



ALGEMENE ADVIEZEN

Wanneer je een moeilijke puzzel gaat maken, begin je vaak met de hoekjes en de randen. Deze geven de basis om de puzzel uiteindelijk af te kunnen maken. Hoe meer stukjes er zijn, hoe complexer de puzzel vaak is.

Bij de Perrin-aanpak worden de volgende vier adviezen voor thuis gezien als de hoeken van de puzzel:

- Neem gedurende de dag voldoende **rust** -> voldoende slapen en/of fysiek uitrusten. Probeer minstens drie keer per dag een korte periode in te lassen van complete rust, in een donkere ruimte en zonder omgevingsgeluid, waarbij je echt even een paar minuten uitschakelt.
- Zorg tijdens de rustmomenten voor **ontspanning** -> neem een ontspannen houding aan. Vermijd hierbij een ingezakte houding: zorg dat je ondersteunt zit of, wanneer zitten te inspannend is, op je zij ligt met goede ondersteuning van je hoofd en een kussen tussen je knieën.
- Als ontspannen moeilijk voor je is, bouw dan momenten van **meditatie** in -> focus op het hier en nu, erken en accepteer je gedachten, gevoelens en lichaamssensaties en focus op gedachten die prettig zijn en je ontspannen houden. Er zijn tal van zelfhulpboeken en youtube-filmpjes met meditatie-technieken die je hierbij kunnen ondersteunen.
- Houd je aan de gouden regel van '**pacing**' -> de Nederlandse vertaling van 'pacing' in deze context is 'doseren'. Hierbij gaat het erom dat je de helft doet van wat je denkt dat je kan, de zogenaamde 50%-regel. Dit is een van de moeilijkste adviezen om op te volgen, we zijn namelijk gewend om de grens op te zoeken en het liefst nog een stapje verder te gaan. De gouden tip is om aan het dubbele te denken van wat je van plan was te gaan doen. Denk je dat aan te kunnen zonder daarna (of de dag daarna) een terugval te hebben? Dan kan je het doen!

In beweging komen en deelnemen aan het actieve leven is iets wat we allemaal graag willen doen, het opzoeken van de grens daarin is heel begrijpelijk (al dan niet gestimuleerd door onze omgeving). Het opzoeken van deze grens belast echter het sympathisch zenuwstelsel. Wanneer dit sympathisch zenuwstelsel niet goed functioneert (wat o.a. bij ME/CVS, fibromyalgie en longCovid het geval is) zorgt dit echter voor verergering van de symptomen. Het opzoeken van de grens zal in dit geval vooruitgang in de weg staan. Dit geldt voor alle vormen van activiteit: wandelen, praten, tv kijken, etc. Voor het slagen van de behandeling is 'pacing' van groot belang. Een uitdaging!



De randen van de puzzel worden door de **Perrin-technieken** tijdens de behandeling gevormd. De technieken zijn gericht op de lymfatische drainage van het centrale zenuwstelsel: zachte technieken t.h.v. het borstweefsel, de wervelkolom, de nek en het hoofd. Ook vallen de **thuisoefeningen**, de **zelfmassage** en het toepassen van **warmte-koude kompressen** (allen gericht op stimulatie van de lymfedrainage) onder de randen van de puzzel. Op de website van praktijk Hoog Huizen vind je de bijbehorende instructie-video's.

De middenstukken van de puzzel zijn de aanvullende dingen die nodig zijn, zoals **supplementen** of andere therapieën. Soms is de puzzel makkelijk en klein, dan is er weinig anders nodig. Soms is de puzzel ingewikkeld en groot, dan zijn er meerdere dingen nodig om tot herstel te komen.

