# Acht Artsen

EEN EINDSPRINT BROCHURE

Wilt u gezond blijven of tot een gezonde levensstijl terugkeren? Leest u dan meer over ‘Acht Artsen’.

# Inleiding

Gezondheid is geen toevalligheid. Gezondheid vindt men in een gezonde levensstijl, die met de onveranderlijke levenswetten overeenstemt. Zo is een ziekte veelal ook geen toevalligheid. Verkeerd eten, verkeerd ademen, verkeerd werken, verkeerd uitrusten en verkeerd denken zijn de oorzaken van ziekten. Het is onmogelijk te verwachten, dat men gezond blijft of geneest van een ziekte, als men zijn levensstijl niet in harmonie met deze wetten brengt.

Medicijnen geven maar zelden echte genezing. Ze kunnen wel ingezet worden in noodsituaties, maar echte gezondheid behouden, kan alleen door een gezonde levensstijl. Veel mensen zijn voortdurend ziek, omdat zij de natuurwetten overtreden. Als ze pijn krijgen, gaan ze gauw naar de dokter om een wondermedicijn te halen. Ze hebben echter geen zin hun slechte gewoontes op te geven. Ze verwachten gezondheid van het medicijn, terwijl ze voortdurend de gezondheidswetten overtreden.

God als onze Schepper heeft er rijkelijk voor gezorgd, dat er genoeg mogelijkheden zijn om ziekten te voorkomen.

- deze boeken informeren u over ‘gezondheid’; bij ons te bestellen -

# De acht artsen

In het algemeen mag men geen reclame maken voor artsen. Maar wij hebben van de hoogste instantie toestemming gekregen om deze acht artsen aan u voor te stellen en hun raad door te geven.

Miljoenen mensen hebben daarvan geprofiteerd. Het is voor niemand te duur en iedereen kan ze gebruiken.

Wanneer alle acht artsen samenwerken is het aan te raden bij elke consultatie te komen en de raad aan te nemen. U kunt altijd weer bij de artsen langs gaan als u iets vergeten bent.

### ➢ Dr. Water

is arts en kent de betekenis van water bij de gezondheidsvoorzorgsmaatregelen.

### ➢ Dr. Kok

is voedingsspecialist. Omdat hij een praktische arts is, krijgt u van hem ook praktische tips.

### ➢ Dr. Matig

Het motto van Dr. Matig is: Alles met mate en met regelmaat.

### ➢ Dr. Zon

Dr. Zon en Dr. Frisse lucht hebben hun praktijk gelijk naast elkaar, oftewel ze werken uitstekend samen.

### ➢ Dr. Frisse Lucht

is de KNO-arts binnen het team. Zijn specialiteit is het voorkómen van ziekten op het gebied van de ademhaling.

### ➢ Dr. Rust

heeft zijn praktijk een beetje afzijdig. Veel bedrijvigheid is hier niet, maar dat past wel bij hem.

### ➢ Dr. Beweging

is sportarts en dat op goede basis. Zijn motto is: Als u loopt, doet u dat dan niet zonder doel en plan.

### ➢ Dr. Godsvertrouwen

is eigenlijk een theoloog, maar zijn omvangrijke wijsheid over de onderlinge verhouding van ziel en lichaam maakt hem tot een waardevolle en belangrijke partner in het team.

## Praktijk van Dr. Water

Welkom in mijn praktijk, staat u mij toe, dat ik mij even voorstel. Dr. Water is mijn naam. Ik wil u een beetje de omvangrijke wereld van het water en het gebruik ervan introduceren. U zult verrast zijn, welke viervoudige functies het –voor ons zo alledaagse water– vervult.

### ➢ Factoren

Het lichaam bestaat zo ongeveer uit 70% uit water. Om al zijn functies te kunnen vervullen, zouden we dagelijks ons lichaam 10.000 liter water moeten geven -als God niet een waterterugwinningsysteem in ons gebouwd had. Slechts 0,2% van de totale waterhoeveelheid van de aarde is als zoet water direct te gebruiken. Het gemiddelde waterverbruik per persoon per dag in Nederland is 126,1 liter. In 1992 was dat 135 liter.

