

# Voeding

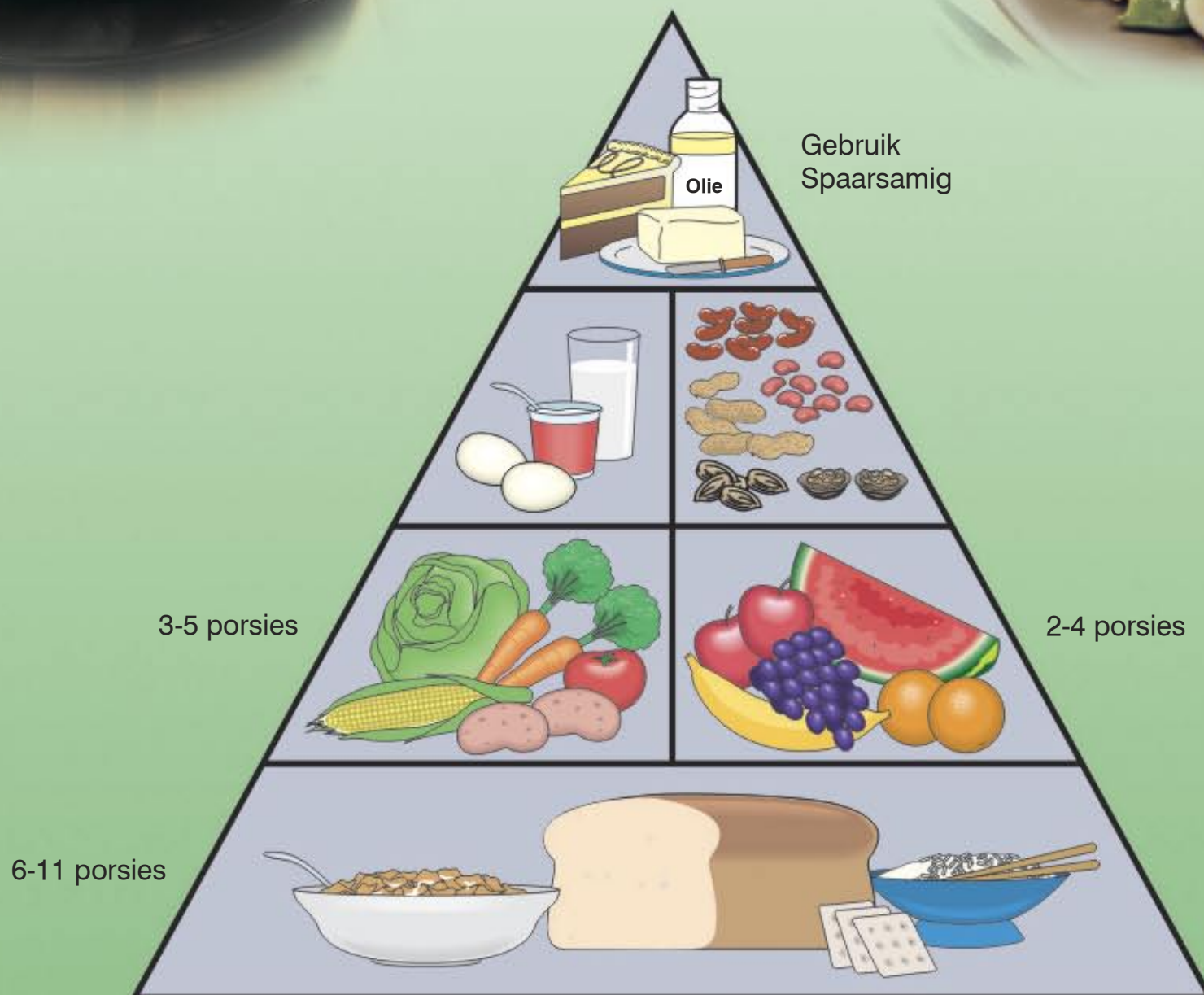
## Probleme met Dierlike Voedsel

- ▶ Hoog in versadigde vette en cholesterol
- ▶ Oormaat proteïen roof kalsium van die bene
- ▶ Verhoog die risiko van hartkwale, kanker en parasiete
- ▶ Geen phytochemikalieë



## Voordele van Plantaardige Voedsel

- ▶ Geen cholesterol
- ▶ Hoog in vesel
- ▶ Laag in vet
- ▶ Matig in kalorieë
- ▶ Ryk in phytochemikalieë



### Voedsel Riglyn Piramide

Grane is die basis van die voedselpiramide. Groente en vrugte voorsien 'n oorvloed van vitamïnes, minerale en vesel. Peulgewasse en neute is 'n voldoende bron van proteïen, asook melk en eiers. Olie en suiker moet spaarsamig gebruik word.

