

PROFESSIONAL

NURTURE HER HEALTH

LEEF LICHTER

EEN MINI-GIDS VOOR VROUWEN DIE
VERLANGEN NAAR MEER ENERGIE &
HERSTEL OP EEN NATUURLIJKE,
HOLISTISCHE MANIER VANUIT EEN
CHRISTELIJK FUNDAMENT.

WAAROM JOUW LICHAAM ERTOE DOET

HI, IK BEN LAURA

Er was een tijd waarin mijn lichaam mij steeds meer signalen gaf. Ik wist echter nog niet goed hoe ik moest luisteren. Ik voelde me moe, opgejaagd en uit balans toen ik gediagnostiseerd werd met de ziekte van Graves. Een auto-immuunziekte die mijn schildklier aanviel.

Die wake-up call zette mij aan het denken. Ik dook meteen in voeding: wat kon ik eten om mijn lijf te helpen herstellen? Die zoektocht bracht me waardevolle inzichten, maar het bleek niet voldoende.

Toen ik een terugval kreeg, wist ik: ik moet breder kijken. Stap voor stap leerde ik dat herstel niet alleen uit de juiste voeding bestaat, maar ook uit rust, beweging, regelmaat, en bovenal: verbinding met mijn lichaam en met God.

Ik ontdekte hoe belangrijk het is om naar mijn zenuwstelsel te luisteren, mijn bioritme te respecteren, en te kijken naar diepere lagen – zoals gedragspatronen, moeite met grenzen aanvoelen en -geven, en het durven uitspreken van mijn behoeften.



WWW.NURTUREHERHEALTH.NL

LAURA LEICHTENBERG | ARTS

En boven alles leerde ik: gezondheid is belangrijk, maar het is niet mijn God. Ik moest eerlijk naar mezelf kijken: was ik bezig met herstel, of was ik bezig met controle? Van God leerde ik om mijn lichaam te zien als iets kostbaars. Als een gave om goed voor te zorgen. Tegelijkertijd leerde ik ook loslaten. Want uiteindelijk hebben we het niet allemaal in eigen hand.

God vraagt ons niet om perfect te zijn – maar wel om trouw te zijn. Trouw in hoe we omgaan met wat Hij ons heeft toevertrouwd, inclusief ons lichaam.

Als arts in de praktijk leerde ik dat ik niet de enige was.

Zoveel vrouwen lopen rond met vage en hardnekkige klachten: vermoeidheid, stemmingswisselingen, darmproblemen, hormonale disbalans, een verstoorde menstruatiecyclus of een constant gevoel van ‘aan staan’ of onrust. Klachten die vaak wijzen op een diepere disbalans in het lichaam. Het voelt soms alsof je lichaam tegen je werkt. Ik geloof juist het tegenovergestelde: jouw lichaam probeert je iets te vertellen. *Het bevat een diepe wijsheid en weerspiegelt hoe het écht met je gaat, fysiek, mentaal en emotioneel.*

Wat ik bij mezelf en vele vrouwen zie, is dat energieverlies zelden één oorzaak heeft. Vaak is het een optelsom van factoren op fysiek, mentaal en emotioneel vlak. Je voelt je uitgeput, raakt sneller uit evenwicht en het herstellen duurt langer dan normaal.

Artsen of specialisten schrijven het dan soms simpelweg toe aan "stress", maar dat is vaak maar een deel van het verhaal.

Energieverlies is een signaal, geen fout. Als één systeem uit balans raakt, raakt de rest ook ontregeld. Dat heeft invloed op hoe je je voelt, functioneert, denkt en leeft. Wat je ervaart in je lichaam is geen op zichzelf staand probleem, maar een waardevol signaal. *Een uitnodiging om met aandacht en mildheid te luisteren naar wat jouw lichaam werkelijk nodig heeft om terug in balans te komen.*

Met dit e-book wil ik je herkenning en hoop bieden. Je bent niet alleen. Er is een weg terug naar meer energie, meer balans en meer regie over je gezondheid.



