

NÆRING

Hinn upprunalegi matseðill samanstóð af ávöxtum, grænmeti, korni og hnetum. Það var fyrst eftir flóðið sem dýraafurðir urðu valkostur. Vísindarannsóknir hafa staðfest að upprunalegi matseðillinn er enn sá heilsusamlegasti. Með því að neyta fæðutegunda eins og þær koma beint frá náttúrunnar hendi – óunnar og án aukaefna – er hægt að fyrirbyggja marga sjúkdóma og jafnvel snúa við ferli þeirra sem byrjaðir eru.

Njótið matarins. Maturinn ætti að vera bragðgóður en einnig girnilegur á að líta. Við verðum einnig að gæta þess að neyta *fjölbreyttrar* fæðu daglega. Með fjölbreyttu og mismunandi fæði tryggjum við líkamanum öll þau næringarefni sem nauðsynleg eru góðri heilsu.

Prótein er í fleiri fæðutegundum en kjöti. Baunir eru frábær próteingjafi, sérstaklega ef þeirra er neytt með grófmeti eins og brúnum hrísgrjónum, heilhveiti, höfnum eða korni. Hnetur eru einnig próteinríkar, en ættu að notast höflega vegna mikils fituinnihalds.

Jafnvel grænmeti eins og brokkólí og kartöflur inniheldur prótein, auk þess að vera ríkt af vítamínum og steinefnum. Til eru margar goðsagnir um próteinþörf. Flestir neyta miklu meira próteins en þeir þurfa og valda með því of miklu álagi á nýrun, sem getur leitt til nýrnasjúkdóma.

Kolvetni eru nauðsynlegur orkugjafi. Þó er best að takmarka neyslu einfaldra kolvetna (hvítur sykur), sem er að finna í flestum



eftirrættum, sælgæti, gosdrykkjum og sykrudu morgunkorni. Matur með flóknum kolvetnum er miklu betri fyrir okkur. Má þar nefna kartöflur, brún hrísgrjón, heilhveitibrauð og heilkorna morgunverðarrétti.

Takmarkið fitu í matnum. Svínafeiti, smjörlíki, smjör, fiskur, kjöt, alifuglakjöt, delecte: smjörlíki, steiktur matur, rjómi, majónes og ostar innihalda óholla mettaða fitu. Plöntufita – t.d. úr avokadó, ólífum, fræjum og hnetum – hóflega neytt – er hollari. Ef þú neytir mjólkurafurða skaltu velja þær fituskertu.

Trefjar virka líkt og „bursti” í meltingarveginum og halda honum þannig hreinum og starfgóðum. Ferskir ávextir, grænmeti, hnetur og gróft korn eru trefjaríkar fæðutegundir. Kjöt, mjólkurvörur og unnar matvörur innihalda engar trefjar og hafa tilhneigingu til að stífla meltingarveginn sem leitt getur til sjúkdóma. Rannsóknir hafa sýnt að neysla trefjaríkrar fæðu minnkar líkur á ýmsum tegundum krabbameins.

Sódíum (salt) er falið í mörgum fæðutegundum eins og kjötvörum, súrsuðu grænmeti, niðursuðuvörum, bakkelsi með bökunarsóða eða lyftidufti og jafnvel í morgunverðarkorni (pakkamat). Salt stuðlar að hækkuðum blóðþrýstingi og hjartasjúkdómum. Varist sódíum og reynið að halda því í lágmarki.

Hvað ætti ég að borða? Rétt samsett jurtafæði er best. Við ættum að neyta ríkulegra skammta af grænmeti og ávöxtum daglega. Borðaðu heilkornavörur og grófmæti – það inniheldur allar þær trefjar, vítamín og steinefni sem annars myndu glatast ef varan væri unnin. Þessar fæðutegundir hamla einnig gegn ofáti og offitu þar sem þær eru svo miklu saðsamari. Ennfremur; gleymið ekki hafa grænmeti og hnetur á matsaðlinum.

