

ZEVEN REGELS VOOR EEN BLAKENDE GEZONDHEID

Hoort u ziek te zijn of u maar „zo-zo“ te voelen? U dient de weg naar een gezonder, meer dynamisch leven te kennen!

door Roderick C. Meredith

WAS u er zich wel van bewust dat jaarlijks ruim één miljoen Nederlanders een gemiddelde van 20 dagen in een ziekenhuis doorbrengen? Wist u dat 28-30% van de kinderen in de stedelijke agglomeraties van Nederland momenteel in geestelijke zin stoornissen en zenuwaandoeningen vertonen, wat er op neerkomt dat in de steden 1 op de 3 kinderen overspannen is? In 1966 werd zelfs 10,7 procent van het totaal aantal gekeurden voor de dienstplicht voorgoed ongeschikt verklaard wegens neurosen, psychopathie, intellectstoornissen en andere psychische en neurologische stoornissen.

En de schokkende waarheid is dat er in Nederland ca. 125 000 mensen zijn die aan suikerziekte lijden, terwijl jaarlijks ruim 10 000 nieuwe gevallen van hart- en vaatziekten geregistreerd worden en er meer dan 30 000 kankerpatiënten worden behandeld.

Van de 100 000 mensen die in Nederland elk jaar overlijden, sterft de helft aan hart- en vaatziekten. Bijna 20 000 van deze harddoden zijn te wijten aan aandoeningen van de kransvaten van het hart, zoals het hartinfarct. Volgens een schatting van het CBS lijden in Nederland 500 000 tot 1 miljoen mensen aan duidelijke afwijkingen aan de kransvaten van het hart.

Hoe staan de zaken in *uw* geval?

Voelt u zich zo fris als een hoentje en loopt u over van energie en enthousiasme? Bent u vrij van allerlei klachten, pijn en kwalen? Geniet u zó'n robuuste, dynamische gezondheid dat u het heerlijk vindt om te leven?

Of bent u één van de miljoenen mensen die zich maar „zo-zo“ voelen?

Ziek-zijn heeft een OORZAAK

Men wordt *zomaar* niet ziek! Elk gevolg heeft zijn *oorzaak*. En voor elke ziekte, kwaal en lichamelijk lijden, die zo veel in deze moderne wereld voorkomen, bestaat een definitieve *oorzaak*.

Waaróm zijn er dan tegenwoordig zoveel mensen ziek?

In een paar woorden gezegd komt het omdat er fysieke wetten zijn die onze lichamelijke functies regelen. Wanneer u deze regels breekt, of wanneer zij per óngeluk gebroken worden, dan is dat het overtreden van een *wet* — en een *straf* is er het automatische gevolg van. De straf is pijn, ziekte — of zelfs *de dood*.

Door het breken van fysieke wetten worden de mensen in de Westerse landen langzamerhand de grootste overeters en tevens de meest *ondervoede* mensen uit de geschiedenis.

Reeds in 1964 gaf Dr. A. J. H. Bartels, Staatssecretaris van Sociale Zaken en Volksgezondheid, als zijn oordeel te kennen dat de Nederlanders te veel suiker gebruiken, vooral door koekjes, snoepjes en gebakjes te eten, waardoor de noodzakelijke goede verhouding tussen vetten, eiwitten en koolhydraten in het voedsel niet meer bevorderd wordt. Hij was van mening dat 32% van de kinderen de hele dag slechts een matige tot slechte voeding gebruikte. Ook bleken kleuters, aanstaande moeders, jonge mensen en bejaarden over het geheel genomen een onevenwichtig dieet te volgen!

Het is opmerkelijk dat gezinnen uit zowel de hoogste als de laagste inkomstengroep in deze categorie van het, wat voedingswaarde betreft, „slechte“ dieet vallen.

Recente statistieken aangaande de voeding in Europa laten zien dat in de zes landen van de Europese Economische Gemeenschap de Nederlander niet alleen verreweg het hoogste verbruik van voedingsvetten had, maar hij had in 1967 tevens met 44,8 kg per hoofd het hoogste suikerverbruik van de E.E.G.-landen, en consumeerde ondanks de slechte zomer in 1968 per hoofd 43 liter frisdrank! Dat in Nederland tandbederf dan ook de meest verspreide volksziekte is, is niet te verwonderen. Op een leeftijd van 1½ jaar lijdt 6% van de bevolking er al aan en op 6-jarige leeftijd 96%! Ongeveer 20% van de Nederlanders is tandeloos en gaat al of niet met een kunstgebit door het leven!

