

INHOUD

Inleiding	11
Week 1 – Water	12
Week 2 – Wandelen en sporten	19
Week 3 – Bloed	28
Week 4 – Gewoonten	35
Week 5 – Groenten	42
Week 6 – Brood	50
Week 7 – Suiker en zoetstoffen	58
Week 8 – Stress en bezorgdheid	69
Week 9 – Ontspanning, rust en slaap	82
Week 10 – Fruit en noten	90
Week 11 – Het hart	99
Week 12 – Schoonheid	107
Week 13 – Op dieet, ja of nee?	115
Week 14 – Vetten en oliën	126
Week 15 – Welvaartsziekten en verslavingen	133
Week 16 – Duurzaam leven	142
Week 17 – Handen en voeten	153
Week 18 – Gezond denken	162
Week 19 – Vlees en eieren	171
Week 20 – Gezonde botten	180
Week 21 – Specerijen, kruiden en andere smaakmakers	186
Week 22 – Vitamines	197
Week 23 – Bidden en vasten	204
Week 24 – Vreugde	213
Eindevaluatie na 24 weken	219
Dankwoord	229
Meer leren en ontdekken?	231
Over de schrijfsters	233
Eindnoten	235

INLEIDING

Je leest dit boek in dagboekvorm. 24 weken lang leer je elke dag iets nieuws over gezondheid en gezond leven. Op die manier kun je stap voor stap je leefstijl gezonder maken. Je leest, je denkt erover na en je past toe. Op die manier werk je doeltreffend aan blijvende gedragsverandering.

Waarom 24 weken

24 weken staan voor zes maanden. Het duurt circa zes tot negen maanden voordat een oude gewoonte is afgeleerd en een nieuwe gewoonte heeft kunnen ankeren.

Nieuwe gewoonten hebben tijd nodig om te verankeren. Houd dus vooral in het begin stug vol als je een 'nieuw', gezonder mens wilt worden. Dit gaat met vallen en opstaan, met kleine pasjes. Zo boek je de vooruitgang die je graag wilt zien. *Vitaal met de Bijbel* helpt je op weg!

Je stille tijd met God is je fundament. Kies een bepaalde tijd van de dag waarop je dagelijks God kunt zoeken en blijf dit minimaal zeven weken volhouden zodat je eraan gewend raakt. Ook voor deze stille tijd met God kun je dit boek gebruiken. Elke dag begint met een overdenking uit de Bijbel. Als meditatie en gebed deel gaan uitmaken van je dagelijkse routine is de kans groter dat je het zult blijven doen. Je blijft dan geestelijk groeien en vrucht dragen tot Gods eer.

Wat betekenen de symbooltjes?

Je komt onderweg symbooltjes tegen die het lezen en onthouden makkelijker maken. Ze geven het volgende aan:



interessante en belangrijke feiten over je lichaam, voedsel, gezondheidskwesties, enz.



informatie die misschien nieuw of onbekend voor je is



geestelijk inzicht en bijbelse informatie over het onderwerp



het bijbelgedeelte voor die dag



een praktische stap die je kunt zetten, een doel dat je jezelf kunt stellen, of vragen om te beantwoorden

*Mijn gebed is dat **Vitaal met de Bijbel** je zowel geestelijk als lichamelijk zal verkwikken.*

Mijn gebed voor jou is dat *Vitaal met de Bijbel* je zowel geestelijk als lichamelijk zal verkwikken. Je kunt je eigen gedachten en ervaringen noteren en die ook nog eens rustig terug lezen. Ik wens je veel succes de komende tijd. De tijd die je vanaf nu aan je gezondheid gaat besteden is een waardevolle investering voor de rest van je leven!



WEEK 1

Water

Een vrij gemakkelijke eerste stap naar een gezonder leven is: voldoende water drinken. Het is een simpele maar doeltreffende manier om je lichaam en geest te helpen optimaal te werken. Voldoende vocht in je lichaam zorgt er onder andere voor dat de organen en cellen goed kunnen werken en dat je fris blijft in je hoofd. Ga uit van dagelijks minimaal anderhalf tot twee liter water, inclusief groene of zwarte thee en

zwarte koffie. Frisdranken en alcohol tellen niet mee. Water is van levensbelang – niet voor niets zegt de Heere Jezus dat Hij het levende water is!

