

Autonoom hersteltraject voor de optimalisatie van geestelijke en lichamelijke gezondheid: achtergrond en ervaring van het Lemon Pit, Master Sync. LongLife Learning Programma

Auteurs: Rowena Wijnands en Robin de Rijke (Lemon Pit – Exclusive)

Samenvatting

In de moderne samenleving ervaren veel mensen aanzienlijke stressfactoren uit zowel persoonlijke als professionele contexten. Deze publicatie biedt een beknopte onderbouwing van de methoden die worden toegepast binnen het gezondheids-herstelprogramma, zoals door ons ontwikkeld. De ervaringen in het leven en binnen onze praktijk onderstrepen het cruciale belang van duurzame gezondheidsverbetering door de diepgaande samenhang tussen lichaam, geest en omgeving. Op basis van een gedegen analyse van het individu hebben wij een op maat gemaakt programma ontwikkeld dat alle essentiële domeinen van gezondheid integreert zoals: de psyche en het lichaam/fysiek met hieronder de levensdomeinen; slaap,ademhaling, immuunsysteem, voeding, beweging, de relatie (interpersoonlijk, intimiteit en extern), traumaverwerking en het brein/neurofeedbacktraining. Waardoor de weerbaarheid en mechanismen op fysiek en psychisch vlak, via kennisoverdracht inzichtelijk worden en hierdoor vanuit autonomie toepasbaar zijn voor herstel en een gezonde basis voor de levensdomeinen.

Inleiding

Als aanvulling op de gangbare gezondheidszorg, die voornamelijk een focus heeft op acute medische zorg, concentreert het Lemon-Pit programma zich op het aanpakken van bron oorzaken, waardoor herstel optreedt en de algehele weerbaarheid verhoogd, waardoor goed functioneren in werk en privé mogelijk is.

Onze observaties benadrukken de noodzaak van een multidisciplinaire preventieve aanpak omdat complexe medische ingrepen en interventies vaak voortkomen uit een ongezonde levensstijl en de daardoor veroorzaakte lage weerbaarheid. Dit kan voorkomen worden door een algehele verandering van levensstijl.

Uitgaande van de individuele behoefte wordt een flexibel programma gestart waarbij onderliggende problemen worden aangepakt en stapsgewijs een basis gecreëerd waarop het verdere herstel wordt gebouwd.

Op basis van kennisoverdracht gaat het individu zelf aan de slag. Gezien de mens als psychosomatische eenheid, blijkt een brede multidisciplinaire aanpak noodzakelijk om oorzaken te identificeren, duurzaam herstel te faciliteren en een gezonde levensbalans te bereiken.

Een verstoring van gezondheid doet zich voor wanneer er een tekort is op een van de zeven essentiële domeinen, waaronder slaap, ademhaling, traumaverwerking, ontbreken van zingeving, voeding, immuunsysteem, beweging en relaties (zowel intern als extern). Een tekort op alle zeven domeinen kan zorgen voor uitval in het privé- en/of werkveld.

Dankzij deze uitgebreide aanpak kan een individu op basis van een gezond fundament zijn gezondheid herstellen en opbouwen. Uitgaande van de specifieke behoefte worden methoden aangereikt, waardoor het individu leert zijn fysieke en mentale gezondheid te optimaliseren, het lichaam zichzelf kan herstellen. Op basis hiervan wordt een nieuwe levensbalans gevonden die aansluit bij een gezond en veerkrachtig leven.

Deze publicatie belicht de aanpak en basisprincipes van het programma op cruciale gebieden, met een specifieke focus op onze ervaringen.

Ademen: de impact van ons meest basale behoefte

Ademhaling is één van de grootste levensbehoeften en daarom een onmisbaar domein binnen ons programma. In de praktijk zien wij bij de meeste cliënten meerdere disfuncties op het gebied van ademhaling. Factoren die een grote rol spelen bij het ontwikkelen van een ademhalingspatroon stoomnis zijn biochemie, biomechanica en de psyche [ref.1, 2 en 21].

