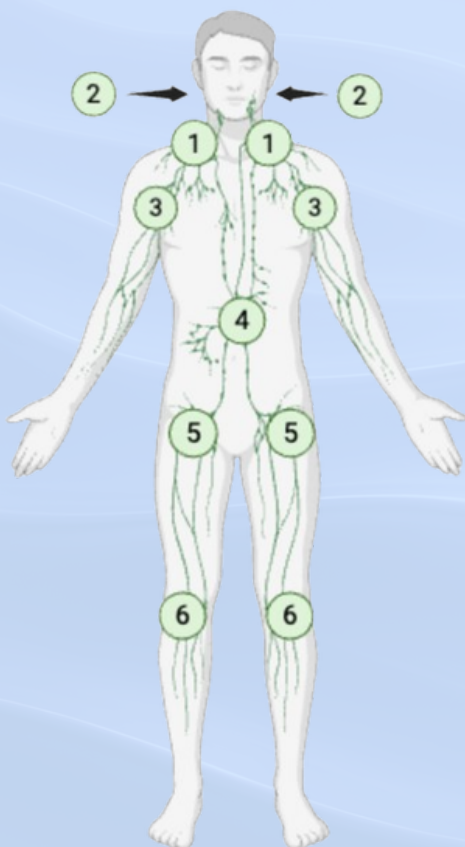


BIG 6 methode

Van stagnatie naar circulatie:
een praktische gids om
chronische klachten te
ondersteunen.



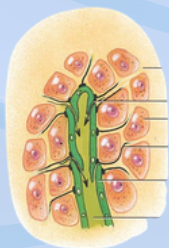
THE BIG 6

Het lymfestelsel wordt vaak onderschat en krijgt maar weinig aandacht als men spreekt van chronische klachten.

Het is je persoonlijke schoonmaakdienst, filtersysteem en bodyguard in één. Dit ingenieuze netwerk zorgt ervoor dat afvalstoffen verdwijnen, overtollig vocht wordt afgevoerd en je immuuncellen razendsnel op de juiste plek belanden. (1)

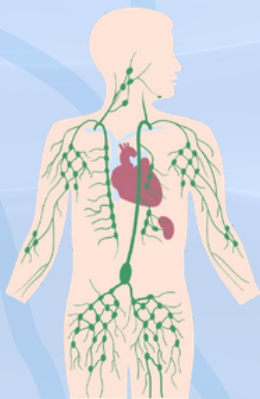
Je kunt dit systeem het beste vergelijken met een grote rivier. Het begint allemaal heel subtiel, tussen de cellen van je huid, organen, spieren,... .

Daar vangen microscopisch kleine stroompjes, de capillairen genaamd, het weefselvocht op met alle afvalstoffen. Deze kanaaltjes vloeien samen tot steeds grotere vaten, als zijtakken die een brede stroom vormen. Onderweg passeert het vocht verschillende 'filterstations', de bekende lymfeklieren. Uiteindelijk mondt deze rivier, na een grondige zuivering, vlak onder je sleutelbeen weer uit in je bloedsomloop. Schoon, gefilterd en klaar voor de volgende ronde.



Figuur 1. Lymfe capillairen.

Niet alleen in de cellen, maar ook tussen de cellen zit er veel vocht, het interstitieel vocht. Deze vloeistof wordt opgenomen door de lymfe capillairen en in circulatie gebracht. Dankzij een goede doorstroom blijft het vocht van je lichaam in balans. Hierdoor blijven de proteïne, bijproducten en bacteriën niet rond je cellen hangen. Dit is noodzakelijk om inflammatie te vermijden.



Figuur 2. Het lymfestelsel.

Het netwerk van lymfevaten die samenvloeien in grotere lymfe banen. Het vocht passeert de lymfeknopen en stroomt uiteindelijk terug in je bloedsomloop (onder je sleutelbeen.)

Je lichaam bevat ongeveer 700 lymfe klieren en je lymfevocht passeert in één cyclus gemiddeld 7 klieren voordat het terug keert naar je bloedsomloop. Het zijn de controleposten die het vocht analyseren en behandelen.

