



## **'n Vrolike hart bevorder gesondheid Sors Geldenhuys**

Navorsing bewys al meer dat daar 'n direkte verband is tussen dit wat in jou gedagtes omgaan en hoe jou liggaam daarop reageer.

Salomo het al gesê: *"Wees veral versigtig met wat in jou hart omgaan, want dit bepaal jou hele lewe"*. (Spreuke 4:23)

Ons beleef swaar tye. Min mense lag of glimlag. Daar is net enkeles met 'n vonkel in die oog. Mense sien nie meer die snaakse dingetjies in die lewe raak nie. Dan reën dit of jou rugbyspan wen en skielik verander 'n mens se gemoedstoestand. Wildvreemde mense wat mekaar nie ken nie, is skielik vrolik en sal selfs sonder inhibisies uitbundig saam lag en oorloop van vriendelikheid.

### ***Jou gemoedstoestand bepaal jou gesondheid***

Die Bybel is nie 'n wetenskaplike handboek nie. Tog, hoe verder die wetenskap vorder, hoe meer bewys hulle dat hierdie boek van God ons wil leer om te lewe: *"'n Vrolike hart bevorder die genesing, maar 'n verslae gees laat die gebeente uitdroog"*. (Spreuke 17:22, 1933-vertaling)

Daar is 'n verband tussen my gemoedstoestand en my gesondheid. Ek kan in 'n groot mate kies hoe ek in 'n sekere situasie wil dink en reageer, en dit bepaal my emosies. Mediese navorsers het gevind dat 'n rustige en blymoedige situasie genesing en gesondheid bevorder. Hulle bevinding uit bloedmonsters en selle van 'n proefgroep was dat 'n blymoedige en vrolike gemoedstoestand weerbaarheid teen siekte verbeter.

Daar word B-limfosiete derivate afgeskei en hulle kombineer met antigene wat indringers (kieme) uitkakel of onaktief maak. Hierdie soldate wat deur my liggaam vervaardig word, is 'n groep chemiese stowwe wat immunoglobiene genoem word. Die immunoglobiene in 'n mens se mond verhoed byvoorbeeld dat jy 'n keel - of mondinfeksie kry.

Wanneer die nodige fasiliteite in 'n laboratorium beskikbaar is, is dit redelik maklik om vas te stel hoedat hierdie soldate afneem onder stres en ander ongelukkige gemoedstoestande. In vrolike gemoedstoestande of gelukkige oomblikke neem die immunoglobiene toe.

### ***'n Vrolike hart bevorder genesing***

Telkens is daar gevind dat 'n vrolike hart genesing of gesondheid bevorder. Minder aangename omstandighede het siektes en infeksies bevorder. Die rede hiervoor is dat B-limfosiete deur 'n mens se beenmurg vervaardig word, met ander woorde wanneer 'n mens ongelukkig is, verminder die beenmurg se bydrae. *"'n Verslae gees laat die gebeente uitdroog!"*

*Toe ek geswyg het (oor my sonde), het my gebeente uitgeteer in my gebrul die hele dag; want U hand was dag en nag swaar op my; my murg het verander soos deur somerdroogtes.* (Ps. 32:3,4) In albei gevalle gebruik ek die meer letterlike vertaling van 1933. Die wetenskap se navorsing bevestig net 'n beginsel wat die Skrif al 1000 v C geken het, Ons kan nie liggaam,





siel en gees skei nie. (1 Thess. 5:23) *Dit gaan altyd sleg met 'n bedrukte mens; die blymoedige mens se hele lewe is 'n fees.* (Spreuke 15:15)

### **'n Mens moet meer lag**

'n Bekende psigiater sê nou die dag dat hulle ook bevind dat hoe meer 'n mens lag, hoe meer endorfiene word afgeskei. Hierdie chemiese stof het 'n kalmerende, pynverdowende effek op 'n mens en laat jou boonop goed voel. Is dit nie so dat as jy 'n lekkerlagflik gesien het, jy sommer stukke beter voel nie?

Kies jou vriende soos ek myne kies. Hulle moet 'n tonikum wees en telkens saam met jou kan skaterlag oor die komiese dinge in die lewe.

God se geneesmiddel is dat ons die lewe moet geniet: Lees Deuteronomium 16:11-15 (1933-vertaling): *"En jy moet maar net vrolik wees."* As jy mooi gaan lees, dan sê die Here vir sy volk dat hulle elke jaar 'n week moet afsonder om maar net in sy teenwoordigheid vrolik te wees! En dit is mos ook die opdrag in die Nuwe Testament: *"Wees altyd bly in die Here! Ek herhaal: Wees bly! Wees inskiklik teenoor alle mense. Die Here is naby.* (Fil.4:4,5)

Paulus en Silas in die tronk kies om nie swaarmoedig te wees nie: hulle sing. Om die waarheid te sê, musiek en ons gemoedstoestand het ook nogal veel met mekaar te doen. Luister maar na vrolike musiek as jy die dag bedruk voel en kyk wat doen dit aan jou gemoed. Dink maar aan koning Saul wat terneergedruk geraak het dan het Dawid vir hom op die lier gespeel. Dit het sy gemoedstoestand telkens positief beïnvloed.

Daar is ook navorsing gedoen oor die effek van musiek op die gemoedstoestand van pasiënte wat erge gemoedskommeling beleef. Die regte musiek het ook hier die gewenste uitwerking gehad.

### **Gesondheid en kerk toe gaan**

Nou is daar die interessante navorsing oor gesondheid en kerk toe gaan. Dr. Harold Koenig van die Duke Universiteit in Washington het 'n langtermynstudie op 1718 mense ouer as 65 jaar gedoen. Diegene wat elke week kerk toe gegaan het, was baie minder vatbaar vir siekte as dié wat nie kerk toe gegaan het nie.

Die kerkgangers se bloed het 'n baie laer vlak van die gevaarlike proteïen interluken 6 gehad as die mense wat nie kerk toe gegaan het nie. Hy beweer dat gereelde kerkbesoek bevorderlik is vir die immuunstelsel. Hierdie mense is fisiek en geestelik veel gesonder omdat hulle immuunstelsel sterker is, sê dr. Koenig. Hy en 'n span wetenskaplikes by die universiteit wat veroudering bestudeer, het oor 'n lang tyd bloed-monsters ontleed om die vlakke van IL6 te bepaal, wat verantwoordelik gehou word vir 'n wye verskeidenheid siektes. Dit is die eerste studie wat 'n verband toon tussen godsdienst en gesondheid en stem ooreen met antwoorde op 'n vraelys wat Koenig in 1996 aan 4000 bejaardes gestuur het.

### **'n Wilskeuse**

Ons gemoedstoestand en gevolglik ons gesondheid is dus in 'n groot mate 'n wilskeuse. Dit lyk asof daar 'n geestelike wet is: jy voel soos jy kies, en dit bepaal jou gemoedstoestand en jou





# Lewensverryking Seminare



gesondheid ingrypend. *Blydskap laat 'n mens se gesig straal; smart maak 'n mens terneergedruk.* (Spr. 15:13)

Bestuur jou emosies. Begin met 'n ligter tred lewe. As jou hart vrolik bly, sê dit ook vir jou gesig! Dit help ook ander mense. Kalmerende woorde bring lewe ... (Spr. 15:4) Jou gemoedstemming kan ook goed wees vir ander mense se gezondheid!