Lichaamsbeweging is NOODZAKELIJK

In de VS zei Prof. Jean Mayer, hoogleraar in de voedingsleer aan de Harvard Universiteit, dat de Amerikaanse man door een makkelijk, lui leven in een „absoluut waardeloze“ lichamelijke conditie is geraakt. Hij haalde het „schokkende“ sterftcijfer als gevolg van hartziekten aan, en schreef het voor het grootste deel toe aan het nemen van *te weinig beweging*.

„Men schijnt er op uit te zijn, te willen voorkomen dat iemand ook maar een vin zal verroeren,” zei professor Mayer bij het veroordelen van moderne levensgewoonten. Hij vergeleek Amerikaanse mannen met *dieren die „opgehokt“ zitten om voor de slacht vetgemest te worden*. Hij laakte de auto, die lichamelijke activiteit tot „nagenoeg nul“ reduceert.

Naast het veroordelen van het gebrek aan lichaamsbeweging noemde profes-

sor Mayer tevens als andere hoofdoorzaken van hartziekten: een dieet met een hoog vetgehalte, een te hoog lichaamsgewicht, het roken van sigaretten, overmatig gebruik van koffie en te weinig slaap.

Ook in Nederland zijn we met onze gezondheid op de verkeerde weg. De situatie is hier ook verre van rooskleurig! Volgens de Nederlandse Sport Federatie in Den Haag doen wij niet genoeg aan lichaamsbeweging, waardoor veel kwalen ontstaan. In een publikatie van de Federatie werden o.a. de volgende ontstellende cijfers bekendgemaakt:

In 1968 werden ten gevolge van ademhalings- en bewegingsstoornissen 14 251 701 dagen verzuimd, hetgeen de Nederlandse economie een schade berekende van *driekwart miljard gulden! Ruim 34% van de jeugdigen heeft houdingafwijkingen, 35% van de schoolkinderen ontvangt nauwelijks of geen gymnastiekonderwijs, en 47% kan niet zwemmen* (sinds de Bevrijding in 1945 zijn in Nederland 12 500 mensen in het water om het leven gekomen!) Volgens de NSF zou er aan deze situatie veel veranderd kunnen worden als de Nederlandse bevolking *meer in beweging* zou komen.

Sigaretten, verontreinigde lucht en voedingarme levensmiddelen

Een recent rapport liet zien dat ondanks een uitgave van twee miljard dollars voor research in de afgelopen dertig jaar, het aantal Amerikanen dat aan kanker stierf in die tijd met 25 procent steeg. In 1967 stierf een record aantal van 305 000 Amerikanen aan kanker. Tegelijkertijd waren er in hetzelfde jaar ongeveer 900 000 Amerikanen onder behandeling voor kanker — *opnieuw een record*. Dr. Kenneth M. Endicott, directeur van het National Cancer Institute, zei: „Zeventig tot tachtig procent van gevallen van longkanker zouden voorkomen kunnen worden als men zou ophouden met roken.”

In Nederland stierven in 1967 als gevolg van longkanker 4638 mensen — wat aanzienlijk hoger is dan het aantal doden als gevolg van verkeersongevallen. Op grond van statistische onderzoeken heeft men onomstotelijk vast kunnen stellen dat roken een zeer

belangrijke factor in het optreden van longkanker is.

In een Australisch tijdschrift werden nog méér oorzaken van kanker genoemd: „Meer en meer medische deskundigen geloven dat de *meeste kankers in mensen door zgn. milieuchemicaliën worden veroorzaakt*, aldus Dr. Hughes (hoofd van een nieuw instituut voor kankeronderzoek te Melbourne.) Hij zei dat de mogelijkheid bestond dat *kankerveroorzakende chemicaliën aanwezig waren in industriële chemische stoffen, voedingsstoffen, dranken en in de atmosfeer.*”

Gaan we nu inzien dat het *soort* voedsel wat wij eten, de *soort* drank die wij drinken, en de lucht die wij inademen, een *heleboel* te maken hebben met onze lichamelijke gezondheid? Gaan we ons realiseren dat levensmiddelen met een geringe voedingswaarde, bedorven lucht, gebrek aan slaap en lichamelijke beweging er de oorzaak van zijn dat het lichamenlijk welzijn ten eerste wordt benadeeld?