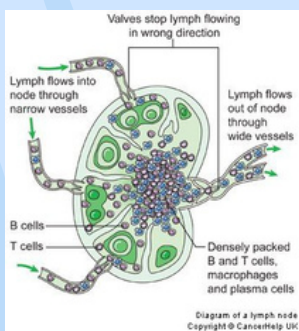
- De hals: Een grote concentratie klieren behandelt daar al het lymfevocht van je hersenen. Onze hersenen verbruiken veel energie, maar produceert ook veel rest-producten die verwijderd moeten worden.
- De buik: Ongeveer de helft van al je lymfeklieren bevindt zich rondom je spijsverteringsstelsel. Een uiterst logische plek, want hier komen de meeste lichaamsvreemde stoffen via je voeding binnen.

In deze lymfe knopen gaan B-cellen, en T-cellen van je immuun systeem actief ongewenste bezoekers behandelen. (5)

Een essentiële controle om bacteriën, virussen, ongewenste proteïne en andere lichaamsvreemde stoffen te elimineren om inflammatie en ziekte te vermijden.

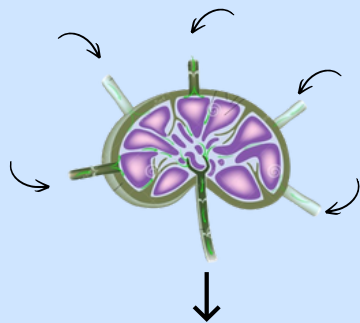
Als het vocht vrij kan stromen voel jij je energiek en zijn je cellen goed beschermd.

Maar wat als je met een blokkade zit?



Figuur 3.Overzicht lymfeknoop.

Het immuun systeem is heel actief in je lymfeknopen om ongewenste bezoekers te elimineren en het lymfevocht schoon te maken alvorens het terugkeert in onze bloedsomloop.



Figuur 4.Overzicht lymfestroom.

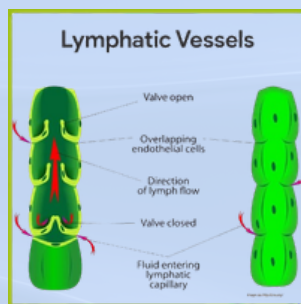
Lymfeknoop verzamelt het lymfe vocht vanuit verschillende richtingen. Het laat je immuun cellen erop los om alle contaminaties, bacteriën, schimmels die een gevaar vormen voor onze gezondheid te elimineren. Vandaaruit stroomt het verder naar de volgende controle post.

Je bloed wordt rondgepompt door je hart, maar je lymfestelsel heeft geen centrale pomp. De circulatie van lymfevocht, een indrukwekkende tocht van je kleinste teen naar je sleutelbeen, gebeurt door middel van beweging.

Zodra weefselvocht wordt opgenomen door de allerkleinste vaatjes, noemen we het lymfe. Dit vocht stroomt door een slim systeem van compartimenten: de lymfangiomen (zie foto).

Je kunt deze compartimenten zien als een reeks kleine 'hartjes' achter elkaar. Door ritmische samentrekkingen en – heel belangrijk – jouw eigen lichaamsbeweging, wordt de vloeistof steeds een vakje verder geduwd. Dankzij de terugslagklepjes kan de lymfe maar één kant op: 'omhoog'. (2)

Daarom maakt het niet uit welke bewegingen je doet. Dansen, springen, lopen, wandelen,... Elke beweging, elke contractie van je spieren zorgt ervoor dat je lichaamsvocht niet stagneert en stilstaat. En ook elke adembeweging heeft zijn invloed.



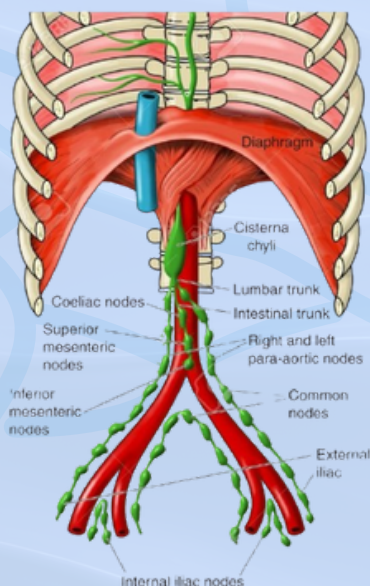
Figuur 5. Lymfangiomen met de compartimenten.

De lymfe vaten met hun verschillende compartimenten. Onafhankelijke van de beweging kan het vocht maar één kant opstromen.

Onder je middenrif (het diafragma) bevindt zich een cruciaal verzamelpunt: de Cisterna Chyli. Dit is het grootste lymfevat van je lichaam. Telkens wanneer jij ademt, helpt de ritmische beweging van je middenrif het lymfe uit je onderlichaam krachtig naar boven te stuwen. Je ademhaling werkt hier dus letterlijk als een pomp! (3)

Daarom is een correcte diafragmatische ademhaling zo belangrijk voor je gezondheid. Het regelt de druk in het lymfe systeem, onrechtstreeks ook de druk in je bloedvatenstelsel.

Uiteindelijk komt alle lymfe samen in twee grote verzamelvaten onder je sleutelbeen. Via de linker- en rechterlymfeducten stroomt het gezuiverde vocht terug je bloedbaan in.



Figuur 6. Cysterna Chyli onder het middenrif.

De grootste lymfeknoop van het lichaam: cysterna chyli. Deze ligt vlak onder het diafragma omdat de adembeweging werkt als een pomp om het lymfe vocht verder naar boven te stuwen.

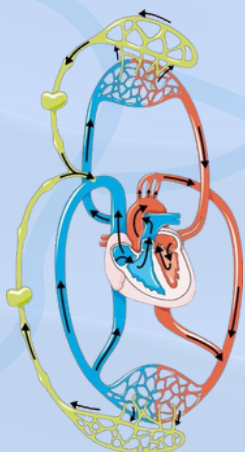
Hoewel dit netwerk zij aan zij loopt met je bloedsomloop, krijgt het vaak niet de aandacht die het verdient. Heel vaak wordt er pas naar het lymfestelsel gekeken als er sprake is van een ernstige, zichtbare vochtophoping (oedeem).

Dat is jammer, want vaak hebben vele chronische aandoeningen een link met een obstructie in de lymfe of verminderde circulatie van het vocht.

Wanneer de "rivier" in je lichaam vertraagt, hopen afvalstoffen zich op tussen je cellen, de druk in het vocht stijgt, de druk in je bloedsomloop stijgt hierdoor ook. Een geblokkeerd lymfestelsel heeft invloed op je hele lichaam en zijn vitale functies.

Lymfe obstructie kan veel invloed hebben op jouw vermoeidheid, pijn, ademproblemen, spanning op de borstkas, spijsverteringproblemen en laaggradige ontstekingen. Als er de lymfestroom geblokkeerd is krijg je stagnatie en een opbouw van afvalstoffen en ongewenste moleculen rond je cellen.

Een gezond lymfestelsel is de basis voor een gezond lichaam.



Een overzicht van het netwerk van je lymfestelsel en je bloedsomloop. In je capillaire, het interstitiële vocht, vindt een uitwisseling plaats.

Het bloed is de input voor je cellen, het lymfevocht is de output van de cellen.

Onder je sleutenbeenderen wordt het lymfevocht terug herenigt in de bloedsomloop.

Figuur 7. Het lymfestelsel loopt parallel met de bloedsomloop.

BEWEGING IS NOODZAKELIJK

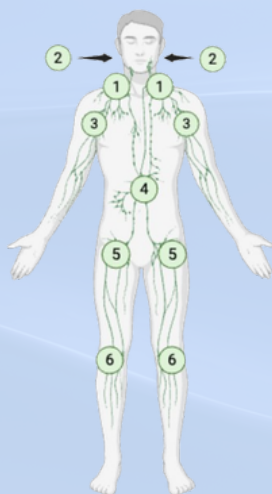
Je lymfeklieren of lymfeknopen liggen niet zomaar ergens; ze liggen op strategische hotspots in je lichaam. Als je goed kijkt, zie je dat ze zich concentreren op plekken waar de meeste bewegings actie is: je gewrichten.

Omdat je lymfestelsel geen eigen motor heeft, is het volledig afhankelijk van externe hulp: jouw beweging en je ademhaling.

Je vindt de grootste concentraties lymfeklieren dan ook bij je:

- Nek en schouders
- Oksels en liezen
- Knieën
- Middenrif (diafragma)

Elke keer dat je beweegt, worden deze stations 'gemasseerd' en wordt het vocht verder geduwd. Hoe meer je deze regio's activeert, hoe beter je interne schoonmaakdienst werkt.



Figuur 9. Overzicht van de BIG 6 punten (Stop Chasing Pain, 2021).

Wat gebeurt er als we te veel zitten of te oppervlakkig ademhalen?

Dan stagneert de stroom. Vergelijk het met een vijver die niet meer wordt ververst: het water wordt troebel en vervuild.