Verdere algemene adviezen voor de beginfase

- Vermijd fysieke, mentale en emotionele stress zoveel mogelijk. Overbelast je lichaam (en met name je wervelkolom) niet. Ga minder werken of stop met werken als dit in je werk niet te voorkomen is. Wanneer je veel achter de computer zit, sta dan elk half uur op om een wandelingetje te maken door de ruimte.
- Slaap in bed op je zij, met een kussen tussen de knieën. Dit is de minst belastende positie voor je wervelkolom en vergemakkelijkt de lymfedrainage. Dit is ook een goede positie tijdens rustmomenten gedurende de dag. Voorkom ingezakt zitten.
- Probeer zoveel mogelijk een biologisch dagritme aan te houden. Dit betekent dat je elke dag rond hetzelfde tijdstip in de ochtend wakker zou moeten worden en, indien mogelijk, op zou moeten staan. Sta niet snel op, maar zorg dat je vanuit zijlig eerst je benen langzaam over de rand van je bed schuift. Ga dan geleidelijk aan rechtop zitten en blijf daar minstens een minuut zitten voordat je langzaam gaat staan.

Ga zoveel mogelijk op een vaste tijd 's avonds naar bed, zorg voor een donkere en niet te warme kamer en verwijder alle elektronische apparaten uit je slaapkamer. Soms helpt het om iets kleins te eten voordat je gaat slapen, maar eet en drink zeker niet te veel later op de avond.

- Douche niet te koud en niet te heet. De hypothalamus is de thermostaat van het lichaam en extreme temperaturen zullen dit overbelaste deel van de hersenen nog meer belasten. Het nemen van een heet bad dient niet alleen om diezelfde reden voorkomen te worden, maar ook omdat de liggende houding in een bad spanning kan geven op de wervelkolom (bij het nemen van een bad waarin je volledig kan drijven is dit laatste niet het geval).



Regelmatig korte tijd een relatief koude douche (rond de 20 graden) nemen, kan pijnen verminderen door de stimulatie van het vrijkomen van endorfinen (de lichaamseigen pijnstiller). Het nemen van een relatief koude douche in de avond kan een gebiedje in de hersenen stimuleren dat belangrijk is voor het normaliseren van het biologische ritme van de neurolymfatische drainage. Belangrijk bij het uitproberen van wat kouder douchen is dat je je hierna niet slechter voelt. Wanneer dit wel het geval is, dan is dit nu niet voor jou.

- Draag comfortabele loszittende kleding. Te strakke kleding kan de bloed- en lymfecirculatie beperken. Het dragen van strakke bh's (zeker als ze ook een beugel bevatten) wordt sterk afgeraden gezien de druk die hiermee uitgeoefend wordt op de lymfe in het borstweefsel.
- Ga naar buiten wanneer dat mogelijk is, daglicht en frisse lucht zijn belangrijk. Daglicht stimuleert de aanmaak van serotonine (een belangrijke neurotransmitter) en binnenshuis is het aandeel zuurstof in de lucht die we inademen verminderd. Wanneer het niet mogelijk is om naar buiten te gaan, ventileer je kamer zo veel mogelijk.
- Wanneer er geen sprake is van een rustmoment, probeer dan zoveel mogelijk rechtop te zitten. De zwaartekracht kan dan helpen de op gang gebrachte 'flow' van de cerebrospinale vloeistof af te voeren richting de drainagepunten ter hoogte van de sleutelbeenderen. Wanneer het niet mogelijk is om je hoofd op te tillen, masseer dan minstens 3x per dag zachtjes de voor- en zijkanten van de hals van boven naar beneden.
- Alcohol belast zowel de lever (alcohol moet door de lever worden afgebroken) als het brein (alcohol beïnvloedt de aanmaak van bepaalde neurotransmitters) en is daarom sterk af te raden bij een al overbelast zenuwstelsel. Neurolymfatische drainage leidt tot het vrijkomen van toxines in de bloedcirculatie waarna ze door de lever worden afgebroken. Het extra belasten van de lever door alcohol is daarom zeer onverstandig. Hiernaast zal in de meeste gevallen de geringste hoeveelheid alcohol de symptomen van ME/CVS en/of fibromyalgie verergeren (verhoogde pijngevoeligheid, verstoorde slaap, verminderde cognitieve functies).
- Drink voldoende water (twee liter per dag) om je lichaam te helpen de afvalstoffen af te voeren.
- Drink zo weinig mogelijk cafeïne-houdende dranken, aangezien deze stimulerend werken op het sympathisch zenuwstelsel. Dit geldt ook voor bepaalde theesoorten. Vermijd elke vorm van cafeïne-houdende dranken in de middag en avond.
-