# Voeding

## Vesel Verminder die Risiko van:

- ▶ Blindedermonsteking
- ▶ Galblaaskwale
- ▶ Spatare
- ▶ Aambeie
- ▶ Kolonkanker
- ▶ Vetsug

## Borsvoeding

- ▶ Beskerm babas teen infeksies
- ▶ Is die beste voedsel vir suigeling
- ▶ Voorkom allergieë
- ▶ Gee die kleuter langwerkende gesondheidsvoordele

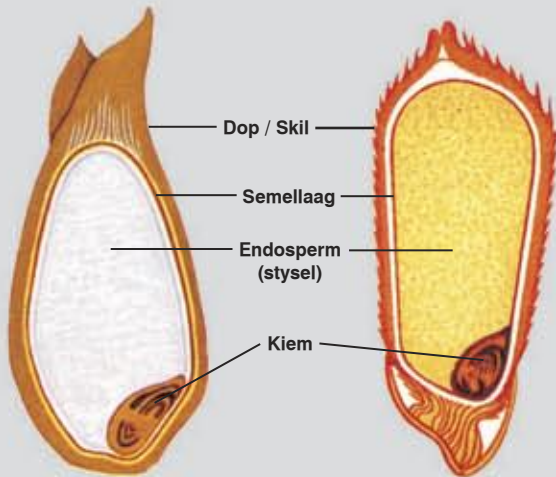


## Voeding Wenke

- ▶ Eet vars vrugte en groente daaglik
- ▶ Eet meer volgrane & neute
- ▶ Eet minder vet, suiker en sout
- ▶ Eet op gereelde tye en nie tussen maaltye nie
- ▶ Eet meer vesel en minder verfynde voedsel
- ▶ Maak ontbyt jou grootste maaltyd

Koringkorrel

Ryskorrel



Meeste van die vitamies is in die semel en kiem van die graan. In wit meel is die meeste van hierdie vitamies en vesel verwyder.

### Begin die dag met Ontbyt

Onlangse navorsing het getoon dat studente wat ontbyt eet, hoër toetsuitslae behaal. Die brein vereis 'n goeie voorraad van kwaliteit voedingstowwe deur die dag. Na 'n goeie nagrus is die maag gereed om 'n goeie maaltyd te verteer, wat voordelig vir die brein sal wees. Koolhidrate van vrugte en grane is die beste voeding vir goeie gedagte prosesse sowel as kreatiwiteit: 'n Goeie ontbyt sal vir ons die nodige energie voorsien vir optimale werkverrigting vir beide liggaam en siel.



**“Laat Voeding  
jou Medisyne Wees!”**

Hippocrates

# Voordele van Oefening

## Bloedsirkulasie

- › Versterk die hartspier
- › Verlaag hoë bloeddruk
- › Verlaag die risiko van hartkwale

## Immuunstelsel

- › Beskerm teen infeksies
- › Verhoog kankerbeskerming

Aktiwiteit beskerm jou Oefening gee 'n lewensnoodsaaklike opkikkering van jou immuunstelsel. Dit verbeter die bloedsomloop en verspreiding van wit bloedselle, wat teen infeksies en selfs kanker stry. Goeie oefening en 'n gesonde dieet verseker 'n sterk liggaam en 'n gesonde immuunstelsel.



## Spiere

- › Verhoog energie en uithouvermoë
- › Verbeter spiertoon
- › Verbrand oormaat kalorieë

## Senuwees

- › Verbeter waaksaamheid
- › Verbeter die gevoel van welstand
- › Verlig angs en depressie
- › Verminder spanning
- › Verbeter die kwaliteit van slaap

### Harttempo

80 slae/minuut

4800/uur  
42,048,000/jaar

in vergelyking met:

70 slae/minuut

4200/uur  
36,792,000/jaar

Bespaar **5,256,000**



Oefening verlaag jou rustende harttempo, wat jou hartspier spaar en ekstra tyd gee om gevoed te word, en om te rus.



