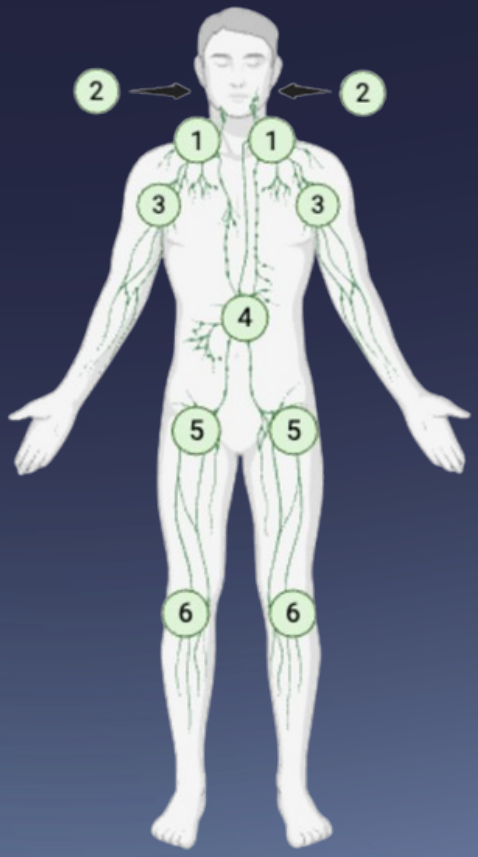
ADEMDIEP

BIG 6 methode

Van stagnatie naar circulatie:

een praktische gids om chronische klachten te ondersteunen.



Misschien heb je dit document gedownload omdat je rondloopt met vele chronische klachten.
De pijn komt elke keer weer terug, je zenuwstelsel is overgevoelig, je geraakt niet van de nek- of schouderpijn af...
Dan hebben we het nog niet gehad over de vermoeidheid of je gebrek aan energie.

Ik heb zelf jarenlang rondgelopen met pijn, inflammatie en te weinig energie om te kunnen functioneren.
We leggen het vertrouwen bij de medische professionals omdat we het lichaam zelf niet zo goed begrijpen. Maar dat zoekproces duurt vrij lang, kent veel 'nee's' en loopt soms dood.
En dat heeft mij lange tijd gefrustreerd.

Zelf op onderzoek uitgaan helpt slechts tot op zekere hoogte, want je kijkt altijd met een bias naar je eigen situatie. Diagnoses en behandelingen horen thuis bij de experts.
Maar over de jaren ontdekte ik dat je zelf wel een enorme impact kunt hebben op je eigen herstel en welzijn.

Je kunt je lichaam naar een betere toestand brengen die je herstel zal ondersteunen, laten we zeggen, voorbereidend werk doen.
En daarmee spreek ik over:

- **een betere circulatie**
- **een beter gereguleerd zenuwstelsel**
- **een betere ademhaling**
- **een positieve mindset**

Als het leven complex wordt door een opeenstapeling van klachten, pijn en frustraties dan begin je best bij de basis.

Een gezonde, gereguleerde ademhaling met veel bewegingsruimte is essentieel in jouw verhaal.
Dat is ook de reden waarom ik ADEMDIEP begonnen ben.
Maar in deze pdf wil ik jou helpen door je aandacht naar een ander belangrijk onderwerp te brengen:

De **CIRCULATIE** van je lymfe en bloed.

Een lichaam met een blokkade in de circulatie is vaak een lichaam met chronische pijn.

Symptomen en pijn zijn de taal waarin je lichaam met je communiceert.
Toch proberen we vaak om die pijn te onderdrukken, te negeren of te verdoven met medicatie. Want wat we niet voelen, lijkt geen probleem meer te zijn...

Maar de pijn, de inflammatie, het symptoom zijn een signaal van je lichaam, ze maken duidelijk dat er iets niet klopt en er moet verandering komen.

“***Pijn zet je in beweging om te veranderen.”***

Vele klachten hebben een fancy naam gekregen in onze wetenschappelijk medische wereld, en dat was ook nodig om ze beter te begrijpen. Het hele menselijke lichaam is namelijk deterministisch uit elkaar gehaald zoals een machine, om elk afzonderlijk onderdeel te bekijken en te begrijpen. Op die manier probeert men onderliggende klachten te verklaren.

