

Je bent wat je opneemt

Veel voedingsdeskundigen beweren dat 'je bent wat je eet'. Ik ga hierin altijd een stapje verder. 'Je bent wat je opneemt'.

Natuurlijk heeft gezonde voeding, biologisch, uit de streek (minder vervoerstijd) een belangrijke invloed op hoe ons lichaam functioneert. We hebben immers die voedingsstoffen met alle vitaminen, mineralen en sporelementen nodig. De opname van die voedingsstoffen zie ik in 2 grote fasen.

Voedingsopname Fase 1

In de eerste plaats moeten de voedingsstoffen die we tot ons nemen op de juiste manier worden opgenomen vanuit onze darmen. Een goed functionerend maag-darmstelsel is hierbij een must. Hoe we dat op de juiste manier kunnen laten functioneren kunt u leren en vooral **ervaren** in onze cursus '100 dagen Intermittent Living Challenge' die in september weer van start gaat. Wanneer de voedingsstoffen op de juiste manier zijn opgenomen vanuit de darmen komt het in de bloedbaan terecht, de Poortader, die het bloed in de eerste plaats naar de lever brengt om daar te worden omgevormd tot bruikbare stoffen voor ons lichaam. Via het bloed worden deze bruikbare stoffen verder gedistribueerd naar alle orgaanstelsels, organen, weefsels en afzonderlijke cellen. Maar het moet natuurlijk niet alleen naar al die cellen worden gebracht en in het bloed blijven circuleren. De cellen hebben deze voedingsstoffen en zuurstof (O₂) nodig om hun functie uit te kunnen oefenen. Met andere woorden we moeten de voedingsstoffen en O₂ **OPNEMEN** in de afzonderlijke cellen.

Voedingsopname Fase 2

Om de cellen te kunnen voeden (en dus niet vullen met verkeerde voedingsstoffen) hebben we zoals hierboven beschreven in de eerste plaats dus een goed functionerend maag-darmstelsel nodig. Daarnaast is het noodzakelijk dat de cellen voorzien worden van een goed functionerend vaatstelsel. Immers via het bloed worden zowel O₂ als de voedingsstoffen getransporteerd door het hele lichaam. Wanneer ons vaatstelsel niet goed functioneert, kunnen er problemen ontstaan in de verschillende weefsels. Een vergelijk was dit jaar heel goed te zien in de natuur.

We hebben heerlijk kunnen genieten met zijn allen van de extreem mooie zomer. Ik kan me niet heugen dat we zo lang zulk mooi weer met veel zon hebben gehad. Ook wij genoten van dit weer en hebben lange fietstochten gemaakt in korte broek en T-shirt. Dit mooie weer had echter ook een keerzijde wat duidelijk zichtbaar was en is in de natuur. De langdurige droogte zorgde ervoor dat het gras dor en geel werd (zie foto), de bomen hun

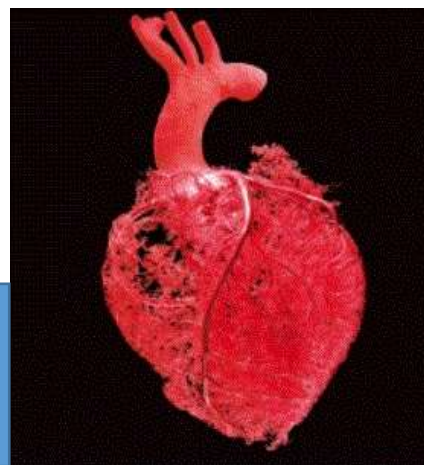


bladeren en bast verloren en vele boeren klaagden dat hun oogst verloren is gegaan. Het verliezen van de bladeren en de bast doen de bomen zelf. Bladeren en bast vragen om veel energie via voeding. De mineralen halen de planten en bomen vanuit de bodem die met het vocht (water) wordt opgenomen. Wanneer nu door de droogte er minder kan worden opgenomen vindt er in de plant en boom een soort hiërarchie plaats. Wat is belangrijk om te kunnen overleven? Kennelijk zijn de wortels belangrijker dan de bladeren. Daarom laat de boom de bladeren vallen. In hoop op betere tijden met weer voldoende regenval en daarmee voldoende vocht om de gehele boom weer te kunnen voeden. Dan herstelt (wanneer het niet te laat is) de boom gewoon weer en zullen er

weer prachtige bladeren aan de bomen komen en het gras weer groen worden. Het zelf herstellend mechanisme van de natuur wordt in werking gezet.

