

# Overgewicht

## Obesitas

De meest voorkomende oorzaak van overgewicht is teveel (on gezond) eten en te weinig bewegen. Er is sprake van overgewicht wanneer je meer weegt dan normaal is voor jouw lengte. Er zijn verschillende manieren om dat te meten. Toch blijft het lastig te bepalen want wat is normaal? Er is in elk geval altijd sprake van overgewicht als je gewicht een gevaar wordt voor je gezondheid. Dat noemen we obesitas. Om te weten of dat bij jou het geval is, kun je het best vertrouwen op het oordeel van je huisarts. Obesitas verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte, gewrichtsaandoeningen, galblaasaandoeningen en kortademigheid. Maar dat is niet het enige. Ernstig overgewicht kan ook emotionele en sociale gevolgen hebben. Gevoelens van neerslachtigheid, eenzaamheid en isolement kunnen voor veel problemen zorgen.

## Wat kan acupunctuur doen?

Voor een acupuncturist is overgewicht geen strikt lichamelijk probleem. Hij benadert lichaam en geest als één geheel. Hij onderzoekt natuurlijk de lichamelijke oorzaken van je overgewicht. Hoe is het met je energiebalans? Functioneren de betrokken organen goed? Een acupunctuurbehandeling zorgt ervoor dat je spijsvertering optimaal gaat werken. Maar de acupuncturist vraagt zich ook af hoe het komt dat je te zwaar bent geworden.

Heb je altijd een hongergevoel?

Eet je uit ongenoegen?

Stress?

Een acupunctuurbehandeling zorgt ervoor dat je een lichamelijk en geestelijk evenwicht gaat ervaren. Hierdoor verdwijnt de behoefte om overmatig te eten. In combinatie met een eventueel voedings- en/of bewegingsadvies zorgt dit ervoor dat je overgewicht op een gezonde manier verdwijnt. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is per persoon verschillend. De acupuncturist kan je hierover meer vertellen.



NEDERLANDSE  
VERENIGING VOOR  
ACUPUNCTUUR