

Herstel na burnout

Deel 1: eerste levensbehoeften

Adem en ontspan

Je kunt zelf bewust je lichaam in ontspanning brengen. De manier om dit te doen is via de ademhaling. De ademhaling wordt enorm onderschat als energieleverancier.

De reden dat de weg naar ontspanning via de ademhaling gaat is dat je ademhaling altijd beschikbaar is, en een langzame diepe buikademhaling het alarmsignaal uitzet. En alleen dan kunnen de bijniere herstellen.

Je kunt meteen beginnen! Leg je handen maar eens op je onderbuik en voel hoe je handen rustig meebewegen in het ritme van je ademhaling, laat je schouders zakken en sluit je ogen. Adem zo 3 keer wat dieper naar je buik in en weer uit.

Er zijn veel effectieve ademhalings- en ontspanningstechnieken, zoals (geleide) meditatie, tai qi, yoga, mindfulness en ademhalingsoefeningen. Zoek een techniek die bij je past, of vraag er naar bij je volgende behandeling.

Water

Het drinken van voldoende water is heel belangrijk om je vochtbalans op peil te houden (let wel op dat mensen met bijnieruitputting hierbij ook altijd voldoende zout binnenkrijgen). Eventueel kunnen ook verschillende soorten kruidenthee en groentesappen gedronken worden. Houdt bij kruidenthee het effect in de gaten, en wissel zo veel mogelijk af.

Pas op met melk: er zit veel lactose (melksuiker) in, waardoor je bloedsuiker snel stijgt, en zowel voor lactose als het melkeiwit caseïne hebben veel mensen een intolerantie. Deze allergenen veroorzaken dan extra stress voor de bijniere. Een alternatief is geitenmelk of haverdrink.

Vermijdt verder koffie, cola, alcohol, chocoladedranken, vruchtensappen en frisdranken. Zoete dranken geven een enorme schommeling in je bloedsuikerspiegel.

Beweging

De voordelen van beweging zijn enorm, en al ben je nog zo moe, het levert uiteindelijk toch veel meer op dan je denkt. Het verbetert de ademhaling, de cel functie en normaliseert de waarden van hormonen en je suikerspiegel. Het helpt je om jouw lichaam beter te leren kennen en voelen. En heel belangrijk: het vermindert depressieve gevoelens!

Het is wel heel belangrijk dat je iets vindt wat plezierig is, en niet te competitief of afmattend. Als je in het begin nog te moe bent kies dan iets wat je altijd leuk hebt gevonden en bouw het langzaam op. Neem een vaste tijd om te oefenen en spoor jezelf op een vriendelijke manier aan om het ook te gaan doen. Je zult snel de beloning voelen! Zelfs 5 minuten diep in- en uit ademen naar je buik (leg ook je handen op je buik) zet al veel spieren in beweging, helpt met ontzuren, en geeft energie...

Alle vormen van beweging zijn op bepaalde momenten belangrijk:

1. Buitensport om je uithoudingsvermogen en conditie op te bouwen: lopen, zwemmen, langlaufen, traplopen, fietsen
2. Binnensport om kracht op te bouwen: buikspieroefeningen, push-ups, krachttraining bij de sportschool
3. Lenigheidsoefeningen geven flexibiliteit op alle gebieden: yoga, tai qi, rekoefeningen