



De Rol van LSD bij Overgewicht

Rationeel gezien lijkt het eenvoudig: eet alleen wat je lichaam nodig heeft en je blijft op gezond gewicht. Maar toch worstelen veel mensen met overgewicht. Hoewel we weten dat gezonde voeding de beste brandstof is voor ons lichaam, blijkt het in de praktijk lastig om ons gedrag aan te passen. Waarom is het zo moeilijk om deze simpele logica te volgen? Het antwoord ligt vaak dieper: in ons emotionele landschap.

Overgewicht gaat zelden puur over het eten zelf. Het is vaak verweven met onze emoties. Eten is voor velen niet alleen een bron van energie, maar ook een bron van troost. Wanneer we ons verdrietig, angstig of gestrest voelen, zoeken we vaak toevlucht in voedsel. We eten om ons beter te voelen, om emoties te onderdrukken of zelfs te vieren. Deze emotionele band met eten kan veel krachtiger zijn dan welke rationele gedachte dan ook, en is de kern van emotioneel eten.

Wanneer grijpen we naar ongezond voedsel? Vaak niet omdat ons lichaam honger heeft, maar omdat onze geest iets mist. Verdriet, stress, verveling of angst zijn allemaal triggers die ons naar comfort food drijven. In plaats van deze emoties te

herkennen, te doorvoelen en te verwerken, vullen we ze op met voedsel. Het ironische is dat dit leidt tot een vicieuze cirkel: we eten om ons beter te voelen, maar na het eten voelen we ons vaak schuldig, wat ons opnieuw doet grijpen naar voedsel.

Deze vicieuze cirkel voedt emotioneel eten en maakt het moeilijk om een gezonde relatie met voedsel te ontwikkelen. Emotioneel eten draait om het onderdrukken van gevoelens, waardoor voedsel zijn rol als fysieke voeding verliest en in plaats daarvan een emotionele buffer wordt.

LSD kan als niet-verslavend interventiemiddel een interessante rol spelen bij de aanpak van overgewicht en emotioneel eten. Het middel is bekend om zijn vermogen om honger te onderdrukken en tegelijkertijd emotionele verwerking te stimuleren. LSD vermindert de activiteit in hersengebieden die angst en stress reguleren, zoals de amygdala. Dit maakt het mogelijk om dieperliggende emoties, die vaak aan de basis liggen van emotioneel eten, beter te herkennen en te verwerken.

Door deze ego-verlagende werking kunnen mensen tijdens een LSD-ervaring oude emotionele pijn loslaten, wat kan leiden tot gezondere eetpatronen. Bovendien stimuleert LSD neuroplasticiteit, het vermogen van de hersenen om nieuwe verbindingen te maken, wat helpt om gedragsveranderingen te ondersteunen. Hierdoor kan men de relatie met voedsel herzien en verschuiven van impulsief eten naar bewuste, gezonde keuzes.

LSD kan ook effectief zijn bij het verminderen van spanning en stress, belangrijke factoren bij verslavingsgedrag. Het helpt diepe ontspanning te bevorderen, wat de ademhaling reguleert en verslavingspatronen doorbreekt. Daarnaast bevordert het middel de verwerking van trauma's, waardoor de drang naar verslavende middelen vermindert. LSD stimuleert de hersenen om nieuwe gewoontes te ontwikkelen, wat essentieel is voor langdurige gedragsverandering.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl