

Hoe werkt het lichaam en hoe zorg ik er goed voor.

Dit stuk is een samenvatting van verzamelde kennis opgedaan gedurende meer dan 56 jaar levenservaring, een HBO opleiding in Lichamelijke opvoeding, jarenlang topsport bedrijven en uit podcasts van dr. Rhonda Patrick. Ik hoop dat het geheel voor iedereen goed te begrijpen is en dat het helpt bij het leven van een zo gelukkig, gezond en lang mogelijk leven.

Wij als mens maken deel uit van de natuur. En de natuur is hard. Daar woedt een constante strijd om te overleven. Gelukkig is voor de meeste mensen in de westerse maatschappij het niet meer letterlijk een strijd op leven en dood. Maar in principe is jouw lichaam elke dag wel bezig met overleven.

Jouw lichaam is in constant gevecht met allerlei stoffen, bacteriën, stralingen, etc. Deze willen ons lichaam binnendringen, ons opeten, als gastheer gebruiken, etc.

We staan er niet bij stil dat vrijwel alles voor ons giftig is. Alleen de hoeveelheid en duur van blootstelling zorgt voor verschil in effect. Ons lichaam zit inmiddels, doordat vele generaties langdurig zijn blootgesteld aan heel veel gifstoffen, zo perfect in elkaar dat er voor de meeste problemen die het menselijk lichaam heeft moeten overwinnen om te overleven wel een goede oplossing is gevonden.

Er zijn in het lichaam heel veel speciale stoffen ontwikkeld om bepaalde andere stoffen waar ons lichaam niet goed tegen kan tegen te werken of af te breken. Zo worden heel veel bedreigingen die wij dagelijks ongemerkt meemaken, gewoon door te bestaan op aarde, zo goed als mogelijk onschadelijk gemaakt.

Hoe goed ons lichaam ook werkt, het wordt toch met het ouder worden steeds moeilijker om alle dagelijks opgelopen schade te repareren. Dit ervaren we als ouder worden.

Hoe beter het lichaam werkt, hoe gezonder je lichaam ouder wordt.

Ik zal een voorbeeld geven ter verduidelijking;

Ultraviolet {UV} straling van de zon is schadelijk voor ons lichaam. Daardoor heeft onze huid allerlei functies ontwikkeld om, zodra je huid in contact komt met de uv-straling, uit zonlicht stoffen aan te maken ter bescherming. Hierdoor kleurt o.a. je huid donkerder. Ook maakt de huid vit d3 uit zonlicht. Deze vitamine d3 is een soort sleutel waarmee duizenden achterliggende processen worden aangestuurd. Als je dus geen vit d3 hebt, of een tekort ervan, dan werken ook al die door d3 geactiveerde processen niet meer of niet zo goed. En laat nu net vrijwel iedereen in Noord-Europa een groot tekort aan vit d3 hebben.

Dit komt omdat er hier gedurende het jaar te weinig blootstelling aan de zon is met de huid. We hebben dikke kleding aan tegen de kou en we smeren in de zomer bij blootstelling aan de zon ons verstandig in tegen huidkanker. Hierdoor is dus een tekort aan vit d3 alleen tegen te gaan door het supplementeren met vit d3. Een gezond niveau vit d3 in ons bloed is 40-60 nanogr . Om dit te bereiken moet je 4000 iu per dag van vit d3 tabletten slikken. Nooit meer dan 10000iu nemen want dan is het weer giftig.

Doseringen zijn belangrijk !!!

Je kunt je lichaam helpen in het dagelijkse gevecht door gezond te eten. Als je bijvoorbeeld veel toegevoegde suikers eet dan maak je het je eigen lichaam moeilijk en wel hierom;

In je darmen zitten bacteriën. Die helpen om je eten te verteren maar ook om slechte bacteriën die ons lichaam via de maagwand willen binnendringen tegen te houden. Deze slechte bacteriën worden geholpen als je snelle suiker eet. Zij eten dat namelijk. De goede bacteriën eten vezels als voedsel. Dat is nu net iets wat de meeste mensen niet genoeg eten. Eet dus volkoren producten, zilvervliesrijst, zoete aardappels, fruit en groente om o.a. die reden. Ook zitten er natuurlijk nog andere goede zaken zoals vitamines en mineralen in deze producten. Suiker tast, net als je tanden, ook het slijmvlies van je maag aan. Dit vlies houdt nu juist weer de slechte bacteriën buiten ons lichaam. Je moet goed begrijpen dat je maag en darmwand je laatste beschermlaag is, te vergelijken met je huid.

