

NEWSTART

Ellen White, en av samfundets pionjärer, skrev: "Frisk luft, solljus, måttlighet, vila, motion, rätt kost, vatten och förtröstan på gudomlig kraft — dessa är de verkliga botemedlen. Alla borde känna till naturens botemedel och hur man ska använda dem."

Utifrån dessa uppräknade faktorer har man skapat ett s.k. akronym, (ett ord som skapats av initialerna i varje faktor) - "NEWSTART" - som beskriver grunderna i sjundedagsadventisternas hälsoprinciper. De olika bokstäverna står för:

Nutrition (näring)

Exercise (motion)

Water (vatten)

Sunshine (solsken)

Temperance (måttlighet)

Air (luft)

Rest (vila)

True in God (förtröstan på Gud)

Nutrition – Näring

Sjundedagsadventister har historiskt sett, ända från 1800-talet, förespråkat en lakto-ovo-vegetarisk kost, huvudsakligen bestående av grönsaker, frukt, bär, baljväxter, spannmål, nötter och frön med inslag av mindre mängder mejeriprodukter och ägg.

Det bästa är att raffinera och processa livsmedel så litet som möjligt, eftersom detta ofta förstör eller avlägsnar näringsämnen som vi behöver, som vitaminer, mineraler, nyttiga bakterier och enzymer. Stora mängder socker och salt i maten är inte nyttigt. Man bör äta 2-3 mål mat om dagen, på regelbundna tider. Om man äter på kvällen bör det inte ske senare än fem timmar innan man går och lägger sig, och kvällsmålet bör bestå av lättsmält mat, exempelvis frukt, så att matsmältningsorganen inte behöver arbeta med maten när den ska vila och återhämta sig.

Man har dock haft den inställningen att mejeriprodukter och ägg inte är optimala beståndsdelar i kosten, och att man så småningom kommer att behöva avstå från dessa livsmedel, framför allt på grund av sjukdomar bland djuren. De flesta människor idag har inte själva kor och höns, och har därför ingen möjlighet avgöra om djuren som producerat mjölken och äggen varit friska. Tyvärr föds många djur upp under ohälsosamma förhållanden, vilket påverkar ägg och mjölk. De utsätts för stor stress i samband med transporter till slakterier och vid själva slakten. Det påverkar köttet från dessa djur negativt.

Tilltagande miljöföroreningar i våra vatten gör att gifter ansamlas i den fisk som lever i dem, gifter som vi naturligtvis får i oss om vi äter fisken. Forskare som undersökte fisk i en sjö i USA konstaterade att vissa gifter koncentrerats en miljon gånger i fisken, jämfört med halterna i det vatten de levde i. Även i Östersjön och i våra svenska insjöar finns många miljögifter och Livsmedelsverket ger råd om begränsad konsumtion av fisk.

Den kost som Gud gav människan vid skapelsen var växtbaserad (1 Mosebok 1:29; 2:16; 3:18). Vi är således konstruerade för att äta växter. När Gud tillät människan att äta kött gav han dem vissa regler för vilka djur man kunde äta, han kallade dem rena, i motsats till orena djur som man inte skulle äta. (3 Mosebok kapitel 11; 5 Mosebok kapitel 14). Judar och muslimer håller fast vid dessa regler än i dag, och det gör även sjundedagsadventister. Vi betraktar således inte gris, skaldjur, häst, ål, bläckfisk, struts, björn, val, hund m.m. som nyttig människoföda, och inte heller inälvsmat eller blodmat.

Jag läste att amerikanska marinen hade försökt ta fram instruktioner för sina soldater, om vilka fiskar de kunde äta om de blev skeppsbrutna i främmande länder där de inte kände igen de olika fiskarterna som de kunde fånga i havet. Man kom fram till att det var säkert att äta fiskar som hade fenor och fjäll. Man använde således samma kriterier som Gud gjorde i bibeln.

Exercise – Motion

Människan är skapad för ett aktivt liv. Kroppen behöver fysisk motion för att hålla sig frisk och stark. Motion förbättrar exempelvis matsmältningen, blodcirkulationen, utsöndring av avfallsprodukter genom svettning och andningsluft samt syresättningen till kroppens celler. Motion gör oss mer stresståliga, förbättrar sömnen, den mentala kapaciteten och det psykiska välbefinnandet. Fysisk aktivitet motverkar övervikt och diabetes typ 2.