Morgunverðurinn er mikilvægasta máltíð dagsins! Af öllum máltíðum dagsins á morgunverðurinn að innihalda flestar hitaeiningarnar. Veldu í hann fæðutegundir sem ríkar eru af próteini og flóknum kolvetnum. Ekki gleyma ávöxtunum. Reyndu að borða vel í hádeginu, en hafðu kvöldverðinn mjög léttan. Þannig tryggir þú þér orku fyrir daginn og betri nætursvefn.

Til viðhalds heilbrigðum líkama og lífsorku skaltu borða fjölbreyttar fæðutegundir og í eins náttúrulegu formi og hægt er. Verði þér að góðu!

HREYFING

Líkami þinn er undursamleg vél. Með því að virkja hann til starfa geturðu aukið líkamlega hreysti og viðnám gegn sjúkdómum. Hreyfingin getur nefnilega gert viðhorf þitt til lífsins bæði jákvæðara og bjartara!

HREYFING GETUR HJÁLPAÐ TIL VIÐ AÐ:

- Stjórna líkamsþyngd – hraði efnaskipta eykst við líkamsæfingu þannig að brennsla eykst..... og það í nokkrar klukkustundir!
- Auka lungnastarfsemi og örva súrefnisflæði líkamans
- Lækka blóðþrýsting, auka blóðflæði og styrkja hjartað
- Minnka kólesteról og bæta blóðrásina í slagæðunum – hún getur jafnvel snúið við ferli æðakölkunar!
- Minnka streitu, spennu og þunglyndi
- Veita betri svefn – án aukaverkana svefnpillunnar!
- Auka hæfni líkamans til að losa sig við eitruð úrgangsefni
- Hraða bruna – en það fyrirbyggir og hamlar sykursýki
- Styrkja beinin og vinna gegn beinþynningu
- Styrkja vöðvana – þegar vöðvarnir eru ekki notaðir reglulega hrörnar þeim og þeir verða delete: þeir veikir og slappir
- Ávinna sér réttari líkamsstöðu og minnka bakvandamál
- Fyrirbyggja ógnvald nútímans – krabbameinið



Hvaða líkamsþjálfun er best? Gönguferðir skipa öndvegið. Auk þess má nefna sund, hjólreiðar og garðyrkju og garðstörf. Einn kostur þess að hreyfa sig úti undir berum himni er að þannig sameinast a.m.k. þrjú af heilsulögmaálunum: *Sólarljós, ferskt loft og líkamsþjálfun.*

Dagleg líkamsþjálfun í minnst 30-40 mínútur er best til að ná sem mestum árangri. Aðalatriðið er að þú njótir þeirrar hreyfingar sem þú velur og stundir hana reglulega.

HAFÐU EFTIRFARANDI Í HUGA ER ÞÚ HREYFIR ÞIG

- 1) Byrjaðu rólega og bættu síðan smám saman við.
- 2) Það er betra að æfa fyrir máltíð en rétt eftir.
- 3) Gefðu þér tíma til að hita upp og eins til að kæla líkamann á eftir.
- 4) Hættu þjálfun og leitaðu lækni ef þú finnur fyrir eftirfarandi einkennum:
 - a) verk í brjósti, tönnum, kjálka, hálsi eða handleggjum
 - b) öndunarörðugleikum
 - c) svima eða yfirlíði
 - d) viðvarandi óreglulegum hjartslætti meðan á þjálfun stendur sem og í hvíldinni eftir æfinguna
 - e) óþægindum eða bólgu í liðum
 - f) ofþreytu
 - g) óeðilegu þyngdartapi
 - h) sífelldri ógleði eða uppköstum eftir æfingar

Rétt samsett og skipulögð líkamsþjálfun er einhver skynsamlegasta „fjárfesting“ sem til er. Veldu þá þjálfun eða hreyfingu sem þér hugnast best, gerðu daglega tímaáætlun og haltu þig við hana. Góða skemmtun og megi hver nýr dagur færa þér betri líðan !