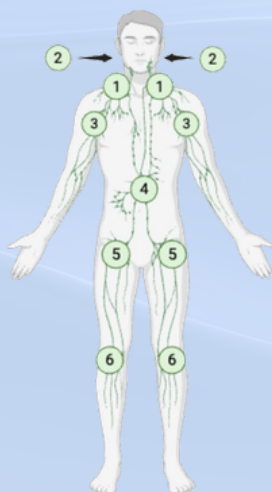
Stilstaande lymfe is een open uitnodiging voor blokkades en afvalophoping. Dit is vaak de bron van laaggradige ontstekingen, die op de lange termijn uitgroeien tot chronische klachten en pijn.

Denk aan:

- Aanhoudende vermoeidheid en brainfog
- Stijve spieren en gewrichtspijn
- Spijsverteringsproblemen
- Een verzwakt immuunsysteem en terugkerende infecties

Het goede nieuws? Je kunt je lymfesysteem zelf heel eenvoudig een 'kickstart' geven. Het is heel simpel om de blokkades op te heffen, zolang je het consistent en vaak genoeg uitvoert.

Met de BIG 6 methode stimuleer je de zes belangrijkste punten in je lichaam om de circulatie weer volledig op gang te brengen.



BIG 6 methode

Dankzij zelf-massage kan je je lichaam ondersteunen in zijn herstel van chronische klachten. (1)

Het stimuleren is heel simpel:
10x wrijven en 10x tappen op de verschillende plaatsen.

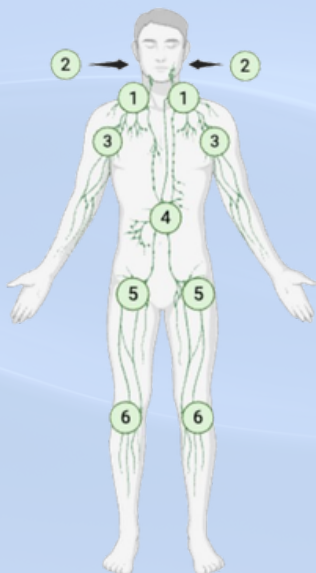
De volgorde:

1. Sleutelbeenderen (clavicular)
2. Bovenkant nek (upper cervical)
3. Borstkas, oksel (pectoral, axillary)
4. Middenrif (para-aortic)
5. Liezen (Inguinal)
6. Knieholte (Popliteal)

Het is beter om heel licht te werk te gaan dan te veel druk te zetten tijdens het wrijven en tappen.

Hierna licht springen, schudden met je lichaam.
De schouders rollen en armen zwieren.

1x per dag is voldoende.



BIG 6 methode

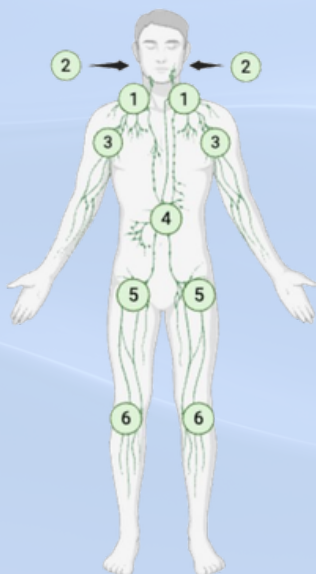
Wil je de uitgebreide gids?

Ik leg stap per stap uit hoe je het lymfesysteem mag stimuleren. Aan de hand van een duidelijke uitleg kom je te weten waar je op moet letten. Ik leg je uit welke reacties je achteraf mag verwachten wanneer je te intense hebt gemasseerd.

Volg jezelf op gedurende 10 dagen met de mogelijke detox reacties.

En ervaar zelf hoe goed de BIG 6 jouw chronische klachten mag ondersteunen. (1)

Koop hier de uitgebreide gids
Boek een sessie



Referenties:

- 1., P. (n.d.). The Big 6: Lymphatic Self-Care Program. Stop Chasing Pain. Geraadpleegd van <https://www.stopchasingpain.com>
2. Zawieja, D. C. (2009). Contractile physiology of lymphatics. *Lymphatic Research and Biology*, 7(2), 87-96.
3. Shields Jr, J. W. (1980). Central lymph propulsion. In: *Lymphatic system and health*. Journal of the American Medical Association (JAMA).
4. Havas, E., et al. (1997). Lymphatic transport of macromolecules from the interstitial space to blood during exercise in humans. *The Journal of Physiology*, 504(1), 233-239.
5. Willard-Mack, C. L. (2006). Normal structure, function, and histology of lymph nodes. *Toxicologic Pathology*, 34(5), 409-424.