Toen God hemel en aarde schiep, was het water een van zijn eerste werken [Genesis 1:1,2]. Water lest onze dorst, dient voor reiniging van ons lichaam en onze omgeving en is een geneesmiddel. De reinigingsvoorschriften in het Oude Testament bespaarde het volk Israël vele ziekten. De eenvoudigste vorm van hygiëne in de vorm van handen wassen, wat al reeds lange tijd in de Bijbel vermeld staat, werd door professor Semmelweis voor het eerst in het jaar 1900 ingevoerd.

## ➢ Functies van het water in het lichaam

Water bevordert alle handelingen in het lichaam, onder andere:

- Als hoofdbestanddeel van het bloed [93%], een oplossingsmiddel voor voedings- en afvalstoffen en een reinigingsmiddel;
- Een transportmiddel tussen de cellen van bijvoorbeeld de longen, de maag en de darmen;
- Reguleert de warmtehuishouding van het lichaam;
- Een beschermende functie. Bijvoorbeeld bij de ogen, de hersenen en de huid;
- Een belangrijk bestanddeel van de verteringssappen;
- Smeert de gewrichten en verlicht de bewegingsprocessen;
- Drager van de afscheidingsproducten van de huid, de nieren, de darmen en de longen;
- Draagt bij in de spierfunctie.

Gevolgen van te weinig watertoevoer of vochtverlies:

- Verdikking van het bloed:
  trombose gevaar.
- Het lichaam is zuinig met water:
  Slechte adem;
  Droge mond;
  Droge, gebarsten, slappe huid.
- Afscheidingsproducten zijn geconcentreerd:
  Donkergele urine [nier- en blaassteen aanmaak];
  Verstopping;
  Sterke lichaamsgeur.
- Gereduceerde hersenfunctie en zenuwirritatie:
  Prikkelbaarheid;
  Depressieve gedachten, lusteloosheid;
  Coördinatiestoornissen;
  Benevelde gedachten, concentratieverlies.
- Algemene vermoeidheid.
- Verminderd prestatievermogen.

## ➢ Hoeveel water heeft de mens nodig

De dagelijkse wateruitscheiding is door:

- De nieren 1500 ml
- De huid 500 ml
- De longen 300 ml
- De darmen 300 ml

In totaal is dat ruim 2500 ml. Dit komt overeen met 10 glazen water.

De dagelijkse benodigde waterinname is:

- Door de voeding 500-1000ml
- Minimale drinkhoeveelheid 1300ml

In totaal is dat ca. 1800ml. Dat komt overeen met 5-8 glazen water. De ideale hoeveelheid water is 2 liter; voor een volwassene nog meer.

Daarbij komen factoren die het vochtgehalte beïnvloeden, zoals:

- Heet en droog klimaat;
- Bewegen en zweten;
- Verhoogd zout, suiker en eiwit toevoer;
- Koorts, verkoudheid;
- Borstvoeding geven.

## ➢ Tips

- Water is te verkiezen boven alle dranken;
- Drink geen hele hete en hele koude dranken. Deze moeten eerst op lichaamstemperatuur gebracht worden door het maagslijmvlies en kan daardoor geïrriteerd raken;
- Meest geschikte tijden om te drinken: altijd tussen de maaltijden. Bij voorkeur 15-30 min. voor de maaltijd en 1,5 uur na de maaltijd om zo de vertering niet te hinderen;
- Niet vlak voor het slapen gaan drinken;
- ‘s Morgens 2 glazen na het opstaan drinken, dan 6 glazen neerzetten en deze verdeeld over de dag opdrinken.

### ➢ Water uitwendig toegepast

Het gebruik van heet of koud water werkt onder andere:

- Pijn verzachtend;
- Ter voorkoming van infecties en ziekten [bijvoorbeeld een borstbad aan het begin van een verkoudheid];
- Ter versterking van het immuunsysteem;
- Rustgevend voor de zenuwen [bij stress: 's avonds een warm bad];
- Positief op ons gemoed [kwaad hoofd: koel zitbad];
- Stimulerend voor de doorbloeding;
- Verzachtend [kruidenbaden].

Toepassingen in de vorm van:

- Wisselbaden;
- Voetbaden;
- Hete baden;
- Zitbaden;
- Armbaden;
- Hete of warme kompressen [omslagen].

Ik hoop, dat u nu een klein overzicht heeft van één van de belangrijkste elementen. Als u vragen heeft, kunt u zich vertrouwelijk tot mijn assistent per email wenden. Bedankt voor het bezoek aan mijn praktijk.

