

Het perfecte lichaam

COMBI VITAAL | 17 december 2008

Calorieën tellen, water drinken of Sonja Bakker inruilen voor Dokter Frank; allerlei manieren om af te vallen. Tijdschriften, tv, reclameborden of andere media herinneren constant aan 'perfectie'. Hoe een perfect leven eruit hoort te zien, een perfect huwelijk of een perfect lichaam wat gevoed wordt door perfect eten. Vaak hebben de (sluik)reclames een voorlichtend karakter, zodat het net lijkt alsof het de realiteit is. Vele mensen proberen deze perfectie dan ook na te streven. Maar niet iedereen kan voldoen aan de verwachtingen. Hierdoor kan het gevoel ontstaan te hebben gefaald, wat weer kan uitmonden in een negatief zelfbeeld waarin bepaalde (negatieve) gedachten worden ontwikkeld.

Voeden van de lever

Om een gezond lichaam te krijgen, is het nodig om je lichaam te voeden met de juiste voeding. Een auto rijdt helaas ook niet op water. Om af te vallen en een gezond gewicht te behouden, zijn er een aantal dingen van belang. Een daarvan is het voeden en ondersteunen van de lever. De lever weegt zo'n 1,5 kilogram en heeft meer dan 1400 functies. De hoofdfunctie is het verwijderen en verwerken van afvalstoffen en giftige stoffen. De lever is ook verantwoordelijk voor het verwerken van stresshormonen door ons jachtige leven, frustratie, emotioneel 'gif', maar ook voor (reguliere) medicijnen, alcohol en milieuverontreiniging. In de lever worden talloze stoffen onschadelijk gemaakt door de 6 'ontgiftingsfabrieken'. Daarbij weet de lever deze stoffen ook het lichaam uit te werken. Wie lief is voor zijn of haar lever, hoeft niet te vrezen voor een eventuele levertransplantatie. Er is namelijk nog geen medicijn uitgevonden wat de lever herstelt.

Lief voor de lever

Wanneer de lever de hoeveelheid gifstoffen niet meer kan verwerken, wordt het probleem verplaatst: het gif wordt dan opgeslagen in het lichaamsvet en andere weefsels. Wanneer iemand gewicht verliest, kunnen sommige gifstoffen weer in de bloedbaan terecht komen. De lever kan verder ook minder goed functioneren door een erfelijke aanleg, alcoholmisbruik of infectieziekten door virussen, bacteriën en schimmels. Hierdoor raakt de lever uitgeput, wat weer kan uitmonden in talloze 'vage klachten'. Meestal wordt overbelasting van de lever pas herkend als de klachten al vrij ernstig zijn. Bijvoorbeeld bij hoge bloedwaarden aan bepaalde leverenzymen, cystes op de lever of zelfs levertumoren.

De lever in balans

Samen kunnen wij onderzoeken of en welke leverklachten er bij je spelen. Door bepaalde voedingsadviezen in te zetten, krijgt de lever de kans om weer in balans te komen. Hierdoor zal jouw immuniteit toenemen, jouw gewicht stabiliseren en ontspanning toenemen. Ben je geïnteresseerd in welke stappen jij zelf kunt ondernemen om jouw lichaam te voeden of wil je een persoonlijk leverdieet bestellen? Neem dan gerust contact met mij op voor het maken van een afspraak voor begeleiding hierbij.