VATN

Vatn er mikilvægasti hluti blóðsins. Um 70% heildarþyngdarinnar er vatn. Líkaminn notar vatn til hreinsunar og kælingar og til að viðhalda efnafræðilegu jafnvægi. Vökvatap er í formi svita, öndun og hægðum og þvagi. 20% vökvatap getur leitt til dauða. Íþróttamenn sem drukku vatn aðeins til að slökkva þorstann höfðu ekki þrek á við þá sem drukku jafn mikið vatn og þeir höfðu misst. Íþróttamennirnir sem drukku meira vatn urðu ekki jafn þreyttir og líkamshitinn hélst í nær réttu horfi.

Hve mikið vatn ættum við að drekka? Að neyða líkamann til að vinna við takmarkað vökvamagn er eins og að reyna að þvo upp fullan vask af óhreinu leirtaui með einum bolla af vatni. Við ættum að drekka nægilega mikið vatn til að halda þvagini daufgulu, því sem næst glæru. Vanalega merkir það 8 glös á dag. Þorstinn er ekki áreiðanlegur mælikvarði á vatnspörf líkamans.

Allir drykkir eru að mestu vatn. Skiptir máli hvað ég drekk?

Hreint vatn er besti vökvinn fyrir líkamann. Flestir drykkir innihalda sykur, sem getur hægt á meltingu, stuðlað að aukakílóum, valdið blóðsykurssveiflum og sykurinn krefst einnig meira vatns til meltingar. Kóladykkir innihalda fosfór, sem rænt getur líkamann kalki og stuðlað að brothættum beinum. Næstum allir drykkir innihalda gervisætuefni sem geta ert magann eða íþyngt nýrum eða lifur.



Kaffín er að finna bæði í kaffi, tei og mörgum gostegundum. Það getur hækkað blóðþrýsting, blóðsykur og blóðfitu. Það örvar taugakerfið og getur valdið pírringi, kvíða, skjálfta, síþreytu og andvöku. Bæði kaffín og alkóhól eru vatnslosandi (þvagörvandi) og ganga þannig á vatnsmagn líkamans í stað þess að veita honum vatn.

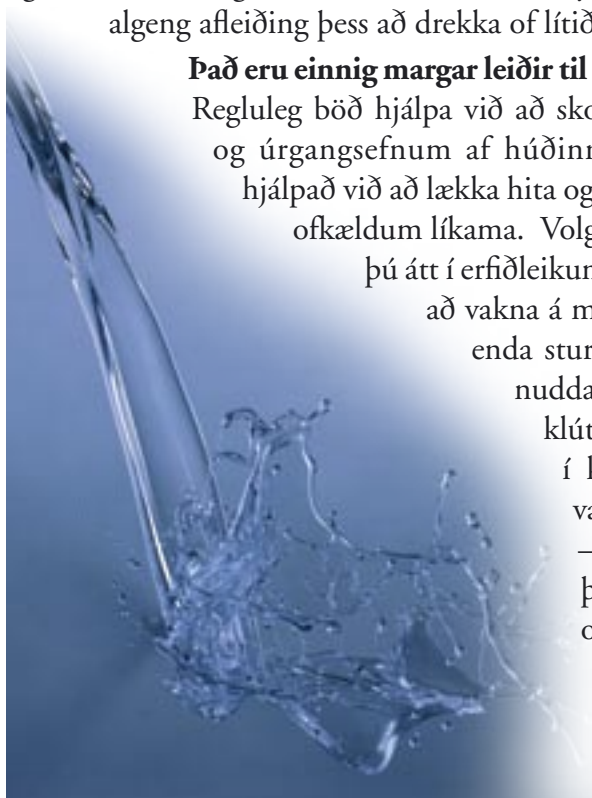


Hvað gerist ef ég drekk ekki nógu mikið vatn?

Nýrun þurfa að erfiða meir við að skilja út eitruð úrgangsefni og geta orðið fyrir skaða. Hver einasta fruma líkamans þarf á vatni að halda til að vera vinnufær, svo ónóg vatnsdrykkja getur valdið sjúkdómum og truflun á eðlilegri starfsemi líkamans. Þreyta og höfuðverkur eru algeng afleiðing þess að drekka of lítið vatn.

Það eru einnig margar leiðir til að nota vatn útvortis.