## Praktijk van Dr. Kok

Welkom in mijn praktijk! Mijn naam is Dr. Kok. Zoals u wel weet, heeft onze voeding een grote invloed op ons welzijn en op onze gezondheid. Hier kunt u enige regels over het thema gezonde voeding leren.

### ➢ 'Goed eten betekent, bewust eten!'

Een gezond en compleet voedingsplan [zonder ergens een voorgeschreven dieet of kuur te volgen] ziet er verdeeld over de maaltijden als volgt uit:

6-11 delen volkoren granen of aardappels [hoofdleverancier voor koolhydraten = energie]. Hiervan komt 1 deel overeen met ca.:

- 50 g rijst;
- 50 g graan;
- 50 g muesli;
- 60 g ongekookte pasta;
- 200-250 g aardappels;
- 1 volkoren boterham.

3-5 delen groente [hoofdleverancier van mineralen, vitaminen en spoorelementen]. Hiervan komt 1 deel overeen met ca.:

- 100-150 g sla;
- 75 g bladgroente;
- 150-200 g kookgroente.

2-4 delen fruit [hoofdleverancier van mineralen, vitaminen en spoorelementen]. Hiervan komt 1 deel overeen met ca.:

- 50-200 g vers fruit;
- 150 g compote;
- 50-60 g gedroogd fruit.

2-3 delen noten, zaden of alternatieven voor vlees [hoofdleverancier van eiwit]. Hiervan komt 1 deel overeen met ca.:

- 60 g gekookte peulvruchten;
- 30 g noten;
- 25 g zaden;
- 30 g vlees alternatieven [bijvoorbeeld soja- of glutenproduct].

2-3 delen alternatieven voor melk [Leverancier van eiwit, vetten]. Hiervan komt 1 deel overeen met ca.:

- 250 ml sojadrink, rijstmelk of haverdrink;
- 250 ml plantaardige variatie op yoghurt.

### ➢ Gebruik met mate: vet, olie, suiker en zout

Hierbij kunt u denken aan:

Saladesausen, olie, room, boter, margarine, zure room, slagroom, suiker, limonade, snoep en zoete desserts. Zij bevatten vele calorieën en weinig voedings-

stoffen. Oliën bevatten essentiële vetzuren, ondanks dat moet het spaarzaam gebruikt worden.

- Zichtbare vetten matig gebruiken;
- Niet meer dan twee tot drie keer per week een dessert;
- Honing, jam, siroop, stroop en suiker spaarzaam gebruiken;
- Frisdrank en snoep weinig of niet gebruiken;
- Zeer zout voedsel slechts zeer beperkt consumeren;
- Elke eetlepel vet verhoogt de calorie-inhoud van voedsel met 5% en elke eetlepel suiker verhoogt de hoeveelheid calorieën met 2%.

### ➢ Naar de eetgewoontes

Vaak maken wij de fout, dat wij te veel, te vaak, te laat of te snel eten.

### ➢ Te veel

Meer dan 90 % van de mensen met overgewicht zijn:

- snelle eters;
- staande eters;
- alles eters.

### ➢ Te vaak

Een belaste maag belast de hersenen. We moeten de maag een rustpauze gunnen tussen de hoofdmaaltijden. Tussen deze maaltijden zouden we geen andere levensmiddelen tot ons moeten nemen.

Röntgenonderzoeken die worden gebruikt, om te bepalen wat de tijd is, die de maag nodig heeft om leeg te raken, laten een doorsnee van 4 tot 5 uur zien. Een onderzoek is gedaan, waarbij men verschillende mensen een gewoon ontbijt gaf, dat uit havervlokken met melk, brood, gekookt fruit en ei bestond. Daarna werden hun magen doormiddel van röntgen bekeken. Gebleken is, dat die in 4 en half uur leeg waren. Enkele dagen later kregen dezelfde personen hetzelfde ontbijt en 2 uur later een gerecht uit de ‘snackbar’. Daarna werd de tijd die de maag nodig had, om leeg te worden, onderzocht. De volgende lijst laat de uitkomsten zien van hoe lang het ontbijt nog in de maag bleef. Een normaal ontbijt met een:

- ijsje: blijft 6 uur in de maag;

- boterham met pindakaas: blijft 9 uur in de maag;
- pompoentaart en een glas melk: blijft 9 uur in de maag;
- ½ snee brood met boter elke 1,5 uur herhaald en geen middageten: blijft nog 9 uur in de maag.