Als je een gat in je huid hebt dan maak je dat als je geen ontsteking wilt krijgen eerst goed schoon en daarna dek je de opening af met verband of pleister o.i.d. Als je dus snelle suikers eet, dan maak je nu dus zelf de bacteriën die jouw eigen lichaam aanvallen sterker door ze goed te voeden. Ook sloopt snelle suiker de wand die de slechte bacteriën tegenhoudt. Dubbel slecht dus ! Mensen die veel snelle suikers eten en weinig vezels en vitamines {de gemiddelde Nederlander} helpen dus hun eigen lichaam continu aan te vallen. Dikke mensen hebben continu grote gaten in hun maag/darm wand. Hierdoor dringen slechte bacteriën naar binnen. Deze slechte bacteriën worden aangevallen door onze soldaten en nu heb je dus een ontsteking. Hoe meer ontstekingen, hoe meer soldaten nodig. Soldaten hebben energie nodig.

Het is belangrijk te weten dat suikers uit fruit en andere natuurlijke producten niet hetzelfde effect hebben. Deze natuurlijke complexe koolhydraten zoals ze officieel heten zijn anders van opbouw, de vertering gaat langzamer en deze zijn dus niet slecht voor je. De snelle suikers die slecht voor je zijn later aan allerlei producten

toegevoegd en staan op het etiket onder de noemer; koolhydraten waarvan suikers gr per

Deze toegevoegde snelle suikers zijn het grote probleem in onze door de voedingsindustrie klaargemaakte producten. Ze zitten in vrijwel alle producten verborgen. Deze snelle suikers zijn alleen maar aan onze voeding toegevoegd omdat deze soorten snelle suikers het signaal dat je hersenen normaliter doorgeeft als je verzadigd bent blokkeert. Je kan dus steeds meer eten zonder je vol te voelen. Gevolg; je eet meer dan nodig en de snelle toegevoegde suikers kunnen schade veroorzaken aan je slijmvlies in je maag.

Deze snelle suikers veroorzaken ook nog eens, doordat ze snel verteerd worden, een snelle verhoging van het aantal suikerdeeltjes in je bloed {de suikerspiegel}. Aangezien dit niet wenselijk is produceert het lichaam insuline om de suikers te verwijderen uit je bloed. Deze insuline neemt de snelle suikers mee naar je voorraadkasten om de snelle suiker daar op te slaan voor later gebruik als brandstof. Maar ons lichaam heeft geen grote voorraadkasten voor snelle suiker. Er is alleen een beperkte opslagruimte in de spieren. Zodra deze vol zijn zet het lichaam de resterende suikers om in vet, wat wel overal in ons lichaam kan worden opgeslagen voor later gebruik. Je wordt dus door het eten van producten met veel toegevoegde simpele snelle suikers steeds vetter. Reclames van producten waarop staat bv 0 procent vet en light etc. zijn dus erg misleidend. De kopers van deze producten denken dat ze gezondere producten kopen maar deze producten zitten vol met toegevoegde snelle suikers wat al de eerdergenoemde slechte effecten heeft op ons lichaam! Het continue produceren van insuline om het teveel aan snelle suiker in het bloed te verwijderen kan op de lange duur tot gevolg hebben dat het orgaan dat de

insuline produceert defect raakt. Dit kan weer leiden tot suikerziekte !!!

Let op af en toe snelle suikers eten of producten met toegevoegde snelle suikers is helemaal geen probleem voor ons lichaam. Waar het probleem in zit is het feit dat het in zoveel producten verstopt zit dat de gemiddelde Nederlander er ongemerkt zoveel en zo vaak van binnen krijgt dat dit op den duur toch tot allerlei problemen zal gaan leiden. Opletten dus en etiketten lezen !!!! Vergeet a.u.b. ook niet dat alleen in water, koffie en thee {natuurlijk beide zonder suiker of melk} geen toegevoegde suikers zitten. Ook bv appelsap of sinas-appelsap zitten volgepropt met extra toegevoegde snelle suikers.