**“Aksie is 'n wet van ons bestaan.”**

Ellen White, Die Helende Hand, 237

# Oefening

## Die Sleutel tot Sukses

- ▶ Kies 'n verskeidenheid oefeninge
- ▶ Oefen in vars lug en sonskyn
- ▶ Begin stadig en werk geleidelik op



Stap werk toe



Tuinbou

Moenie ophou soos jy ouer word nie

### Vind Genot in Beweging

Fisiese aktiwiteit behoort 'n positiewe en genotvolle ondervinding te wees. 'n Eksperiment het getoon dat cholesterolvlakke merkwaardig gedaal het wanneer studente hulle oefening geniet het. Wanneer hulle nie die oefening geniet het nie, het hul cholesterolvlakke nie gedaal nie. Die punt is duidelik – dit maak nie saak of jy swem, fietsry, hardloop of stap nie, solank jy jou oefenprogram geniet.



## Riglyne vir Matige Oefening

- ▶ Oefen daaglik
- ▶ Kan gedurende die dag akkumuleer
- ▶ Minstens 30 minute elke dag

Stap vroeg in die oggend



Buitemurse aktiwiteite

Kinders geniet dit



# Water-inname



## Die Voordele van Waterdrink

- ▶ Verminder die risiko van hartkwale
- ▶ Verminder moegheid
- ▶ Verwyder onsuiverhede uit die liggaam
- ▶ Help die voorkoming van nierkwale
- ▶ Verbeter geestelike waaksaamheid

## Waterdrink Wenke

- ▶ Begin die dag met 2 glase water
- ▶ Drink 8-10 glase per dag
- ▶ Moenie saam met maaltye drink nie
- ▶ Vermy koeldrank, koffie en tee

### Konkrete Feite oor Koeldranke

Vandag drink mense meer koeldrank as water. Een blikkie bevat 10-12 teelepels suiker. Hierdie oormaat van suiker kan lei tot moegheid, buierigheid en 'n onderdrukte immuunstelsel. Koeldrank-inname verhoog die risiko van vetsug, tandbederf, suikersiekte en hoë bloeddruk. Die ware dors-lesser behoort 'n verfrissende glas water te wees.



**70%**  
van die menslike  
liggaam bestaan  
uit water

**“Aan die dorstige sal Ek gee uit die fontein van die water van die lewe, verniet.”**

Jesus, Openbaring 21:6

# Waterbehandeling



## Kontrasterende Stortbad

- › Stimuleer bloedsomloop
- › Versterk die immuunstelsel
- › Is goeie behandeling vir verkoues en griep
- › Bevorder genesing van beserings en infeksies
- › Ontspan die lugpype in aamborstigheid
- › Is stimulerend



## Warm Voetbad

- › Verlig hoofpyn
- › Ontspan
- › Verorsaak sweet
- › Beveg verkoues
- › Verlig maandstondpyne



## Stoom-inaseming

- › Open 'n toe neus
- › Verlig 'n seer keel
- › Verwarm en streef die lugweg
- › Ontspan lugpype in aamborstigheid



## Warm Omslag

- › Rondom die keel vir seerkeel en laringitis
- › Op die bors vir hoes, brongitis en longontsteking



# Sonskyn

## Fisiese Voordele

- › Produseer vitamien D
- › Dood kieme
- › Help om die bloeddruk te normaliseer
- › Versterk die immuunstelsel

### Sonskyn – die Kiemdoder

Sonskyn is 'n uitstekende steriliseermiddel. Danksy die son se ultravioletstrale word bakterieë vernietig. Sonskyn help om velswere en swamme te behandel. 'n Goeie praktyk is om klere buite op te hang en beddegoed gereeld buite te plaas. Sonskyn in ons kamers en op ons vel, sal ons teen ongewenste indringers beskerm.



