

Eerste hulp bij klachten

De weg naar heling is een hele reis met de nodige tegenslagen ongetwijfeld. (Bij mij zeker wel). Hoewel het belangrijk is om aan je algehele gezondheid te blijven werken, is dat soms lastig als je tegen gehouden wordt door pijn, ongemak en vermoeidheid. Deze module is bedoeld om oplossingen te geven om bepaalde symptomen die je belemmeren in het leven en op je reis te verminderen.

Handleiding bij de 1e hulp

Bij sommige klachten heb ik allerlei opties gezet om te proberen. Weet dat je ze niet állemaal moet proberen (tegelijktijd). Kies waar je je het beste bij voelt, wat het beste met jou resoneert. Experimenteer. Het kan even duren voor je de effecten ervan ziet.

Ondertussen

Terwijl je een (tijdelijke) oplossing probeert voor je klacht, weet dat je reis naar een betere gezondheid gewoon doorgaat. Heling kost tijd en geduld, een kleine stap terug gaat jou niet tegenhouden. Het is niet erg als je je niet goed voelt, het hoort erbij en we kennen het. Bekijk of je door middel van deze module wat verlichting kan vinden, zodat je weer door op reis kan. Kom je er niet uit? Neem gerust contact met me op door de mailen naar info@levenmetendo.nl of stel je vraag in de community.

Inhoud

1. Vermoeidheid
2. Pijn in het algemeen
3. Krampen in de onderbuik
4. Opgeblazen gevoel
5. Lekkende darm
6. Diarree
7. Constipatie
8. Misselijkheid
9. Stemningswisselingen
10. Neerslachtigheid
11. Angst
12. Laag libido
13. Acne
14. Hoofdpijn
15. Pijnlijke borsten
16. Eetbuien
17. Eenzaamheid
18. Endometriose en werk
19. Gefrustreerde partners/familie/huisgenoten/vrienden

Opgeblazen gevoel

Een opgeblazen gevoel komt veel voor bij endometriose. (Weet je nog de 90% van de vrouwen in een onderzoek met endometriose spijsverteringsklachten hadden).

Een opgeblazen gevoel voelt alsof je kleding te strak zit en je je buik niet meer 'in kunt houden'. Het is oncomfortabel in het beste geval en pijnlijk in het slechtste.

Er zijn twee oorzaken voor een opgeblazen gevoel:

1. Doordat de spijsvertering niet optimaal werkt komt er teveel lucht in de darmen. Een opgeblazen gevoel komt dan ongeveer een half uur na het eten van een maaltijd opzetten. Oorzaken waardoor de spijsvertering niet goed verloopt:
 - Teveel eten
 - Te snel eten
 - Niet goed kauwen
 - Te weinig enzymen om te verteren
 - Verstoorde darmflora
2. Vasthouden van vocht wat voornamelijk veroorzaakt wordt door een onbalans in hormonen

Het is belangrijker om een opgeblazen gevoel te voorkomen dan 'te genezen'. Zorg daarom dat je genoeg water drinkt (1,5 – 2 liter per dag), dagelijks een milde vorm van beweging doet en veel groentes eet. Dit zal je darmflora helpen verbeteren waardoor opgeblazen gevoel minder kans krijgt.

Wat te doen?

- Drink gember, kamille, munt of groene thee. Deze theesoorten helpen met de spijsvertering. Drink nooit dezelfde kruidenthee voor een langere periode iedere dag.
- Als je veel vocht vasthoudt drink dan brandnetelthee om het teveel aan vocht af te drijven.
- Drink drankjes op kamertemperatuur. Koude dranken vertragen je spijsvertering.
- Eet gezonde vezelrijk voedsel zoals (zuur) fruit en (groene) groenten. Ook deze vergemakkelijken het verteren van voedsel. Ga alleen niet ineens los op vezels, bouw het op.
- Vermijd of drink met mate koolzuurhoudende dranken.
- Eet met mate zout. Zout zorgt ervoor dat je meer vocht vasthoudt.
- Neem je tijd voor een maaltijd. Eet niet te snel en kauw je eten goed.
- Beweeg na je maaltijd. Zoals een rustig wandelingetje helpt je spijsvertering.
- Neem probiotica om je darmflora te helpen. Bij twijfel kan je het beste even overleggen met een deskundige.
- Masseer je buik. Begin bij de navel en masseer in steeds groter wordende rondjes je buik. Beweeg je handen met de klok mee.