De 3 pijlers van herstel

LICHAAM

Je lichaam is vaak de eerste die laat weten dat er iets uit balans is. Signalen zoals vermoeidheid, hormonale klachten, huidproblemen, darmklachten, een verstoorde menstruatiecyclus of slecht slapen zijn geen ‘losse symptomen’, maar boodschappen. Ik geloof niet dat ons lichaam tegen ons werkt – integendeel. Het werkt voor ons, en communiceert voortdurend over wat het nodig heeft.

DENKEN

Je gedachten beïnvloeden direct hoe je je voelt – en daarmee ook hoe je met jezelf omgaat. Veel vrouwen dragen onbewuste overtuigingen met zich mee die energie kosten in plaats van geven. Denk aan gedachten als: “Ik ben niet goed genoeg”, “Ik moet altijd sterk zijn”, of “Ik mag geen ruimte innemen.”

VOELEN

Emoties horen bij het leven. We zijn ermee gemaakt. Maar veel vrouwen leren al jong om gevoelens te onderdrukken, zichzelf af te leiden of ‘sterk’ te blijven. Op de lange termijn kan dat een hoge prijs hebben: onderdrukte of niet-geuite emoties kunnen zich vastzetten in het lichaam en bijdragen aan fysieke klachten of uitputting.



Lichaam

"Weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de heilige Geest, die in u woont en die u van God hebt ontvangen?"

1 Korintiërs 6:19

Je lichaam is vaak de eerste die laat weten dat er iets uit balans is. Signalen zoals vermoeidheid, hormonale klachten, huidproblemen, darmklachten, een verstoorde menstruatiecyclus of slecht slapen zijn geen 'losse symptomen', maar boodschappen. Ik geloof niet dat ons lichaam tegen ons werkt — integendeel. Het werkt voor ons, en communiceert voortdurend over wat het nodig heeft.

Onder deze pijler kijken we naar de fysieke basis van herstel. Denk aan:

- Voeding en spijsvertering
- Beweging en rust
- Slaap en bioritme
- Stress en ontspanning
- Regulatie van het zenuwstelsel
- Menstruatiecyclus en hormonale balans
- Darmgezondheid
- Vitaminen- en mineralenstatus

Alles in je lichaam is met elkaar verbonden. Door naar deze bouwstenen te kijken en ze in balans te brengen, ondersteun je je lichaam in het herstel van binnenuit.

Denken

“Want wij breken valse redeneringen af en elke hoogte die zich verheft tegen de kennis van God, en wij nemen elke gedachte gevangen om die te brengen tot de gehoorzaamheid aan Christus.”

2 Korintiërs 10:5

Je gedachten beïnvloeden direct hoe je je voelt — en daarmee ook hoe je met jezelf omgaat. Veel vrouwen dragen onbewuste overtuigingen met zich mee die energie kosten in plaats van geven. Denk aan gedachten als: “Ik ben niet goed genoeg”, “Ik moet altijd sterk zijn”, of “Ik mag geen ruimte innemen.”

Deze overtuigingen vormen je zelfbeeld en voeden je innerlijke criticus. Ze zetten je onder druk en kunnen bijdragen aan chronische stress en uitputting.

Binnen deze pijler sta je stil bij je mentale patronen:

- Welke gedachten houden je vast in oude overtuigingen?
- Welke verhalen vertel je jezelf dagelijks?
- En hoe kun je hierin meer ruimte, rust, mildheid en keuzevrijheid ervaren?

Door je bewust te worden van je denkpatronen en ze met vriendelijkheid te benaderen, ontstaat er ruimte voor herstel. Niet alleen in je hoofd, maar in je hele systeem.

Voelen

"Er is een tijd om te huilen en een tijd om te lachen, een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen."

