.

Ik voel me zelf vaak gestrest als ik te hard gewerkt heb, als ik het te druk heb of teveel afspraken heb gemaakt en verplichtingen op me heb genomen. Wanneer dat gebeurt probeer ik bewust om het langzamer aan te doen en meer rust te nemen en me te ontspannen en meer tijd met God te nemen. “Breng al uw moeilijkheden bij de Here. Hij zorgt altijd voor u. Hij zal nooit toelaten dat een volgeling van Hem struikelt of valt.” [3]

Nummer 5
Geniet van het leven, wees blij en kijk naar de goede dingen!

Hier volgt een interessant fragment uit een artikel getiteld: “Geluk is de sleutel tot een langer leven.” Ruut Veenhoven, emeritus-hoogleraar aan de Erasmus universiteit in Rotterdam zegt: “Geluk geneest niet, maar geluk beschermt tegen ziek worden.”

“Nadat hij 30 studies bekeken had die de laatste 60 jaar zijn gedaan zegt de Nederlandse hoogleraar dat de invloed van geluk op de levensduur vergelijkbaar is met de kwestie van wel of niet roken. “Die bijzondere flair voor je goed voelen, zei hij, kan je leven met wel 7,5 tot 10 jaar verlengen. “Gelukkige mensen waren eerder geneigd om op hun gewicht te letten, waren zich meer bewust van symptomen van ziekte, hielden zich meer in de hand met roken en drinken en leidden over het algemeen gezondere levens.

Ze waren ook actiever, stonden meer open voor de wereld, hadden meer zelfvertrouwen, maakten betere keuzes en bouwden meer sociale netwerken.” Ik ga dit besluiten met een paar zinnen uit het eerste deel van het boek van Rick Warren: Het Daniël Plan: “Bij gezondheid gaat het om meer dan een plan. Gezondheid krijg je als je Gods kracht in je leven herkent en gebruikt en je lichaam en verstand behandelt met de zorg die Hij er aan wil geven.

Waar God je leidt zal Hij voorzien. Hij geeft je de uitrusting voor de dingen die Hij van je wil. Hij heeft je kracht en wilskracht niet nodig, maar wel je inzet. Hij wil dat je een uitbundig leven leidt met een levendig geloof, een energiek lichaam en een helder verstand. Maar je moet op Jezus bouwen.

Je moet geloven dat je gezond kunt worden, ook al kun je het nog niet zien. Er staat in Hebreeën 11: ‘Wat is geloof? Het is de zekerheid dat onze hoop werkelijkheid wordt en het is overtuigd zijn van het bestaan van dingen die je niet ziet.’ “Je zult nooit je optimale gezondheid verkrijgen als je geen aandacht schenkt aan de geestelijke dimensies van je leven. Het zit hem niet in het opkrikken van jezelf, maar het rusten in Gods genade zodat Hij door jou heen de dingen kan doen die Hij wil bereiken.”

1. Zie 1 Corinthiërs 3:16-17
2. Galaten 6:9
3. Psalm 55:22

Door Esther Mizrany

Aan het begin van het jaar besloot ik dat ik gezonder zou gaan leven. Je weet wel, meer beweging nemen, gezonder eten, misschien zelfs een paar kilo'tjes kwijtraken.

Ik kwam er al gauw achter dat het moeilijk is om gezonde keuzes te maken wat betreft het eten, met zoveel junkfood op de schappen in de winkels. Het is maar al te vaak dat ik de weg van de minste weerstand kies en maar iets pak wat makkelijk is of wat er lekkerder uitziet, zoals een zak chips of een kant-en-klare sandwich in plaats van een zelfgemaakte salade of een gezonde maaltijd. Op de lange duur blijkt dat de gezonde keuze de moeite waard was, maar helaas neem ik nogal eens de verkeerde beslissingen.

Toen ik hier eens over nadacht kon ik ook overeenkomsten zien met mijn geestelijke leven. Net zoals het me makkelijk afgaat ongezonde eetkeuzes te maken is het ook makkelijk om naar mijn luie ik te luisteren en niet voor mijn geestelijke leven te zorgen. In plaats van een ogenblikje uit te trekken om te bidden of iets te lezen dat me geestelijk voedt zit ik te kijken op het internet, naar het nieuws, een film, of een aflevering van een Tv-serie. Die dingen zijn op zich niet zo slecht maar wanneer ik er geen tegenwicht aan geef met helder water van Gods Woord kom ik in de problemen te zitten.