Water – Vatten

Vi behöver vatten, både invärtes och utvärtes. Människokroppen består av ca två tredjedelar vatten, och det är viktigt att vi dricker tillräckligt för att upprätthålla vätskebalansen och vätskeförsörjningen till alla kroppens celler, och för att hjälpa njurarna att arbeta. Njurarna har flera funktioner. De filtrerar blodet, och tar bland annat bort vissa avfallsprodukter, reglerar blodets innehåll av mineralsalter och kroppens produktion av röda blodkroppar. Kroppen gör sig också av med vätska när vi svettas och andas, funktioner som också utsöndrar ämnen och slaggprodukter som är giftiga för kroppen. Vätskebehovet påverkas av kroppsstorlek, klimat, fysiskt arbete och eventuella sjukdomar som njursvikt och diabetes. Det är viktigt att vattnet som vi dricker är rent från sjukdomsframkallande bakterier och gifter.

Huden är kroppens till ytan ”största organ”. Den utsöndrar avfallsämnen och gifter genom sina porer, men kan också absorbera ämnen. De gamla cellerna i hudens yttersta skikt stöts kontinuerligt av. Därför är det viktigt att vi regelbundet badar och duschar, för att hålla porerna öppna och avlägsna skadliga ämnen från huden. Vatten behövs också för att tvätta bort dessa ämnen från våra kläder, så att huden slipper ha fortsatt kontakt med dem med risk att de absorberas igen.

Sunshine – Solsken

Vi känner nog alla att vi påverkas av ljus. Vi som lever här uppe i Norden vet hur mörkt det är på vintern, och hur det kan påverka humör och välbefinnande. Det är inte ovanligt med s.k. vinterdepression. Vår hjärna, nervsystemets signalsubstanser, hormonerna och hela vår kropp påverkas av ljusets dygnsvariationer och årstidsvariationer. Man sover bättre på natten om man fått solljus på dagen, och man känner sig ofta gladare. Kroppen behöver solljus för att kunna producera D-vitamin. För en ljushyad person räcker det sommartid att få solljus på armar och ansikte i ca 15 minuter dagligen. Men på vintern är UV-ljuset mycket svagare och det kan vara svårt för oss nordbor att få tillräckligt med ljus för att producera det D-vitamin som vi behöver. Som väl är kan kroppen lagra D-vitamin så att det räcker för längre perioder. D-vitamin fungerar snarare som ett hormon än som ett vitamin, och man tror att D-vitamin påverkar minst 200 olika funktioner i kroppen, men man har mest talat om sambandet mellan D-vitamin och benskörrhet.

UV-ljus kan även döda smittämnen som bakterier. Det är viktigt att ljuset får komma in i våra bostäder, för både trivsel och hälsa.

Temperance – Måttlighet

Det engelska ordet ”temperance” förknippas kanske framför allt med nykterhet, men det betyder även måttlighet. Vi behöver vara måttliga även med en del som är gott. Om man exempelvis äter för mycket av nyttig mat, sover för mycket, arbetar för mycket eller tränar för mycket far kroppen illa, och därmed även psyket. Vi behöver balans mellan att äta och fasta, arbeta och vila, fysisk aktivitet och mental aktivitet, att sova och vara vakna.

I adventisternas hälsoprinciper ingår nykterhet, rökfrihet och drogfrihet. Det gäller även socialt accepterade substanser som koffein och tein, som är centralstimulerande och beroendeframkallande droger, även om många inte riktigt vill erkänna det. När det gäller

droger är det nolltolerans som gäller. Ett enda glas vin påverkar hjärnans frontallob direkt, den del av hjärnan som har med moral, beslutsfattande och viljestyrka att göra. En kopp kaffe minskar blodflödet i hjärnan med 30-40%, och denna effekt håller i sig i flera timmar. Så innan koffeinets effekt på hjärnans cirkulation har försvunnit, har personen ofta hunnit ta en kopp kaffe till, med följden att hjärnans blodcirkulation ständigt är påverkad. Nikotin drar ihop blodkärlen och rökare är ofta kalla om händer och fötter. Dessa substanser har många negativa effekter på kroppen, säkert fler än vi vet. Olika substanser som påverkar hjärnans belöningscentrum är beroendeframkallande, och om man är beroende av en sådan drog ökar risken för att bli beroende av andra droger med samma belöningsmekanism.

Air – Luft

Det vi i vardagligt tal kallar luft är en blandning av olika gaser och partiklar. Växter använder koldioxid och producerar syre, medan människor och de flesta djur fungerar på motsatt sätt. De använder syre och producerar koldioxid. Det har Gud tänkt ut bra. Men idag bor majoriteten av världens befolkning i städer, där det nästan inte finns några växter och där dessutom både invånare och teknisk utrustning utsöndrar koldioxid, giftiga gaser och ämnen, och små partiklar som svävar i luften. Med luften kan även olika smittämnen, som virus och bakterier, spridas. Frisk luft har för många blivit en bristvara.

Det är viktigt att vi vistas och rör oss ute i friska luften så mycket vi kan, helst ute i naturen bland träd och grönska. Frisk luft behövs även nattetid, då kanske två personer ligger i ett litet sovrum och andas samma luft i 8 timmar. Det är inte bra att andas in andras, eller sin egen, utandningsluft. Försök därför att sova med öppet fönster, även vintertid.

För att luften ska kunna fylla de små alveolerna, de små tunnväggiga luftblåsorna nere i lungorna där utbytet av gaser sker mellan luften och blodkärlen i lungorna, behöver man andas djupt. Man ska andas med magmuskelnerna och lungorna, inte bara med bröstkorgen och de övre luftvägarna. Prova att djupandas genom att dra in luften, djupt ner i lungorna, och håll den där i 5-10 sekunder innan du andas ut igen. Upprepa detta flera gånger. Det förbättrar utbytet av syre och koldioxid i alveolerna, men stärker även andningsmuskler och sannolikt spänsten i lungans vävnader.

När vi motionerar gör musklerna av med mer syre. För att kompensera det går andningsfrekvensen upp, luften i lungorna byts oftare, vi andas djupare utan att vi tänker speciellt på det, och eftersom hjärtfrekvensen samtidigt ökar cirkulerar blodet snabbare i kroppen och mer syre når cellerna. Motion utomhus i frisk luft är bättre än träning inomhus på gym där flera människor delar en begränsad mängd luft, och dessutom betydligt billigare ...

Rest – Vila

Vi behöver regelbundna perioder av återhämtning, både psykisk och fysisk. Om vi inte får det tär vi på kroppens resurser och om detta pågår länge blir vi till slut sjuka. Forskning visar att människor som jobbar på nätterna löper större risk att drabbas av vissa sjukdomar.

När vi sover repareras kroppens vävnader, framför allt de första timmarna man sover. När vi sover sorterar hjärnan dagens intryck och minnen. Om vi inte får, eller kan, sova ordentligt påverkas både hjärnan och övriga kroppen negativt, och inläring kan inte ske effektivt.

Sömnpå problem kan ha många olika orsaker. Motion, regelbundna sovtider, att undvika sena måltider och TV- eller datortittande innan man ska sova eller att lyssna på klassisk musik, är några av de många råd som ges. Somliga säger att man ska ha svalt i sovrummet, men om man har svårt att hålla värmen och fryser kan sömnen bli dålig. Det kan dock åtgärdas med extra filtar, pyjamas och sockar.

Läkare förskriver ofta mediciner som ska underlätta sömn och insomnande. De kan dock vara beroendeframkallande, och jag tror det är klokt att undvika sådant i möjligaste mån. Om man tar sömntabletter finns det dessutom risk att man blir trött även dagen efter.

Så kallad sömnapné (andningsuppehåll i sömnen) påverkar sömnens kvalitet negativt, så den som lider av det bör söka läkare för att försöka få hjälp.

Trust in God – Förtröstan på Gud

Vi lever i en otrygg värld, och alla människor drabbas av motgångar, sorger och bekymmer i livet. De flesta svenskar tror inte på Gud. Vi har fått lära oss att vi egentligen bara är vidareutvecklade apor och att vi kommit till genom evolution, inte genom en kärleksfull Skapares omsorgsfulla verk. Det medför att många inte känner att det finns något verkligt mål eller någon mening med deras liv. Människor känner sig ensamma, inte älskade och oroliga inför en framtid som förefaller osäker och styrd av slumpen. Man vet inte varifrån man kommer eller vart man är på väg. Socialstyrelsen rapporterade 2019 att den psykiska ohälsan bland barn fördubblats under de senaste tio åren, och att ökningen är mycket stor även bland unga vuxna. De senaste 20 åren hade psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna i Sverige ökat kraftigare än i de övriga nordiska länderna. Problemen bestod framför allt av ångest och depression. Dessa diagnoser leder till ökad risk för självmord eller självmordsförsök.

Den som tror att jorden och de som lever på den har skapats av en klok och välvillig Gud, och som betraktar denna Skapare som sin far, behöver aldrig känna sig ensam. Man ser Guds verk i naturen, man lär känna honom och hans vilja när man läser bibeln och betraktar den som Guds ord. Dessutom kan man själv uppleva hur Gud griper in i livets olika omständigheter, både stora och små, och uppleva hans omsorg om sina barn. Man kan känna sig trygg och förvissad om att Gud både hör när vi ber, bryr sig om oss, ger oss vårt dagliga bröd och har makt att rädda oss. Församlingen kan fungera som en andlig familj, där trossyskon kan ge stöd och uppmuntran. Detta bidrar till trygghet, mening i livet, psykiskt och socialt välbefinnande och hopp inför framtiden. Mentalt välbefinnande främjar kroppslig hälsa.