Als iemand dorst heeft, laat hij tot Mij komen en drinken. Wie in Mij gelooft, zoals de Schrift zegt: Stromen van levend water zullen uit zijn binnenste vloeien.

JOHANNES 7:37-38

MAANDAG



Lees Johannes 4:5-42 en Psalm 42:2-3. Heb jij geestelijk dorst? Wat belooft God in Mattheüs 5:6 en Johannes 6:35?



Waterfeiten

- 70% van het aardoppervlak bestaat uit water.
- 2% is bevroren zoet water dat de ijskap vormt.
- 1% zit in rivieren en meren en is voor ons beschikbaar.
- Wereldwijd zit er in meren 20% meer water dan in alle rivieren bij elkaar.
- Een volwassen eik kan wel 380 liter water per dag verdampen.

- Als een watermolecuul eenmaal verdampt is, brengt hij 10 dagen in de lucht door.
- Er zitten ongeveer 5 miljard watermoleculen in een druppel water.
- Een mens kan slechts een week zonder water.

U zult met vreugde water scheppen uit de bronnen van het heil.

JESAJA 12:3

En Hij zei tegen mij: Het is geschied. Ik ben de Alfa en de Omega, het Begin en het Einde. Wie dorst heeft, zal Ik voor niets te drinken geven uit de bron van het water des levens.

OPENBARING 21:6



Water staat in de Bijbel niet alleen voor 'levend makend' (Jezus Christus, het levende water), maar ook voor de dood, waar mensen doorheen moeten voordat ze nieuw en eeuwig leven ontvangen. De 'wedergeboorte' en de waterdoop zijn hiervan krachtige uitingen.

Centraal in de Bijbel staat het verlossingswerk van Jezus Christus. Jezus zorgde ervoor dat de relatie tussen God en mens hersteld kon worden. Daardoor herstelt de mens in zijn geest en zijn ziel. Op aarde zien we dat gezond denken en doen leidt tot een aantoonbaar betere gezondheid (zie verderop in dit boek) en betere onderlinge relaties. En in het leven na het leven op aarde – bij God in de hemel – is er geen gebrokenheid meer voor wie in Christus zijn. Dan zal God álles herstellen. Hoe dan ook: Jezus geeft nieuw en eeuwig leven! In Hem is ware vitaliteit. Meer weten over Jezus Christus? Zie www.waaromjesus.nl en www.alpha-cursus.nl.

DINSDAG



Lees Psalm 23. Wat moet jij in je leven voor veranderingen aanbrengen zodat je rustig en kalm wordt en van de 'rustige wateren' kunt drinken? Schrijf die dingen eens op.



Het nut van water drinken

- Je voelt je beter en je ziet er beter uit.
- Je hebt een zachtere, stevigere huid en je haar ziet er gezonder uit.
- Je ziet er jonger uit: water hydrateert de huid en vermindert rimpels.
- Je zult meer energie hebben en alerter zijn.
- Je zult beter tegen de warmte kunnen in de zomer.
- Het vermindert je honger en helpt

bij het afvallen.

- Het spoelt de giftige stoffen uit je lichaam.
- Het beschermt en 'smeert' je gewrichten – het voorkomt artritis.
- Het bevordert een regelmatige stoelgang.
- Het vermindert het risico op ziektes en infecties.
- Het reguleert je lichaamstemperatuur.

Het is Gods verlangen om zijn schapen dagelijks naar de 'rustige wateren' te voeren waar de Bijbel het over heeft, zodat Hij hun geestelijke dorst kan lessen en hen voor kan bereiden op de dag die voor hen ligt.