We moeten net zo goed op ons geestelijke dieet letten als ons fysieke dieet. "Zoals een lichaam zonder geest dood is, zo is ook geloof zonder daden dood."1 De daad kunnen we doen door te voorkomen dat we geestelijk ziek worden. We kunnen ons geloof versterken en onze hoofden vullen met deze evenwichtige elementen: Gods Woord, gebed, muziek die God eert, boeken die onze geest voeden, verheffende gesprekken. We kunnen anderen laten zien dat we om hen geven.

Het geestelijke en het praktische gaan hand in hand en als we ze in de juiste banen leiden gaat het allemaal veel beter!

<< >>

Kies voor…

Natuurlijke vruchtensappen boven frisdranken-

Buiten spelen in plaats van computergames-

Natuurlijke ingrediënten boven chemische troep-

Traplopen in plaats van de lift te nemen-

Verse groenten en fruit in plaats van blikjesvoer-

De fiets in plaats van de auto Sporten in plaats van voor de televisie hangen-

Wandelingen in de natuur in plaats van straten in de stad-

Uitstapjes naar het platteland in plaats van het winkelcentrum-

Zelf eten klaarmaken in plaats van fastfood kopen

Gabriel en Sally García

IK BEN AAN HET HARDLOPEN

Door Lily Neve

Een paar jaar geleden begon ik te merken dat mijn conditie er behoorlijk slecht aan toe was. Ik deed meer zittend werk dan voorheen en daar had ik niets tegenover gesteld. Ik hield wel van gymnastiekoefeningen, maar ik kon er de tijd niet voor vinden en kon de motivatie niet opbrengen om het iedere dag getrouw te doen. Dit kwam hoofdzakelijk doordat ik prestaties in mijn werk belangrijker vond dan mijn gezondheid.

Toen las ik een artikeltje in de krant over een plaatselijke marathon die jaarlijks plaatsvond. Geweldig! Nu had ik een doel om naar te streven, een reden om te gaan sporten. Ik zou gewoon hard gaan trainen en mee gaan doen aan de marathon van het komende jaar. Mijn trainingsplan bestond uit hardlopen, zo snel als ik kon totdat ik volkomen buiten adem was. Dan liep ik een tijdje normaal, totdat ik op adem was gekomen, waarna ik weer zo snel begon te lopen als ik kon. Steeds weer opnieuw. Als ik niet meer kon ging ik naar huis, waar ik dan in elkaar zakte. Het was een goed gevoel dat ik beweging kreeg, maar ik zag al gauw dat ik geen vooruitgang maakte.

Ik bedacht dat ik professionele hulp nodig had, en vond een paar websites over hardlopen. Sommige waren leerzaam, andere overweldigend. In de meeste werd aangeraden dingen aan te schaffen die ik me niet kon veroorloven, zoals dure sportkleding en hulpmiddelen of een persoonlijke trainer.

Nog afschrikwekkender was het idee van constante, langdurige training. De ene expert na de andere schreef: “Begin langzaam, bouw het langzaam op maar doe het elke dag.” Ik ben meer zo iemand die van snelle resultaten houdt. Van langdurige projecten word ik dol.

Toen ik mijn eigen reactie op deze aanpak zag realiseerde ik me dat deze houding ook in andere aspecten van mijn leven speelde. Er waren belangrijke dingen die ik nooit gedaan kreeg omdat er kleine stapjes voor nodig waren, die steeds herhaald moesten worden.

De enige mensen die echt marathons liepen of in goede conditie raakten of hun levensdoel bereikten waren degenen die er iedere dag, beetje bij beetje aan werkten.

Ik besloot om er verandering in te brengen, te beginnen met mijn lichaamsbeweging. Ik begon langzaam, probeerde mijn ritme te bepalen en dat vervelende stemmetje in mijn hoofd tot zwijgen te brengen dat steeds maar zei: “Wat heb je er eigenlijk aan?”