Prediker 3:4

Emoties horen bij het leven. We zijn er mee gemaakt. Maar veel vrouwen leren al jong om gevoelens te onderdrukken, zichzelf af te leiden of 'sterk' te blijven. Op de lange termijn kan dat een hoge prijs hebben: onderdrukte of niet-geuite emoties kunnen zich vastzetten in het lichaam en bijdragen aan fysieke klachten of uitputting.

In deze pijler onderzoeken we jouw relatie met voelen.

- Hoe ga je om met stress en spanning?
- Voel jij je veilig in je lichaam en in je omgeving?
- Kun je contact maken met wat er werkelijk in jou leeft?

Emotionele veiligheid is geen luxe, maar een basisvoorwaarde voor herstel. Als je leert om gevoelens toe te laten en te dragen, ontstaat er ruimte. Ruimte voor rust, energie, en voor echte verbinding met jezelf.

Deze drie pijlers vormen samen de basis van heling. Als je leert luisteren naar je lichaam, je gedachten durft te bevragen en je emoties gaat voelen in plaats van vermijden, ontstaat er ruimte. Ruimte voor herstel en een leven in verbinding met wie jij werkelijk bent.

Veelvoorkomende lichamelijke signalen

Je lichaam spreekt, de hele dag door. In onze drukke levens zijn we het vaak verleerd om écht te luisteren. In plaats daarvan negeren we signalen, gaan we door, zoeken we afleiding of grijpen we naar snelle oplossingen. Toch zijn die signalen er niet voor niets: ze zijn de taal van je lichaam en vertellen je dat je (energie)balans uit evenwicht is.

Veel vrouwen herkennen zich in één of meer van de volgende signalen:

- Vermoeidheid, zelfs na rust
- Moeite met inslapen of doorslapen
- Een continu gevoel van 'aan' staan, onrust of spanning in je lijf
- Een voortdurend gevoel van moeten, perfectionisme of de druk om 'sterk' te zijn
- Prikkelgevoeligheid of moeite om te herstellen van drukke dagen
- Vastzitten in je hoofd of moeite om contact te maken met je gevoel
- Moeite om je grenzen te voelen of aan te geven – je gaat snel over je grenzen heen
- Buikklasten zoals een opgeblazen gevoel, krampen of trage spijsvertering
- Een onregelmatige cyclus of hormonale schommelingen
- Heftige of pijnlijke menstruaties
- Hoofdpijn of migraine rond de menstruatie
- Huidproblemen zoals acne, eczeem of een doffe huid
- Emotionele schommelingen zonder duidelijke aanleiding

Herken jij je in een of meerdere van deze signalen? Dan is het waardevol om te onderzoeken wat je lichaam je probeert te vertellen. Niet als iets dat 'gerepareerd' moet worden, maar als signaal waar je aandacht aan mag geven.



NURTURE HER HEALTH

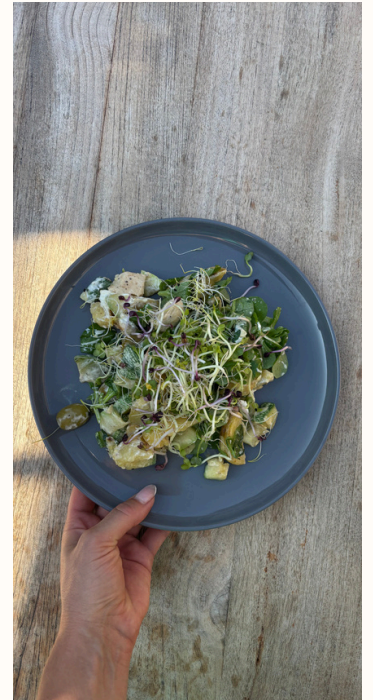
Zelfzorg:

6 veelvoorkomende valkuilen

In de praktijk zie ik dat veel vrouwen (vaak onbewust) keuzes maken die juist energie kosten in plaats van opleveren. Vooral als je al uit balans bent, kunnen deze gewoontes je verder uitputten. Herken je jezelf in één van deze valkuilen?