SELWYN HUGHES



Psalm 23:2 spreekt over 'vredig water' of 'rustige wateren'. Schapen drinken niet uit snelstromend water. Onze Herder weet dat en voordat Hij onze ziel kan verkwikken en ons nieuwe kracht kan geven, moeten we aan rustige wateren drinken. Het Hebreeuwse woord voor 'wateren' dat hier wordt gebruikt duidt op leven, in leven houden, vruchtbaarheid, zegen en verkwikking.

Een kwalitatief goed leven houdt veel meer verband met wat je uit je leven wegdoet dan met wat je aan je leven toevoegt.

CHERYL RICHARDSON

*Hij verkwikt mijn ziel,
Hij leidt mij in het spoor van de
gerechtigheid,
omwille van Zijn Naam.*

PSALM 23:3

WOENSDAG



Lees Psalm 23; Johannes 4:10-14; Johannes 7:37; Efeze 5:26.

- het voorkomen van voortijdige veroudering door ophoping van afvalstoffen.



Uitdroging

Water is de op een na belangrijkste stof die het menselijk lichaam nodig heeft, en is van levensbelang voor:

- een goede spijsvertering en bloedsomloop;
- talloze fysiologische reacties;
- de opname van voedingsstoffen en verwijdering van afvalstoffen;
- de flexibiliteit van de bloedvaten;
- het reguleren van de lichaamstemperatuur;
- het hydrateren van de huid van binnenuit;

Door uitdroging kan de algehele weerstand van het lichaam afnemen, wat mogelijk leidt tot verstoring van de fysiologie en stofwisseling. Dit kan diabetes, hoge bloeddruk, astma, een te hoog cholesterolgehalte en hart- en vaatproblemen verergeren. Donker gekleurde urine is vaak een teken van uitdroging.

De psalm kennen is één ding – van horen zeggen – maar de Herder kennen is heel wat anders – met je eigen hart.

SELWYN HUGHES

*Hij verkwikt mijn ziel.*

PSALM 23:3

Het Hebreeuwse woord voor 'ziel' betekent gedachten, hart, persoonlijkheid en eigen 'ik'. Je ziel zal verfrist en verkwikt worden als je het water drinkt. Kies een tijd en een plaats uit om dagelijks Gods aangezicht te zoeken, uit de Bijbel te lezen en te bidden.

Suggesties voor dingen die je hierbij kunt gebruiken:

- dit boek;
- een stoel, een tafel en een schemerlamp;
- een kussen;
- een kruis aan de muur;
- pennen, potloden, accentueerstift, liniaal;
- een speciale beker om iets warmes te drinken tijdens het lezen;
- wat boekenleggers en een schrift;
- kleine kaartjes om bijbelteksten op te schrijven die je uit het hoofd wilt leren.

DONDERDAG

Lees Psalm 119:9-16 en Psalm 119:105. Ben jij geestelijk uitgedroogd en dor? Schrijf alle redenen op waarom het lezen van de Bijbel zo belangrijk voor je is.

Hoeveel water moet je drinken?

Een goede regel is om 25 ml per kilo lichaamsgewicht per dag te drinken. Dat is in totaal ongeveer anderhalf tot twee liter. Ga per dag gewoon steeds iets méér drinken dan je gewend bent en bouw dit op naar uiteindelijk anderhalf tot twee liter water per dag in totaal. Binnen enkele dagen drink je dan al een halve liter extra. Je kunt ook een flesje vullen en dat bij je houden of voor of bij elke maaltijd water drinken.

Nog twee tips:

- Drink je koffie? Neem er dan standaard een glaasje water bij, dat helpt ook om meer water te drinken.
- Nog gemakkelijker is het om elke morgen een kan te vullen en je glas steeds vol te schenken uit die kan. Aan het eind van de dag kun je de hele kan leeggedronken hebben.

**Symptomen van uitdroging**

Mild:

- dorst;
- duizeligheid;
- een licht gevoel in het hoofd;
- een droge mond en neus;
- weinig urineproductie.

Ernstig:

- diepliggende, droge ogen met weinig of geen traanvocht;
- een weinig elastische huid;
- snelle, diepe ademhaling;
- lage bloeddruk;
- snelle, zwakke pols.

Je verliest bij gematigde temperaturen drie liter water per dag aan transpiratievocht, urine en ademhaling.