Ik las toen ook een geweldig artikel over gezond leven dat benadrukte hoe goed

het was om geestelijke kracht aan het gezondheids- en conditieprogramma toe te voegen. Ik begon meer te bidden en vroeg God niet alleen om hulp bij het hardlopen maar ook om Zijn leiding in de manier waarop ik het deed.
In het begin liep ik langzamer dan ik eerst had gedaan en ook niet zo lang als ik had gewild, maar ik probeerde het elke dag te doen. Elke dag kon ik weer wat verder rennen in minder tijd en ik begon het leuk te vinden. Ook kreeg ik meer energie.
Op een gegeven moment werd ik door de griep geveld. Nadat de koorts verdwenen was bleef ik nog een aantal weken vreselijk moe. Toen ik eindelijk weer sterk genoeg was om elke dag te gaan hardlopen dacht ik dat de conditie die ik had verworven in de maanden daarvoor waarschijnlijk weg was. Zoveel tijd en moeite voor niets! Ik wilde het niet eens proberen. Morgen misschien.
Op een dag schoof ik mijn bedenkingen terzijde. Ik ging het gewoon proberen, heel voorzichtig, en dan zou ik wel zien hoe ver ik kwam. Tot mijn verbazing had ik nog 75% van de energie over die ik voor mijn ziekte had gehad. Mijn harde werk was toch niet voor niets geweest. En wat nog mooier was, toen ik eenmaal was begonnen ging ik me ook beter voelen.

Ik haalde met volle teugen adem. Het was zo verfrissend om door de velden te rennen die vlak bij huis lagen. Ik geloof dat dit de dag was dat ik besefte dat ik het echt fijn vond om te rennen. Conditietraining was een doel op zich en de gedachte van het hardlopen in een marathon had me de zet gegeven die ik nodig had om te beginnen, maar enkel al het dagelijkse trainen gaf me heel veel plezier.
Tijdens het hardlopen dacht ik aan andere dingen die ik had uitgesteld omdat daar ook planning en doelstellingen bij nodig waren en je moest ze iedere dag herhalen. Het plezier zat hem in het hardlopen, iedere dag mijn best doen om fit en gezond te blijven, een band te hebben met mijn familie en geliefden en vooruitgang te maken in mijn werk.
Ik leerde ook om die vrij eenzame momenten dat ik aan het hardlopen was, te gebruiken om niet alleen te denken, maar ook te bidden over al die dingen. Nu vertel ik Jezus tijdens het rennen over de problemen waar ik mee zit.

Soms geeft Hij me oplossingen waar ik zelf nooit op was gekomen. Maar andere keren helpt het gewoon om wat van de spanning kwijt te raken. Ik gebruik de tijd ook om voor andere mensen en situaties te bidden. Dat was ook iets waar ik nooit aan toe kwam, maar wat ik altijd al had willen doen. Als ik dan weer thuis kom lijkt het alsof ik alles wat op mijn schouders lag ergens heb achtergelaten.
Misschien kom ik nooit aan die marathon toe, maar aan het einde van elke dag ben ik aan het hardlopen.

LET OP JE METER

Door Maria Hodler

Ik heb onze bestelwagen om zeep geholpen. Ik reed hartje zomer in het spitsuur en was volkomen verdwaald. Midden in het verkeer dat met een slakkengangetje voortkroop hield mijn airco er opeens mee op. Ik dacht dat dit nu net weer iets voor mij was om de pech te hebben dat de airco stuk ging in het spitsuur, dus deed ik wat ik meestal doe als alles verkeerd gaat: ik ging stug verder. Uiteindelijk kreeg ik mijn gps aan de praat, vond de plaats waar ik mijn kinderen moest ophalen en begon naar huis te rijden met de ramen open. Tijdens het laatste stukje van de rit naar huis begon ik een raar geluid te horen. Het was het soort geluid waarvan zelfs iemand die niets van auto's afweet, denkt dat het iets ergs moet zijn. Het was al donker en we zaten op een landweggetje. Ik wist dat er wat kilometers verderop een benzinestation was, dus ging ik daar op af. Iedereen zag ons aankomen, want er kwamen grote olierookwolken uit de auto.

