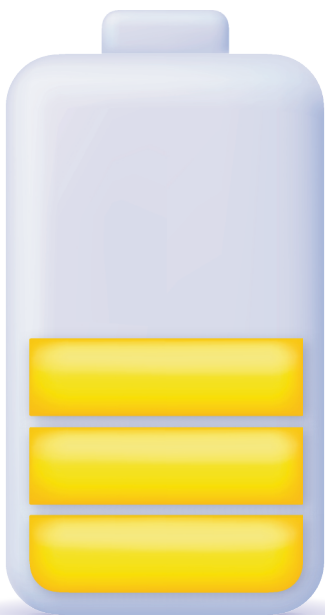


EENVOUDIG

MINDER MOE



TOOLKIT

Onverklaarde
chronische vermoeidheid,
CVS/ME en post-COVID

Egwin Ponette & Heidi Wallegghem

EENVOUDIG MINDER MOE

TOOLKIT
Onverklaarde
chronische vermoeidheid,
CVS/ME en post-COVID

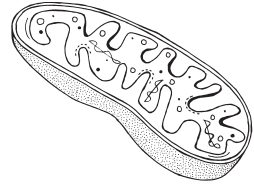


INHOUD

WAAROM DIT BOEK?	7
INLEIDING	9
MOE ZIJN IS EEN SIGNAAL VAN JE BREIN	13
JE BREIN REAGEERT OP ENERGIE TEKORT	15
WAAR KOMT JE ENERGIE VANDAAN?	19
WAAR VLOEIT JE ENERGIE NAARTOE?	23
Eigen werking en onderhoud	23
Fysieke inspanningen	25
Mentale energie	27
Emotionele energie	31
Energieverbruik is een optelsom	32
LANGDURIGE STRESS IS EEN ENERGIEVERTER	35
Het autonome zenuwstelsel raakt ontregeld	38
Hormoonreserves raken uitgeput	40
Het spijsverteringsvuur neemt af	40
Immuniteit verzwakt	42
ONTHOUD	45
ALS VERMOEIDHEID BLIJFT DUREN	47
VAN ACUTE NAAR CHRONISCHE VERMOEIDHEID	49
CVS EN ME	53
GELIJKENISSEN TUSSEN CVS/ME EN POST-COVID	61
ONTHOUD	63
TOOLKIT: MINDER MOE, MEER ENERGIE	65
WORD JE EIGEN ENERGIEMANAGER	67
WAT JE DENKT EN VOELT, BEÏNVLOEDT JE ENERGIE	69
Je overtuiging stuurt je brein en je genen aan	69
Valkuil 1: vermoeidheid verdwijnt met rusten	70
Valkuil 2: frustratie en strijd	73

Valkuil 3: angst en vermijdingsgedrag	74
Valkuil 4: overbelasting en perfectionisme	74
Valkuil 5: negatief zelfbeeld en somberheid	75
Valkuil 6: piekeren, zorgen maken en stress	76
JE EETPATROON VORMT DE BASIS VOOR JE ENERGIE	77
Je lichaam gebruikt meerdere soorten brandstof	78
Wat eet je? Is het voedzaam voor je mitochondriën?	79
Voed je je brein en zijn boodschappers voldoende?	85
Wanneer neem jij je maaltijden?	92
Hoe vaak eet je? Het voordeel van periodiek vasten	94
Drink je voldoende water?	97
NEEMT JE LICHAAM DE VOEDINGSSTOFFEN GOED OP?	99
De doorlaatbaarheid van je celmembranen	100
Je spijsvertering en darmgezondheid	101
Over voedselintoleranties en histamine	108
OOK ADEMHALEN IS BASIC VOOR ENERGIE	115
Het belang van zuurstof voor je energie	115
Adem je goed: door je neus, traag en laag?	117
Intermittent breathing	124
Het zuurstofprobleem van mensen met CVS/ME	126
WERKEN JE MITOCHONDRIËN GOED?	131
IS ER EEN ENERGIELEK IN JE LICHAAM?	135
Hoeveel verbruiken je organen?	135
Zijn er energieverslinders in je lichaam?	137
AFVAL KWIJTRAKEN IS ESSENTIEEL	141
SLIM SCHAKELEN TUSSEN RUSTEN EN ACTIEF ZIJN	147
Balanceren tussen in- en ontspanning	147
De powernap en het rustmoment overdag	150
Rusten en heractiveren bij chronische vermoeidheid	152
Je activiteiten leren doseren	155
BEWEGEN IS ALTIJD GOED, OOK ALS JE MOE BENT	157
Hoe beweging je energie stimuleert	157