### ➢ Te laat

Als men naar bed gaat om te slapen, zou de maag in zo'n toestand moeten zijn dat het uit kan rusten. Eten dat laat gegeten is, blijft in de maag liggen, omdat de organen 's nachts langzamer werken. 's Morgens heeft men hierdoor geen eetlust.

Neem 's morgens een uitgebreid ontbijt, die bijna overeenkomt met de belangrijkste maaltijd van de dag. In het bijzonder zou het avondeten licht verteerbaar moeten zijn en 3 tot 4 uur voor het slapengaan een grondige vertering hebben moeten ondergaan.

### ➢ Te snel

Het 'snackbar' voedsel, het snelle eten verdringt de opname van belangrijke voedingsstoffen. Voedingsstoffen helpen ons bij een snelle, gezonde vertering:

- Verhoogt het gewicht en verkort de doorvoertijd;
- Vereist veel kauwen [voorverteren];
- Stilt sneller en langer het hongergevoel;
- Binden galzuren, cholesterol en gifstoffen;
- Helpt de stijging van de bloedsuikerspiegel te vertragen.

Als u wilt weten hoe het patroon van een eetprogramma voor één week eruit ziet naar de hier voorgestelde principes, neemt u dan contact met mijn assistent op. Hartelijk bedankt voor het bezoeken van mijn praktijk.

## Praktijk van Dr. Matig

Welkom in mijn praktijk! Goed dan, zoals mijn naam al zegt, is matigheid mijn specialisme. Daar is regelmaat, matigheid, onthouding en eenvoud bij inbegrepen.

Deze principes verbinden het weglaten van alle schadelijke stoffen en handelswijzen en het verstandige, matige gebruik van goede gezondheidsfactoren. Ook het overdrijven van het goede is schadelijk. Extremen moeten vermeden worden.

- Beoefen regelmaat in alle dingen;
- Wees matig in de goede dingen;
- Vermijd wat schadelijk is.

### ➢ Regelmaat in alle dingen

Het lichaam is op regelmaat ingesteld en aangewezen. De functies in het lichaam kunnen effectiever uitgevoerd worden, wanneer een bepaald dagritme aangehouden wordt. 7 dagen in de week, 12 maanden in het jaar. Bijvoorbeeld: tijden om te herstellen bij het eten, opstaan en het naar bed gaan, werk en rustpauzes tijdens de dag, en één rustdag in de week.

### ➢ Matig in de goede dingen

Als we bij het wassen van de was meer waspoeder gebruiken dan nodig, dan blijven er resten over en is ze kleverig. We hebben hierdoor meer werk dan nodig. Hetzelfde geldt voor ons leven. Te weinig is niet goed, maar ook te veel is slecht.

We moeten kijken waar we matiger in willen zijn, bijvoorbeeld in het werk, stress, emoties, zintuigelijke prikkels, indrukken, zonlicht, vrije tijd, kleding, enz. Wij weten zelf waar bij ons het knelpunt zit.

### ➢ Vermijd wat schadelijk is

Hieronder vallen: alcohol, tabak, drugs, medicijnen, koffie, zwarte thee, cacao, voedingsmiddelentoevoegingen, azijn en scherpe smaakmakers. Zij hebben allemaal een schadelijke werking.

Als we matigheid beoefenen in ons leven kunnen veel ziekten vermeden worden. Het brengt ons vreugde en een geordende oude dag.

Ik hoop u bewust te hebben gemaakt van wat regelmaat, matigheid, onthouding en eenvoud uit kunnen maken. Als u nog meer wilt weten, staat mijn assistent voor u klaar. Hartelijk bedankt voor het bezoek aan mijn praktijk.

# Praktijk van Dr. Zon

Welkom in mijn praktijk. Ik ben blij u te zien. Zoals u ziet heeft mijn praktijk een zeer zonnige ligging. Zon, zonnestralen en hun uitwerkingen zijn mijn specialisme. Ik wil u er graag wat meer van vertellen.