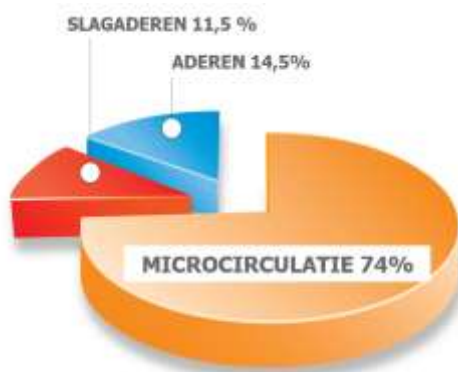
Ditzelfde gebeurt er ook in ons lichaam. Wanneer (delen van) ons lichaam niet voldoende van vocht - bloed - wordt voorzien zal de functie van de cellen worden verstoord of zelfs worden uitgeschakeld. Wanneer deze cellen ook door de verslechterde doorbloeding geen O₂ (zuurstof) krijgen kunnen de mitochondriën (de energiecentrales in de cel) niet meer functioneren en zal de cel gaan (proberen te) muteren van een aerobe stofwisseling (energie maken met O₂) naar een anaerobe stofwisseling (energie maken zonder O₂). Dit is zeker

niet optimaal te noemen. Hierdoor ontstaan allerlei chronische ziekten. Maar moeten we dan maar bij de pakken neer gaan zitten? Nee, dat hoeft zeker niet. Want ook wij kunnen dat zelf herstellend vermogen van ons lichaam weer aanzetten, net als de boom. Wat ons te doen staat is weer te zorgen voor een optimale doorbloeding. En dan met name de doorbloeding naar de afzonderlijke cellen via de haarvaten, capillairen, microcirculatie. De BEMER Therapie kan hierbij een waardevol hulpmiddel zijn.



Op de foto van het vatennet rond het hart ziet u duidelijk het verschil tussen de macrocirculatie, de grotere vaten en de microcirculatie, een heel netwerk van minuscule kleine vaten.

We weten allemaal dat het hart het orgaan is dat ons bloed door ons lichaam moet pompen. Wanneer je hart het niet meer doet, wordt er geen voeding en zuurstof naar de cellen gebracht en is de dood het gevolg. Wat staat hier nu eigenlijk? Hier staat dat de voorziening van voeding en zuurstof naar de afzonderlijke cellen van levensbelang is en dat het aangeleverd wordt via ons bloed. Nu hebben we net een onderscheid gemaakt tussen de macrocirculatie (de grotere bloedvaten, slagaders en venen) en de microcirculatie (de capillairen). Hoe veel % van het totale bloedvatennet denkt u dat de macro circulatie is? Je zou misschien verwachten dat de grote



bloedvaten het grootste percentage in beslag zouden nemen. Dat is echter bij lange na niet het geval. Zoals je in de afbeelding kunt zien bevat de macrocirculatie slechts 26% van de totale doorbloeding. Maar liefst 74% van de doorbloeding bevindt zich in de microcirculatie. Juist in deze microcirculatie vindt de voedings- en gas- (zuurstof en CO₂) uitwisseling plaats. **Hier gaat het om!** Wanneer dit niet meer kan plaatsvinden kan dat weefsel niet goed functioneren en gaat dat uiteindelijk dood. De vraag is dus, hoe krijgen we nu al die cellen in ons lichaam (slechts 100 biljoen) nou voorzien van deze cruciale energiestoffen? Kan het hart het alleen verzorgen? Het antwoord is NEE. De oppervlakte van je totale bloedvatennet is zo groot als een voetbalveld. Je hart heeft de grootte van je vuist. Nu moet je je voorstellen dat je

in de hoek van het voetbalveld een pomp neerzet ter grootte van je vuist die het hele voetbalveld van water moet voorzien. Dat gaat niet lukken! Gelukkig hoeft het hart het ook niet alleen te doen. Rondom de kleine haarvaten zitten spiertjes die voor vasomotie zorgen, doorstroming van het bloed in de microcirculatie. Dit is een geheel autonoom systeem. Bij veel chronische ziekten is deze vasomotie verstoord, waardoor de cellen niet meer worden voorzien van voeding en de zuurstof. Wat ons dus te doen staat is de vasomotie weer op gang zien te brengen. Helaas kunnen artsen en medicijnen hier niet afdoende mee. Wat zou er gebeuren wanneer we dat wel weer voor elkaar zouden krijgen?

- Verbetering van de doorbloeding in ALLE organen, orgaanstelsel, afzonderlijke cellen.
- Verlaging van de bloeddruk
- Pijnreductie, vooral ook nachtelijke pijnen
- Versneld herstel na sporten. Ook zeer goed bij topsport
- Verbetering huidproblematiek (eczeem, psoriasis, acné e.d.)
- Verbeterde opname van medicatie (dus belangrijk uw arts ervan op de hoogte te brengen wanneer u zou starten met onze vorm van 'therapie')
- Etc etc. te veel om op te noemen

Nieuwsgierig geworden hoe je de vasomotie weer kan verbeteren en het zelf herstellend mechanisme van uw lichaam weer in werking kan stellen? Kom dan gerust een keer langs tijdens onze inloopspreekuren of kom luisteren naar één van onze presentaties.

Dan kunnen we er samen voor zorgen dat u weer beter uw voeding en zuurstof kunt OPNEMEN.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum:

www.unique-fitnesscentrum.nl