Alcoholische dranken bevatten ook heel veel snelle suikers en natuurlijk logischerwijze tevens het voor ons lichaam giftige alcohol. Zoals eerdergenoemd met de snelle suiker consumptie geldt ook voor alcohol niet vaak en niet veel kan je lichaam prima verwerken maar meer

Je lichaam kan maar een bepaalde hoeveelheid energie opwekken. Levensbedreigende zaken zoals binnendringende bacteriën krijgen uiteraard voorrang op minder dringende maar toch ook noodzakelijke zaken.

Dit zorgt ervoor dat je hersenen {die alle processen in het lichaam aansturen} steeds minder energie over houden om reparatie processen en andere noodzakelijke zaken goed te laten verlopen. Vitamines en mineralen uit onze voeding helpen of zijn zelfs noodzakelijk bij heel veel processen in het lichaam. Als er in je voeding dus dingen ontbreken dan zorgt dit er dan ook voor dat jouw leger van soldaten en alle ondersteunende processen die helpen bij de dagelijkse strijd om te overleven niet optimaal functioneren.

Aangezien ons lichaam met een optimaal functionerend immuunsysteem {het leger en alle ondersteunende onderdelen} toch langzamerhand in de loop van de tijd verslijt, gaat dat proces vele malen sneller met slechte voeding. Je wordt niet alleen sneller ouder maar het ouder worden gaat ook gepaard met veel meer uitval van lichaamsfuncties.

Een ander voorbeeld is groente;

Waarom is het nu zo belangrijk om veel en gevarieerde verse groente te eten ?

Groente bevatten veel vitamines en mineralen die noodzakelijk zijn om bepaalde processen in ons lichaam goed te laten verlopen.

Verder bevatten elke plant/vrucht ter verdediging tegen zijn natuurlijke vijanden een heel minuscuul beetje gif. Dit is genoeg om insecten, schimmels, etc. af te weren. Blootstelling hieraan bij de mens heeft er in de loop van de tijd voor gezorgd dat het menselijk lichaam een heel systeem heeft ontwikkeld om te zorgen dat deze minimale blootstelling aan al deze verschillende gifstoffen uit ons groente en fruit een heel proces aanzet dat ervoor zorgt dat wij deze gifstoffen goed kunnen verwerken en wij er dus geen problemen mee krijgen.

Die systemen, die dus onderhouden en gevoed worden door processen aangestuurd door het eten van groente en fruit, helpen ons ook in andere gevallen dat er problemen zijn door de goed getrainde soldaten ook bij andere calamiteiten en processen mee te laten helpen. Zo wordt dus in je gehele lichaam je immuunsysteem steeds sterker, door alle steeds beter getrainde soldaten die op allerlei plekken kunnen bijspringen.

Daardoor wordt je minder snel ziek, kun je beter met allerlei problemen die dagelijks voorkomen omgaan en leef je langer en vooral gezonder en gelukkiger. Mogelijke tegenstanders die jouw lichaam willen aanvallen worden overal makkelijk verslagen, je gebruikt steeds minder energie om overal in je lichaam problemen om te lossen.

Daardoor heeft jouw controlekamer {hersenen} altijd voldoende energie om optimaal te functioneren.

Ook de aanmaak van hormonen waar je je gelukkig van gaat voelen {bv serotonine} gaat nu optimaal en de kans op depressies en andere aanverwante hersenaandoeningen wordt verkleind!

Hoe belangrijk onze voeding is blijkt eveneens uit het feit dat er een dikke rechtstreekse verbinding is tussen de darm en de hersenen. Deze verbinding heet de Nervus Vagus {darm/hersenen axis, interactie tussen je darmflora en je hersenen}.

