

Shit, weer een opvlamming? Dit helpt mij!

I. Rust en acceptatie

- Rust nemen, overdag slapen, dekentje/kruik.
- Accepteren: niet streng zijn voor jezelf.
- Grenzen checken.

II. Medische en fysieke steun

- (Extra) medicatie opstarten indien nodig.
- Telefonische check bij darmarts / verpleegkundige.
- Extra suppletie voor darmwand (L-glutamine, etc.).

III. Voeding & hydratatie

- Zachte voeding, bouillon, kruidenthee, water. Eet even tijdelijk als een baby van 6 maanden: zoals gekookte groenten en zacht fruit.
- Kokoswater / ORS bij uitdroging
- Vermijden: koffie, ui, knoflook, paprika, bonen, tarwe/spelt, noten + zaden, alcohol.

IV. Zelfzorg & ontspanning

- Warmte op buik: kruik, masseer zachtjes je buik met de klok mee.
- Vraag om hulp: boodschappen, koken, huishouden.
- Maak alles wat lichter: afspraken, werk, sociale dingen.

V. Beweging & lichaam

- Wandelen 10-15 min (ook al ben je uitgeput, beweging is goed).
- Yoga: child's pose, cat/cow-houdingen.
- Meditatie en ademhalingsoefening (zie hieronder).

Ademhalingsoefening

Ga rustig zitten en zet beide benen op de grond. Zorg dat je voeten plat op de grond staan. Adem 4 sec in, 6 sec uit en herhaal dit 5-10 keer. Voel hoe je buik omhoogkomt bij inademen en weer naar beneden zakt bij uitademen. Als je merkt dat je gedachten afdwalen, focus je dan op je ademhaling en volg dan de route die je adem maakt: neus, voorhoofd, achterhoofd, nek, rug en je bekken. Bedenk bij elke inademing dat je positieve energie inademt. En bij elke uitademing laat je alles los wat je graag los wilt laten: negatieve gedachten, emoties, alles wat je niet meer dient.