Na een paar minuten was ik omringd door een aantal mannen die gezien hadden dat er een jonkvrouw in nood was. Ze hoefden niet ver te kijken om te weten dat de radiator leeg was. De motor was droog gekookt en had waarschijnlijk de geest gegeven. Toen liet een van de mannen me een klein dingetje op het dashboard zien dat warmtemeter heette. Het zat bovenaan het dashboard en het gaf aan dat de motor veel te heet was. Ik leerde die avond dat de warmtemeter waarschijnlijk allang had aangegeven wat er aan de hand was, voordat ik de oververhitte auto 100 km verder liet rijden door de hitte van het zomerse Texas. Oftewel, zoals mijn man het later uitdrukte: "Dit hele probleem had voorkomen kunnen worden." De airco was ermee opgehouden omdat de motor oververhit was en daarom functies uitschakelde die niet absoluut noodzakelijk waren. Toen had ik al moeten zien dat de auto wat aandacht nodig had. Als ik er aan gedacht had op de warmtemeter te kijken zou ik gezien hebben dat hij te hoog stond. Ik had de auto dan aan de kant moeten zetten en hulp moeten zoeken van iemand die wat water in de radiator kon gieten. Die kleine handeling had onze auto kunnen redden. O had ik maar…!

Iedereen bezit een meter waar we op kunnen zien wat we in fysiek, mentaal, emotioneel en geestelijk opzicht nodig hebben. Ik weet bijvoorbeeld dat ik altijd oorpijn krijg als ik oververmoeid raak. Als ik het gevoel heb dat ik opgebrand ben en wat verzorging nodig heb, moet ik wat tijd voor mezelf nemen om mijn geest op te laden. Wanneer ik zin heb om naar iedereen te schreeuwen weet ik dat ik er even tussenuit moet om er over te praten.

Het is goed om je meter te leren

lezen, zodat je ernstige problemen en complicaties kunt voorkomen. In de chaotische wereld waar we in leven krijgen we via het digitale kanaal binnen een paar seconden allerlei informatie. Alles moet snel; eten, computerwerk, vervoermiddelen… maar ons lichaam, onze hersenen en onze geest zijn nog steeds hetzelfde. Die hebben tijd nodig om opnieuw opgeladen te worden.

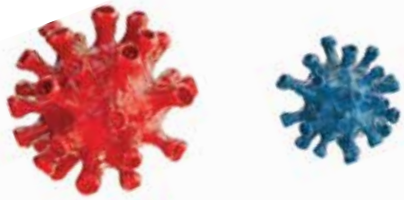
Wij kunnen ook "overkoken" zoals de motor van mijn auto, als we niet leren om op onze meters te letten en onze snelheid ernaar aan te passen. Dan krijgen we problemen waar we niet op zitten te wachten; ongelukken, gebroken relaties en zelfs slopende, aan stress gerelateerde ziektes.

Jezus begreep hoe de mensen in elkaar zitten. Hij wist dat we zouden proberen om stoer te zijn en te laten zien hoe we onze zware lasten zelf konden tillen. Wat is het advies dat Hij ons geeft? "Als de lasten u drukken en u vermoeid bent, kom dan bij Mij. Ik zal u rust geven. Voeg u naar Mij en wees mijn leerling, want Ik ben vriendelijk en nederig van hart. Bij Mij zult u diepe innerlijke rust vinden. Wat Ik van u vraag is nooit te zwaar en de last die u voor Mij moet dragen, is licht."1

Zoals Jezus het ziet zijn we helemaal niet altijd verondersteld om door te zetten. Als we ons overbelast voelen, overweldigd of gestrest, dan zijn we verondersteld naar Hem te gaan en zal Hij ons rust geven. Zoals de vloeistof in de radiator de motor had kunnen redden, kan de rust die Jezus geeft ons behoeden voor instorting.

<< >>

ONS WONDERLIJKE AFWEERSYSTEEM



Door Peter Curtis Van Gorder

We worden weleens ziek, maar het meest van de tijd kunnen we gezond blijven ondanks het feit dat we voortdurend worden aangevallen door schadelijke virussen en bacteriën. Dat is een wonder waar we God voor kunnen danken, want Hij heeft ons met een afweersysteem geschapen.

Het afweersysteem is onze frontlinie voor de verdediging in een verbazingwekkende oorlog die dagelijks in ons lichaam plaatsvindt. Net als een modern leger is ons afweersysteem samengesteld uit een heleboel 'soldaten' die specifieke taken uitvoeren. De witte bloedcellen zoeken naar specifieke indringers en zijn zo geprogrammeerd dat ze die herkennen en vernietigen. Sommige cellen omhullen, sommige schieten en andere eten de indringers op.