De *oorzaak* van ziekte ligt in *het breken van fysieke wetten* die er op gericht zijn de werking van ons menselijk lichaam te regelen. Deze wetten, of regels, zijn even reëel als de wet der zwaartekracht, en de *straf* voor het breken ervan staat even vast.

Er is geen excuus wanneer men zich maar een *half mens* voelt. De toename van ziekte, lijden en sterfte laat duidelijk zien dat deze wereld de weg naar gezondheid is *kwijtgeraakt* — de weg naar de *juiste manier van leven*. Wij moeten leren hoe wij werkelijk kunnen *leven*.

Wat zijn dan deze fysieke gezondheidswetten die ons lichaam — en ons *leven* — zo sterk beïnvloeden?

1) Voeding en vasten

Wij zijn wat wij eten. Het lichaam wordt geheel gevormd uit het voedsel dat wij eten. Toch heeft de doorsneemens zeer weinig weet van wat hij eigenlijk hoort te eten om een sterk, krachtig lichaam op te bouwen.

Als een groot gedeelte van de levensmiddelen die wij eten aan een rat zou worden gevoerd, zou de rat spoedig *van honger omkomen!*

Waarom?

Veel producten, die wij gewoonlijk

levensmiddelen noemen, zijn van weinig of geen waarde voor het in stand houden, voeden en opbouwen van het lichaam. Het is in feite bij proefnemingen gebleken dat zij zelfs *schadelijk* voor het lichaam zijn. Zij verstopten het spijsverteringskanaal, veroorzaken er ontstekingen en zijn voor het lichaam moeilijk te elimineren. In vele gevallen werken zij als *vergiften* — niet als voedingsmiddelen!

Het punt waar het bij het selecteren van voedingsmiddelen voornamelijk om gaat is, dat u er zeker van moet zijn natuurlijke voedingsmiddelen te eten, die niet in de door de mens opgerichte „voedsel” industrie verknoeid of bedorven zijn, en dat u leert een harmonieus dieet te volgen, dat alle elementen bevat die uw lichaam voor het onderhouden en opbouwen van de gezondheid nodig heeft.

Zorg ervoor dat uw voedsel op de juiste wijze is bereid, zodat de elementen die de bouwstoffen voor het lichaam bevatten niet vernietigd worden. Vermijd voedsel dat vet of sterk gekruid is, of veel zetmeel of zoetmiddelen bevat, en dat op het moment wel goed mag smaken, maar weinig voedingswaarde bevat en na verloop van tijd *uw maag zal ruïneren!*

Het valt buiten het bestek van dit artikel om u specifieke richtlijnen te geven inzake voeding en dieet, maar u dient het principe te onthouden dat uw voedsel uit *natuurlijke voedingsmiddelen* moet bestaan, zoals God deze in de natuur deed voorkomen en groeier. Hieronder valt *echt* volkorenbrood (waaraan geen vergiftige conserveermiddelen zijn toegevoegd), havermout e.d., *vers* fruit en *verse* groenten — of groenten die op lage temperatuur zijn gekookt zodat hun voedingswaarde behouden blijft — mager vlees zonder olie of vet bereid, en zuivelprodukten.

Er zijn maar weinig mensen die zich ten volle het vele kwaad realiseren dat wordt berokkend door zulke „verdelde” of „verrijkte” produkten zoals b.v. wittebrood, witte suiker, ingeblikte groenten en vruchten, en gepasteuriseerde melk, wanneer deze de natuurprodukten, die God als voedsel had bestemd, gaan vervangen.

De poging van de mens om de *natuur* te verbeteren heeft gefaald. Hoe meer

het voedselvraagstuk weldoordacht bestudeert, des te beter zult u zich dit realiseren. Eet dus een *goedgevariëerd* dieet van *natuurlijke* voedingsmiddelen die niet door de mens zijn bedorven. En leer al het voedsel op zo'n manier te bereiden dat de voedingswaarde niet verloren gaat.