Regluleg böð hjálpa við að skola burt óhreinindum og úrgangsefnum af húðinni. Svalt vatn getur hjálpað við að lækka hita og volgt vatn getur yljáð ofkældum líkama. Volgt bað getur hjálpað ef þú átt í erfiðleikum með að sofna. Erfitt að vakna á morgnana? Prófaðu að enda sturtuna með köldu, eða nudda húðina rösklega með klút sem dýft hefur verið í kalt vatn. Mundu, vatn er lífsnauðsynlegt – notaðu það ríkulega, þér til góðrar heilsu og krafts.



SÓLSKIN

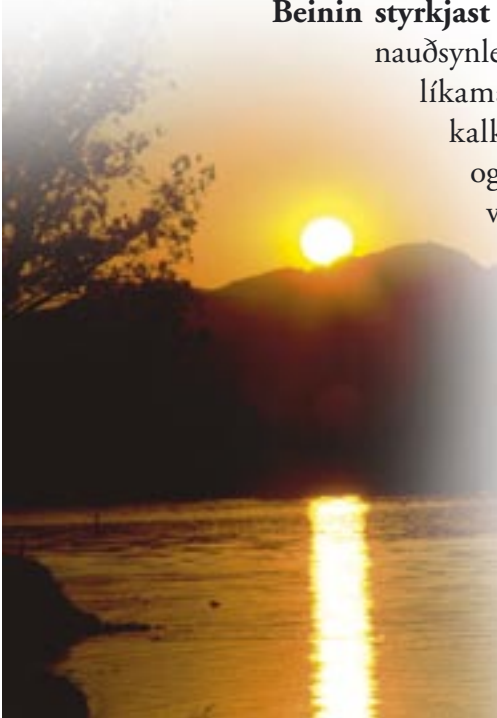
Þú gerir þér væntanlega grein fyrir hve mikilvæg sólin er lífi á jörðinni. Þú veist að hún veitir hita, ljós og fæðu. En hvað gerir sólarljósið persónulegri heilsu þinni?

Sólskin drepur sýkla. Þess vegna er svo mikilvægt að setja lök og kotta (auk annars sem ekki er þvegið oft) út í sólina og viðra. Opnaðu gluggana heima hjá þér eins mikið og hægt er. Þetta mun auðvelda sólinni að drepa einnig bakteríurnar inni hjá þér auk þess sem ljósið getur spornað gegn myglu.

Ónæmiskerfið styrkist fyrir áhrif sólarljóssins og varnir líkamans gegn sýkingum eflast. Hvítu blóðkornunum fjölgar, einkum eitilfrumunum, sem eru svo nauðsynlegar varnavirkjum líkamans. Ennfremur aukast mótefnin. Þessi áhrif geta varað í allt að þrjár vikur. Jafnvel tíu mínútur af sól tvisvar í viku geta fækkað kvæfpestum til muna. Hóflega brún húð stenst einnig sýkingar betur.

Beinin styrkjast við sólskinið. Sólarljósið er nauðsynlegt við D-vítamín framleiðslu líkamans, sem aftur á móti eflir kalkupptöku í smáþörmunum og eykur kalkbirgðir líkamans við uppbyggingu hraustra beina. Sólskin kemur í veg fyrir beinkröm og fyrirbyggir beinþynningu og getur m.a.s. snúið henni við. Enn fremur er sólskinið tengt lægri tíðni tannskemmda.

Rauðu blóðkornin starfa betur eftir að maður hefur verið úti í sólskini. Við það verða þau hæfari til að bera og flytja súrefni til frumna líkamans. Það mun



síðan auka orku þína og þol og hjálpa til við að koma í veg fyrir marga sjúkdóma.

Kólesteról lækkar að einhverju leyti við það að vera úti í sólinni. Kólesterólinu er breytt í D-vítamín í húðinni þegar sólin skín beint og fyrirstöðulaust á hana.