Vrijwel al het leven heeft zonlicht nodig, eveneens de wezens die leven in de diepte van de zee. De werking van de zon kan zelfs van het ene levende wezen op het andere overgebracht worden. Bijvoorbeeld dieren die diep in de zee leven, die niet aan het oppervlak verschijnen, maar kleine levende dieren opeten, die het zonlicht hebben ontvangen, verkrijgen de werking van het zonlicht.

De ultraviolette stralen zorgen voor veranderingen in het lichaam, die in de klieren vitamine D en hormonen produceren. Ze dringen door het huidvet het lichaam binnen, waardoor vitamine D kan worden gemaakt.

De ultraviolette stralen kunnen door glas, kleding, luchtvervuiling of permanent verblijf in ruimtes verminderd worden.

Vitamine D komt in voedingsmiddelen haast niet voor, alleen gedeeltelijk in melkproducten, zeevissen en door de eigen productie van cholesterol in combinatie met de zon.

Vitamine D helpt calcium in de botten op te slaan. Een gebrek aan deze vitamine leidt tot rachitis [de Engelse ziekte], een aandoening van het skelet, waarbij de botten zachter en buigzamer worden.

### ➢ Kiemdodende stralen

Bacillen, vooral in hoeken waar geen licht komt en waar het vochtig is, zijn ziekteverwekkers. Daarom moet, voor zover het mogelijk is, erop gelet worden, dat in ruimtes waarin men leeft, grote ramen gemaakt worden, waar de zon kan binnen dringen en waar het haar effect van kiemdoder kan uitoefenen.

### ➢ Zon verlaagt het cholesterolgehalte

Verhoogd cholesterol leidt tot hart- en vaatziekten, infarcten en aderverkalking, de klassieke welvaartziekten van vandaag. Dit komt, doordat de aderwanden met

cholesterol en vet bedekt zijn. Er komt teveel cholesterol uit bepaalde levensmiddelen het lichaam binnen, dat het zelf ook al aanmaakt.

Door de inwerking van de zon wordt het voorloper molecuul van cholesterol, welke uit vet, suiker, olie en eiwit bestaat, in vitamine D omgezet.

Een studie van 30 patiënten die aan aderverkalking leden, heeft aangetoond dat de cholesterolspiegel van mensen die een 2 uur durende zonlichtbehandeling genoten hadden, 13% lager was dan degenen die geen zon op zich hadden laten inwerken.

### ➢ Zon en zuurstof in het bloed

Ultravioletlicht verhoogt het zuurstofgehalte in het bloed en de zuurstofuitwisseling in het weefsel. Vanwege de afbouw van cholesterol worden de wanden van de rode bloedlichaampjes dunner, waardoor zuurstof makkelijker vervoerd kan worden.

### ➢ Zonlicht een natuurlijk insuline

Zonlicht verlaagt de bloedsuikerspiegel door een verhoging van het glycogeen. Zonlicht bevordert de opname van glucose in de cellen. Het werkt op de suikerstofwisseling van het lichaam, dat gelijk staat met die van insuline. Wanneer diabetici met zonlichtbestralingen behandeld werden, werd de bloedsuiker verlaagd en de suiker in de urine merkbaar minder of het verdween helemaal.

Desondanks kan hierbij niet genoeg in acht worden genomen, dat een diabeet alleen heel voorzichtig een langzame vermeerdering van het baden in de zon moet toestaan. En nooit zonder de zorg van een dokter.

De zon verbetert ons gemoed, maakt ons blij, gelukkig en geeft ons tevredenheid.

Daarnaast zorgt het voor een gezond uiterlijk en blijft de huid zacht en elastisch.

Het zonnen moet kort zijn, ongeveer 10 minuten.

Ik hoop dat mijn korte presentatie u een kijkje heeft gegeven in de vele functies, die de zon heeft. Als u zich daar nog graag verder mee bezig wilt houden, dan staat mijn assistent voor u klaar. Hartelijk bedankt voor uw bezoek aan mijn praktijk.

# Praktijk van Dr. Frisse Lucht

Welkom in mijn praktijk! Ik ben Dr. Frisse Lucht. Als het u het te veel vindt tochten, kan ik de ramen ook gauw dichtdoen. Geen probleem zegt u? Zeer goed! Wel, u weet, zonder zuurstof kan geen levend wezen overleven. Maar tussen zuurstof en zuurstof zit verschil. Dat geldt ook voor ademen. Het ene ademen is het andere niet.