In deze verhandeling over het *dieet* behoren wij ook aandacht te besteden aan de gezondheidswaarde van *water*. Zuiver drinkwater — in grote hoeveelheden — is één van de meest belangrijke hulpmiddelen voor het lichaam om vergiften te elimineren en het schoon te houden. Het is een middel tot het voorkomen en de baas worden van constipatie — die bron van zoveel lichamelijke ziekten. Drink dus dagelijks *zuiver water* — liefst tussen de maaltijden, en gebruik het nooit om uw voedsel naar binnen te spoelen. De algemeen aanbevolen totale hoeveelheid vloeistoffen — melk, soep, vruchtensappen, water — die men dagelijks dient te consumeren bedraagt zes tot acht glazen, of zelfs meer voor hen die veel transpireeren.

Het in sterke mate beperken van iemands dieet wordt *vasten* genoemd. De praktijk van het vasten als een gezondheidsmaatregel is zo oud als de mensheid zelf. Een dier zal, wanneer het ziek is, vaak weigeren te eten. Het verliest alle eetlust. Door instinkt geleid, gaat het dan *vasten* totdat het zich weer beter voelt — een onfeilbare, *natuurlijke* manier om te genezen.

Maar hoe staan de zaken bij de mens?

Doctoren en diëtisten zijn het er over eens dat wij mensen de gewoonte hebben om *veel meer te eten dan ons lichaam nodig heeft*. Wanneer wij meer eten dan ons lichaam behoeft, zal dit beslist een belemmering van de vitale processen tot gevolg hebben, want wanneer voedsel overbodig is, werkt het zonder uitzondering *schadelijk* en wordt het een bron voor oorzaken die tot *ziekten* en *kwalen* leiden.

Het grootste aantal ziekten wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van vergif in de bloedsomloop. Door te vasten wordt het lichaam in staat gesteld zichzelf te zuiveren van de opeenhoping van produkten van een onvolkomen dieet.

Wanneer het opnieuw opnemen van voedsel wordt vertraagd, gaat het

eliminieren snel in zijn werk en het lichaam geeft zichzelf dan letterlijk een „schoonmaakbeurt”.

Voor zeer veel algemeen voorkomende kwalen, zoals verkoudheid, hoofdpijn, koorts en maagstoornissen, is *vasten* een zeer effectieve en vaak de *enige natuurlijke geneeswijze*.

Vasten is een wonderbaarlijk natuurlijk middel om gezond te blijven.

2) Persoonlijke hygiëne

Er bestaat een Engels gezegde dat „cleanliness is next to Godliness” en hoewel dit gezegde niet rechtstreeks uit de Bijbel komt, is het in principe toch zeer zeker juist.

Ten einde het Oudtestamentische Israël de gewoonte van hygiëne bij te brengen, legde Mozes vele voorschriften vast, waarin hij de mensen gebod zich te baden en hun kleren te wassen na in contact te zijn geweest met verdachte bacillendragers. Het is absoluut noodzakelijk dat wij onze *lichamen schoon houden*.

Geregelde verzorging van de huid, het haar, de nagels en het gebit en afwezigheid van transpiratiegeur zijn voor persoonlijke hygiëne onontbeerlijk en bevorderen de *gezondheid*. Afvalprodukten worden door de poriën van de huid afgescheiden en geregeld baden is daarom belangrijk.

Het schoonhouden van uw lichaam, kleren en woonruimte bevordert niet alleen een goede gezondheid, maar het zal er ook toe bijdragen uw gedachtenleven op een hoger niveau van produktiviteit en vervuld streven te houden.

Onnoemelijk veel lichamelijke lasten zijn het gevolg van het dragen van nauwe, slechtpassende of ongeschikte kleding. Kleding hoort voldoende bescherming tegen het weer te geven en moet ruim en gemakkelijk zitten. Het dragen van erg nauwe corsetten door vrouwen heeft vaak het samenpersen van vitale organen en het verslappen van spieren en weefsels in de buikstreek en het bekken tot gevolg — in het latere leven dikwijls de oorzaak van lichamelijke ellende — en het maakt het soms onmogelijk om op normale wijze kinderen te krijgen. Men wint er heus niets mee.