Het tegenovergestelde van liefde is geen haat, maar onverschilligheid.

ELIE WIESEL



Psalm 119 is een reeks meditaties over de voortreffelijkheid van het Woord van God. Vers 105 laat zien hoe Gods Woord richting geeft voor zowel de directe toekomst of de volgende stap ('voor mijn voet'), als voor de verdere toekomst ('op mijn pad').

VRIJDAG



Lees Mattheüs 25:35-40 en Jesaja 58:10-11.

Zoek op internet naar 'gemiddeld watergebruik' in Nederland en andere landen in de wereld. Kun je iets bedenken om waterverspilling tegen te gaan? In week 16 gaan we er dieper op in.



Wist je dit?

- Ruwweg 1 op de 8 (oftewel 894 miljoen) mensen heeft geen toegang tot schoon drinkwater.
- 2,5 miljard mensen hebben geen toegang tot sanitaire voorzieningen.
- Dagelijks overlijden vijfduizend kinderen en twintigduizend volwassenen aan ziekten die veroorzaakt worden door verontreinigd water.
- Het is de op een na belangrijkste doodsoorzaak van kinderen: er overlijdt ongeveer elke twintig seconden één kind aan zo'n ziekte.

- Handen wassen met zeep kan de kans op diarree met wel 47% doen afnemen.
- Afrikaanse en Aziatische vrouwen dragen vaak 20 kg water op hun hoofd: het gewicht van je koffer bij de meeste luchtvaartmaatschappijen.
- De doorsnee Amerikaan gebruikt 400 liter water per dag.
- De doorsnee Europeaan gebruikt 200 liter water per dag.
- De doorsnee derdewereldbewoner gebruikt 10 liter water per dag om te drinken, wassen en koken.

Ik had dorst en u hebt Mij te drinken gegeven.

MATTHEÛS 25:35B

**Gebruik water tegen hoofdpijn: heel natuurlijk!**

Als je hoofdpijn op voelt komen, helpt het soms om elk half uur een glas water te drinken. Watergebrek, uitdroging dus, kan hoofdpijn uitlokken. Zorg dat je altijd voldoende vocht opneemt, anderhalf tot twee liter water per dag. Ook koffie en thee (zwart en groen) tellen mee.

Ten slotte is water op je lichaam heel prettig bij hoofdpijn. Sommige mensen ervaren verlichting bij het nemen van een (lauwe) douche of een ontspannend bad.

**Stel je dit ten doel**

Neem je voor om deze week elke dag een extra glas water te drinken; als je elke week een glas per dag meer drinkt, zul je over een paar maanden je vereiste hoeveelheid water drinken per kilogram lichaamsgewicht.

Een aantal manieren om meer water te gaan drinken:

- Doe wat muntblaadjes en een schijfje citroen in een glas koud water.
- Gemalen gember aan het water toevoegen geeft een heerlijke smaak.
- Doe een heel klein beetje honing en kaneel in een glas water (heet of koud).
- Snijd een sinaasappel en/of citroen in schijfjes en voeg toe aan een kan water.
- Je kunt van alles in je water doen wat jij lekker vindt (een halve passievrucht, bessen, kruiden) of misschien specerijen, zoals peperkorrels.
- Kruidenthee of vruchtenthee zonder suiker is ook water.

Let op:

- Vermijd frisdrank: er zit veel suiker in en het vergroot het dorstgevoel.
- Drink koffie in bescheiden mate (max. vier kopjes per dag).
- Drink dagelijks minimaal drie koppen (bij voorkeur zwarte of groene) thee. Het drinken van groene en zwarte thee verlaagt het risico op een beroerte en verlaagt de bloeddruk. Daarom geldt voor volwassenen het advies om drie koppen groene thee of zwarte thee per dag te drinken.¹



