

EEN UPDATE VAN DR. CAROLINE LEAF

ZIJN WE VERSLAAFD AAN VERSLAAFD ZIJN?

Verslaving, inclusief voedselverslaving, **is geen chronische levenslange ziekte**, zoals het huidige biomedische model het laat zien. Volgens de American Society of Addiction Medicine (ASAM) is verslaving "een primaire, chronische ziekte van hersenbeloning, motivatie, geheugen en gerelateerde circuits." Er is echter uitgebreid bewijs, met name in bevolkingsstudies, dat de overgrote meerderheid van de mensen zelf stopt met verslavingen.

Helaas wordt "voedselverslaving" in dezelfde categorie hersenziekten geplaatst, die onvermijdelijk gericht is op het wegnemen van de volledige verantwoordelijkheid van het individu. Volgens deze gedachtegang wordt overgewicht of obesitas iets waar we gewoon mee te maken hebben, "net als het beheer van andere chronische ziekten, zoals astma, hypertensie of diabetes," zegt Dr. Daniel Alford van het Boston University Medical Center. "Het is moeilijk om mensen te genezen, maar je kunt het probleem zeker beheersen tot het punt waarop ze in staat zijn om te functioneren" door een combinatie van geneesmiddelen en therapie. Het hersenziektmodel en voedselverslaving richten zich voornamelijk op het dragen, niet genezen, van levensstijlgerelateerde problemen.

Natuurlijk zei God niet dat het leven gemakkelijk en zorgeloos zou zijn. Maar Christus kwam om ons te bevrijden en ons overvloedig leven te geven (Lucas 4:18; Johannes 10:10). Hij kwam om ons te genezen (Exodus 15:26; Psalm 30:2; Matteüs 9:35; Marcus 5:34; Lucas 8:43-48; Jakobus 5:16). God heeft alle dingen nieuw gemaakt in Christus Jezus (2 Korintiërs 5:17; Kolossenzen 1:20). Jezus heeft de overwinning al behaald (1 Korintiërs 15:57; Johannes 16:33; 2 Korintiërs 2:14). Wij zijn meer dan overwinnaars door Christus (Romeinen 8:37). We zijn nooit gemaakt om het gewoon aan te kunnen.

WE ZIJN ONTWERPEN OM VERSLAAFD TE ZIJN.... . OM VAN TE HOUDEN

We zijn ontworpen om verslaafd te zijn ... To Love De beloningscircuits van onze hersenen activeren een neurofysiologische reactie bij uitstek wanneer we op een gezonde manier denken en eten. God heeft ons een ongelooflijke verscheidenheid aan voedsel en manieren van eten gegeven, die precies zijn wat we nodig hebben, specifiek voor waar we wonen. Ik noem dit het "bedraad voor liefde" concept dat operationeel is in onze hersenen en lichamen, en in dit universum dat we bewonen. God is inderdaad liefde en zijn hele schepping is daarom gebaseerd op het principe van liefde (1 Johannes 4:8; 1 Johannes 4:16).

Wanneer we proberen voedsel te recreëren op een manier die tegen het ontwerp van de natuur ingaat in plaats van de natuur na te bootsen, zoals ik heb besproken in de [ADMIT IT! in mijn boek](#) bemoeien we ons met Gods plan. Uiteindelijk is de wetenschap hier om Gods universum te begrijpen, niet om het te herscheppen: de wetenschap verklaart het 'hoe' van de schepping. Het stelt ons in staat om te leren "hoe" we Gods wereld kunnen beheren op een manier die het mogelijk maakt om optimaal te functioneren binnen zijn eigen geschapen parameters. Inderdaad, met een gevoel van ontzag en nederigheid zijn we in staat om van de natuur te leren door middel van biomimicry, zoals ik in het eerste deel van dit boek al zei.

De wetenschap is hier niet om een ontwerp te verbeteren dat al goed is. Dit laatste is een **"eten van de boom der kennis"**: we denken dat we het beter kunnen dan God (Genesis 3:5).

Als we dit meenemen naar de wereld van verslaving, worden beloningscircuits in de hersenen voornamelijk highjacked, voornamelijk als gevolg van onze keuzes (geest), die de hersenen fysiek veranderen - niet vanwege het ter ziele gaan van biologie. De giftige beloningscircuits van verkeerde **gedachten** en verkeerde voedselkeuzes (en andere omgevingsfactoren) in een circulaire feedbacklus kunnen zeker de helderheid van de geest beïnvloeden. In feite heeft het voedsel dat onze ouders aten ook epigenetische invloed op onze gezondheid. Toch is de geest nog steeds sterker dan de hersenen: Christus zei dat Hij ons **nooit** meer verleiding zou geven dan we kunnen verdragen, en Hij heeft ons een manier geboden om draag het (1 Korintiërs 10:13). De hersenen zullen opnieuw bedraden of vernieuwen in de richting waarin de geest het stuurt; zoals hierboven besproken, staat dit bekend als de plastic paradox. Dit is de reden waarom de overgrote meerderheid van de mensen dagelijks kan en wil stoppen met verslavingen. Kiezen om uit "spullen" te komen, zijn de dingen waar getuigenissen, en inderdaad wonderen, van gemaakt zijn.



Dr. Caroline Leaf