En dan zijn er bloedcellen die de benodigde wapens produceren, terwijl anderen bevelen geven, toezicht houden of boodschappen over brengen.

Maar ze werken allemaal synchroon samen om ons te beschermen. Als we deze innerlijke soldaten niet hadden om ons te beschermen tegen de menigte vijandelijke indringers, zouden we niet lang te leven hebben. Dit is weer eens een staaltje van Gods ontwerp en de zorg voor Zijn schepping.

Onderzoekers zijn er achter gekomen dat de hersenen boodschappermoleculen bevatten die door het afweersysteem geproduceerd worden zodat de hersenen en het afweersysteem "met elkaar kunnen praten." Dit kan ook verklaren waarom

onze fysieke conditie verwant is aan onze mentale en emotionele staat. Als we blij zijn en vrij van stress wordt ons afweersysteem versterkt en kan het ziektes beter uit de buurt houden. Tijdens studies werd waargenomen dat testpersonen die aan stress werden blootgesteld sterk toegenomen niveaus van infecties kregen. Daar staat tegenover dat een aangename ervaring de dokter uit je buurt kan houden. Positieve gevoelens hebben tenminste drie gezondheid verhogende neveneffecten:

* Genoegens, zelfs in kleine hoeveelheden, kunnen het aantal antistoffen verhogen en daardoor urenlang het beschermende afweersysteem van het lichaam versterken.
* Positieve gevoelens kunnen ook de milt stimuleren, waardoor er meer rode bloedcellen gevormd worden met daaraan verbonden een toename van kanker bestrijdende cellen. Wonderlijk genoeg kunnen deze cellen de kankercellen een voor een vernietigen waarbij normaal weefsel onbeschadigd blijft, in tegenstelling tot chemotherapie die het verschil tussen normale en kwaadaardige cellen niet kan onderscheiden.
* Bepaalde soorten plezier kunnen ook de niveaus van een samenstelling in het lichaam, immunoglobuline A (IgA) verhogen, wat aan bacteriën vastkleeft en het afweersysteem aanzet om ze te vernietigen. IgA is de eerste verdedigingslinie tegen verkoudheden en de griep. We kunnen het afweersysteem helpen deze indringers te weren door gezond te leven; door op de juiste manier te eten, te slapen en beweging te nemen.
* Onze gezondheid wordt enorm beïnvloed door de dingen die we eten. Ons afweersysteem is een hongerig leger dat brandstof van goede kwaliteit nodig heeft om goed te functioneren. Geef je afweersysteem een oppepper door je verbruik van suiker en geraffineerde koolhydraten te verminderen en meer knoflook, uien, rode vruchten, rode en groene groenten en yoghurt van levende bacteriën te eten.
* Deze bevatten natuurlijke antibiotica, antioxidanten, vitamines en mineralen; die allemaal belangrijk zijn voor het functioneren van het afweersysteem. Voedsel dat rijk is aan Omega3 vetzuren beschermen tegen een lange reeks ziektes. De onderzoekers kwamen er achter dat gezonde mensen die vier uur minder slaap kregen, van 3 uur tot 7 uur in de ochtend, 28% minder weerstand hadden.
* De niveaus werden pas weer normaal na een volledige nachtrust. Beweging is ook een geweldige manier om je afweersysteem te versterken.
* Het is bewezen dat mensen die dagelijks goede beweging krijgen bijna vier jaar aan hun levensduur kunnen toevoegen. Beweging geeft je een betere slaap, de mogelijkheid om stress aan te kunnen en een betere mentale kijk op dingen.

We kunnen niet altijd voorkomen dat we ziek worden, maar soms wordt slechte gezondheid veroorzaakt door onze eigen onachtzaamheid. Geef God wat medewerking. Zorg goed voor je lichaam zoda

Zorg voor een balans in je dieet; koolhydraten, eiwitten, vet, vitamines, mineralen en vezels in de juiste verhoudingen.