Velliðan eykst við sólarljós og lundin léttist. Daglegt, náttúrulegt sólskin mun auka framleiðslu melatóníns, sem bætir svefn. Sólarljósið er flestum mikilvæg forvörn og meðferð, sérstaklega í tengslum við hreyfingu, gegn alvarlegu og langvinnu þunglyndi. Mundu að reyna að grípa sérhvern sólargeisla yfir kalda og myrka vetrarmánuðina.

Sólskinið hefur **læknandi áhrif**. Sár á húð gróa mun betur ef sólin fær að skína á þau í smá tíma á degi hverjum. Sólarljós hjálpar einnig til við að lina sársauka vegna liðabólgu og getur m.a.s. dregið úr fyrirtíðarspennu.

Krabbamein í brjósti, ristli og blöðruhálskirtli er sjaldgæfara í fólki sem fær nægt sólarljós.

VIÐVÖRUN

Sólarljós í hófi er stórkostlegt. En of mikil sól er hættuleg! Takmarkaðu útiveruna í sólinni. 30 mínútur á dag er raunsær tími fyrir flesta. Þú munt e.t.v. þurfa að takmarka þig við 5 mínútur í fyrstu ef þú hefur ljósa húð eða 15 mínútur ef þú hefur dekkri. Mundu að húðin brennur hraðar þegar hún er vot. Útfjólubláir geislar sólarinnar geta enn fremur endurspeglast af snjó, sandi og vatni og aukið þar með sólskinið sem þú verður fyrir. Útfjólubláir geislar geta skinið jafnvel þótt skýjað sé. Gættu þess að sólbrenna aldrei. Sólbruni eykur líkurnar á húðkrabbameini. Illkynja sortuæxli, banvænasta gerð húðkrabbans, drepur u.þ.b. 7000 Bandaríkjamenn á ári.

Við vitum að sólskinið getur læknað eða tortímt eftir því hvernig við notum það – verið koss lífs eða dauða. Njóttu sólarinnar sparlega, og hún mun auka þér bæði lífsþrótt og góða heilsu.

BINDINDI

Lífi jafnvægi – Einföld skilgreining á bindindi er að nota það góða í hófi og viturlega en sniðganga hið slæma með öllu. Markmið bindindis er hámarks farsæld og hreysti líkama, hugar og tilfinninga.

Bindindi nær ekki eingöngu til áfengis, tóbaks og eiturlyfja. Bindindi nær yfir öll svið lífsstíls, hvort sem það er ofát, of mikil vinna, of mikil skemmtun – of eða van í hverju sem er. Slíkt ójafnvægi rænir líf manna og kvenna lífsfyllingu, heilsu og ánægju.

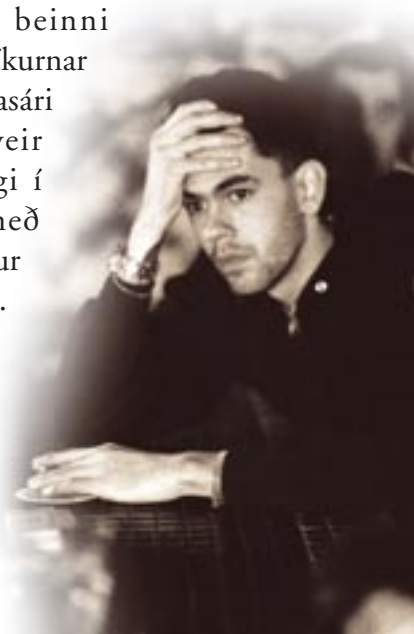
Áfengi – Milljónir neyta áfengra drykkja. Í auglýsingum er áfengisdrekkandi fólk hamingjusamt, aðlaðandi og nýtur lífsins.

Auglýsingarnar sleppa hins vegar bíslýsunum, líkamsárásunum, kynferðisglæpunum, morðum og sjálfsvígum af völdum fólks sem hefur verið undir áhrifum áfengis.