Ook schoenen die het lichaam een verkeerde houding geven, veroorzaken

vaak last, niet alleen in de voeten, maar in héél het lichaam. Een andere algemeen voorkomende fout bij vrouwen is het dragen van onnodig nauwe schoenen, waardoor eeltknobbels, likdoorns en ingegroeide nagels ontstaan.

3) Zonneschijn en frisse lucht

Het zo nu en dan aan de zonnestralen blootstellen van een gedeelte van het lichaam is heilzaam. De zonnestralen, die de gezondheid het meeste baten, zijn de ultraviolette stralen. Deze stralen activeren de natuurlijke sterols in het lichaam, waardoor de benodigde calciferol en de daarmee samenhangende co-enzymen worden geproduceerd, die helpen in het benutten van fosfor en kalk.

Probeer zoveel mogelijk buitenshuis in de open lucht en in de zon te zijn. Vergeet evenwel niet dat zonlicht gevaarlijk kan zijn wanneer het lichaam, voordat het aan de zon gewend is, er te lang aan blootgesteld wordt. Als u bruin wil worden moet u dus *voorzichtig* te werk gaan.

Maar neem elke gelegenheid te baat naar buiten te gaan en een *diepe teug zuivere, frisse lucht* in te ademen. Ten slotte is het de adem waar het leven zelf uit bestaat.

Haal diep adem om gezond te zijn.

Wij halen adem om zuurstof in ons gestel te krijgen, want zonder zuurstof zouden wij spoedig doodgaan. *Elk vitaal proces in het lichaam hangt van zuurstof af*. Hoe meer zuivere, frisse lucht u inademt, des te meer vitaliteit zult u hebben, en des te frisser zal uw kleur zijn. Ook zult u meer bij de pinken zijn en uw lichaamshouding zal verbeteren.

De meesten van ons halen wel voldoende adem om in leven te blijven, maar niet genoeg om *energiek* te leven.

4) Lichaamsbeweging

In deze tijd van apparaten met drukknopbediening en auto's, zijn miljoenen mensen wat hun lichamelijke conditie betreft maar half van wat zij horen te zijn — door *gebrek aan lichaamsbeweging*.

Let eens op een groep mensen. Kijk eens naar de verschillende vormen en figuren — de dikkerds, de zakenlieden met hun „autobuikje”, maar ook anderen die niet meer vlees aan hun botten

hebben dan een vogelverschrikker.

Bedoel ik nu dat iedereen grote spierballen moet ontwikkelen?

Nee. Die zijn, behalve in een beperkt aantal gevallen, in het moderne leven totaal overbodig — en het zou geregeld tijd en energie vergen ze in zo'n conditie te houden.

Maar tegenwoordig heeft bijna iedereen behoefte aan een verstandig opgezet programma voor lichaamsbeweging. Beweging stimuleert een diepe ademhaling en bevordert de bloedsomloop, het helpt bij het afvoeren van vergiften uit het gestel, en leidt tot het normaal functioneren van het gehele lichaam.

Hoewel werk iemand vermoeit en soms totaal uitput, helpt het juiste soort lichaamsbeweging op een opmerkelijke manier weer energie op te bouwen. Vaak wordt het lichaam na systematische lichaams oefeningen weer „opgeladen”, en dit soort gymnastische oefeningen kan *alle* spiergroepen van het lichaam omvatten.

Sport en spel verschaffen vooral aan jonge mensen een plezierige gelegenheid om op natuurlijke wijze de nodige lichaamsbeweging op te doen. Maar als men ouder wordt en er toe neigt om lichaamsbeweging te *verwaarlozen*, behoren deze activiteiten thuis gesupplementeerd te worden door de een of andere vorm van gymnastiek. Vergeet niet dat gymnastiek een activiteit is die *geregeld* hoort te worden gedaan — *op zijn minst vier of vijf keer per week*.

Wandelen en fietsen zijn voor mensen van alle leeftijden en beroepen uitstekende vormen van lichamelijke oefening. Maar energieke, jonge mensen horen zelfs deze aan te vullen met de een of andere bezigheid waarbij vooral de armen, schouders en het bovenlichaam worden gebruikt.