De zit-stop.....	160
Bewegen met chronische vermoeidheid/fibromyalgie.....	161
KWALITATIEVE SLAAP DOET VEEL.....	169
Wat is er nodig om te kunnen inslapen?	171
De invloed van licht op je slaap	172
Mentale overactiviteit en gebrek aan beweging	174
Het belang van voeding voor je slaap	175
Goede slaapgewoonten aannemen	177
UARS verstoort de diepe slaap bij CVS/fibromyalgie.....	179
WEGWIJZER CHRONISCHE VERMOEIDHEID.....	181
Wie kan je helpen bij chronische vermoeidheid?	181
Interessante testen bij chronische vermoeidheid	183
Stappenplan naar meer energie.....	184
REFERENTIELIJST	187



WAAROM DIT BOEK?

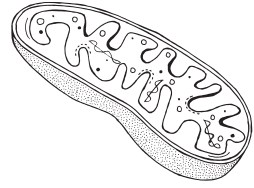
Dit boek is voor ons een logisch vervolg op ons boek *Eenvoudig minder pijn*. Hoewel pijn en vermoeidheid niet noodzakelijk met elkaar verbonden zijn, gaan ze in de realiteit vaak hand in hand. In de praktijk zien we vooral de combinatie chronische pijn en vermoeidheid veel voorkomen. Dat is logisch. Voortdurend pijn hebben slorpt energie en zorgt ervoor dat je slechter slaapt. Vandaar dat we het belangrijk vonden om, na ons verhaal over chronische pijn, dieper in te gaan op ernstige, aanhoudende vermoeidheid die mensen belemmert bij hun dagdagelijkse activiteiten.

We leren je begrijpen hoe je lichaam energie maakt en wat daarbij van belang is. We verkennen samen de vele mogelijke oorzaken van chronische vermoeidheid en energiegebrek via verhalen en getuigenissen. De bedoeling is dat je voor jezelf een beeld krijgt van wat er specifiek bij jou aan de hand kan zijn. Op basis daarvan kun je dan de passende behandeling en zelfhulp inzetten. Om je daarbij goed te begeleiden hebben we, net als in ons boek over chronische pijn, een uitgebreide TOOLKIT voorzien. We zijn er namelijk 100 % van overtuigd dat je behoorlijk wat energie kunt winnen door eenvoudige aanpassingen in je dagdagelijkse gewoonten. We vertellen je bijvoorbeeld hoe je met je gedachten de werking van je genen en je hersenen kunt veranderen. Wat je op het vlak van energie kunt bereiken met voedsel en supplementen. Wat zuurstof en

ademen betekenen voor je energie. Hoe je je lichaam af en toe eens uit zijn comfortzone moet halen. Op welke manier je beweging kunt opbouwen als je doodmoe bent. Hoe je leert doseren via pacing. Hoe je slim schakelt tussen rusten en actief zijn en wat je vooral niet mag doen als je rust. We laten je opnieuw ook kennismaken met testen en therapieën die heel nuttig zijn om je energieprobleem aan te pakken.

Bouw vandaag
aan je energie van morgen.

Veel succes!



INLEIDING

Danny (43) kreeg twee jaar geleden de diagnose darmkanker. Hij werd vrijwel onmiddellijk geopereerd en herstelde goed. Daardoor kon Danny al vrij snel weer aan de slag. Maar dat verloopt niet zo vlot als hij zou willen. Danny blijft zich moe voelen en heeft ontzettend last om zich de hele dag te concentreren.