Maar daarmee missen we al snel het overzicht:
een lichaam is één verbonden geheel, een intelligent organisme dat continu opzoek is naar de meest efficiënte balans om te overleven.

Maar hoe komt je lichaam tot een balans?
Je zult er niet meteen aan denken, maar misschien kan je het ook wel raden.

Pijn is in essentie één van de sterkste biologische prikkels om ons gedrag, onze houding of onze levensstijl te veranderen om zo het evenwicht (de balans) te herstellen.

Pijn is dus een heel belangrijke factor om gezond te blijven. Het zet je in beweging om te veranderen, het geeft belangrijke feedback over de interactie van je lichaam met de leefomgeving.
Zonder pijn is het niet mogelijk om op een goede manier zorg te dragen voor het lichaam.

Een leven zonder pijn klinkt bij chronische klachten als een droom, maar dat heeft ook een heel foute keerzijde van de medaille. Bij de zeldzame conditie waarbij de nociceptieve zenuwbanen niet meer werken ervaar je meer problemen dan bij iemand die al jaren met chronische klachten rondloopt. Mensen met deze aandoening missen het waarschuwingssysteem; ze zijn zich niet bewust van ernstige weefselbeschadigingen, of worden ernstig ziek door onopgemerkte interne ontstekingen.

Zonder de pijnreflexen heb je geen feedback over de toestand van je cellen. En als we het lichaam optimaal willen ondersteunen dan moeten we zorg dragen voor het lichaam op het kleinste niveau.

Dan spreek ik over je cellen.





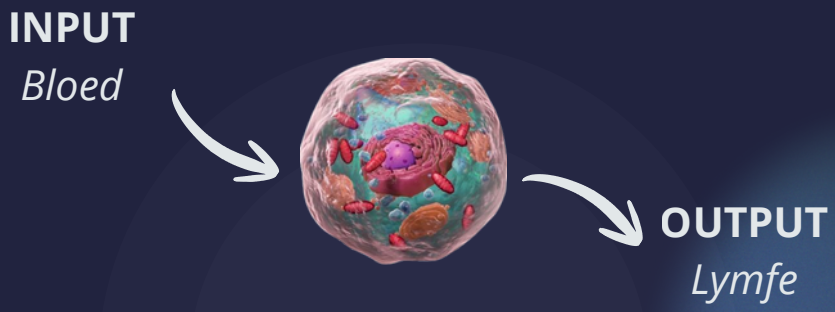
Een goed functionerende cel is volledig afhankelijk van **een efficiënte aan- en afvoer of met andere woorden, een optimale circulatie**. Wanneer afvalstoffen onvoldoende worden afgevoerd, ontstaan er ontstekings problemen in het weefsel. Als je doorbloeding niet optimaal is, krijg je hypoxia, een ander woord voor een tekort aan zuurstof.

Een goede doorstroom van vocht langs het lymfestelsel houdt de omgeving van je cellen schoon.
De afvalstoffen worden goed afgevoerd en behandelt in de lymfeklieren, er is weinig druk waardoor de doorbloeding (input) ook wordt gegarandeerd.

Een lymfe obstructie kan veel invloed hebben op jouw klachten omdat de stagnatie van het vocht zorgt v oor een opbouw van afvalstoffen. Als ze te lang blijven rondhangen rond de cel dan gaan ze oxideren. Ze verbruiken zuurstof die eigenlijk bedoeld was voor de productie van energie.

Doordat een blokkade in je lymfestelsel een grote invloed heeft op vermoeidheid, laaggradige inflammatie, ontstekingen, spanning in de spieren, pijn,...

Kortom, zonder een goede circulatie zijn je cellen minder gezond, omdat de omgeving van de cel sterk vervuild is.
Een gezond lymfestelsel is de basis voor een gezond lichaam.



Figuur 7. Bloedtoevoer en lymfeafvoer van een cel.

Waarom is een lymfestelsel essentieel?