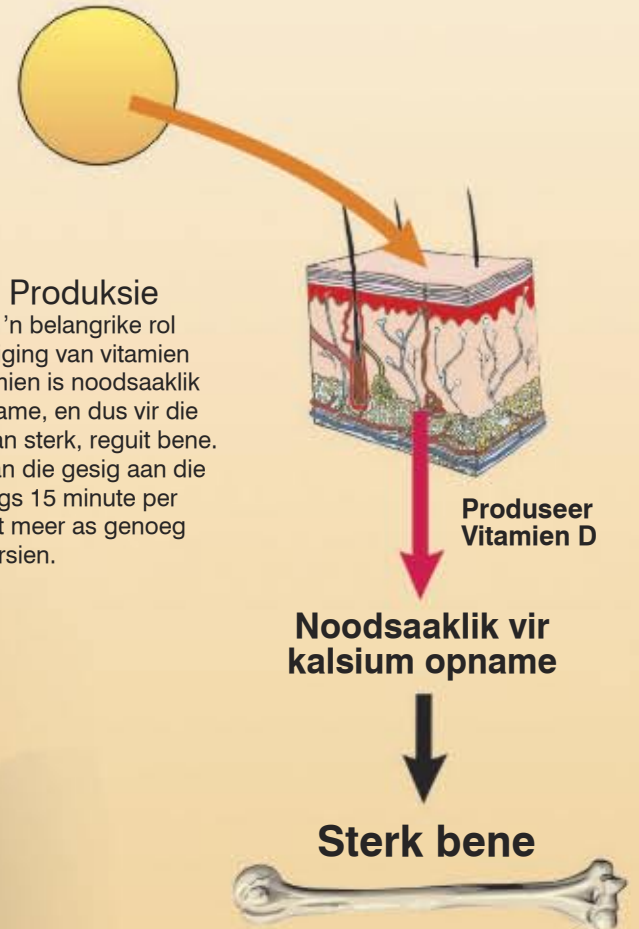
Die effek van sonlig op die bakteriese kultuur

## Geestelike Voordele

- › Verminder spanning
- › Verbeter die kwaliteit van slaap
- › Help met depressie
- › Bevorder 'n gevoel van welstand

### Vitamien D Produksie

Sonskyn speel 'n belangrike rol in die vervaardiging van vitamien D. Hierdie vitamien is noodsaaklik vir kalsiumopname, en dus vir die ontwikkeling van sterk, reguit bene. Blootstelling van die gesig aan die sonskyn vir slegs 15 minute per dag sal jou met meer as genoeg vitamien D voorsien.



### Son-energie

Elke lewende wese is afhanklik van sonkrag. Plante benodig son-energie om glukose te vervaardig. Die glukose in plante is 'n beter bron van son-energie as die van vleis of dierlike proteïene. As ons die voordele wat ons Skepper in vars vrugte, groente en grane geplaas het geniet, sal ons van goeie gesondheid voorsien word.



# Sonskyn

## Sonbeskerming

- ▶ Sonbrille beskerm teen katarakte
- ▶ 'n Hoed voorkom sonsteek
- ▶ Bedekking van ledemate sal sonbrand voorkom
- ▶ Vermyn blootstelling tussen 10:00 en 14:00; verminder die risiko van velkanker

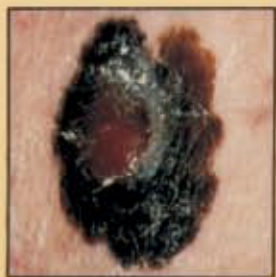


## Voorstelle

- ▶ 10-15 minute daagliks is voldoende
- ▶ Laat sonskyn in jou kamer inkom
- ▶ Oefen buite
- ▶ Vermyn sonbrand



## Melanoom-waarneming



Melanoom

Velkanker is die mees algemene vorm van kanker. Gelukkig kan dit maklik waargeneem word, en in die meeste gevalle suksesvol behandel word, veral wanneer dit vroeg gediagnoseer is. Die grootste risiko faktor vir melanoom is oormatige blootstelling aan die son. Selfs een ernstige sonbrand in die kinderjare kan die risiko vir kanker gedurende die hele leeftyd verdubbel.



Normale moesie

Daar is vier reëls wat jou kan help onderskei tussen 'n moesie en 'n melanoom:



**A. Oneweredigheid** – Een helfde is nie gelyk aan die ander helfde nie.



**B. Grenslyn onegaligheid** – Die kante is ongelyk, gekeep of dof.



**C. Kleur** – Die pigmentasie is nie eenkleurig nie. Skakerings van taan, bruin en swart is teenwoordig.



**D. Diameter groter as 6 millimeters** – Enige skielike vergroting behoort ernstige besorgdheid te veroorsaak.



# Matigtheid

## Het jy geweet dat ...

- › 'n Man wat rook sy kans om longkanker te ontwikkel 22 keer verhoog
- › 'n Jongeling wat alkohol drink, is 8 keer meer geneig om onwettige dwelms te gebruik
- › Die meeste snelweg sterftes is as gevolg van alkohol



