

# 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 spoorelementen 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 ervaren in onze cursus '100 dagen Intermittent Living Challenge' of in onze 1-daagse cursus 'Gezondheid van Mond tot Kont'. 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 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 (O<sub>2</sub>) nodig om hun functie uit te kunnen oefenen. Met andere woorden we moeten de voedingsstoffen en O<sub>2</sub> 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 O<sub>2</sub> als de voedingsstoffen getransporteerd door het hele lichaam. Wanneer ons vaatstelsel niet goed functioneert, kunnen er problemen ontstaan in de verschillende weefsels. Een vergelijking is momenteel heel goed te zien in de natuur.

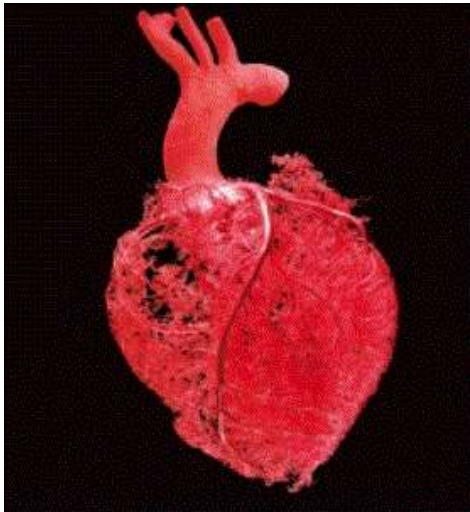
We genieten nu met zijn allen van de extreem mooie zomer. Ik kan me niet heugen dat we zo lang zulk mooi weer met veel zon hebben gehad. Voor iedereen die nu lekker op vakantie is... 'geniet er van'. Ook wij genieten van dit weer en maken lange fietstochten in korte broek en T-shirt. Dit mooie weer heeft echter ook een keerzijde wat duidelijk zichtbaar is in de natuur. De langdurige droogte zorgt er voor dat het gras dor en geel is (zie foto), de bomen hun bladeren en bast verliezen. 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 blijven overleven? Kennelijk zijn de wortels belangrijker dan de bladeren. Daarom laat de boom de bladeren vallen. In de 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. 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 O<sub>2</sub> (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 O<sub>2</sub>) naar een anaerobe stofwisseling (energie maken zonder O<sub>2</sub>). 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 mechanisme weer gaan 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, 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.**

BEMER Therapie was al eerder op mijn pad gekomen, echter was ik nogal sceptisch. Weer zo'n apparaat wat de doorbloeding stimuleert. Met de fysiotherapie opleiding hebben we ook met meerdere apparaten moeten werken. We noemden dat fysische therapie in engere zin (FIEZ). Ook massage helpt om de doorbloeding te stimuleren. Maar dit is altijd tijdelijk. Je gaat niet elke dag naar de masseur of therapeut om je doorbloeding op gang te houden toch?

Waarom ga ik dan nu toch met dit apparaat werken? Dit kwam eigenlijk door mijn moeder. Ik was met haar naar een colon hydrotherapeut (hoge darmspoeling) geweest om te kijken of dit haar kon helpen met haar rugklachten. Deze therapeut, Liesbet, was ook in het bezit van een BEMER apparaat, welke ze tijdens de colon hydrotherapie tegelijkertijd aan zette. De eerste keer legde ze 'de pad' onder haar rug en de tweede keer tussen haar benen. Na de eerste behandeling had mijn moeder een dag lang geen pijn meer in haar rug. Althans niet de 'nieuwe pijn'. Ze kampt al 58 jaar met rugklachten wat na de hernia operatie niet is weggegaan. Maar de 'nieuwe rugpijn' was verdwenen. Mijn moeder had na haar hernia operatie in 2010 geen gevoel meer in haar rechter been. Na haar open hart operatie waarbij ze de ader uit datzelfde rechter been hadden gehaald was dat been er niet beter op geworden. Toen we terugreden naar huis na de tweede behandeling was mijn moeder zeer verbaasd dat ze ineens gevoel had in haar rechter been. En, nog mooier, ze kon haar tenen weer bewegen. Dat is inmiddels 5 weken geleden en ze kan nog steeds haar tenen bewegen. Toen dacht ik, OK....., dat ding doet echt wat. Daarom ben ik me er in gaan verdiepen en heb toch zelf een BEMER aangeschaft. Ik gebruik dit nu al regelmatig tegelijkertijd met mijn fysiotherapie. Ook verschillende fysioklanten zeggen hier al baat bij te hebben. Zo ook een MS patiënt die aangeeft dat haar 'benen weer meer bij haar lichaam horen'.

Wilt u meer weten over dit apparaat?

Dat kan.

# Wil jij ook minder **pijn**, beter kunnen **bewegen** en je eigen **zelfherstellend** vermogen activeren?

*Bemer therapie* geeft verlichting in het gehele lichaam, immers dit unieke apparaat werkt activerend op de allerkleinste haarvaten (micro circulatie). Als deze haarvaatjes weer doorstromen kan het zelfhelend vermogen weer aan.

Het gaat hierbij om fysische vasculaire therapie. Bij regelmatige toepassing gaat de Bemer therapie ziekten, pijnen en stemmingswisselingen effectief tegen en bevordert de ontgifting van het lichaam.

## **Meer weten?**

kom dan langs bij de informatiebijeenkomst bij Unique Therapie  
Anemoonstraat 5  
1541AS Koog aan de Zaan



## **Op zaterdag 18 augustus**

Van 14.00 – 16.00 uur. Inloop vanaf 13.30 uur

## **Spreker:**

***Rineke van den Berg***

-----

Ik heb interesse in de informatiebijeenkomst betreffende BEMER Therapie en schrijf me hierbij in voor zaterdag 18 augustus

Naam: .....

Tel.: .....

e-mail: .....