Sérhver áfengur drykkur veldur óafturkallanlegum skemmdum á heilafrumum. Áfengi hækkar blóðþrýstinginn og insert: veldur beinni

hjärtavöðvaeitrun. Áfengi eykur líkurnar á heilablóðfalli, hjartabilun, magasári og krabbameini. Einn eða tveir drykkir geta valdið krampaflogi í kransæðum og minnkað þar með súrefnisflæði til hjartans. Skorpulifur er algeng í áfengisneytendum. Áfengi rænir líkamann steinefnum og vítamínum. Sorglegustu tölfræðilegu upplýsingarnar eru ef til vill yfir börn sem eru varanlega þroskaheft sökum áfengisneyslu foreldra sinna.

Eiturlyfj – Þrátt fyrir allar



forvarnir gegn eiturflyfjum heldur neysla þeirra áfram að aukast. Margir byrja að nota eiturflyf af forvitni, til að þóknast vinum eða flýja raunveruleikann eða forðast vandamál. Vegna þess að eiturflyf leysa ekki vandamál komast neytendur oft að því að í stað þess að losna við vandamálin hafa þeir bætt gráu ofan á svart – eiturflyfjafíkn.



Endurtekin notkun vissra eiturflyfja getur leitt til þess að þau verða ávanabindandi, líkamlega eða sálfræðilega. Sá sem háður er eiturflyfjum notar þau til að forðast veikindin og óþægindin sem af því hlytust að hætta. Eiturflyfjapörfin getur oft orðið svo sterk að neytandinn grípur til hættulegra og ólögglegra aðgerða til að tryggja áframhaldandi neyslu. Allt að 70% fanga sitja inni vegna eiturflyfjatengdra glæpa.

Mundu að það er langtum auðveldara að fyrirbyggja eiturflyfjavanda en að lækna hann. Ef þú eða einhver sem þú þekkir er háð(ur) eiturflyfjum skaltu leita hjálpar!

Tóbak – eitt mest ávanabindandi efni sem maðurinn notar – drepur 1.200 Bandaríkjamenn á dag. „Reykingar eru fyrirbyggjanlegasta dánarorsökin í Bandaríkjunum.” (US Surgeon General). Fyrir utan lungnakrabbann sem allir vita um er tóbak einnig orsakapáttur í mörgum öðrum krabbameinum. Samsetning þess af meira en 20 eiturtegundum leiðir m.a. til eftirfarandi sjúkdóma: Lungnaþembu, magasárs, hjartasjúkdóma, sykursýki, lágrar fæðingarþyngdar o.s.frv. Reykingar eru dýrar – þær kosta Bandaríkjamenn 1 milljarð dollara á viku í heilbrigðisþjónustu og tryggingar.



Heilbrigð skynsemi kallar á lífsstílsbreytingar, og þær geta bætt árum, jafnvel áratugum við ævi þína. Það sem meira er, lífsgæðin geta aukist til muna. Leggðu grunninn að því strax í dag að komandi æviár megi verða bindindissöm – líf í fullri gnægð.

LOFT

Maðurinn getur lifað nokkrar vikur án fæðu, nokkra daga án vatns, en aðeins fáeinar mínútur án lofts. Án lofts getur viðkomandi orðið fyrir varanlegum heilaskemmdum innan fimm mínútna.

Hví er loft svo nauðsynlegt?

Loftið sem við öndum að okkur inniheldur súrefni. Rauðu blóðkornin flytja súrefnið frá lungunum til allra frumna líkamans. Síðan flytja þau koltvísýringinn aftur til lungnanna. Þegar við öndum frá okkur losar líkaminn sig við koltvísýringinn auk súrefnissnauda loftsins.

Slæm loftræsting í herbergjum getur valdið höfuðverk, svefndrunga og erfiðleikum við að einbeita sér. Ástæðan? Þegar lofti er andað aftur og aftur minnkar súrefnismagn þess en koltvísýringur og önnur úrgangsefni aukast. Þungt loft og slæmar öndunarvenjur stuðla að þunglyndi, þirringi, úrvindan og síþreytu.

Þegar þú hreyfir þig fara 98 lítrar af lofti inn og út úr lungunum á mínútu – en aðeins um 4 lítrar við hvíld. Hreyfingin eykur streymi súrefnisríks blóðs til allra líkamshluta. Þú munt hafa meiri orku og njóta meiri vellíðunar.