21% van de lucht, die wij inademen, bestaat uit zuurstof.

Het is belangrijk zuivere, frisse lucht in te ademen. Onze fout is vaak, dat onze ruimten door spuitbusgassen, koken en verwarmen, zuurstofarm zijn. Daarom hebben wij voortdurend frisse lucht in onze ruimten nodig. Ook wordt door onze ademhaling de zuurstof steeds gebruikt.

De lucht werkt als een reinigingsfactor; het kan schimmel en bacteriën laten verdwijnen.

## ➢ Goed ademen

Goed inademen doet u door de neus en door met het middenrif diep in- en uit te ademen. Daarbij moet u denken aan:

- Een buikademhaling;
- Een goede zithouding;
- Een rechte houding;
- Geen knellende kleding dragen.

Het bloed, de longen, eigenlijk alle organen worden van zuurstof voorzien en geactiveerd. Bij onvoldoende zuurstofverzorging worden de zenuwen aangespannen, gifstoffen binnengehouden, wordt het bloed niet genoeg gereinigd, worden longen, maag, lever en hersenen zwakker in hun functioneren en het vertraagt de spijsvertering. De geest vertroebelt, gedachten verwarren en daarnaast worden we vatbaarder voor ziekten.

## ➢ Wie berooft ons van onze lucht?

- Luchtvervuiling;
- Verwarming, in het bijzonder onze ovens;

- Airconditioning;
- Elektrische apparaten;
- Synthetische kleding, kunststoffen [statisch].

### ➢ Tips

- Bewust ademen; speciaal tijdens het werk: korte pauze, strekken, diep inademen, kamer luchten en water drinken;
- Dagelijkse beweging in de frisse lucht;
- Woning niet over verhitten, liever warm aankleden;
- Op de ligging van de woning letten, zo mogelijk niet in een vochtige omgeving;
- Alle kamers dagelijks luchten;
- Sigarettenrook en vieze lucht vermijden.

Zin in een wandeling gekregen? Dan wil ik u niet langer ophouden. O ja, als u nog vragen heeft, kunt u deze aan mijn assistent stellen. Hartelijk bedankt voor het bezoek aan mijn praktijk!

# Praktijk van Dr. Rust

Welkom in mijn praktijk. U ziet er een beetje uitgeblust uit. Dan bent u bij mij aan het goede adres. Ik heet Dr. Rust. Komt u eens mee. Ik laat u mijn praktijk zien en vertel u erbij, hoe u weer goed op krachten kunt komen.

Rust en ontspanning, dat hebben we allemaal nodig. Maar gunnen we ons dat regelmatig? Zelfs wanneer u een workaholic bent, zou u toch de volgende regel in acht moeten nemen.

### ➢ Hoe de mens uitrust, zo werkt hij ook

Rust betekent, de batterij weer opladen. Bij actieve arbeid hoort dan bijvoorbeeld een ontspanningspauze en bij bureauwerkzaamheden het bezig zijn in de tuin.

### ➢ Er is verschillende heilzame rust

Rust heet ontspannen, uitschakelen. In menig opzicht heet ontspannen echter

ook zich krachtig bewegen. Wie 8 uur inspannend bureauwerk doet, pauzeert door een fietstocht van een half uur. Een boer, daarentegen, rust veel beter uit, als hij een uur in een ligstoel doorbrengt.

### ➢ Hulpfunctie's van heilzame rust

- Regelmatige tijden van rust;
- In een goed geluchte ruimte slapen;
- Alleen diegene kan goed en diep slapen, als hij gewerkt heeft in overeenstemming met zijn kracht, Prediker 5:11: "De slaap van de arbeider is zoet.";
- Vroeg slapen en op tijd opstaan geven een betere diepe slaap, want in deze tijd worden de meeste groei- en gezondheidshormonen aangemaakt;
- Een warm bad helpt ontspannen en maakt moe;
- Diep ademen leidt tot een gezonde en verfrissende slaap en brengt de zenuwen tot rust;
- Beweging stuurt de natuurlijke opbouw van hormonen aan, die voor een diepere slaap zorgen;
- Een onbezwaard geweten en vertrouwen in God spelen een belangrijke rol bij een goede slaap. Een rustig geweten is het beste hoofdkussen;
- Het gebed helpt bij een ontspannende slaap, daar kunnen we onze zorgen afleggen;
- Voor we onze ogen dicht doen, zouden we iets in het Woord van God moeten lezen. Daardoor worden onze gedachten, met de zorgen en lasten van de dag, afgeleid;
- Wetenschappelijke studie heeft aangetoond, dat mensen die langer slapen als anderen, een kortere levensverwachting hebben. Dat geldt echter ook voor diegene, die altijd te weinig slapen;
- God heeft vooruit gezien dat de mens van alle zeven dagen één dag lang een rustdag nodig heeft. Wie op Zijn Woord vertrouwt en Zijn Sabbat houdt, zal daar lichamelijk en geestelijk baat bij hebben.