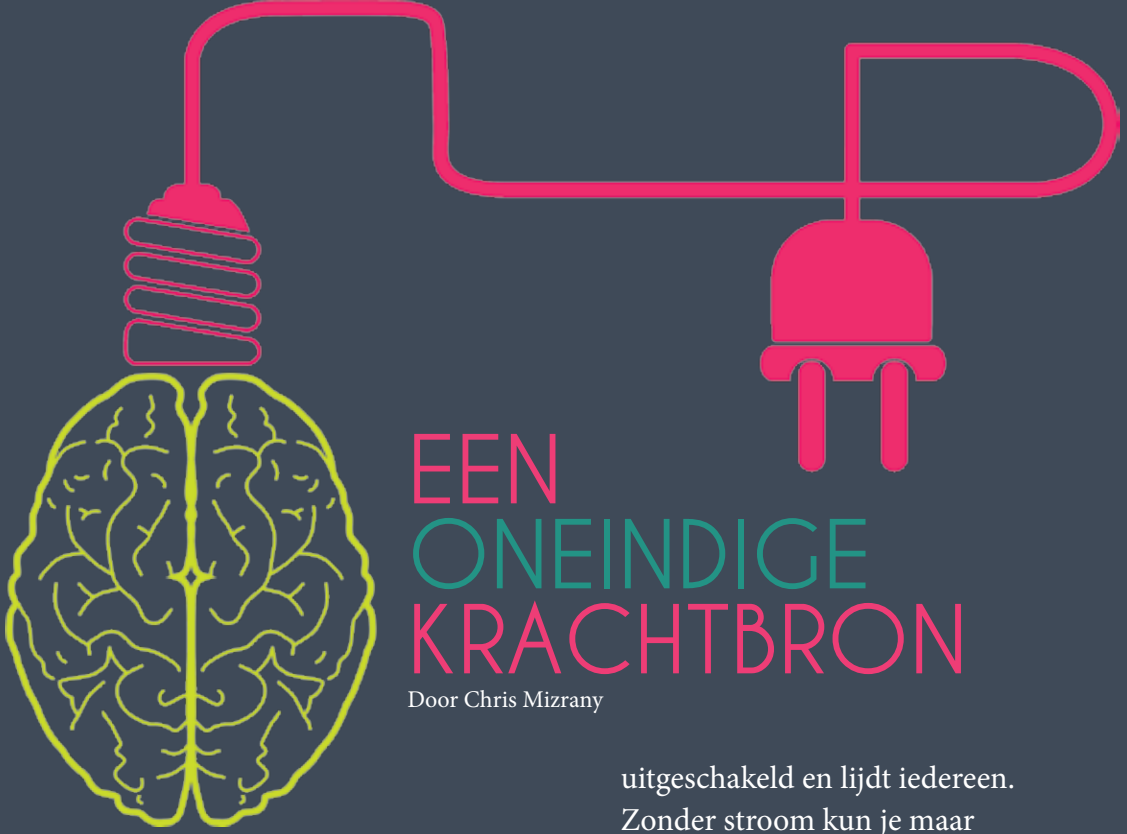
Eet veel vers fruit en groenten, waaronder rauwe groenten.

Eet volle granen in plaats van geraffineerde (bruine rijst of voedsel gemaakt van volkorenmeel bijvoorbeeld, in tegenstelling tot witte rijst en wit meel).

Haal je eiwitten uit verschillende bronnen zoals bonen, volkoren granen, noten, vis, eieren, melkproducten, gevogelte en vlees.

(Vlees en gevogelte zijn vaak niet meer zo gezond als ze eens waren, afhankelijk van de manier waarop het vee en de kippen worden gehouden.)

Beperk drastisch je inname van suiker, vermijd witte suiker



EEN ONEINDIGE KRACHTBRON

Door Chris Mizrany

Onze stad in Zuid-Afrika heeft regelmatig te kampen met stroomproblemen waarbij de stroom dagelijks tot op wel vijf uur afgezet wordt. Doordat er teveel vraag is en te weinig voorziening, moet het elektriciteitsbedrijf met regelmatige tussenpozen minder stroom afgeven en de stroom dus zelfs afzetten. In deze perioden komt de industrie tot stilstand, gaan de winkels dicht, komen er verkeersopstoppingen, worden ventilatoren en koelkasten uitgeschakeld en lijdt iedereen. Zonder stroom kun je maar weinig doen.

Er zijn zaken en personen die generatoren hebben aangeschaft of enorme reserveaccu's, in een poging door de crisis heen te komen. Maar zelfs die houden het maar een tijdje vol.