Een verstoorde ademhaling activeert het orthosympatische deel van ons autonome zenuwstelsel, waardoor klachten als chronisch gestrest/gejaagd zijn, slechte concentratie, paniekaanvallen, hyperventilatie, migraine, nekkklachten, rugklachten etc. kunnen ontstaan. Bij veel van deze klachten wordt uitgegaan van een psychische oorzaak, waardoor de klachten half of niet verminderen. Voor het optimaliseren van de ademhaling zetten wij verschillende technieken en methoden in. De basis bestaat voornamelijk uit vier belangrijke stappen:

- Neusademhaling: het afleren van een mondademhaling
- Ademhalingsfrequentie aanpassen (5-8 ademhalingen per minuut).
- Diafragmale ademhaling, interventie activeren diafragma indien nodig [ref.2].
- Psyche en ademhaling; als er sprake is van angsten, paniekaanvallen, onveiligheidsgevoel door psychisch onverwerkt trauma [ref. 6,7,8,12] die zorgen voor een borstademhaling [ref.2].

Door de diafragmale ademhaling toe te passen, de ademhalingsfrequentie positief te beïnvloeden, door verschillende meditatietechnieken, ontspant het lichaam zowel fysiek als ook op psychisch vlak.

Slaap

In ons programma erkennen we de cruciale rol van het waarborgen van een goede slaapkwaliteit. Dit is van belang voor diverse aspecten, waaronder fysiologische herstelprocessen en de optimalisatie van belangrijke orgaanfuncties [ref.15, 16]. Slaap is essentieel voor het bevorderen van leervermogen, geheugen, en het nemen van logische beslissingen, wat op zijn beurt bijdraagt aan het behoud en vergroten van autonomie. Een verstoorde slaap heeft directe invloed op de psyche waardoor minder veerkracht ervaren wordt. In de praktijk zien wij bij de meeste deelnemers een verstoorde slaap, door onder andere stress (mentaal en/of fysiek), verstoord circadiaans ritme, verkeerde voeding, mondademhaling etc. Dit heeft grote gevolgen voor het welbevinden van het individu.

Slaap is nauw betrokken bij het ontstaan van welvaartsziekten zoals Alzheimer, kanker en obesitas etc. Zo heeft slaap directe invloed op eetlust en overgewicht. Slaaptekort creëert een disbalans tussen de hormonen Ghreline en Leptine, wat zorgt voor een onverzadigbaar gevoel waardoor iemand meer gaat eten en dus zwaarder wordt. Om op een gezond gewicht te kunnen blijven of af te vallen is voldoende slaap cruciaal [ref. 16 en 17].

In ons programma komen verschillende interventies naar voren:

- Toepassen/creëren van slaaphygiëne: Het vermijden van schermtijd en felle verlichting één uur voor het slapen gaan, slaapkamer temperatuur 18 graden celsius en een donkere kamer zijn o.a. essentieel voor een kwalitatief goede slaap.
- Toepassen van een slaaprooster/slaapritme. Dit brengt een goede balans in het circadiaans ritme, waardoor het individu beter slaapt en beter kan functioneren op de dag.
- Kennisoverdracht van de invloed van voedingsmiddelen en beweging op de slaapkwaliteit.

- Rust voor het brein/de geest leren ontwikkelen als er sprake is van psychische stress (piekeren, zorgen over het werk/geld/relatie etc.) m.b.v. meditatietechnieken, ademhalingstechnieken, journal bijhouden.

Psychosynthesis

Binnen dit traject hebben wij gekozen voor de benadering van Psychosynthese om bewustwording te creëren en weloverwogen beslissingen te nemen met inachtneming van zowel het hart, het verstand als het lichaam. De reden achter deze keuze ligt in het feit dat psychosynthese [ref.5] een complete benadering biedt, waarbij aandacht wordt besteed aan de integratie van verschillende aspecten van het individu.

De nadruk op het bewustzijn van de connectie tussen fysieke en psychologische aspecten is van groot belang binnen ons traject. We erkennen dat deze twee dimensies onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Hierbij speelt het concept van systemische effecten een cruciale rol. Systemische effecten verwijzen naar de invloed die onverwerkte trauma's hebben op diverse aspecten van iemands leven, zoals relaties, mentale gezondheid en gedragspatronen, en deze kunnen vaak generaties lang voortduren. We streven ernaar een diepgaand inzicht te verwerven in hoe veranderingen op psychologisch niveau ook hun weerslag hebben op het fysieke welzijn en vice versa.