JE ALLEEN RICHTEN OP VOEDING OF SPORT

Gezond eten en bewegen zijn waardevol, maar ze vormen slechts een deel van het geheel. Als je ondertussen chronisch slecht slaapt, voortdurend ‘aan’ staat of je emoties wegdrukt, kan je energiebalans alsnog verstoord zijn. Herstel vraagt om een bredere kijk.



DENKEN DAT JE “TE INGEWIKKELD” BENT

"Het zal wel aan mij liggen..." of "Dit hoort er nou eenmaal bij als vrouw..." zijn overtuigingen die je wegdrijven van zelfzorg. Je klachten zijn geen aanstellerij, maar signalen van je lichaam dat het energietekort oploopt. Jouw lichaam verdient bewuste aandacht in plaats van zelfveroordeling.



ALLES ZELF WILLEN UITZOEKEN (MET GOOGLE)

Van blogs tot supplementen, je hebt van alles geprobeerd. Echter, zonder overzicht of samenhang raak je snel verdwaald. Herstel van je energie vraagt om richting en begeleiding. Alleen doorgaan kost vaak meer energie dan je denkt.

GEEN GRENZEN STELLEN

Altijd maar doorgaan, anderen pleasen of jezelf wegcijferen... Het zijn energielekken die je leegtrekken. Echte zelfzorg begint bij voelen wat jouw lichaam nodig heeft. En daar trouw aan blijven, ook als dat 'nee' zeggen betekent.

IN DE FIX-MODUS BLIJVEN HANGEN

Je wilt het goed doen, beter worden, alles onder controle houden. Die drang naar perfectie kan op zichzelf uitputtend zijn. Gezond worden gaat niet alleen over doen, maar ook over laten. Balans ontstaat in de ruimte tussen actie en overgave.

GELOOF LOSKOPPELEN VAN JE GEZONDHEID

We bidden om kracht, maar vergeten soms dat ons lichaam ook een stem heeft. Jij bent wonderlijk en met zorg gemaakt. Geloof en gezondheid hoeven niet gescheiden werelden te zijn. Ze mogen elkaar juist versterken.



3 eerste stappen naar herstel

Als je lichamelijke signalen ervaart, kan het begin van herstel overweldigend voelen. Waar moet je starten? Moet je direct je voedingspatroon omgooien, supplementen slikken of strakke routines volgen?

Ik geloof dat herstel niet zit in controle, maar in bewustwording. Kleine, eenvoudige stappen kunnen al grote veranderingen in gang zetten. Omdat ze je helpen terugkeren naar verbinding met jezelf en God. Vanuit rust, niet vanuit moeten.

Ik deel drie laagdrempelige stappen met je die je vandaag al kunt zetten. Zie het niet als dé oplossing, maar als het begin van een zachtere manier van leven. Je mag gaan luisteren naar wat jouw lichaam echt nodig heeft.

ZACHT WAKKER WORDEN MET JE LIJF

Hoe je, je dag begint, heeft invloed op hoe energiek je je gedurende de rest van de dag voelt – fysiek, mentaal en emotioneel. Een ochtendmoment voor jezelf en met God hoeft niet lang te duren. Het gaat erom dat je, je dag niet direct begint vanuit haast, in de ‘aan’-stand, maar met intentie en vanuit rust.