De mobiele netwerken hebben bijvoorbeeld reserve stroomvoorzieningen, maar die kunnen maar een paar uur extra stroom geven. Zoals het nu gaat kan het voorkomen dat we wel een paar uur per dag zonder signaal zitten.

Ofschoon deze crisis enorm onprettig en soms zelfs wat angstaanjagend is, heb ik er iets door geleerd; dat ik niet moet proberen om dingen in mijn eigen kracht door te drukken. Ik kan zelf, in mijn eigen kracht, misschien een beetje vooruitgang maken maar dat is niets vergeleken bij wat ik kan doen met de Krachtbron. God heeft beloofd mijn licht te zijn, mijn heil en de bron van mijn kracht. Dat klinkt toch veel beter dan op mezelf voort te strompelen.

Als ik persé op eigen kracht wil doorstomen kan ik dat maar heel even uithouden. Ik heb echter wel een oplaadbare ziel en kan verfrissing en navulling krijgen door God en Zijn Woord. Ik kan alles door Zijn kracht, maar dat kan ik niet alleen.

Ik heb ondervonden dat voorbereiding op de donkere dagen door mijn geestelijke batterijen op te laden met goddelijke muziek en artikelen en het leren van Bijbelverzen van onschatbare waarde is wanneer al het andere wegvalt. Dan heb ik iets waar ik op kan bouwen als de "stroom uitvalt." Ik weet dat ik het alleen niet kan. Alleen Jezus kan het maar doen!

Wij kunnen Zijn stroomvoorziening of Zijn reserves nooit uitputten. Zelfs wanneer alles om ons heen in morele duisternis verkeert, hebben we Zijn licht in ons. En ons geloof wordt beleefd in alledaagse gewoonheid. Het komt niet vaak met groot vertoon maar het straalt waarheid, zorg en oprechtheid uit. Als we ons verbinden aan de Bron worden we als steden die op een heuvel gebouwd zijn en stralen met Zijn licht en liefde.[1]

Als je Degene die de macht heeft om je gelukkig en gezond van lichaam, verstand en geest te maken nog niet ontmoet hebt, kun je dat nu doen door het volgende gebed te bidden:

Lieve Jezus, dank U dat U Uw leven voor mij gegeven heeft. Vergeef me de foute dingen die ik heb gedaan, kom in mijn hart en geef me Uw geschenk van eeuwig leven. Leer me meer over Uw liefde en vul me met Uw vreugde. Amen

1. Zie Mattheüs 5:14

HET SLAPPE KOORD

Door Maria Alvaro

Heb jij weleens het gevoel dat je op een eenwieler over een koord rijdt terwijl je met vijf vlammende fakkels jongleert en door een koorddansmeester wordt achtervolgd met een laserpistool? Ik wel! Het leven bestaat uit balanceren en jongleren van allerlei zaken. Je probeert alles en iedereen gaande te houden en dat gaat non-stop door. Eigenlijk word ik er nogal moe van, en jij misschien ook wel.
Soms lijkt het houden van de balans en het onderhouden van je geestelijke gezondheid haast een luchtspiegeling; geweldig mooie dingen die altijd net buiten mijn bereik blijven. De laatste tijd heb ik dat gevoel gehad en begon ik me behoorlijk wat zorgen te maken over mijn eigen mentale weerbaarheid. Daardoor kwam ik tot de conclusie dat ik niet op de manier leef die God voor me bedoeld heeft. Er staan dingen in Zijn Woord over het leven:

* Voor alles bestaat een bepaalde tijd.[1]
* Kom bij Mij. Ik zal u rust geven. [2]

In Exodus gebruikt God Jethro, de schoonvader van Mozes om hem te vertellen dat hij het loodje zal leggen als hij alles zelf probeert te doen.3 Misschien was Mozes wel een beetje zoals ik en dacht hij dat dit makkelijker gezegd is dan gedaan. Het eerste wat ik me moest realiseren is dat als ik dan zo nodig moet jongleren ik dat niet kan leren met een heleboel ballen tegelijk. Ik moet een aantal ballen laten gaan.
Hier zijn een paar tips die me hebben geholpen om op de been te blijven.