Door het secuur kijken naar wat er bij het individu passend is qua techniek/technieken om bovenstaande aan te gaan, is het mogelijk een snelle schakel te maken, tussen de gepresenteerde psychische problematiek en directe traumaverwerking. Dit heeft als effect dat er geen langdurige interventies nodig zijn, om de kern van de problematiek zichtbaar te maken. Van belang hierin is dat de cliënt zijn eigen autonomie ervaart en/of verder ontwikkelt. Dit is essentieel om het toekomstbestendig te laten zijn.

Binnen de context van Psychosynthese [ref. 4 en 5] worden diverse technieken toegepast, waarvan hier drie voorbeelden worden besproken:

Levensscript Analyse (Transactionele Analyse):

- Deze benadering omvat het analyseren van iemands levenshouding ten opzichte van anderen (oké, niet oké), inclusief familiale verhoudingen [ref.32]
- Het omvat ook het onderzoeken van levensgebeurtenissen en trauma's, zowel voor als tijdens de conceptie, in de vroegkinderlijke fase, jeugd en volwassenheid [ref. 6, 7,10,11 en 14].
- De rode draad in het eigen levensverhaal wordt geïdentificeerd, inclusief systemische aspecten zoals het gezin, familie, en de bredere sociale en culturele omgeving [ref. 7, 8 en 9].

Hypnose Techniek:

- Hypnotherapeutische interventies kunnen in één sessie aanzienlijke vooruitgang boeken bij het verminderen of overschrijven van angstgevoelens, diepe onzekerheid of schuldgevoelens die voortkomen uit o.a.vroegkinderlijk trauma [ref.13]
- Cliënten ervaren dat belemmeringen worden weggenomen, waardoor ze zelfs nieuwe uitdagingen kunnen aangaan die eerder als onmogelijk werden beschouwd.
- Cruciaal hierbij is dat het bespreken van trauma op cognitief niveau niet noodzakelijk is voor succesvolle verwerking, om mogelijke hertraumatisering te voorkomen.

Meditatieve Technieken:

- Deze omvatten onder andere visualisatietechnieken voor het verkennen van situaties en toekomstig gedrag. Zie voor effect mediatie tevens onderwerp ademhaling [ref.2,3, 21, 29 en 33].

Relationele (liefde) en intimiteit problematiek

Onze observatie is dat het meenemen van de problematiek in relatie en -intimiteitsproblematiek noodzakelijk is in ons programma omdat dit grote stressoren kunnen zijn op psychisch en fysiek vlak. Verstoorde relaties, niet alleen met de liefdespartner, maar ook omgeving (familie, vrienden, collega's) die van invloed zijn, worden meegenomen in ons programma. Onverwerkte trauma (s), veroorzaakt relatieproblematiek [ref. 6, 10 en 12]. Een evenwichtige, gelijkwaardige relatie die geen tekorten kent op het gebied van communicatie, intimiteit en bewustzijn op eigen handelen en het hebben van autonomie, zorgt voor psychisch en fysiek welzijn. [ref.6 en 28.]

Naast deze technieken worden therapeutische ondersteuningsmiddelen aangeboden, zoals literatuur en visuele representaties van besproken onderwerpen uit de sessies. Het zorgvuldig selecteren van passende literatuur vergroot niet alleen de therapeutische effectiviteit, maar bevordert ook het eigenaarschap van de cliënt door zelfgestuurd leren en groei te stimuleren. De resultaten van Psychosynthese blijken cruciaal en hebben merkbare impact op bewustwording, motivatie en het eigenaarschap van problemen, wat bijdraagt aan een gezond, versneld en duurzaam herstelproces.

Gezonde voeding

Voeding is een essentiële basis voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Wanneer een voedingspatroon niet goed is afgestemd op het individu, kan dit negatieve gevolgen hebben voor de fysieke en mentale gezondheid. Uit meerdere studies is gebleken dat onze voeding en de kwaliteit van onze darmen een direct effect hebben op het functioneren van de hersenen.

Omdat voeding een bepalende factor is voor de totale gezondheid, doen wij bij iedere cliënt een uitgebreide analyse van het voedingspatroon. Hierin kijken wij naar de voedingsbehoeften van het individu, en passen wij het voedingspatroon volledig aan aan de behoeften van het individu. Naast de inhoud van de voeding kijken wij ook naar de maaltijdfrequentie en de timing van de maaltijden. Om de autonomie van onze cliënten te bekrachtigen, richten wij ons op het overdragen van kennis zodat de cliënt, na het volgen van het programma, zelf in staat is de juiste keuzes te maken en de zin en onzin van elkaar te kunnen scheiden.