LAUSNIN

1. Opnaðu gluggana og hleyptu fríska loftinu inn!
Sofðu við opinn glugga ef mögulegt er.
2. Hreyfðu þig úti í fríska loftinu. Það mun styrkja öndunarvöðvana og auka lungnaþolið.
3. Vendu þig á rétta líkamsstöðu. Sittu bein(n) í baki með axlir aftur á við. Þú munt geta andað dýpra.
4. Einbeittu þér að því að anda djúpt. Staldraðu við nokkrum sinnum á dag og dragðu andann nokkrum sinnum djúpt og hægt.
5. Hafðu einhverjar pottaplöntur. Þær fjarlægja mikið af mengunarefnum, þrífast á koltvísýringi og skila súrefni út í loftið í staðinn.

EITRAÐ LOFT

Einn svæsnasti óvinur góðrar öndunar er **tóbak**. Reykingar stífla og erta öndunargöngin. Nikótínið í reyknum þrengir háræðarnar; kolsýringurinn (kolmónoxíð) snarminnkar getu rauðu blóðkornanna til að flytja súrefni. Þessi tvö efni í sameiningu skerða þol og stuðla að þrengingu og kölkun slagæðanna.

Margir reykingamenn gera sér ekki grein fyrir þeirri hættu sem tóbaksreykurinn setur aðra viðstadda

í. **Óbeinar reykingar** geta verið jafn banvænar og beinar reykingar eru reykingarmanninum. Í sérstakri áhættu eru börn reykingamanna sem neyðast til að anda að sér þessu lífshættulega lofti í langan tíma.

Bataferlið í lungunum hefst nær samstundis og fólk hættir að reykja. Það besta sem þú getur gert líkamanum er að **hætta að reykja og anda léttar**.



HVÍLD

Lífið nú á dögum er hratt, spennandi – og orkutæmandi. Er lengri svefn lausnin? Endurnærandi, ótruflaður nætursvefn er vissulega kostur, en flestir vinna kyrrsetustörf, við tímaskorður og tilfinningalega krefjandi vandamál. Það er oft erfitt að sofna og hvílast að degi loknum. Síþreyta er ein algengasta ástæðan fyrir læknaviðtölum.



Svefn er nauðsynlegur hugarjafnvægi og hraustum líkama. Hann gerir líkamanum kleift að endurnýja sig og eykur bata. Hvíld styrkir ónæmiskerfið og bætir árum við ævina. Ef maður er rændur nægum svefni neyðist líkaminn til að ganga á varaorkubirgðir líkamans. Ef þú gerir þetta reglulega geturðu búist við litlum vörnum gegn sjúkdómum og streitu.

Hve mikill svefn er nægur? Vanalega er 7-8 klst svefn á nóttu bestur fyrir fullorðna. Fyrstu klukkustundirnar fyrir miðnætti eru líkamanum meira endurnærandi. Ef þú þarft að leggja þig er best að gera það um morguninn.

Hvað með svefnlyf til að auðvelda svefn ef maður getur ekki sofið?

Meðan á venjulegum svefni stendur skiptast á djúpur og léttur svefn. Draumar virðast vera náttúruleg útrás og eiga sér stað í léttu svefninum. Svefnlyf bæla oft þetta svefnstig, svo um morguninn vantar oft upp á ferskleikann þrátt fyrir að því er virtist góðan svefn. Séu svefnlyf notuð lengi munu þau stuðla að síþreytu.