Meer dan ooit tevoren gaan medische autoriteiten en zij die deskundig zijn op het gebied van lichamelijke oefening het belang inzien van hardlopen, zwemmen, fietsen, stevig wandelen en dergelijke vormen van beweging, die het hart, de longen en bloedvaten van het lichaam in goede conditie brengen. Voor dat u iets gaat ondernemen dat zware inspanning vereist, is het natuurlijk van belang er zeker van te zijn dat uw hart het aan kan en dat u onder toezicht staat

van een goed bekendstaande trainer of dokter. Maar de meeste mensen in onze westerse wereld die niet wandelen — ook zij die al in de veertig of vijftig zijn — zouden erg veel baat vinden bij een goedgebalanceerd en geregeld programma van fietsen, zwemmen of het lopen op een matig draafje.

Deze methode om ons lichaam in goede conditie te brengen is niets nieuws. Dit is *altijd* al de basis — of in elk geval een deel van de basis — geweest van het oefen- en conditieprogramma van de meeste takken van sport. Voetbaltrainers hebben *altijd* al hun spelers rondjes laten lopen; ook zwimmers „trekken hun baantjes.”

Het is nu wetenschappelijk en medisch vastgesteld, dat deze vorm van trainen het prestatievermogen van het hart en de longen vergroot. Tevens neemt het aantal en de grootte van bloedvaten toe die bloed naar de weefsels brengen, waardoor het weefsel overal in het lichaam met energieproducerende zuurstof verzadigd wordt.

Het resultaat van het zich trainen in zo'n soort lichaamsbeweging zal de individu ontspannen, en veel innerlijke spanningen en emotioneel hartzeer verdrijven. Het zal iemand in staat stellen de spanningen van het dagelijks leven beter te verwerken. Men zal er zelfs beter door kunnen slapen, en met minder moeite méér werk kunnen verzetten. *En het zal ongetwijfeld er toe bijdragen hartziekten te voorkomen.*

In deze ontaarde tijd vertonen maar weinigen van ons de neiging te véél in beweging te zijn. Toch hebben wij lichamelijke beweging in de juiste mate *nodig* om die uitbundige en stralende gezondheid op te kunnen bouwen die wij eigenlijk allemaal zouden moeten genieten.

Het vraagt inspanning om een sterk, soepel en gracieus lichaam op te bouwen. Maar het is de moeite *meer dan waard* — vooral in deze tijd waarin wij geneigd zijn om alles maar door machines te laten doen, terwijl ons eigen lichaam verslapt.

5) Slaap en rust

Veel mensen, vooral studenten, hebben de neiging zich een rad voor de ogen te draaien door te denken dat zij zich in werk en spel maar voortdurend

kunnen blijven inspannen, om dan later wel weer hun slaap in te halen — en er zich dan niet slechter aan toe te voelen. Er is evenwel niets dat het menselijk lichaam zó goed kan herstellen en verjongen als geregelde slaap en rust.

De mens kan veel langer zonder voedsel dan zonder slaap, en na lange periodes zonder slaap wordt slaap een dringende noodzakelijkheid.

Voor de meeste volwassenen is zeven tot negen uur slaap per nacht voldoende. Dat is zeer zeker *geen* tijdverkwisting. Het maakt het mogelijk dat men in werk en spel vief en monter is, en gedurende het hele leven van een langer en rijkgevuld bestaan kan genieten.

Veel gezaghebbenden op het gebied van gezondheid bevelen, naast de geregelde slaap, één of meer rustperiodes overdag aan, teneinde onze uitgeputte zenuwbatterijen weer op te laden.

Toen de Schepper zei: „Zes dagen zult gij werken en al uw werk doen” gaf Hij een gezondheidsregel — alsook een geestelijk principe — dat *nooit* zal verouderen. Zowel lichamelijke als geestelijk hebben wij het nodig, elke zevende dag te rusten — en zodoende gaf God de Sabbatsrust als een grote zegen.

Duizenden jaren geleden al wist en verkondigde God iets, waar veel mensen nog stééds niet achter gekomen zijn — dat, door zich niet voldoende slaap en rust te gunnen, men uiteindelijk niet méér, maar minder kan presteren.