Tips om je ochtend energiek te starten:

:

- Enkele grote glazen (lauwwarm) **water drinken** – simpel, maar effectief om je lichaam wakker te maken. Voeg hier eventueel een schijfje citroen aan toe (gebruik een rietje ter bescherming van je tanden!)
- **Gebed**
- **Bijbel lezen**
- Stretchen/**zachtjes bewegen**/wandelen/rustige oefeningen voor het zenuwstelsel
- **Schrijven** in een journal – als ik direct wakker word met veel gedachten, een vol hoofd of een lange to-do lijst, dan is dit mijn way to go. Heb je een *uplifter* nodig? Schrijf op waar je dankbaar voor bent!
- **BONUS:** gedurende de wintermaanden gebruik ik zelf regelmatig een **rood licht lamp**. Als het 's ochtends nog donker is, vind ik het fijn om met 10 min. rood licht te starten. Dit geeft direct een boost in de herfst- en wintermaanden! De lamp die ik heb is van het merk Norahlux.

Mijn tip: begin met één ding dat bij je past en herhaal dat dagelijks.



ETEN DAT JE VOEDT, NIET UITPUT

Voeding kan een bron van energie zijn, maar ook van vermoeidheid, stemmingswisselingen of darmklachten. Je hoeft geen streng dieet te volgen. Het is wel belangrijk dat je luistert naar wat je lichaam voedt en wat je lichaam uitput. Zodat je vanuit die kennis bewuste keuzes kunt maken.

Tips om mee te beginnen:


- Eet zo veel mogelijk **onbewerkte voedingsmiddelen** (denk aan groenten, eiwitten, volkoren/onbewerkte glutenvrije granen, gezonde vetten).
- **Stabiliseer je bloedsuikerspiegel:** kies 3, maximaal 4 eetmomenten per dag en combineer koolhydraten altijd met eiwitten en/of gezonde vetten.
- **Verminder suiker, cafeïne en snelle koolhydraten:** niet vanuit restrictie, maar omdat je voelt dat je, je daar lichamelijk beter bij voelt.
- **Eet vanuit intentie:** soms zelfs nog belangrijker dan wat je eet, is je intentie. Eet jij gezond vanuit controle/om te compenseren, of vanuit liefde voor je lijf en omdat je, je er beter door voelt?
- **Vraag je af na elke maaltijd:** "Geeft dit mijn lichaam energie of voel ik me juist meer vermoeid?" Geeft dit mijn lichaam rust of onrust?"

Voeding is bedoeld om ons lichaam te ondersteunen. Voeding hoort geen strijd te zijn! Zie eten als een manier om voor jezelf te zorgen, niet als iets wat 'perfect' moet zijn.

THUISKOMEN IN JE LICHAAM

Veel vrouwen staan de hele dag aan. Vol prikkels, verwachtingen en ruis. Geen wonder dat je zenuwstelsel overbelast raakt. Dat slurpt energie! **Zenuwstelsel regulatie**, ook wel 'ontprikkeling' genoemd, is essentieel voor herstel. Het helpt je systeem te schakelen van 'overleven' naar 'herstel en balans'.

Eenvoudige manieren om je zenuwstelsel te ondersteunen:

- **Vertraag.** Als jij gewend bent om in versnelling 5 te staan - lopen, bewegen, je gezicht wassen, je tanden poetsen, etc. - dan maakt terugschakelen naar versnelling 4 al verschil.
 - Maak dagelijks een korte **wandeling in de natuur** – zonder telefoon. Ook top voor je bioritme.
 - **Leg je telefoon bewust weg** voor blokken tijd – en zet je meldingen uit (*dit is voor mij persoonlijk echt een gamechanger geweest*).
- 