Ieder mens is anders en daarom zijn er ook verschillen in de voedingsbehoefte. Een top atleet heeft andere behoeften dan iemand die recreatief aan het sporten is. Bij ziekte en/of het gebruik van medicatie kan voeding op een andere manier worden ingezet om ondersteunend te zijn tijdens het herstel. Daarom kijken wij altijd naar de behoefte en situatie van het individu en maken wij een op maat gemaakte structuur. De methodieken die wij inzetten zijn gebaseerd op wetenschap, testresultaten en bevindingen van de cliënt zelf. De rode draad betreft voeding is altijd terug naar de basis door bewustzijn op te bouwen rondom de invloed van voeding op lichaam en geest.

Een greep uit de interventies die in ons programma ingezet worden:

- Kennisoverdracht naar de cliënt. In het programma leggen wij de cliënt stap voor stap uit welke invloed voeding op lichaam en geest heeft. Daarnaast worden er praktische zaken doorgenomen zoals: wat is echte voeding, de juiste bereiding van voeding en nemen wij verschillende methodiek rondom voeding door.
- De gezondheid van het microbioom. Deze brengen wij in kaart door het afnemen van een ontlastingsonderzoek. Wanneer het microbioom niet gezond is heeft dit negatieve gevolgen voor het immuunsysteem en de psyche en kan het leiden tot aandoeningen zoals: Leaky Gut, chronische darmontstekingen (ziekte van Crohn – Colitis Ulcerosa), hart en vaatziekten, niet alcoholische leververvetting, allergieën (eczeem – astma – hooikoorts) etc. Aan de hand van de testresultaten kunnen wij doelgerichte interventies doen om het microbioom te herstellen.

- Intermittent vasten. In ons programma maken wij, indien passend voor het individu, gebruik van verschillende vormen van intermitterend vasten. Dit omdat deze manier van vasten veel wetenschappelijke voordelen heeft voor onder andere de darmgezondheid door het verlagen van ontstekingen die optreden na het eten van een maaltijd ‘Post Prandial Inflammatory Response’ of kort PPIR. Daarnaast heeft vasten onder andere een positieve invloed op het immuunsysteem, de energiehuishouding en de hersenen.
- Supplementen: Voeding is ten alle tijden de basis, maar soms is het niet mogelijk om voldoende vitamines, mineralen of vetzuren uit onze voeding te halen. Wanneer dit het geval is, zetten wij supplementen in om deze tekorten aan te vullen. Deze tekorten brengen wij duidelijk in kaart door bij het individu een bloedtest af te nemen. Op basis van de uitslag zetten wij, indien nodig, supplementen in om deze tekorten aan te vullen.
- Omega 3: Bij de start van het programma nemen wij bij iedere deelnemer standaard een omega 3 bloedtest af. De reden hiervoor is de verstoorde ratio tussen omega 6 en omega 3 vetzuren, door de hoge inname van omega 6 via onze voeding. Deze verstoorde ratio verzwakt het immuunsysteem, vermindert cognitieve functies, vergroot de kans op hart- en vaatziekten en zorgt voor sluimer ontstekingen en neuroinflammatie.
- Vitamine D3+K2: Vitamine D3 is essentieel voor een goed functionerend immuunsysteem, speelt een grote rol bij de slaapkwaliteit en kan, bij een extreem tekort, een depressie veroorzaken of in stand houden. Omdat deze vitamine een sleutelrol kan spelen in het welbevinden van het individu, nemen wij in veel gevallen een bloedtest af om eventuele tekorten in kaart te brengen. Vitamine D3 combineren wij altijd met vitamine K2 om onder andere aderverkalking tegen te gaan [ref.25 en 30].

Bewegen en training

Bewegen en trainen zijn twee verschillende disciplines. Onder bewegen verstaan we onder andere alle bewegingen die je in het dagelijks leven tegenkomt (lopen, in hurkzit komen, bewegen in rotaties etc) [ref. 24]. Het lichaam is gemaakt om te bewegen en in moderne tijd bewegen we steeds minder, dit leidt tot fysieke en psychische klachten.