Je hersenen hebben dus een rechtstreekse verbinding met je darmen. Als er namelijk iets fout gaat in je darmen en dus met het verwerken en daarna gebruiken van alle benodigde zaken zoals; bouw en brandstoffen, Vitamines, Mineralen, etc. dan moeten de hersenen direct reageren i.v.m. het acute gevaar dat dit voor ons lichaam inhoud. Als jouw lichaam continu noodsignalen uitzend i.v.m. indringers {ontstekingen} dan komen je hersenen niet meer aan bv het aansturen van de aanmaak van serotonine toe.

Met als mogelijk gevolg een depressie. Ook het risico op het ontstaan van ziektes als Alzheimer wordt door het overbelasten van de hersenen door de continue stroom aan alarmmeldingen uit de maag/darm regio steeds groter.

Vandaar nogmaals benadrukt hoe belangrijk goede voeding en aanvulling erop door supplementen zoals vit d3 en visolie.

Waar het op neer komt is het volgende;

Het menselijk lichaam heeft zich in de loop van de tijd steeds beter aangepast aan de dagelijkse aanvallen door externe factoren.

Hoe meer hulp het lichaam daarbij krijgt van de eigenaar/beheerder {jijzelf dus}, des te beter zal het met de dagelijkse beslommeringen om kunnen gaan.

Hier speel je dus zelf een hele belangrijke rol in;

Geef je lichaam de juiste voeding en help jouw team en niet de tegenstanders !!!

Je lichaam heeft heel veel systemen ontwikkeld om zich optimaal te verdedigen, maar deze verdedigingslijnes hebben onderhoud nodig, Goed gevoede en getrainde soldaten, Wapens, Goede aan/afvoerwegen van materialen, etc, etc.

Als deze processen in je lichaam moeten regelmatig aan het werk gezet worden om optimaal te blijven werken.

En dat doe je dus met;

Goede gevarieerde voeding {zie eerder betoog}

Bewegen; zorgt voor steeds beter werkende systemen in je lichaam wederom door de belasting steeds te variëren. Regelmatig bewegen is cruciaal voor een goede gezondheid.

Koude prikkeling {bv koud douchen, cryo-tank, onderdompeling in koud water.

Warmte prikkeling {bv sauna}

Alle prikkelingen van de diverse in het lichaam aanwezige systemen die in de loop van de tijd zijn ontwikkeld door blootstelling aan allerlei variabelen {warmte, koude, extreme belasting van spieren, etc.} zijn dus noodzakelijk voor het behoud en goede werkzaamheid van deze systemen.

Gebruik je bepaalde systemen nooit dan zullen de niet gebruikte systemen langzaam minder goed functioneren en na verloop van tijd zelf geheel verdwijnen.

Probeer je lichaam dus zo gevarieerd mogelijk te prikkelen {belasten/blootstellen}.

Ook al eet je goed in Nederland moet iedereen d3 {4000 iu p/d} apart nemen. Ook visolie {met DHA en EPA} is een aanrader 2000 mGr p/d {in de koelkast bewaren}. Verder een goede multivitamine, 400 mGr magnesium p/d, vit E met alfa en gamma en een goede vit B-complex.

Wil je weten hoe het staat met jouw persoonlijke waardes van alle vitamines in jouw bloed dan kun je op bloedwaarden.nl lezen hoe je deze kunt testen.

Een goede en veilige manier om lichaam te trainen en dus sterker en fitter te maken is krachttraining in bv een sportschool. Wat er gebeurt als je spieren weerstand laat overwinnen is dat het spierweefsel kapot gaat. Dit gebeurt omdat de spier dingen moet doen die de spier niet gewend is. Hierdoor wordt hij overbelast en ontstaan er microscheurtjes in het spierweefsel. Het lichaam scanned zichzelf voortdurend en zal dus de microscheurtjes ontdekken. Nu start een heel reparatiesysteem op om de microscheurtjes te

repareren. Het slimme van het hele systeem is dat de spieren niet alleen terug gerepareerd worden zoals ze eerst waren, maar iets sterker en dikker {overcompensatie}. Dit om te voorkomen dat de spieren bij dezelfde belasting de volgende keer weer kapot gaan. Dit reparatiesysteem zorgt dus alleen maar voor een steeds sterker en beter functionerend lichaam als het zich steeds maar weer opnieuw moet aanpassen. Dit is de reden dat je zo veel mogelijk moet variëren in trainingsbelasting. Concreet voor krachttraining houdt dit in;

Varieer met; aantal herhalingen, zwaarte van de gewichten, rusttijd tussen de sets, soort oefening, gebruik materiaal, etc.