De bron voor mijn nood²

Heb je weleens echt waanzinnig veel dorst gehad? In zo'n geval lijkt al het andere niet belangrijk meer. Je kunt alleen maar aan drinken denken. Zo is het ook als je dorst naar God. Ik had het gedeelte gelezen over de ontmoeting bij de bron tussen Jezus en de Samaritaanse vrouw. Ze had zo'n dorst en zo'n grote nood en wilde wanhopig graag levend water drinken. Ik denk dat ik daar iets van begreep. Zelf dorstte ik op dat moment ook heel erg naar Hem. Ik bad het volgende gedicht:

*Dorstend naar een hart zo warm
Dorstend naar gedachten zo kalm
Dorstend naar rust voor mijn ziel
Dorstend naar een zinvol doel
Dorstend naar een gevoel van Hem
Dorstend naar wat had kunnen zijn
Dorstend, dorstend, hoor mijn roep
Vul me Jezus, of ik sterf!*

*Knielend bij de genadebron
Kijkend in Jezus' gezicht
Uitgeput en zo wanhopig
Werp ik me op U in gebed;
Put ik uit uw liefde voor mij:
Jezus, U bent alles wat ik nodig heb!*

Ik merkte dat ik de emmer van mijn nood in mijn handen had. Plotseling was Hij daar!

'Hier is mijn emmer, Heer. Ik ben er zo moe van om naar de bron te gaan om alles te halen wat ik nodig heb. Ik heb gedronken bij de bron van werk, kennis en familie. Zelfs de bron van geloof, enkel en alleen om het geloof, verzadigt mijn dorst niet.'

Hij pakte mijn emmer aan en zei: 'Put water uit de bron van redding en daar alleen.'

Dus ging ik zitten en luisterde naar Degene die het levende brood en het levende water was. Daar deed ik me tegoed bij Hem. Toen was ik klaar om naar mijn dorp terug te gaan en iedereen te vertellen: 'Kom mee, er is iemand die ...'

Jill Briscoe

Wandelen en sporten



Bewegen is goed voor je totale gezondheid

Regelmatig bewegen kan je voor een deel beschermen tegen ziekte en pijn, het kan je stemming verbeteren en je helpen om beter met stress om te gaan. Om gezond te blijven is het advies om vijf dagen per week een half uur matig tot intensief te bewegen.

Richtlijnen voor gezond bewegen³

Volwassenen en ouderen

- 2,5 uur per week matig tot intensief bewegen;
- 2,5 uur per week spier- en botversterkende activiteiten;
- balansoefeningen voor ouderen.

Kinderen 4 t/m 18 jaar


- 1 uur per dag matig tot intensief bewegen;
- 3x per week spier- en botversterkende activiteiten.

'Matig tot intensief bewegen' wil zeggen dat je hartslag verhoogt, je sneller gaat ademen en dat je (licht) begint te transpireren. Je krijgt het er in ieder geval warm van. Feitelijk kun je dit al bereiken met stevig wandelen of fietsen. Om gezond te blijven is het dus helemaal niet nodig om enorm zware inspanningen te leveren. Begin gewoon rustig – met wandelen.

Onderzoek toont aan dat wandelen onder andere:

- helpt om op gewicht te blijven;
- zorgt voor een goede doorbloeding;
- je spiermassa op peil houdt;
- de bloeddruk verlaagt;
- een hoog cholesterolgehalte verlaagt en een verbetering geeft van de slechte vetten in het bloed;
- zorgt dat je je beter gaat voelen, je humeur verbetert;
- de botdichtheid laat toenemen, dit helpt osteoporose te voorkomen;

- artroseklachten vermindert;
- de kans op hart- en vaatziekten en beroertes verkleint;
- de kans op darmkanker vermindert;
- de kans op diabetes type 2 vermindert;
- helpt dementie te voorkomen of te vertragen;
- de beweeglijkheid en coördinatie helpt verbeteren;
- de kans op vallen verkleint.

 De Bijbel zegt maar weinig over voldoende bewegen, waarschijnlijk omdat de mensen vroeger veel meer dan nu lichamelijk werk verrichtten en zich te voet of te paard verplaatsten. Auto's waren er toen nog niet. Hoewel het belang van bewegen wordt erkend, wordt er minder waarde aan gehecht dan aan een godvrezend leven. Lichaam en ziel van de gelovige zijn een tempel voor Gods Geest. Ons lichaam is door God geschapen en uit respect voor Hem mogen we er goed voor zorgen. Daar hoort ook voldoende bewegen bij.