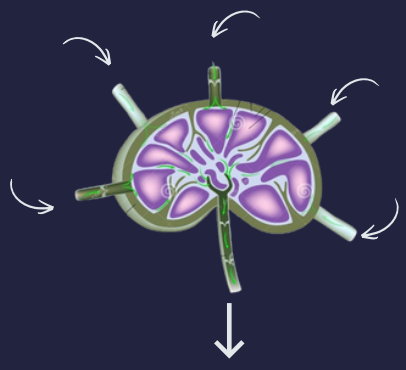
Als het lymfevocht door het lymfestelsel stroomt, passeert het verschillende lymfeklieren, de controleposten van ons immuunsysteem. Het menselijk lichaam telt ongeveer 700 van deze lymfeklieren. Ongeacht waar het lymfevocht vandaan komt, passeert het minimaal zeven klieren voordat het terugkeert in de bloedsomloop. In deze klieren scant en neutraliseert het immuunsysteem eventuele ziekteverwekkers en afvalstoffen.

Deze lymfeklieren bevinden zich op belangrijke plaatsen in het lichaam

- De hals (ca. 1/3 van het totaal): Dit netwerk zuivert onder meer het lymfevocht uit de hersenen. Omdat de hersenen heel actief zijn, ze verbruiken zo'n 20% van onze totale lichaamsenergie, produceren ze een grote hoeveelheid metabole afvalstoffen die efficiënt afgevoerd moeten worden.
- Het spijsverteringsstelsel (bijna de helft van het totaal): Dit is een strategische plek, aangezien via onze voeding de meeste lichaamsvreemde stoffen het lichaam binnendringen.

In de lymfeklieren gaan immuuncellen, zoals B- en T-cellen, actief aan het werk om ongewenste indringers op te sporen en uit te schakelen. Deze continue kwaliteitscontrole elimineert bacteriën, virussen en schadelijke eiwitten om ontstekingen en ziekte te voorkomen.

Je lymfestelsel houdt je hele lichaam gezond en vitaal!



Figuur 4.Overzicht lymfestroom.

Wat kan een optimale circulatie blokkeren?

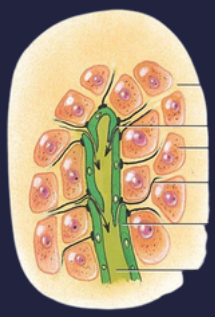
Het begint allemaal heel subtiel, tussen de cellen van je huid, organen, spieren,... .
Daar vangen microscopisch kleine stroompjes, de capillairen genaamd, het weefselvocht op met alle afvalstoffen. Deze kanaaltjes vloeien samen tot steeds grotere vaten, als zijtakken die een brede stroom vormen. Onderweg passeert het vocht verschillende 'filterstations', de bekende lymfeklieren. Uiteindelijk komt alles samen vlak onder je sleutelbeen, daar stroomt het vocht terug in de bloedsomloop. Flexibiliteit in je schouders, rond je sleutelbeenderen zijn essentieel voor een optimale circulatie.

Waarom leg ik dit uit? Wel je moet het lichaam bekijken vanuit het perspectief van een loodgieter.
Als je ergens een blokkade hebt in de buizen of pijpen, dan zit er meer druk, minder stroming hoger op in de keten.
Een lichaam werkt op dezelfde manier, de circulatie wordt belemmerd als je ergens anders een blokkade hebt.
En de blokkade wordt vaak veroorzaakt door:

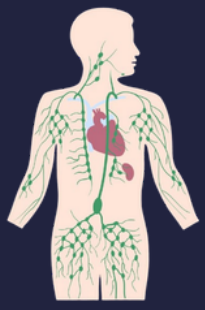
- **Stress (contractie van het zenuwstelsel)**
- **Geblokkeerde ademhaling**
- **Verkeerde lichaamshouding**
- **Te weinig beweging**
- **Te veel compressie door te veel te zitten**

Als er te veel blokkades zijn dan kan je lichaamsvocht nergens naartoe, en het lichaam bestaat voor 70% uit water. Niet meteen het water dat uit je kraan komt, maar wel andere vormen: meer viskeus (stroperig) verweven tussen weefsels en in de cellen als cytoplasma.

Om het lichaam gezond te houden moet het water kunnen stromen!



Figuur 1. Lymfe capillairen.



Figuur 2. Het lymfestelsel.

