



## Leven in Gods ritme - Anniek Sturm

In de Bijbel lezen we dat er overal een bepaalde tijd voor is. De prediker gaf het al aan; Voor alles is een tijd, de zon komt op, de zon gaat onder... De kern van zijn boodschap is dat het belangrijk is om vreugde te vinden in je dagelijks bestaan en met wijsheid te genieten van wat God je geeft.

Hoe kunnen we ons dagelijks leven zo inrichten dat het past bij Gods ontwerp voor ons bestaan? De eerste aanwijzing vinden we in Genesis; het eerste wat God scheidt is licht – dag en nacht. Al het leven op aarde is aangepast aan deze afwisseling van dag en nacht. Sommige dieren leven 's nachts en slapen overdag. En de mens is gemaakt als 'dag-scheepsel'. Overdag zijn wij actief en 's nachts slapen wij.

In ons lichaam zijn alle levensprocessen (temperatuurregulatie, stofwisseling, energievoorziening, herstel en groei, etc.) aangepast aan dit dag- en nachtritme. In het brein wordt dit gereguleerd door een centrale 'klok' en de hypothalamus. Zij sturen alle organen in het lichaam aan om optimaal te functioneren. Overdag is ons lichaam het best in het uitvoeren van activiteiten, in het verwerken en verteren van voedsel, in bewegen. En 's nachts is ons lichaam optimaal ingesteld om weefsels en cellen te herstellen en te laten groeien. Ook onze hormoonhuishouding is op deze manier ingesteld.

Het loont dus de moeite om in je leefstijlgedrag rekening te houden met deze door God gegeven principes. Overdag ben je actief. Je beweegt, je eet, je denkt, je werkt, je bent creatief, je onderneemt. En 's nachts rust je en herstel je en verwerk je wat overdag heeft plaatsgevonden. Op deze manier geven je organen (spieren, spijsvertering, hart, etc.) de informatie ook weer terug aan je brein welke tijd het is en blijf je in balans.

Wanneer je je actieve gedrag (sporten, bewegen, eten en drinken) niet overdag hebt, dan raakt het lichaam van slag. Of wanneer je continue leeft met stress en spanning en je ademhaling zich vastzet en niet ontspannen is, dan breng je je lichaam uit balans. En wanneer je eet en drinkt op momenten dat je spijsvertering hier niet optimaal mee om kan gaan, dan zorg je voor hormonale disbalansen die kunnen leiden tot metabole ziekten.

Leven in Gods ritme is het respecteren van de principes die God in zijn Schepping, de natuur en in ons lichaam, heeft gelegd. Het is als het zitten op een schommel. Het is fijn als je een duwtje krijgt, maar wel op het juiste moment. Een duwtje op het verkeerde moment zorgt ervoor dat de schommel tot stilstand komt of erger, dat je eraf valt door de klap. Elke keer wanneer je een duwtje krijgt als je vooruit gaat, dan blijft de schommel in de juiste swing. Zorg daarom voor duwtjes 'mee'.

In je leefstijlgedrag kun je zelf kiezen hoe je de juiste duwtjes tegen jouw schommel wilt geven.

### **Beweging**

Zorg dat je overdag ruim en regelmatig in beweging bent. Het liefst in het zonnetje en daglicht buiten. Dat zorgt voor een juist signaal naar de centrale klok in het brein en afstemming op de dag- en nachtklok van de Schepping. Zit je overdag veel? Kijk of je regelmatig op kunt staan en plan wat langere en intensievere beweging in je agenda in. Maak het prioriteit in je agenda.

### **Voeding**

Zorg voor 3 volwaardige, voedende eetmomenten per dag. Doe dat op de tijden dat het daglicht schijnt en eet 's avonds niet meer in de 2-3 uur voordat je naar bed gaat. Heb je een grotere eetlust en energiebehoefte? Je kunt gerust nog een aantal tussendoor-eetmomenten plannen, maar eet niet meer dan 6x per dag! Dit voorkomt disbalansen in je stofwisselingshormonen en voorkomt gebitsproblemen. Als je eet, eet dan vooral voedsel zoals God het heeft geschapen; puur, onbewerkt en vol levenskracht. Beperk alcohol tot een minimum (zeker 's avonds) en eet en drink bewerkte voeding met mate. Door de juiste, gezonde voeding voorzie je je lichaam van de broodnodige energie, vitamines en mineralen om alle processen gezond te laten verlopen.

### **Slaap**

Zorg voor een goede slaaphygiëne. Dat wil zeggen een rustige, donkere slaapkamer die goed geventileerd is. En waar geen schermtijd (telefoon, computer, tv) wordt doorgebracht. Wanneer je 7-9 uur slaapt is dat een duwtje tegen de schommel van je gezondheid. Wanneer je een kwalitatief goede slaap hebt, reguleert dat ook je honger- en verzadigingssysteem overdag en kun je gemakkelijker een gezond gewicht behouden. Het laatste uur voordat je naar bed gaat, laat je je lichaam vast weten dat de 'rusttijd' eraan komt. Doe wat kleine en rustige routinematige activiteiten, slow down en sloom op, dim het licht. En wanneer je overdag voldoende actief bent geweest en je ogen het daglicht hebben opgevangen doordat je rond de middaguren buiten was, helpt dat om 's avonds beter te kunnen slapen. Hierdoor kunnen slaaphormonen beter worden aangemaakt.

### **Stress**

Een beetje stress is prima voor een mens. Ons lichaam maakt uit zichzelf tegen de ochtend het stresshormoon cortisol aan. Dat is nodig zodat we alert en actief zijn voor onze dagactiviteiten. Het wordt problematisch wanneer we continue onder stress staan. Nu ons westerse leven steeds gejaagder, stressvoller en uitdagender wordt, is het van belang om te werken aan stressmanagement en ontspanning. Ons zenuwstelsel is overprikkeld, het is alsof je de hele dag het gaspedaal ingedrukt houdt. Hierdoor moet je hart harder werken, stijgt je bloeddruk en wordt je spijsvertering en immuunsysteem onderdrukt. In een normaal en gezond ritme wordt ook het rempedaal af en toe gebruikt. Overdag regelmatig even een moment van stilstaan, meditatie en ademhaling helpt om het zenuwstelsel te kalmeren. Ook de rustige bewegingen waarbij mobiliteit, flexibiliteit en doorbloeding van de spieren wordt gestimuleerd is een manier om het zenuwstelsel te kalmeren. Net als aanraking van de huid en een rustige, ontspannen buikademhaling. En met de juiste, gezonde voeding op het juiste moment, zorg je voor gezonde darmen. Niet voor niets worden je darmen je tweede brein genoemd. Wanneer je daar goed voor zorgt, ben je beter bestand tegen stress en kun je ook in je brein je emoties en gedrag beter reguleren.

Welke kleine verbeterstappen kun jij zetten? Maak je gezondheidsgedrag een prioriteit en dank God voor het ritme dat hij gaf.