ONTPRIKKELING

- **Geen schermen bij het opstaan en voor het slapen gaan** – gun jezelf die momenten van rust en met God. Als je direct na het opstaan je telefoon pakt, activeer je meteen je stresssysteem.
- Plan **momenten van stilte** om in te checken met je lichaam of God. Zelfs een korte bodyscan – check op spanning in je kaak, schouders, buik, bekken en benen – of een kort gebed doet al wonderen.
- Doe een **ademhalingsoefening** – 4 tellen in, 6 tellen uit. Belangrijk is dat je, je uitademing verlengt. Zelfs 2 minuten is al effectief.
- Drink **minder cafeïne** – Cafeïne houdt je systeem alert, maar remt daarmee ook je lichamelijke rustsignalen. Door minder cafeïne te drinken, geef je, je zenuwstelsel meer ruimte om te kalmeren. Zeker in de luteale fase van mijn cyclus probeer ik cafeïne te verminderen. *Anders heb je de kans dat je brandstof verbruikt die je eigenlijk niet hebt...*
- BONUS: Gebruik een **acupressuurmatje**. Een acupressuurmatje kan het lichaam helpen om over te schakelen naar de ‘rust’ stand van het zenuwstelsel. Je kan het acupressuurmatje gewoon op bed leggen. Na 10-20 minuten voel je verschil. Ik heb zelf een mat van het merk Flowee. Voor dit merk mag ik een kortingscode weggeven: Leichtenberg5.

Tot slot

Deze stappen zijn geen kant-en-klare oplossing. Ze gaan niet alles ‘fixen’, maar ze brengen je wel terug in contact met je lichaam en God.



HEALING STARTS



WHERE

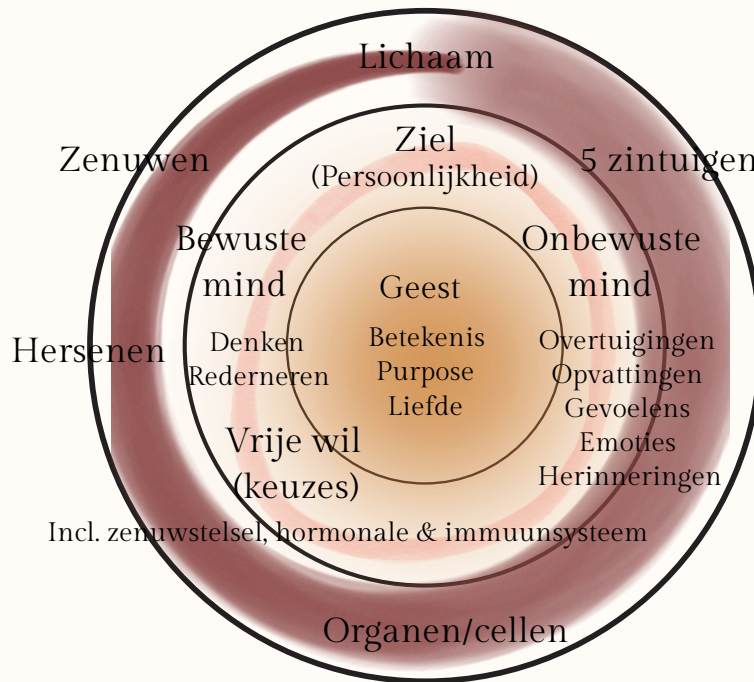


PERFORMANCE ENDS

NURTURE HER HEALTH

Geloof & gebed - verbinding tussen lichaam, ziel en geest

We zijn wonderlijk gemaakt — met een lichaam, ziel en geest die met elkaar verbonden zijn. Ze beïnvloeden elkaar voortdurend.



Source: Faith and Health Connection

Wat je gelooft en waar je op hoopt heeft niet alleen impact op je hart, maar ook op je lichaam, zenuwstelsel en energieniveau.

Steeds meer onderzoek bevestigt wat we in ons geloof vaak intuïtief al weten: gebed, rust en vertrouwen hebben een kalmerende werking op je zenuwstelsel, ademhaling, hartslag en zelfs op je immuunsysteem. In momenten van stilte bij God ervaren we vrede.

Toch vergeten we soms dat geloof ook praktisch mag doorwerken in hoe we omgaan met ons lichaam. We kunnen bidden om de kracht om door te gaan, maar bidden we ook om de moed om stil te staan? Om te luisteren naar wat ons lichaam nodig heeft en daar Gods liefdevolle leiding in te herkennen?