6) Vermijd lichamelijke letsel

In 1966 vonden er in Nederland ruim 430 000 meer of minder ernstige *arbeidsongevallen* plaats. Over heel de beroepsbevolking genomen (ong. één derde van de totale bevolking), was daar dus *één op elke tien* arbeidende Nederlanders bij betrokken. Hier zijn dan nog niet eens alle verkeersongelukken en alle andere ongevallen, die vermoedelijk ook in de honderdduizenden zullen lopen, bij inbegrepen.

Denk eens aan de miljoenen guldens die aan rekeningen voor dokters en ziekenhuizen gependend werden, en aan het ontelbare aantal werkuren dat verloren ging.

Dit is *volkomen onnodig!*

Wij zijn een volk van roekeloze, zor-

geloze mensen geworden die onze lichamen *bezoedelen en vernietigen*, niet alleen door slecht voedsel, dranken, sigaretten, enz. — maar ook door onvoorzichtigheid *letsel* oplopen.

Er is een overvloed aan gegevens beschikbaar ter voorkoming van ongelukken. Hoofdzaak is dat u het zich realiseert hoe *serieus* u dit probleem dient op te vatten — en voor uzelf het besluit te nemen, *niet langer* in uw werk of spel lichamelijke risico's te nemen. *Eén ogenblik van onbedachtzaamheid kan heel het lichamenlijk welzijn, waar u jarenlang voor gewerkt had, verwoesten en teniet doen.*

Onachtzaamheid loont eenvoudig niet.

7) Ontwikkel een POSITIEVE mentaliteit

Een van de minst begrepen factoren die de gezondheid beheersen, is het diepgaande effect dat het *gedachtenleven* heeft op het lichaam. Meer en meer begint men in te zien dat een groot gedeelte van de veel voorkomende kwalen der mensheid niet zo zeer door het *lichaam* veroorzaakt worden — maar door de geest. Vaak blijkt dat maagzweren, indigestie, hoofdpijnen, oogklachten, nervositeit en nog vele andere kwalen direct veroorzaakt worden door de toestand van de *geest* — niet van het lichaam.

Sommige medische autoriteiten geloven nu dat meer dan 50 procent van alle mensen die medische hulp verlangen, ziek of van streek zijn vanwege *mentale* problemen. En het is een ontstellend feit dat ziekten die ontstaan als gevolg van gemoedsaandoeningen, meer voorkomen naarmate men grotere verantwoordelijkheid, mentale scherpzinnigheid en capaciteit verkrijgt. Misschien komt het omdat een scherper verstand zich over meer dingen kopzorgen kan maken dan een gewoon verstand!

Onenigheid, vrees, spanning en zorgen zijn voor een zeer groot deel schuldig aan de *lichamelijke klachten* die zij óf direct veroorzaken, óf verergeren.

Hebt u geen gezinnen gekend waar men bij elke maaltijd met elkaar zat te bekvechten? Waarschijnlijk waren zij onbekend met het feit dat woordentwist, treiteren en onenigheid aan tafel bijna altijd nerveuze indigestie en andere kwalen veroorzaken.

Er zijn tegenwoordig maar weinig mensen die de gemoedsrust en het diep gevoel van tevredenheid kennen, waarop een goede gezondheid gebaseerd is. Voeding, lichaamsbeweging en -verzorging is op zich *niet* voldoende. Want, zoals de schrijver van Spreuken al schreef: „Beter een schotel groenten, waar *liefde* heerst, dan een gemeste os en haat daarbij.”

Maar de onenigheid, spanning, wrok en bitterheid die onze tegenwoordige maatschappij met haar concurrentie aankweekt, scheppen in het lichaam en het zenuwstelsel toestanden die juist tegenovergesteld zijn aan die welke een goede gezondheid en geestelijk welzijn zouden garanderen.