**LONGKANKER**



**WIGS**

## Tekens van 'n Dwelmprobleem

- › Gereeld dronk of onder die invloed van dwelms wees
- › Die opgee van ander aktiwiteite vir dwelms
- › Drink en die gebruik van dwelms wanneer alleen
- › Benodigheid vir meer om dieselfde hoogtepunt te bereik
- › Ontkenning van 'n verslawingsprobleem
- › Onverskillige reaksies



**BREINSKADE**



**“Die wyn is 'n spotter, ...  
en elkeen wat daardeur  
bedwelmd raak, is nie wys nie.”**

Salomo, Spreuke 20:1

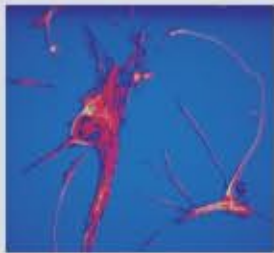
# Matigtheid

## Hoe om verslawing te oorkom

- ▶ Dink aan die negatiewe resultate van jou verslawing
- ▶ Vervang jou ou gewoontes met beter gewoontes
- ▶ Weerstaan versoekings
- ▶ As jy faal, moenie moed opgee nie
- ▶ Vermy alle situasies wat jou verslawing aanmoedig
- ▶ Kry ondersteuning by jou familie en goeie vriende
- ▶ Vertrou in goddelike krag om jou gewoontes te oorkom



**Seenuweekoppeling en Verandering van Gewoontes**  
Die brein leer 'n nuwe gewoonte aan deur 'n nuwe koppeling te vorm. Deur die senuweeselle saam te koppel, word 'n baan gevorm en 'n gewoonte gevestig. Rook is 'n goeie voorbeeld. Elke keer wanneer 'n roker 'n sigaret aansteek, word die breinbaan verstewig totdat die gewoonte uitgevoer is sonder om eers daarvoor te dink. Gewoontebane is soos platgetrapte paaie wat jy nie kan ontvlug nie. Dit is die rede hoekom dit so belangrik is om nuwe, beter en positiewe gewoontes te vorm om ou gewoontes te vervang. Wees kreatief en vind iets beter om die slegte gewoontes mee te vervang.



Gekoppelde Senuweeselle

**“As die Seun julle dan vrygemaak het, sal julle waarlik vry kan wees.”**

Jesus, Johannes 8:36



Die positiewe versterkingstelsel in die brein streef na positiewe belonings. Om ander te help, te bid en betekenisvolle verhoudings te hê, sal positiewe beloning verskaf. Dwelms kan vir 'n wyle die plesiersentrum van die brein stimuleer, maar daarna voel jy leeg. Soek na beter beloning en dit sal jou na ware en blywende tevredenheid lei.

# Vars Lug

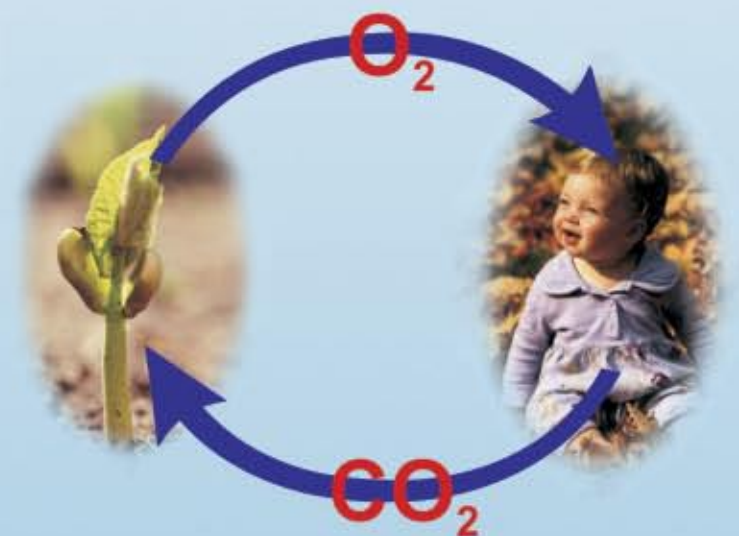
## Vars Lug

- › Bekragtig die bloed
- › Ontspan die brein
- › Dood kieme
- › Help om die longe te reinig
- › Verbeter die immuunstelsel