Thibaut (37) werd in het ziekenhuis opgenomen omwille van covidsymptomen: koorts, ademhalingsproblemen en het verlies van reuk en smaak. Zes maanden later heeft Thibaut gelukkig zijn reuk- en smaakzin terug. Hij blijft echter kortademig en vooral heel moe. Thibaut is deeltijds aan het werk, maar af en toe lukt zelfs dat niet.

Meer en meer mensen voelen zich langdurig moe. COVID-19 heeft daar beslist een grote rol in gespeeld. Maar dat is lang niet de enige oorzaak van onze vermoeidheid. Vermoeidheid is een complex ding. Het is een reactie van ons brein op een tekort aan energie. Maar de vraag is waardoor dat tekort veroorzaakt wordt. Energiegebrek kan heel uiteenlopende oorzaken hebben, zowel medische als niet-medische, zowel fysieke als psychische. Heel vaak zien we zelfs dat langdurige vermoeidheid ontstaat door een combinatie van factoren. Een voorbeeld van een fysieke oorzaak is de besmetting met een virus of een bacterie. Als deze ziektekiem in je lichaam blijft

sluimeren, wordt je immuunsysteem voortdurend geactiveerd. Daardoor verlies je veel energie en kun je aanhoudend moe zijn. Ook een chronische ziekte of aandoening kunnen op die manier energie roven. Dat geldt eveneens voor een slechte spijsvertering en een slecht werkende lever, omdat die de balans van je hormonen en neurotransmitters ontregelen.

Ook psychische factoren kunnen een rol spelen bij chronische vermoeidheid. Zware of langdurige stress bijvoorbeeld kan iemand uitputten. Ook van een trauma kun je chronisch vermoeid worden, zelfs al ligt het ver achter je.

Elke langdurige belasting, of het nu gaat om een fysieke of een psychische, zorgt ervoor dat onze hersenen moeite hebben om het evenwicht in ons lichaam te handhaven. Dat vormt een bedreiging voor ons brein. Op termijn kunnen onze hersenen daardoor overgevoelig beginnen reageren en ons overladen met alarmsignalen. Met pijn bijvoorbeeld, met misselijkheid, maar ook met vermoeidheid. Dat mechanisme, waarbij onze hersenen te scherp ingesteld staan, noemen we centrale sensitivatie.

Bij mensen met CVS/ME en fibromyalgie, bij patiënten met post-COVID, bij chronische zieken en mensen die langdurige behandelingen ondergaan zoals kankertherapie, zien we dat dit mechanisme heel vaak een rol speelt bij het in stand houden van pijn en vermoeidheid.

Belangrijk is dat leefstijlfactoren een enorme invloed hebben op dit mechanisme en in het algemeen op vermoeidheid. De manier waarop we leven bepaalt immers in grote mate hoeveel energie we verbruiken, maar ook hoeveel energie ons lichaam kan aanmaken en hoe die energie verdeeld wordt. Zo kunnen

ongezonde voeding en slaapgewoonten, weinig beweging, blootstelling aan gifstoffen, stress, eenzaamheid en het gebruik van alcohol en cafeïne ervoor zorgen dat we minder efficiënt met onze energie omgaan, waardoor we vermoeid raken.

Zijn leefstijlfactoren de oorzaak van chronische vermoeidheid? Bij sommige mensen wel, maar in veel gevallen ook niet. Ze kunnen echter wel mede-oorzaak zijn of mede-instandhouder. Om een voorbeeld te geven: iemand met een chronische ziekte zal een zekere vermoeidheid ervaren door de ziekte, de medicatie en de pijn. Maar misschien is die persoon ook angstig geworden door de ziekte? Misschien beweegt die persoon ook niet meer voldoende of is er sprake van eenzaamheid ten gevolge van de ziekte? Dat zijn allemaal leefstijlfactoren die de vermoeidheid erger zullen maken en in stand zullen houden. In de medische wereld is men via onderzoek zelfs tot de bevinding gekomen dat chronische vermoeidheid, bij iemand die chronisch ziek is, voor méér dan de helft beïnvloed wordt door dergelijke leefstijlfactoren.

