

Van gevecht naar gesprek

*Een andere kijk op fibromyalgie en
behandelmogelijkheden*

Paul Emons

Eerste druk, 2017
©2017 Paul Emons
ISBN: 9789463422543
Schrijver: Paul Emons
Uitgever: MijnBestseller.nl, Rotterdam
www.mijnbestseller.nl

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets in deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of enige digitale, elektronische optische of andere vorm of (en dit geldt zo nodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk€ niet strikt privé van aard is.

Voorwoord

Allereerst wil ik je hartelijk danken voor het aanschaffen van dit boek. Het idee om dit boek te schrijven is tot stand gekomen na een aantal gesprekken met verschillende mensen in mijn afstudeerperiode tot Fysiotherapiewetenschapper en mijn verlangen om mensen te helpen. Al een aantal jaar ben ik als oefentherapeut Cesar ervaren in het behandelen van mensen met complexe, veelal onbegrepen problematiek, zoals fibromyalgie. Met dit boek hoop ik duidelijkheid te kunnen scheppen binnen mijn denkkader voor deze complexe onbegrepen problematiek. Veel patiënten hebben baat gehad en een deel van de kwaliteit van leven terug gekregen. Door mijn kennis en ervaring te combineren met mijn wens om ooit een kookboek te schrijven en mijn wetenschappelijke achtergrond als Fysiotherapiewetenschapper denk ik dat het gelukt is om een boek te maken wat inzicht geeft in de processen achter het in stand houden van klachten.

Na veel denken over wat dit boek uiteindelijk moest worden kwam ik er achter dat enkel een kookboek niet voldoende zou zijn. Het veranderen van het voedingspatroon is slechts een stukje van de puzzel en mogelijk niet eens het missende puzzelstuk. Door het gesprek met elkaar als mensen (met klachten, zonder klachten, behandelaars, artsen) aan te gaan kunnen we elkaar helpen. Ik heb gemerkt dat mijn werkwijze voor veel mensen een positieve bijdrage kan hebben. Zeker als het ontstaan van de problemen die al langere tijd aanwezig zijn kunnen worden verhelderd. Van gevecht naar gesprek. Ik hoop dat dit boek de eerste stap van deze weg kan zijn.

Niets is zo vervelend als het ervaren van fysieke klachten zonder dat er een duidelijke medische oorzaak is. En het is nog vervelender als er artsen of therapeuten zijn die geen antwoord hebben op de oorzaak of behandeling van deze fysieke klachten. Uit veel wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat het krijgen van een diagnose voor mensen met fibromyalgie een belangrijke stap is in de erkenning van klachten. Mensen zien deze erkenning als een eerste stap in het herstelproces.

Hoewel de ontstaanswijze van fibromyalgie nog altijd onbekend is, zijn er veel theorieën over het ontstaan en zijn er behandelmogelijkheden bekend. Dit boek bevat een samenvatting van wetenschappelijke kennis en wordt gecombineerd met ervaring uit de behandelpraktijk. Dit alles om de lezer een prettiger leven te geven en in staat te stellen om zo veel mogelijk zelfstandig te blijven. De medische wereld is volop in ontwikkeling en het kan zijn dat recente nieuwe inzichten niet in dit boek zijn opgenomen. Desondanks zullen de handvatten en verklaringen in dit boek naar verwachting over jaren nog steeds toepasbaar zijn.

Er zijn genoeg dingen die je zelf kunt doen zonder dat deze veel energie, kracht of verandering kosten. Het is een aanpassing op de manier van leven zonder dat de manier van leven in het gedrang komt. Dit boek biedt geen oplossing tot het verdwijnen van de symptomen die kenbaar zijn voor fibromyalgie. Met dit boek hoop ik handvatten te geven welke ervoor kunnen zorgen dat de kwaliteit van leven omhoog kan gaan.

De theorie in dit boek gaat er van uit dat de processen die spelen bij een verzuring van het lijf en het bloed (acidose) hetzelfde zijn bij verergering van klachten bij fibromyalgie. Tot op heden is er bij mij als auteur geen wetenschappelijk bewijs bekend dat er daadwerkelijk sprake is van acidose bij mensen met fibromyalgie, hoewel de symptomen tussen acidose en fibromyalgie overeenkomsten vertonen. Vraag dus altijd raad bij je huisarts voordat je met het aanpakken van de verzuring van het bloed wilt beginnen. Het kan namelijk zo zijn dat je, door zonder medische begeleiding aan de slag te gaan, door het principe van het ontzuren van het lichaam toe te passen het lichaam juist extra ontregelt, waardoor nog ernstigere klachten kunnen ontstaan. Bezint dus voor je begint.

Ik wens je vanaf hier veel plezier, kennis en inzicht toe in het lezen van dit boek en hoop dat dit boek antwoord kan geven op vragen die je hebt. Vragen die bij beantwoording er voor kunnen zorgen dat je kwaliteit van leven omhoog gaat.

Paul Emons

Inhoudsopgave

Inhoud

Hoe gebruik je dit boek?	13
Het zuurbase evenwicht in het lichaam	19
De onderdelen van het zuurbase evenwicht.....	21
Wat is fibromyalgie?	25
Kwaliteit van leven	27
Wat is verzuring van het lichaam?	33
Waar lopen mensen met fibromyalgie tegen aan?	37
Overeenkomsten tussen fibromyalgie en acidose	43
Pijnbeleving.....	45
Behandel mogelijkheden	53
Hoe ontstaat verzuring in het lijf?	55
Hoe kun je het lichaam ontzuren?	57
Leefstijl	57
Fysieke en mentale belastbaarheid.....	58
Voeding	59
Voeding en vermoeidheid	61
Verandering van het voedingspatroon	69
Opbouwen van de belastbaarheid	71
Verminderen van de belasting op een dag	75
Overzicht zure en basische voedselgroepen	83
Bronnenlijst	87
Recepten	89