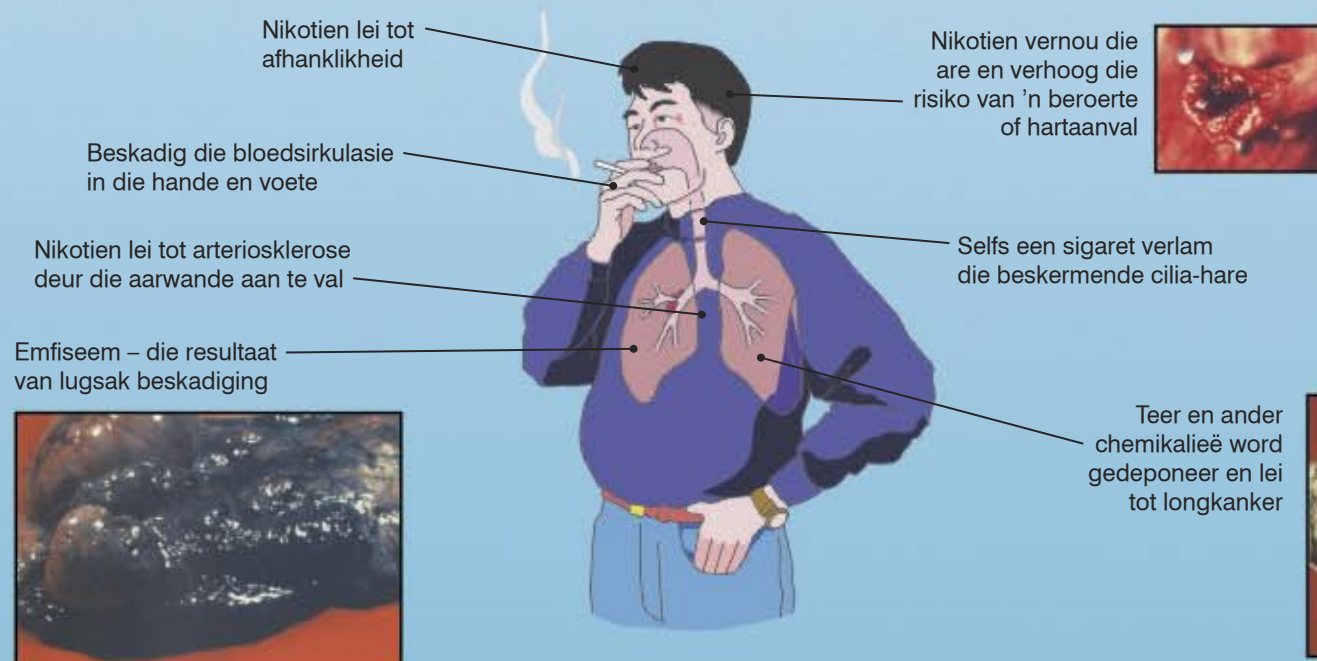
## Stads Rookmis Ly tot

- › Hoes
- › Brongitis
- › Sinusitis
- › Emfiseem
- › Kanker

## Lugsiklus



## Gevare van Rook



Die lugsiklus is 'n wonderlike siklus van gee en ontvang. Plante neem koolstofdioksied op uit die lug. In die proses word suurstof vrygestel wat ons met vars lug voorsien. Selle gebruik suurstof om glukose te verbrand wat in ruil energie aan die liggaam verskaf. Uiteindelik word koolstofdioksied geproduseer en deur die longe vrygestel.

**“Ons kan weke sonder kos lewe, dae sonder water, maar slegs minute sonder lug.”**

# Vars Lug

## Hoe om vars lug te kry

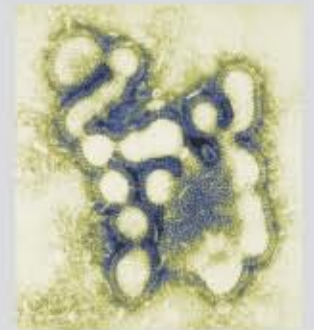
- ▶ Haal deur jou neus asem
- ▶ Vermy stywe klere
- ▶ Vermy lugbesoedeling
- ▶ Vermy rook en tweedehandse rook
- ▶ Oefen in vars lug
- ▶ Hou slaapkamervensters oop

## Die voordele van diep asemhaal

- ▶ Ontspan die liggaam
- ▶ Verskaf suurstof aan die brein vir helder denke
- ▶ Help voorkom lugweginfeksies
- ▶ Bevorder rustige slaap

### Respiratoriese Infeksies

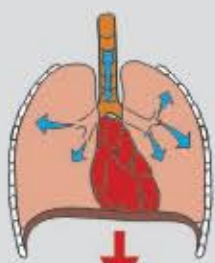
Die drie mees algemene lugweginfeksies – verkoue, griep en longontsteking – word veroorsaak deur kieme in die lug wat van een persoon na 'n ander oorgedra word. Om hierdie infeksies te voorkom, was gereeld hande, drink 8 glase water per dag, volg 'n gebalan-seerde dieet met baie vrugte en groente, en oefen daaglik in die vars buitelug.