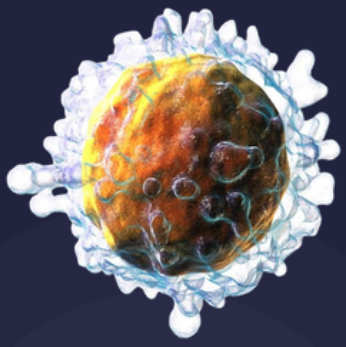
Wat gebeurt er als je lymfestelsel niet optimaal functioneert?

Bij stagnatie blijven veel bij-producten, afvalstoffen rond je cellen hangen, in het interstitieel vocht.
De zuurstofconcentratie zal lokaal verminderen door de oxidatie reacties, hierdoor hebben je cellen minder zuurstof om energie (ATP) te produceren in de mitochondriën. Je cellen leven in een milde staat van hypoxia. En dat is exact de reden waarom je je 's middags zo uitgeblust voelt, zelfs als je voldoende slaapt.
Tegelijk krijg je lokaal lichte inflammatie reacties omdat je immuunsysteem de afvalstoffen rond de cellen actief wilt controleren.
Stilstaande lymfe is een open uitnodiging voor laaggradige problemen op cellulaire niveau. Dit zal op de lange termijn uitgroeien tot chronische klachten en pijn als er niets aan gedaan wordt.

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.
Om het vocht te laten stromen moeten we de blokkades op 6 kritische punten van het lichaam opheffen en daarna bewegen!



Figuur 8. Interstitieel vocht rond een cel; ophoping van afvalstoffen inflammatie, oxidatie

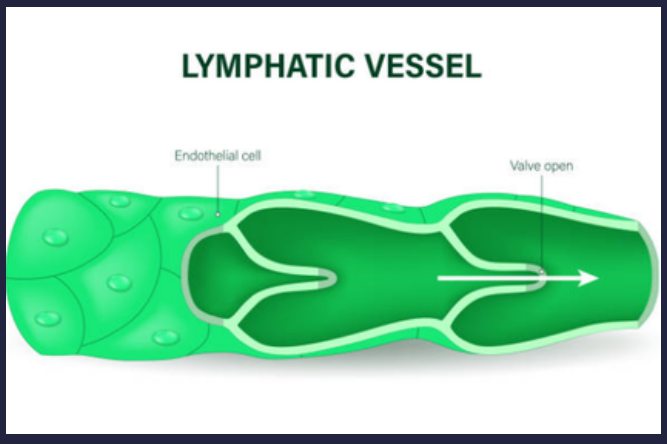
Waarom beweging essentieel is

Je bloed wordt rondgepompt door je hart, maar je lymfestelsel heeft geen centrale pomp.
De circulatie van lymfevocht gebeurt door middel van **beweging**.

Zodra weefselvocht wordt opgenomen door de allerkleinste vaatjes, noemen we het lymfevocht.
Om te voorkomen dat het vocht terugstroomt zijn er kleine terugslagklepjes die **eenrichtingsverkeer** toelaten. Door ritmische samentrekkingen en het belangrijkste, jouw eigen lichaamsbeweging, wordt de vloeistof vooruit geduwd richting je sleutelbeenderen. Ondersteund met wetten van de fysica: een vloeistof stroomt namelijk van de hoogste druk naar de laagste druk. In de borstkas wordt de laagste druk gecreëerd door middel van je ademhaling zodat lymfevocht als het ware richting je sleutelbeenderen wordt 'getrokken' met elke ademhaling.

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

Maar we moeten eerst het systeem deblokkeren!!!



Figuur 3. Lymfangiomen met de éénrichtingsverkeer.

