

# Overgewicht

In Nederland worden steeds meer mensen te zwaar. Om af te vallen volgen velen een streng dieet maar iedereen weet inmiddels wat het jojo-effect is; eerst flink afvallen om, zodra u weer gewoon gaat eten, dikker te worden dan u was voordat u aan het dieet begon. Het bereiken en behouden van een gezond gewicht vraagt om een aanpak die werkt op de lange termijn. Immers, overgewicht leidt niet alleen tot emotionele en sociale problemen, het is ook een risico voor de gezondheid.

## Obesitas

De meest voorkomende oorzaak van overgewicht is teveel (ongezond) eten en te weinig bewegen. Er is sprake van overgewicht wanneer u meer weegt dan 'normaal' is voor uw lengte. Er zijn verschillende manieren om dat te meten. Toch blijft het lastig te bepalen want wat is normaal? Iedereen is anders. Er is in elk geval altijd sprake van overgewicht als uw gewicht een gevaar wordt voor uw gezondheid. Dat noemen we obesitas. Om te weten of uw overgewicht een risico is voor uw gezondheid, kunt u het best vertrouwen op het oordeel van uw huisarts. Obesitas verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte, gewrichtsaandoeningen, galblaasaandoeningen en kortademigheid.

Maar dat is niet het enige. Ernstig overgewicht kan ook tal van emotionele en sociale gevolgen hebben. Niet alleen bij volwassenen maar ook bij kinderen. Gevoelens van neerslachtigheid, eenzaamheid en isolement kunnen voor veel problemen zorgen.

## Het herstellen van het evenwicht

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld en wordt de energiestroom in uw lichaam weer in balans gebracht. Acupunctuur zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen. Tijdens een acupunctuurbehandeling worden heel dunne naaldjes geplaatst op bepaalde punten op het lichaam. U voelt daar bijna niets van. Om het effect van de behandeling te vergroten, kunnen bijvoorbeeld de naaldjes worden verwarmd met moxa (bijvoetkruid). De naaldjes blijven ongeveer twintig minuten zitten. Acupunctuur heeft nagenoeg geen bijwerkingen. De behandeling kan worden aangevuld met massage, kruidentherapie of een voedingsadvies.

## Wat kan acupunctuur doen?

Voor een acupuncturist is overgewicht geen op zichzelf staand, strikt lichamelijk probleem. Hij benadert lichaam en geest als één geheel. Hij onderzoekt natuurlijk de lichamelijke oorzaken van uw overgewicht. Hoe is het gesteld met uw energiebalans? Functioneren de betrokken organen goed? Eet u de dingen die goed voor u zijn? Een acupunctuurbehandeling zorgt ervoor dat de verbranding en spijsvertering optimaal gaan werken.

Maar de acupuncturist vraagt zich ook af hoe het komt dat u te zwaar bent geworden. Hebt u altijd een hongergevoel? Hoe komt dat? Eet u uit onrust of stress? Misschien uit ongenoegen? Een acupunctuurbehandeling heeft eveneens een positieve invloed op deze gevoelens. Door het lichamelijk en geestelijke evenwicht dat u gaat ervaren, verdwijnt de behoefte om overmatig te eten. Dit in combinatie met een eventueel voedings- en/of bewegingsadvies zorgt ervoor dat uw overgewicht op een gezonde manier verdwijnt. Hoeveel behandelingen nodig zijn voor een blijvend resultaat, is per persoon verschillend. Uw acupuncturist kan u hierover meer vertellen.