Influenza Virus

### Diep Asemhaling

Behoorlike asemhaling is belangrik vir optimale werkverrigting. Ongelukkig het baie volwassenes die gewoonte gekweek om vlak asem te haal, sonder die behoorlike gebruik van die buik. Onvoldoende asemhaling lei dan tot moegheid, uitputting, bloedarmoede en depressie. Diep asemhalingsoefeninge is 'n goeie manier om regte asemhaling te ontwikkel. Lê op die vloer met jou hand of 'n boek op jou maag. Oefen diep asemhaling totdat die boek opbeweeg wanneer jy in-asem. Herhaal hierdie oefening 'n paar keer daaglik totdat dit 'n natuurlike gewoonte word.



Inaseming



Uitaseming

*Behoorlike asemhaling sluit die buikholte in. Merk die beweging van die midrif in die abdominale asemhaling.*



## Die Ritmes van Slaap

Ons slaap vind plaas in siklusse. Wanneer ons bed toe gaan, sal die brein geleidelik stadiger funksioneer. Ongeveer 'n halfuur later bereik dit 'n stadium van stadige reëlmatige golwe, genoem delta-golwe. Gedurende hierdie fase is die spiere ontspanne. Groei-hormoon word vrygestel wat beskadigde selle help herstel. Ongeveer elke 70-90 minute skakel die brein oor na 'n meer waaksame stadium genoem REM-slaap. Hierdie stadium word gekenmerk deur gereelde drome en vinnige oogbewegings. 'n Volwasse persoon benodig 4-6 van hierdie siklusse snags, wat bereik kan word met 7-8 ure se slaap. Om gereelde slaapgewoontes te kweek, sal ons 'n meer gebalanseerde lewe gee, wat die nodigheid van slaappille, en stimulant soos kafeïen elimineer.

## Het jy geweet dat...

- ▶ Die uitwerking van moegheid op die brein soortgelyk is aan dié van alkohol
- ▶ Moegheid verskyn vinniger met onreëlmatige werkskedules
- ▶ Die risiko van 'n ongeluk is sewe keer hoër tussen middernag en 8 uur vm
- ▶ Laat-aand televisiekyk is die vernaamste oorsaak van gebrek aan slaap

## Die Voordele van Slaap

- ▶ Verhoog die dagtyd op en wakkerheid
- ▶ Verbeter leer-bekwaamheid
- ▶ Verbeter die immuniteit
- ▶ Verhoog die pyndrumpel



## Die Liggaamsklok

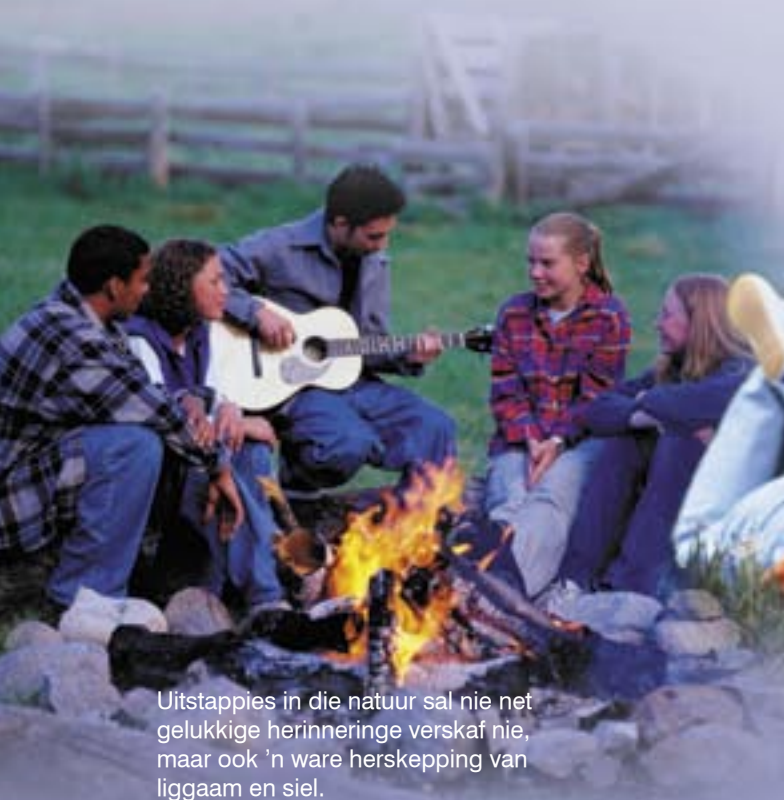
Baie funksies van die liggaam, soos temperatuur en bloedsuikervlakk, werk op 'n daaglikse siklus. Hierdie interne horlosie word elke oggend ingestel wanneer die son opkom en lig die kamer binnekom. Om in die oggend dieselfde tyd op te staan, sal die liggaam help om sy interne horlosie in te stel. Vroeg inkruip stel die interne horlosie in staat om sonder 'n wekker jou op die regte tyd wakker te maak. Twee ure van goeie slaap voor middernag is meer werd as vier ure na middernag. Gereeldheid help die liggaam om optimaal te funksioneer.