DE JUISTE BEWEGING IS NOODZAKELIJK

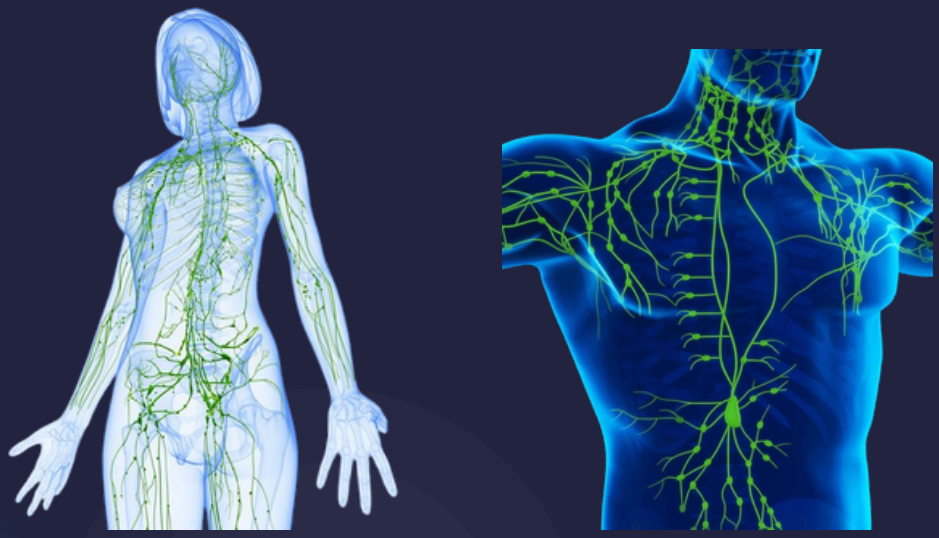
Je lymfeklieren of lymfeknopen liggen niet zomaar ergens; ze liggen op strategische hotspots in je lichaam. Als je goed kijkt, zie je dat ze zich concentreren op plekken waar de meeste bewegingsactie is: je gewrichten.

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 bij:

- Schouders (1) en Nek (2)
- Oksels (3) en diafragma (4)
- Liezen (5)
- Knieholtes (6)

Elke keer dat je beweegt wordt het vocht verder geduwd. Hoe meer je deze regio's activeert, (masseert), hoe beter je interne schoonmaakdienst werkt, zonder blokkades en met een optimale doorstroom.



Figuur 9. Tactische plaatsen van de lymfe knopen, rond de gewrichten: Liezen, oksels, nek, middenrif.

BIG 6 methode

Dankzij de zelf-massage kan je je lichaam ondersteunen met het verlichten van chronische klachten.

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)

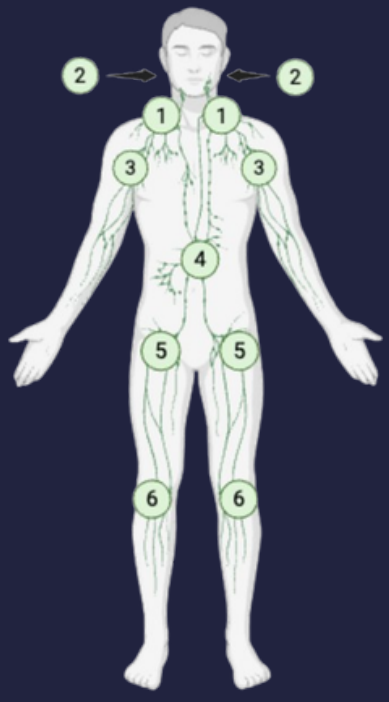
Het is beter om heel licht te werk te gaan dan te veel druk te zetten tijdens het wrijven en tappen.

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

1x per dag is voldoende.

Bekijk de video

Na jaren van pijnklachten voelde ik eindelijk vooruitgang. De zelf-massage brengt een fijn licht gevoel in je lichaam en verzacht de pijn. Soms kun je het zelf beter voelen stromen. Ik voel me langzaam aan sterker — Sara M.



Figuur 10. De volgorde van de BIG 6 zelf-massage.

BIG 6 methode

De BIG 6 zelf-massage is de ideale eerste stap om je circulatie op gang te trekken.

Wil je weten waar jouw specifieke blokkades zitten en je herstel met 3x versnellen?

Boek een 1-op-1 sessie waarin we samen jouw zenuwstelsel en lymfestelsel diepgaand deblokkeren.

Ik leg stap per stap uit hoe je het lymfesysteem beter kunt ondersteunen. 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 of wanneer je te intens hebt gemasseerd.
En manueel ondersteun ik jouw lichaam om blokkades te verlichten zodat je lymfevocht weer beter mag stromen voor een optimaal herstel en minder pijnklachten.

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

Ervaar hoe de BIG 6 de rust en circulatie in jouw lichaam herstelt.

Boek een GRATIS kennismakingsgesprek