Krachttraining is essentieel voor een goede hormoonhuishouding voor de man en vrouw. Tevens het toepassen van bewegingen en training ten dienste van de ‘brain muscle connectie’, de connectie tussen het brein en de spier maken en/of vergroten. Nieuwe bewegingen en/of complexe bewegingen aanleren, kan onder andere brein krimp tegengaan [ref. 27]. Belang van het herstel van de optimale functies van spieren en het diafragma via bewegingen, om zo een optimale diafragmale ademhaling te bewerkstelligen. Meer spiermassa gaat insuline resistentie tegen [ref. 26]. Cardiotraining voor het cardiovasculaire systeem. compositie, verhouding spieren versus vet effect op o.a. insuline resistentie, bloeddruk.

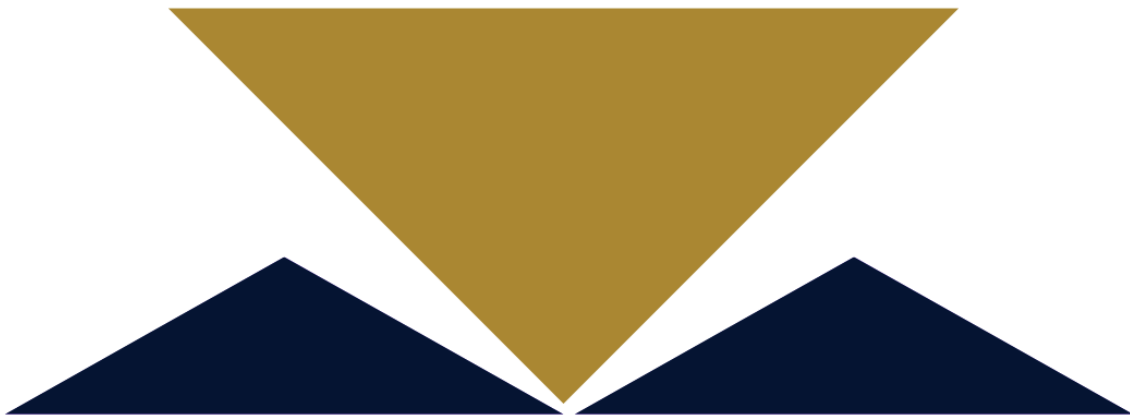
Multidisciplinaire ervaring en conclusies

Tijdens de trajectbegeleiding komt naar voren dat onvolkomenheden op een van de hierboven genoemde gebieden een effect hebben op elkaar en zo het algehele welbevinden verstoren. Tegelijkertijd versterkt het herstel op de verschillende gebieden elkaar waardoor het algehele herstel en de gezonde balans versterkt en hersteld wordt. Wij spreken zelf van een burn-out als er sprake is van een tekort op alle levensdomeinen. Veelal is hier sprake van, maar tevens van een tekort tussen de 2 en 6 levensdomeinen.

Het starten met een gezonde manier van ademen (neus en een diafragmale ademhaling/buikademhaling) leidt tot ontspanning van spieren, die verkrampd zijn door trauma, een ongezonde werkomgeving (bijvoorbeeld langdurig computerwerk) en het onbewust zijn van het belang van de ademhalingstechniek. Een gezonde ademhaling heeft effect op de lichaamshouding waardoor onder andere spanning in nek en rug afneemt.

Oorzaak: slecht slapen
slechte voedingspatroon en
overgewicht
stressvol leven werk en-
privé/geen balans met
ontspanmomenten
onverwerkt trauma
relatieproblematiek
Verzwakt immuunsysteem
Te weinig fysieke
beweging/krachtopbouw

Symptomen: Hartklappingen
Hoge bloeddruk
Evenwichtsproblemen
Onscherp zicht
Slechte slaap/moeizaam
herstel fysiek
Lage weerstand - vitamine D
tekort
fysieke klachten: nekpijn,
stijfheid
Onzekerheid
Prikkels geluid/drukte
moeizamer opvangen



Fundatie/oplossing:
Ademhaling
slaap
psyche
voeding
beweging
immuunsysteem
neurofeedbacktraining/brein



Zo heeft het wegnemen van onderliggend trauma (via de psychosynthese deel) tevens effect op de motivatie voor het toepassen van een gezond voedingspatroon. Wanneer deze weg wordt ingeslagen, wordt het steeds makkelijker het gezonde patroon te volgen. Omdat bepaalde voedingsmiddelen een verslavend effect hebben (o.a. suiker) is een bijkomend effect dat het stoppen/drastisch reduceren, waardoor dat, na verloop van tijd, de behoefte afneemt.