BESTU SVEFNLYFIN ERU NÁTTÚRULEG

1. **Hreyfðu þig** daglega til að koma í veg fyrir hugræna og tilfinningalega örmögnun. Farðu í göngutúr eða sund eða stundaðu garðyrkju í stað þess að horfa á sjónvarpið.
2. Farðu í **volgt bað** (ekki heitt) við rólega tónlist og rökkur til að slaka á huga og líkama.
3. Fáðu þér eitthvað volgt að drekka. En **forðastu kaffin**, jafnvel um daginn. Það er örvandi og veldur því oft andvökum.
4. Hafðu **reglu á svefntímanum** (alltaf á fætur og í háttinn á sama tíma).
5. **Tómur magi** stuðlar að góðum svefni. Neyttu kvöldverðar nokkrum klst fyrir svefn og hafðu hann léttustu máltíð dagsins.
6. Reyndu þessar **auðveldu æfingar** til að hjálpa þér að slaka á. Teygðu á. Snúðu höfðinu í hæga, stóra hringi. Settu upp bros og haltu því. Settu upp skeifu og haltu henni. Lyftu brúnum og haltu þeim. Andaðu djúpt í nokkur skipti. Slakaðu á.
7. Dveldu ekki við vandræði dagsins við náttmál . **Teldu blessanir þínar** og fylltu huga þinn þakklæti og þakkargjörð.
8. **Endanlega hvíld** er að finna í Jesú. Leggðu byrðar þínar við fætur Drottins og meðtaktu frið Hans og fyrirgefningu.
9. Drottinn hefur hvatt okkur til að vinna sex daga og hvílast hinn sjöunda – það er áætlun Hans fyrir **rétt jafnvægi** vinnu og hvíldar.



TRAUST

Í dag lifir maðurinn lengur en nokkurn tíma fyrir, en þó finna margir til æ meiri óánægju. Í hraða nútímans finna margir til svo mikillar streitu og álags, svo mikils sársauka, vonbrigða og vonleysis að þeir eru tilbúnir að hætta eigin heilsu, jafnvel lífinu, fyrir næstum hvaðeina sem veitt gæti sálarfrið.

Tilfinningalegt álag getur valdið líkamlegum sjúkdómum. Depurð og kjarkleysi, biturð og reiði skilja líkamann eftir örmagna og veikja ónæmiskerfið. Guð hefur lofað að taka á sig þessar byrðar ef við förum með þær til Hans. „Varpa áhyggjum þínum á Drottin, Hann mun bera umhyggju fyrir þér.” Sl 55.23.

Jákvæðar tilfinningar á borð við kærleika, gleði, trú og traust örva framleiðslu efna sem styrkja ónæmiskerfið og vernda okkur. Hugarró getur haft lífgandi, endurnærandi áhrif. „Glatt hjarta veitir góða heilsubót, en dapurt geð skrælir beinin.” Ok 17.22.

Margir sem annars eru heilsuhraustir hafa innra með sér djúpa þrá eftir einhverju meira. Innst inni þarfnast allir tilgangs og merkingar með lífinu. Besti lífsstíllinn felur ekki aðeins í sér heilsu og hreysti, heldur einnig andlegan vöxt.

Heilinn er aðalstjórnstöð líkamans. Þegar heilinn er



ekki sljóngaður af völdum áfengis, tóbaks, eiturlyfja, af ónægum svefni eða ofáti – þegar hann fær næga hreyfingu, frískt loft og sólskin, getum við hugsað skýrt. Þá munum við geta tekið skynsamlegar ákvarðanir og kosið að leyfa Drottni að tala til okkar.

Traust á Guði fyllir upp í tómið í lífinu. Það veitir lífsfyllingu og framtíðarvon. Traust á Guði opnar dyrnar fyrir kraftaverkum Hans og leiðsögn í lífi okkar. Margir komast m.a.s. að því að persónulegt samband við Guð reynist þeim lykillinn að árangri í heilbrigðum lífsstíl. Við þurfum að þekkja Hann til að geta treyst Honum. Taktu frá tíma til að kynnst Honum betur. Taktu tíma í ró, fjarri annríki og hávaða hins daglega lífs. Hugleiddu það sem dýpra er í lífinu. Taktu þér tíma til að staldra við og velta fyrir þér hvað raunverulega er mikilvægt. Taktu tíma til að lesa Biblíuna. Hún er hið sérstaka bréf Guðs til mannsins. Biblían er þekkt fyrir að styrkja hugann og getur veitt þér nýja von og stefnu.

***Raunverulegt samband við hinn sanna Guð,
Skapara okkar, er ekki hentugleiki – heldur sjálfur
grundvöllur heilsunnar.***