Als je steeds dezelfde dingen doet met je training zal je merken dat het trainingseffect snel minder zal worden en op den duur zal je geen vooruitgang meer boeken. Dit komt omdat je lichaam zich helemaal heeft aangepast aan wat jij iedere keer doet. Het zal dus geen schade meer oplopen door de trainingen, dus vindt er ook geen overcompensatie meer plaats.

Let op het repareren van kapot weefsel duurt minimaal 48 uur. Hoe ouder je wordt, des te langer duurt de reparatie. Ook slaapduur {8 uur optimaal}, stress, gebruik alcohol, etc. heeft als gevolg dat de reparatietijd langer wordt.

Verder kan het lichaam geen reparaties uitvoeren als er geen bouwstoffen aanwezig zijn. Voor spierweefsel te repareren heeft het lichaam eiwitten nodig. Die moeten dus in je voeding zitten. Eiwitten kun je uit vlees, vis, eieren, groente, noten, etc. halen.

Probeer je eiwitbronnen af te wisselen. Een paar keer in de week vlees, een paar keer vis, een paar keer noten, dan eieren, etc.

Tips voor krachtraining:

Hou het aantal herhalingen van een set meestal tussen de 8 en 12,

Maar wijk hier af en toe ter afwisseling gerust van af {meer of minder}.

Voer het eerste deel van de beweging {concentrische} snel uit.

Voer het tweede deel van de beweging {excentrische} veel langzamer uit.

Blijf gedurende de hele set continue bewegen, nergens rustpauzes inlassen {continue spanning op de te belaste spier houden}

Rust meestal maximaal 1 minuut en probeer te wandelen tijdens de rustperiode {ter variatie af en toe afwijken}

Afwisseling, Afwisseling, Afwisseling, etc.

Eet-tip

De mens is een dagdier. Dit betekent dat ons lichaam en alle zich hierin afspelende processen het best werken overdag. Onderzoek heeft uitgewezen dat je lichaam het beste functioneert als je overdag binnen een tijdsbestek van 12 uur eet. Zodra je de eerste enzymen in je lichaam activeert, door iets anders dan water te drinken of iets te eten gaat je interne klok lopen. De komende 12 uur lopen alle processen in je lichaam, qua voedselvertering, optimaal. Eet je binnen een tijdsbestek van 10 uur { bv 10 uur s 'ochtends eerste maaltijd en 20 uur s 'avonds de laatste} en dus daarna 14 uur vasten, dan treed er nog een bijkomend voordeel op. Je lichaam gaat dan namelijk zonder extra training/lichaamsbeweging meer spiermassa aanmaken en meer vetmassa afbreken. Je verteert je eten ook veel

beter, neemt je voedingsstoffen beter op, etc. Kortom alle mogelijke lichaamsfuncties zullen beter gaan verlopen.

En het mooie is dat al deze voordelen zelfs optreden als je 5 van de 7 dagen in de week restricted eating {zoals het officieel heet} toepast !

Je kunt dus 2 dagen per week ervan af wijken zonder de voordelen ervan te verliezen. Probeer het eens en je zult verbaasd zijn over hoeveel extra energie je hebt en hoe goed je je gaat voelen.

Zet na het douchen de kraan zo koud mogelijk en blijf een tijdje onder het koude water staan en voel na afloop hoeveel extra energie je hebt.

Zomaar een paar dingen die je kunt uitproberen maar houd rekening met het feit dat ieder mens anders is. Ieder lichaam reageert anders. Maar ik hoop dat mijn opgedane ervaringen en de tips andere kunnen helpen om op een zo gelukkig en gezond mogelijk manier te leven en ouder te worden. De oude wijsheid, een gezond lichaam = een gezonde geest gaat in mijn ogen zeker nog op.

Zorg goed voor je lichaam en help het zo goed als je kunt dan zal je gelukkiger zijn en meer uit het leven halen.

Los Ballos

Leo den Breems

La Bamba Gym