MAANDAG



Lees 1 Korinthe 6:19-20; 1 Korinthe 9:24-27; Romeinen 12:1.

Als je wilt beginnen met intensiever bewegen

Wandelen en fietsen zijn uitstekende manieren om voor je gezondheid te zorgen en om in conditie te blijven. Wil je intensiever bewegen (sporten) en je hebt lange tijd niet aan sport gedaan, dan is het raadzaam om planmatig te werk te gaan met een verstandige opbouw.



Waarom sporten je stemming kan verbeteren

Wist je dat stevig wandelen, fietsen of sporten 'een feestje' voor je lichaam is? De doorbloeding verbetert en je conditie verbetert. Maar er is meer:

- Je lichaamstemperatuur stijgt met 2 tot 3 graden en dat leidt tot een gevoel van warme behaaglijkheid, dat lijkt op het gevoel dat je krijgt als je in bad zit. Mensen die regelmatig aan sport doen blijken beter in staat dit plezierige gevoel vast te houden.
- Lichaamsbeweging leidt tot een toename van zogeheten monoaminen in de hersenen. Dit zijn neurotransmitters – zenuwgeleidings-

stoffen – waaronder noradrenaline, dopamine en serotonine. Dit zijn stemmingsverbeteraars en in de juiste dosering geven ze een gevoel van innerlijk evenwicht en zelfvertrouwen.

- Lichaamsbeweging brengt de hersenen ertoe alfavolgen te produceren. Dit zijn relatief langzame golven die een aanwijzing zijn voor een gevoel van welbevinden en ontspanning. Het zijn dezelfde golven die optreden tijdens ontspannings- en meditatieoefeningen, gebed (!) en bepaalde stadia van de slaap.



Oefen een goede houding

Sta ontspannen rechtop, voeten op heupbreedte, knieën uit het slot. Schouders laag, schouderbladen naar elkaar toe; kin in, holle rug, navel in; bekkenbodemspieren licht aangespannen. Adem diep in door je neus en blaas rustig uit door je mond. Zo verbeter je je gevoel van evenwicht en werk je tegelijkertijd aan een goede houding.



Makkelijke manieren om meer te bewegen

- Parkeer je auto ver buiten het winkelcentrum en loop: laat je hartslag oplopen en verbrand ondertussen wat calorieën.
- Wandelen en kijken is geweldig! Trek de natuur in, geniet en leer van wat je ziet. Of als je bijvoorbeeld naar het voetballen van je kind gaat kijken, blijf dan om het veld heen

lopen in plaats van stil te staan.

- Doe houdings- en ademhalingsoefeningen.
- Zoek een wandelmaatje uit je buurt of kerk en ga samen op pad. Of maak er een speciale tijd van gebed van voor familie en vrienden.
- Neem een hond. Honden zijn geweldige wandelmaatjes!
- Speel met de kinderen: loop hun spelletjes niet mis. Doe af en toe mee en speel samen: zij zullen er net zo veel van genieten als jij.
- Dans je zorgen van je af op je favoriete muziek. Dat kun je in je eentje thuis doen en het kan ook deel uitmaken van je dagelijkse tijd met God. Het is bijbels om voor de Heer te dansen: David deed het ook!

Wandelen komt het dichtst bij de volmaakte vorm van lichamelijke oefening.

PROF. J. MORRIS EN
DR. ADRIANNE HARDMAN



De Bijbel laat duidelijk zien dat we onszelf erin moeten *oefenen* om vroom te leven (1 Tim. 4:7b). Hoe doe je dat? De 'vrucht van de Geest' waar in Galaten over gesproken wordt, is het christelijk karakter. Het is géén geestelijke gave, maar de geleidelijke groei en uiting van het innerlijke leven met God; een leven dat alleen kan groeien door regelmatig in de Bijbel te lezen en te bidden.