Niet alleen onze leefgewoonten, ook gevoelens en gedachten beïnvloeden onze energie. Angst en negatieve gedachten zijn bijvoorbeeld perfect in staat om ons moe te maken en om die vermoeidheid in stand te houden, waardoor we in een vicieuze cirkel terechtkomen van moe zijn, pijn hebben en ziektegedrag.

Het is in feite heel goed nieuws dat leefstijlfactoren zo'n belangrijke rol spelen in onze energie. Het betekent namelijk dat we door aanpassingen in die leefgewoonten aan energie kunnen winnen en ons minder moe gaan voelen. De bedoeling van dit boek is dan ook om samen met jou die dagelijkse leefgewoonten te verkennen, zodat jij je bewust wordt van de rol die ze eventueel spelen bij jouw vermoeidheid. Door te leren

begrijpen hoe leefgewoonten invloed hebben op je brein, op je genen en op je vermoeidheid, kun je maatregelen nemen om je energie te stimuleren. Eenvoudige, dagdagelijkse maatregelen die zelfs niet eens zoveel moeite kosten. Die maatregelen leggen we je uit in onze toolkit.

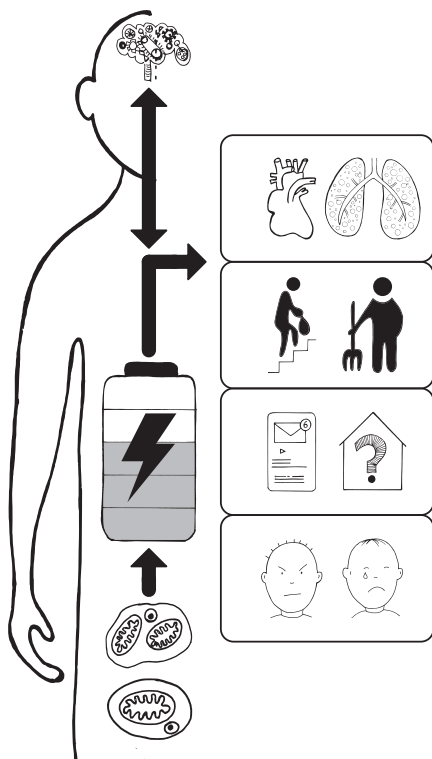
Er zullen mensen zijn die denken: ik heb jullie vorige boek over chronische pijn gelezen en daar stond ook al een toolkit in. Dat klopt. Dat was een toolkit die in hoofdzaak gericht was op pijnbestrijding. Als je de tips uit die toolkit gebruikt hebt, zul je hopelijk gemerkt hebben dat niet alleen je pijn, maar ook je vermoeidheid is afgenomen. Dat komt omdat zowel pijn als vermoeidheid alarmsignalen zijn die door je brein worden opgewekt. Daardoor zijn er in de behandeling van chronische pijn en vermoeidheid heel wat gelijkenissen.

Wat is de meerwaarde van deze tweede toolkit dan? Die vult de eerste toolkit aan met nog heel wat meer maatregelen, dit keer specifiek gericht op langdurig energietekort en ernstige, langdurige vermoeidheid. Omwille van het feit dat bepaalde zaken gelijklopen in beide toolkits hebben we ervoor gekozen om deze niet eindeloos te herhalen. In plaats daarvan verwijzen we naar ons vorige boek.

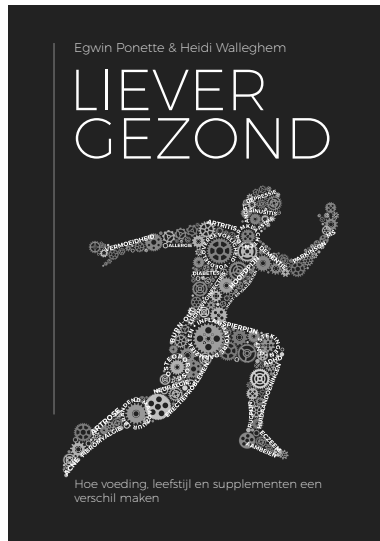
Voor wie nog meer achtergrondinformatie zoekt over hoe het lichaam werkt en hoe je het in balans kunt brengen met de juiste voeding, leefstijl en supplementen, is er ons eerste boek: *Liever gezond*.