Je lichaam is geen obstakel, maar een geschenk. Een plek waar Gods Geest woont en doorheen wil werken.



Hieronder vind je een eenvoudig gebed dat je dagelijks kunt bidden. Als ankerpunt voor rust, herstel en hernieuwde verbinding met je lichaam en met God:

“Lieve Vader in de hemel,
Dank U dat U mij op zo'n wonderlijke manier hebt gemaakt.
Dank U voor mijn lichaam — een kostbaar geschenk van U.
Dank U dat ik dankzij Uw genade en Jezus Christus, Uw enige Zoon, een relatie met U kan hebben.
Lieve Vader, help mij om al mijn zorgen en angsten over mijn gezondheid bij U neer te leggen.
Leer mij U te eren door met liefde, zachtheid en wijsheid voor mijn lichaam te zorgen.
Help mij afgestemd te zijn op Uw stem. Ook als U spreekt door de signalen van mijn lijf.
Dank U Heer, dat U mij leidt, elke dag weer.
Amen.”

Gebed verandert misschien niet direct je omstandigheden, maar kan wel je houding veranderen. En juist daar begint heling. Wanneer je lichaam niet langer wordt genegeerd of onderdrukt, maar erkend als een volwaardige plek van ontmoeting met God. Een plek waar rust, energie en genade samenkomen.



Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn,
en Ik zal u rust geven.
Neem Mijn juk op u en leer van Mij, want Ik ben
zachtmoedig en nederig van hart; en u zult rust
vinden voor uw ziel.
Want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.

Mattheüs 11:28-30

NURTURE HER HEALTH

Over de auteur

Laura Leichtenberg is integrative medicine arts met een passie voor holistische gezondheid en geloof.

Vanuit haar eigen ervaring met herstel van auto-immuun-, darm- en hormonale klachten begeleidt zij vrouwen die op zoek zijn naar herstel in lichaam, denken en voelen. **Haar missie is om vrouwen te laten zien dat gezondheid meer is dan symptoombestrijding:** het is een weg van liefdevolle zelfzorg, praktische wijsheid en verbondenheid met God.

Ze gelooft dat ons lichaam een prachtig geschenk is, wonderlijk gemaakt door God, en dat geloof en gezondheid hand in hand gaan. Met een zachte, deskundige aanpak helpt ze vrouwen stap voor stap weer in contact te komen met hun lichaam en God's leiding.

NIEUWSGIERIG NAAR
MEER?

Website:
LinkedIn:
Instagram:

www.nurtureherhealth.nl
Laura Leichtenberg
lauraleichtenbergmd

NURTURE HER HEALTH

Klaar om dieper te zakken in je lichaam?

Via mijn website - www.nurtureherhealth.nl - plan je vrijblijvend een kennismaking in voor een 1:1 traject.



Daarnaast open ik binnenkort een groepstraject. Volg mij op **Instagram** voor updates.

Slide vooral in m'n DM @lauraleichtenbergmd met jouw ervaringen!

Veel liefs,

Laura

Disclaimer

Aansprakelijkheid

In dit e-book worden geen officiële diagnoses gesteld. De adviezen zijn van algemene aard, want ik ken jou en jouw persoonlijke medische situatie en voorgeschiedenis niet. Bij twijfel raad ik je altijd aan om contact op te nemen met je (huis)arts, behandelend specialist en/of orthomoleculair arts of therapeut. Op de aangeboden diensten kunnen geen rechten worden ontleend. Ik aanvaard geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade die, direct dan wel indirect, zou kunnen ontstaan als gevolg bij het gebruik van de aangeboden adviezen. Daarnaast ben ik niet verantwoordelijk als resultaten uitblijven.

Copyright

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van mij. Vermenigvuldiging en verspreiding zijn verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde beelden en teksten

Dank voor het lezen!

Nurture Her Health