**“Vanaand se slaap  
bou môre se energie.”**

## Ontspanning

- ▶ Kort pouses deur die dag sal jou werkverrigting en veiligheid verbeter
- ▶ Die lees van 'n gunsteling boek of 'n stappie sal die gemoed ontspan
- ▶ 'n Weeklikse rusdag is 'n vereiste



Uitstappies in die natuur sal nie net gelukkige herinneringe verskaf nie, maar ook 'n ware herskepping van liggaam en siel.

Nie net kinders het nodig om 'n breek te vat nie. 'n Paar minute rus na elke uur se werk, kan ongekende fisiese en geestelike energie stimuleer.



Een weeklikse rusdag gee vir jou twee keer soveel energie en beter motivering vir die res van die week.

## Slaap Voorstelle

- ▶ Kry elke nag 7 – 8 ure slaap
- ▶ Eet jou laaste maaltyd ten minste 4 ure voor slaaptyd
- ▶ Die voordeligste is om teen 22:00 in die bed te wees
- ▶ Vermy alkohol, nikotien en koffie
- ▶ Slaap met 'n oop venster sodat genoeg vars lug inkom
- ▶ Gaan met 'n rustige gemoed bed toe

**“Kom na My toe, almal wat vermoeid en belas is en Ek sal julle rus gee.”**

Jesus, Matthéüs 11:28



# Vertrou op God

## Power to Forgive

The relationship between our mind and our health is deeper than we often realize. Our health depends on being at peace with each other. If we hate someone, or if we are just not able to forgive, it can eat us up from within. However, when we are able to forgive, this peace will radiate through our whole body. The insight that there is a loving God who is ready to forgive us, can give us this important power to forgive others, and then we can experience true healing ourselves.

## Onopgeloste Probleme

- › Kan lei tot angs, depressie en slaaploosheid
- › Verswak die immuunstelsel
- › Kan lei tot psigosomatiese siektes
- › Veroorsaak emosionele spanning

## Vertrou op Goddelike Krag

- › Lei tot innerlike vrede en standvastigheid
- › Ontvang krag om te vergewe
- › Bring liefde in die huis
- › Help om traumatiese gebeure te hanteer
- › Help met die oplossing van probleme

## Mense met Godsdienstige Toegewydheid het ...

- › Beter fisiologiese gesondheid
- › Verbeterde mediese resultate tydens siekte
- › Minder depressie en angs
- › Minder misbruik van plaasvervangers

**“’n Vrolike hart bevorder die genesing...”**

Salomo, Spreuke 17:22

# Vertrou op God

## Positiewe Gesindheid

Die gewoonte om na alles in hierdie wêreld op 'n positiewe manier te kyk, sal ons help om meer emosioneel gebalanseerd te wees. Die versekering van 'n Vader in die Hemel, help ons om 'n positiewe gesindheid te hê.

## Gebed is...

- › Die asem van die siel
- › Om ons laste vir Jesus te gee
- › Om die hart vir God oop te maak soos vir 'n vriend
- › Om ons vreugde en sorg te deel
- › Ons krag om die lewe se uitdagings te hanteer

## 'n Vertrouensverhouding

- › Vertroue groei deur ondervinding
- › Beantwoorde gebede bou vertroue
- › God sorg vir ons soos 'n vader
- › God laat ons nooit alleen nie