- Eet gevarieerd om overbelasting van een specifiek deel van de spijsvertering te voorkomen. Verminder de inname van gluten, caseïne (een melkeiwit) en suiker (gist) aangezien dit grote moleculen zijn die bij een overmatige aanwezigheid via het lymfatisch systeem uit de darmen vervoerd dienen te worden. Bij een niet optimaal functionerend lymfatisch systeem, kan een overmaat aan achterblijvende grote moleculen zorgen voor darmproblemen. Vermijden van deze voedingsmiddelen is niet nodig, het is belangrijk dat het lichaam enzymen aan blijft maken voor de vertering van tal van stoffen om overgevoeligheid/allergie te voorkomen.
- Probeer zo veel mogelijk de aanraking met potentieel toxische stoffen in het dagelijks leven te vermijden. Gebruik natuurlijke parfumvrije producten die zoveel mogelijk vrij zijn van chemicaliën, dit geldt zowel voor zeep, shampoo, deodorant, cosmetica, haarverf, geurkaarsen, e.d.

Eet gezond en gevarieerd en vermijd bewerkte voedingsmiddelen. Je lichaam is de hele dag bezig om zich te ontdoen van alle stoffen die niet nuttig voor je zijn. Bij een onvoldoende werkend afvoersysteem is het van groot belang dat je je lichaam zo min mogelijk onnodig extra belast.

- Wees je er van bewust dat tv-kijken geen passieve activiteit is. Het verwerken van snelle beelden vraagt veel van je brein en daarmee van je zenuwstelsel. Hiernaast stimuleert het blauwe licht wat door schermen wordt uitgezonden meer de alfa-golven, iets wat de slaapkwaliteit vermindert. Kijk dan ook minstens een uur voor het slapengaan geen televisie of naar andere schermen zoals ipad of mobiel (zelfs wanneer je een filter gebruikt om het blauwe licht wat te verminderen). Let op dat je overdag niet lang in dezelfde positie achter een scherm zit, dit belast de wervelkolom.
- Let bij een tandartsafpraak op het volgende: Vraag bij een lokale verdoving om een middel zonder adrenaline. Het gebruik van adrenaline is sterk af te raden bij klachten als ME/CVS, fibromyalgie en longCovid. Laat amalgaamvullingen alleen vervangen door witte vullingen door een tandarts die geschoold is in technieken om lekkage te voorkomen. Vervang de vullingen alleen als er een duidelijk bewijs is van kwikvergiftiging, bijv. uit een bloedtest of haaranalyse.
- Hoe moeilijk het ook kan zijn, probeer positief te blijven denken. Je zenuwstelsel is ervoor gemaakt om te reageren op externe en interne prikkels. Negatieve gedachten en emoties kunnen gezien worden als interne prikkels die een actie vragen van het (sympathisch) zenuwstelsel.



Supplementen om mee te beginnen

- Mariadistel extract: 400 mg per dag. Ondersteunt de lever bij het ontgiften. Let op: Niet gebruiken als je zwanger bent en/of borstvoeding geeft. Kan invloed hebben op anticonceptie dus hiervoor extra maatregelen nemen.
- Gember: ongelimiteerd. Ondersteunt de lever bij het ontgiften.
- Vitamine C: 500 mg per dag. Is een anti-oxidant en ondersteunt het immuunsysteem.
- Vit. B complex: Igennus vit. B complex, volgens dosering op verpakking. Ondersteunt de energieproductie, het immuunsysteem en het functioneren van zenuwen.
- Omega-vetzuren: Igennus pharmepa restore, volgens dosering op verpakking. Na drie maanden Igennus pharmepa complete, volgens dosering op verpakking. Ondersteunt o.a. het herstel van celmembranen.
- Vitamine D met name bij longCovid: 2000 iu in de winter, 1000 iu in de zomer. Ondersteunt o.a. het immuunsysteem.

Bij inname van een supplement dat als tinctuur wordt gepresenteerd (is alcohol); druppels eerst in heet water laten vallen zodat de alcohol verdampt.