Honderden jaren voordat de moderne psychiatrie „ontdekte” dat menselijke emoties veel van onze lichamelijke kwalen helpen veroorzaken, veroordeelde de Bijbel deze emoties al, en liet hij zien hoe hiervan genezen te worden: „Het is duidelijk, wat de werken van het vlees zijn: hoerij, onreinheid, losbandigheid . . . veten, twist, afgunst, uitbarstingen van toorn, zelfzucht, tweedracht, partijschappen, nijd, dronkenschap, brasserijen en dergelijke . . .” En dan: „Wie Christus Jezus toebehoren, hebben het vlees met zijn hartstochten en begeerten gekruisigd” (Galaten 5:19-24).

Heel spoedig, binnen niet al te lange tijd, zal deze wereld de leringen van Jezus Christus weer *letterlijk* gaan opvatten. Dan zullen alle mensen *gelukkig* zijn — want zij zullen leven volgens de wetten en regels van liefde, zoals die in de Bijbel staan aangegeven. Zij zullen dan hun leven op de Tien Geboden baseren en leren op welke wijze hun God en Schepper lief te hebben en hoe hun naaste *lief te hebben* en te *dienen*. Zij zullen dan niet meer twisten en harrewarren, concurreren en haten. In plaats daarvan zullen zij dan leren om te *geven* en te *dienen*.

Dat is één van de redenen waarom de gezichten van studenten aan het Ambassador College zo vaak stralen van geluk en vreugde. Want zij leren om deze principes als een manier van leven toe te passen.

Iedereen moet er zich voortdurend voor inspannen een positieve denkwijze

te krijgen. Zoals Jezus ook zei, moeten wij onszelf niet bezorgd maken voor de dag van morgen, maar *geloof* stellen in God als onze Schepper en onze Vader. Doe dus uw best om gedachten van haat, nijd en bezorgdheid te overwinnen. En cultiveer dan, *door Gods hulp hiervoor te vragen*, gedachten van liefde, geloof en blijdschap. Want Hij, Die ons gemoed en onze emoties schiep, inspireerde Salomo te schrijven: „Een vrolijk hart bevordert de genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren.”

Neem maatregelen

U weet nu wat de *zeven hoofdregels voor een blakende gezondheid* zijn. Hier volgen ze weer in beknopte vorm: (1) Zorg ervoor dat u een *goedgevariëerd dieet van natuurlijke voedingsmiddelen* hebt. Leer het belang inzien van het drinken van voldoende water, van *vasten* en van *het vermijden van constipatie*. (2) Onthoud dat hygiëne van *vititaal* belang is voor een goede gezondheid, en dat geschikte kleding eveneens noodzakelijk is. (3) Profiteer zoveel mogelijk van *zonneshijn* en *frisse lucht*. (4) Maak een schema op voor voldoende regelmatige lichamelijke oefening. En houd u eraan! (5) Geef uw lichaam de gelegenheid zich door voldoende *slaap* en *rust* te herstellen van werk en spel. (6) Neem *zorg* in acht voor het gezonde lichaam dat u bezig bent op te bouwen. Doe uw andere activiteiten niet door onoplettendheid te niet. *Vermijd lichamenlijk letsel*. (7) Houd op met piekeren, redetwisten, kibbelen. Blijf *kalm, rustig* en *bedaald* — neem een *positieve houding* aan.

Onthoud deze zeven hoofdregels die de gezondheid regelen, *bestudeer* ze tot in details; en, bovenal, *breng ze in praktijk!*

U moet die wetten gebruiken en eraan gaan leven! Het zal enige moeite kosten, maar de beloning in de vorm van een sterk, gracieus, energiek en gezond lichaam zal uw inspanning méér dan vergoeden.

Natuurlijk zult u, als u het grootste deel van uw leven deze regels al hebt gebroken, niet evenveel voordeel trekken als wanneer u éérder begonnen zou zijn deze te volgen. En wij dienen één

faktor onder ogen te zien, waar wij niets aan kunnen veranderen — het feit dat sommigen van ons bepaalde zwakheden geërfd hebben die mogelijk nooit geheel overwonnen zullen worden.

Maar wanneer de juiste stappen worden ondernomen kan bijna elke lichamelijke conditie in grote mate verbeterd worden.

Zet dus uw schouders eronder!

Het vernieuwd *animo, enthousiasme* en *gevoel van welzijn* is de inspanning die het kost de regels voor een blakende gezondheid tot een *levenswijze* te maken, ten volle waard! □