Wanneer we door gezond voedsel het immuunsysteem wordt hersteld leidt dat ook tot meer energie die leidt tot behoefte aan meer bewegen en het versterken van de gezonde levensstijl. Bij veel mensen die medicijnen gebruiken, blijkt deze medicatie (met name bloeddrukmedicatie, beta blockers en antidepressiva) het lichaam in de weg te staan om zelf een nieuwe balans en herstel te vinden en daardoor herstel te vertragen. In nauwe samenwerking met de huisarts geeft afbouwen van deze medicatie (hoewel geen doel op zich) een duurzaam herstel en is zo vaak een onderdeel

van het algehele hersteltraject. Waar dit mogelijk is geweest is geobserveerd en hebben diverse cliënten aangegeven hierbij baat te hebben gehad bij het vinden van balans in lichaam en geest, wat zorgt voor duurzaam herstel als basis voor een gezonde levensstijl, waarbij het lichaam zichzelf herstelt.

De autonomie van de cliënt is essentieel om een volledig succesvol traject op al deze gebieden te kunnen hebben, zodat er geen terugval hoeft plaats te vinden maar sprake is van een duurzaam herstel met een gezonde balans voor de toekomst.

Tijdens de afgelopen jaren in onze behandeltrajecten hebben velen met ons ervaren dat een duurzaam herstel en een weerbaar en gezonde balans van geest en lichaam kan worden verkregen door een multidisciplinaire aanpak. Deze balans wordt verkregen door het ontwikkelen van gezond gedrag op de basisbehoeften: ademen, voeding, houding en bewegen, slaap, meditatie en zingeving en als wij zo voor ons lichaam en geest zorgen, dan zorgt het lichaam voor ons door zelf te herstellen gezond te blijven.

Introductory referenties

1. Het nieuwe ademen, J. Nestor, published ... 20..
2. Ademhaling: de grote genezer, P. McKeown, D. Huizinga
3. The end of mental illness, Md Daniel G. Amen
4. Transpersoonlijke ontwikkeling, Roberto Assagioli
5. The Practice of Psychosynthesis
6. Stilstaan bij Trauma, Vivian Broughton
7. Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austermann en Bettina Austermann
8. De Fontein Els van Steijn (systemisch)
9. Maak wijze keuzes, Els van Steijn (systemisch)
10. De keuze, Edith Eva Eger
11. De zin van het bestaan, Viktor E Frankl
12. De tijger ontwaakt, Peter A. Levine
13. Hypnotherapie, Richard Brander en John Grinder (hypnotherapie)
14. Het emotionele DNA, Prf. Dr. Pierre Capel
15. Slaap, Matthew Walker
16. Vastenmethode, Dr. Ludidi
17. Adaptations to skeletal muscle with endurance exercise training in the acutely fed versus overnight-fasted state, March 2010S. R. Stannard, A. J. Buckley, J. A. Edge, M. W. Thompson
18. ref J.A. Nettleton Omega-3 Fatty Acids and Health
19. S. C. Bischoff SC, G. Barbara G, W. Buurman W, T. Ockhuizen T, J.D. Schulzke JD, M. Serino "Intestinal permeability--a new target for disease prevention and therapy". BMC Gastroenterol (Review). BMC Gastroenterol (Review). 14: 189. 2014 PMC 4253991. PMID 25407511
20. Voeding en fysieke degeneratie, Weston A. Price
21. De nervus vagus als bron van herstel, Stanley Rosenberg
22. De terugkeer naar Homo Sapiens | Word weer mens L. Pruijboom, D. Reheis
23. Anatomy Trains, Thomas W. Myers
24. Cees Vermeer, Rotterdam Studie.
25. Hogue Vik, Rotterdam Studie.
26. Onderzoek insulineresistentie met krachttraining.
27. Brein krimp onderzoek.
28. De Kunst van Intimiteit, Rowena Wijnands
29. Anatomic connections of the diaphragm: influence of respiration on the body system
30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15514282/> Rotterdam Studie

31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21709849/> TA.
32. Ian Stewart & VAnn Joines Transactionele Analyse
33. Elizabeth Blackburn [6286143](#).