1

MOE ZIJN IS EEN SIGNAAL
VAN JE BREIN



Liever gezond



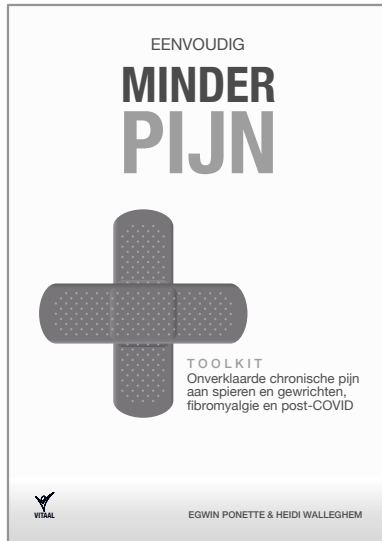
Reis mee door de wondere wereld van je organen, cellen, genen en darmmicroben en ontdek hoe je daar balans kunt brengen met de juiste voeding, leefstijl en supplementen.

‘Een basisboek voor wie zijn gezondheid op een natuurlijke manier wil versterken.’

“Ik ben fructose-intolerant en heb dankzij dit boek de weg gevonden naar de juiste testen en natuurlijke middelen om mijn spijsvertering te helpen. Ik gebruik wekelijks de voedseltabellen om inkopen te doen.”

www.osteoponette.be

Eenvoudig minder pijn



Meer mensen dan ooit tevoren lijden chronische pijn. Ontdek wat ons brein, het zenuwstelsel en een ontspoord pijnalarm hiermee te maken hebben. Leer chronische pijn begrijpen en met eenvoudige middelen verlichten.

‘Je hoeft niet te leren leven met pijn.’

“Ik heb fibromyalgie. Mijn man lijdt aan lage rugpijn. Niet veel aan te doen, zeggen artsen. Toch merken we, door de toolkit in dit boek te gebruiken, dat kleine aanpassingen in zitten, staan, bewegen, eten, slapen en ademen een grote impact hebben op onze pijn. Het moet niet altijd ingewikkeld zijn om te helpen.”

www.osteoponette.be

Energiemanagement? Dat is je lichaam beïnvloeden om meer energie op te wekken en die beter te verdelen.

Steeds meer mensen voelen zich langdurig vermoeid. Ze kunnen hun dagelijkse bezigheden niet meer aan. Met rusten alleen los je dit complexe probleem niet op. Te veel factoren spelen een rol. Maak je te weinig energie aan? Verbruik je er te veel? Wordt je energie niet goed verdeeld? Heb je ooit een infectie gehad, zoals COVID-19? Heb je chronische pijn of een ziekte, zoals CVS/ME, fibromyalgie, MS of kanker? En hoe leef je: heb je stress of slaapproblemen? Eet je veel? Heb je voedingstekorten? Hoe adem je? Je dagelijkse leefgewoonten kunnen vermoeidheid erger maken en in stand houden, terwijl ze een bron van energie zouden moeten zijn. Laat je leefgewoonten in je voordeel werken en voel hoe je vitaler wordt.

Ontdek in dit boek:

- Hoe je lichaam energie maakt en verdeelt.
- Wat ervoor zorgt dat je minder energie aanmaakt.
- Wat je energieverbruik de hoogte injaagt.
- Hoe je op een heel eenvoudige manier energie kunt winnen.

De **T O O L K I T** in dit boek wordt jouw personal coach op weg naar meer levenskracht.

Het is voor **osteopaat D.O. Egwin Ponette en auteur Heidi Walleghe**m overduidelijk: kleine aanpassingen in je leefstijl hebben een groot effect op je energie! In dit zeer toegankelijke boek combineren ze hun jarenlange praktijkervaring met de meest recente wetenschappelijke inzichten over chronische vermoeidheid. Ze gidsen je langs de energiefabrieken van je lichaam en geven je eenvoudige adviezen om je energie te stimuleren.