1 Probeer uit te zoeken wat je nodig hebt om in blakende gezondheid te verkeren. Bij mij werkt een goede slaap, een paar keer per week fitnessen, dagelijkse stille tijd met God en tijd voor mijn liefhebberijen. Als ik een van deze dingen te vaak oversla moet ik er voor boeten.

2 Kijk naar vooruitgang in plaats van perfectie. Als je een gebalanceerd leven wilt moet je van het idee afstappen dat alles en iedereen en elke situatie en elke gebeurtenis volmaakt moet zijn.

3 Maak iedere week tijd vrij voor vervelende karweitjes. Dat zijn die dingetjes zoals het betalen van een rekening, de bank opbellen, de schoenenkast opruimen.

Die stapelen zich op in mijn hoofd en bezorgen me spanning en frustratie, omdat ik ze niet allemaal tegelijk kan doen. Maar ik zet tegenwoordig twee uur per week opzij om zoveel van deze klusjes te doen als ik kan. De rest moet dan maar weer wachten tot ik er weer aan toe kom, maar ik weet dat ik me er geen zorgen over hoef te maken, want ze komen allemaal aan de beurt.

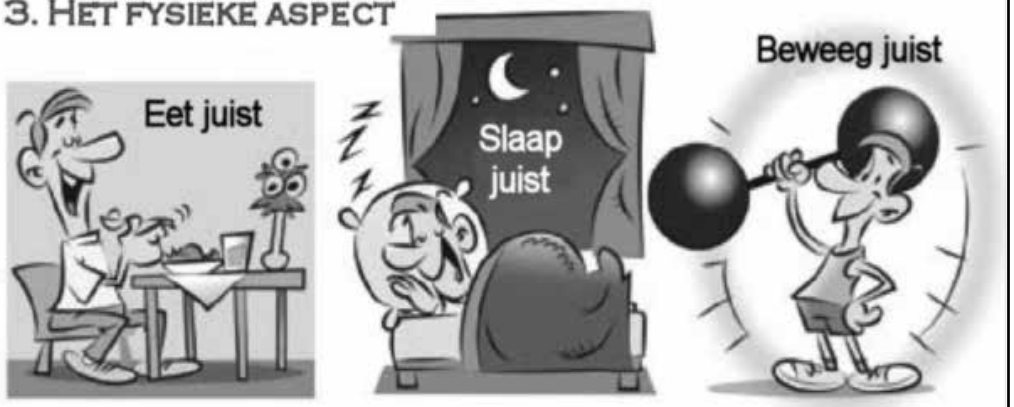
Er zijn natuurlijk ontelbare boeken geschreven over het onderwerp van een gebalanceerd leven, maar deze kleine dingen hebben mij in elk geval geholpen en mijn leven veranderd.
Dat koord waarop ik dagelijks moet dansen ziet er heel wat minder angstaanjagend uit.

GEZOND BLIJVEN.

1. HET GEESTELIJKE ASPECT

2. HET MENTALE ASPECT

3. HET FYSIEKE ASPECT



Stralende gezondheid

Het menselijk lichaam is een veelzijdige, flexibele, duurzame, ingewikkelde en hoogst ontwikkelde schepping, gemaakt voor de nog mooiere en duurzamer geest die er in woont. De apostel Paulus noemde je lichaam de 'tempel van God'1en dat is het ook.

Je hebt het deels zelf in de hand om je lichaam sterk en gezond te houden. Het Bijbelse principe over oogsten wat je zaait is ook van toepassing op je gezondheid. Het is gemakkelijk om dit feit te verwaarlozen als je jong bent, te voelen dat het niet zo belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen. Je kunt misschien een tijdje vooruit met die houding zonder de gevolgen te voelen, maar vroeg of laat krijg je spijt van zulke nalatigheid. Wie wijs wil zijn kan maar beter zijn best doen om aan een goede gezondheid te werken en zijn lichaam zo goed mogelijk verzorgen zodat het goed werkt en zo lang mogelijk meegaat.

Zoals Ik tegen Mijn eerste discipelen zei: 'Ik ben gekomen om mijn schapen leven in overvloed te geven.'2 Daar hoort de zegen van een sterk, gezond lichaam bij. Het is een geschenk, maar je moet zelf ook meewerken aan het onderhoud van je lichaam, je verstand en je geest.