Overigens kunt u de sofa voor een klein middagdutje gebruiken. Waarschijnlijk was u zojuist bij Dr. Frisse Lucht, dat gebeurt vaak. Maar kijkt u toch ook nog even bij mijn collega, wanneer u uitgerust bent.

Als u in de tussentijd vragen heeft, kunt u deze aan mijn assistente stellen. Hartelijk bedankt voor uw bezoek aan mijn praktijk.

# Praktijk van Dr. Beweging

Welkom in mijn praktijk, u ziet er echt uitgerust uit, perfect! Mijn naam is Dr. Beweging. Goed dat u direct van Dr. Rust naar mij toe komt. Want mijn advies kunt u alleen gebruiken als u niet oververmoeid bent.

Beweging is noodzakelijk om ons bewegingsapparaat draaiende te houden. U kent het spreekwoord:

### ➢ Wie rust, roest

Zo is het ook met het lichaam. Een gebrek aan beweging hindert de bloedsomloop, veroorzaakt verteringszwakte, verzwakt de lichaamsdelen, brengt het zenuwstelsel in de war en kan zelfs psychische problemen veroorzaken.

Daarom:

- Beweeg dagelijks in de frisse lucht;
- Probeer geestelijk en lichamelijk werk zo goed als mogelijk te verdelen;
- Wandelen.

Goed doorwandelen is één van de beste bewegingsvormen, want het brengt alle grote lichaamsspieren in beweging en indien regelmatig beoefend, vermeerdert het de prestatievermogen.

### ➢ Beweging

- Verhoogt de longcapaciteit, zodat het lichaam meer zuurstof opneemt;
- Verhoogt de hartcapaciteit;
- Vermeerdert het aantal en de grootte van de bloedvaten;
- Verbetert de zuurstof uitwisseling;
- De spierspanning wordt verbeterd, de bloedvaten worden gestroomlijnd;
- Vertraagt het verouderingsproces;
- Levensvreugde wordt verhoogd;
- Beweging kan onze hele levensinstelling veranderen;

- Geeft een betere slaap.

Nu waar wacht u nog op? Haal uw fiets uit de schuur, trek uw loopschoenen aan en ga van start! Heeft u nog vragen of heeft u een trainingsplan nodig? Mijn assistent staat voor u klaar. Hartelijk bedankt voor uw bezoek aan mijn praktijk!

# Praktijk van Dr. Godsvertrouwen

Welkom in mijn praktijk! Dr. Godsvertrouwen is mijn naam, mooi dat u langs komt. Neemt u toch plaats voor dit raam en kijkt u eens naar de tuin… heel mooi vindt u niet? Ik wil u vandaag uitleggen, waarom Godsvertrouwen belangrijk is.

### ➢ Vrij zijn

Wanneer de menselijke geest vrij is van schuld, van druk en van plichten, brengt het de mens vreugde en vrede. Dat bewustzijn is een van de beste geneesmiddelen om ziekten te genezen.

Wanneer de mens gelukkig is, vrede en geluk ervaart, maken de menselijke hersenen het hormoon endorfine aan en geeft het aan het lichaam af. Deze sterken onze gezondheid.

De hersenen maken ook andere hormonen. Deze veroorzaken een gifreactie in het lichaam en beïnvloeden de stofwisseling. Ze worden aangemaakt als men angstig, kwaad, vertwijfeld is of haat, jaloezie en schuld ervaart.

Onze hersenen zijn niet alleen maar een opslagplaats van informatie, maar in het bijzonder tonen ze ook geestelijke en morele vermogens. Wij hebben het vermogen waarheid van dwaling te onderscheiden.

Een maatstaf voor juiste gedachten geeft het Woord van God ons. De daarin opgenomen geboden van God geven ons wegwijzers voor een gelukkig leven. Maar dat niet alleen, in het bijzonder laat het Woord van God ons zien, dat we voor onze zonden een Verlosser nodig hebben.

### ➢ Vergeving

We mogen onze fouten aan de Heer overgeven en dan vergeeft Hij ze ons. Zo

kunnen we van zonde vrij zijn, als of we ze nooit hadden begaan.

In de Bijbel kunnen we lezen, hoe de zonde van David op zijn gezondheid en zijn gemoed gewerkt heeft. “Er is niets gezonds aan mijn lichaam door Uw gramschap, er is geen vrede in mijn beenderen vanwege mijn zonde. Want mijn ongerechtigheden gaan mij boven het hoofd, als een zware last zijn zij mij te zwaar geworden. Mijn wonden stinken, zij zijn vervuild vanwege mijn dwaasheid. Ik ben krom geworden, ik ga zeer diep gebukt; de hele dag ga ik in het zwart gehuld. Want mijn lendenen zijn volledig ontstoken, er is niets gezonds aan mijn lichaam. Ik ben bezweken en volkomen verbrijzeld; ik schreeuw het uit vanwege het bonken van mijn hart. Heere, al mijn verlangen ligt voor U open, mijn zuchten is voor U niet verborgen.” [Psalm 38:4-10, HSV]

In een volgend hoofdstuk lezen wij, hoe het hem gegaan is, nadat hem vergeving geschonken werd: “lang heb ik de Heere verwacht; en Hij boog Zich naar mij toe en hoorde mijn hulpgeroep. Hij beurde mij op uit een kuil vol kokend water, uit modderig slijk; Hij zette mijn voeten op een rots en maakte mijn schreden vast. Hij legde mij een nieuw lied in de mond, een lofzang voor onze God. Velen zullen het zien en vrezen, en op de Heere vertrouwen… Ik vind er vreugde in, Mijn God, om Uw welbehagen te doen; Uw wet draag Ik diep in Mijn binnenste.” [Psalm 40:2-4,9, HSV]

Ongetwijfeld hebben wij ook zulke zonden of zorgen, die op ons drukken. Doen we net zoals David? Als we ze bij de Heere neerleggen, zullen we vergeving krijgen en de zekerheid, dat God ons verder leidt.

### ➢ Gebed

Onze geestelijke gezondheid wordt onderhouden door het gebed en door het geloof. In het gebed mogen we al onze innerlijke strijd en nood tegen God zeggen. Verder mogen we in het geloof de zekerheid hebben, dat God het beste met ons voor heeft. “Welzalig de man die op de Heere zijn vertrouwen stelt.” [Psalm 40:5a, HSV]

Ook onze gedachten en de inhoud van ons karakter oefenen hun invloed uit op onze gezondheid. “Een gezond hart is het leven voor het lichaam, maar afgunst is verrotting van de beenderen.” [Spreuken 14:30, HSV]

Er wordt ons raad gegeven, dat we geen troebele of kwade gedachten moeten hebben, behalve: "… al wat waar is, al wat eerbaar is, al wat rechtvaardig is, al wat rein is, al wat lieflijk is, al wat welluidend is, als er enige deugd is en als er iets prijzenwaardigs is, bedenk dat." [Filippenzen 4:8, HSV]

Weet u, uit ervaring kan ik u zeggen, dat vertrouwen in God niet beschaamd maakt, ook wanneer het soms anders gaat, dan wij het bedoelen. Dat te ervaren heeft tijd nodig. Neem die tijd! En wanneer u meer wilt weten… u weet het al. Gaat u eenvoudig naar mijn assistent!

Hartelijk bedankt voor het bezoek aan mijn praktijk!

Internationaal Zendingsgenootschap
Gemeente van **Zevende Dags Adventisten** Reformatiebeweging

Afdeling: EINDSPRINT

postadres: Postbus 16 | 6950 AA | Dieren | NL
bezoekadres: Middachterlaan 2 | 6955 JC | Ellecom | NL
elektronisch: www.ZDAreformatie.org | Eindsprint@ZDAreformatie.org