

BYEBYE JEUK

Leesexemplaar

byebye
JEUK
Evi Van den Bossche

Stappenplan
voor een jeukvrij leven

P E L C K M A N S

INHOUD

INLEIDING	7
Hoofdstuk 1 KRIEBELS	11
1. GENOEG!	13
RECHT NAAR JE DOEL!	15
JEZELF IN THE PICTURE ZETTEN	17
2. VAN JEUK LIJDEN NAAR LEIDEN	19
DE GEVOELIGHEIDSEMMER	21
DE KRANEN	22
3. JE SLEUTELS TOT LEEFBARE JEUK	24
4. WEG JEUK, WEG ANDERE KLACHTEN	26
Hoofdstuk 2 DE ROL VAN VOEDING IN JEUK	29
1. HET EFFECT VAN VOEDING	31
DE HISTAMINEPARADOX	32
DE ZOEKTOCHT NAAR EEN VERKLARING	34
BEGINNEN BIJ DE BASIS	37
2. OVERDRIVE	52
TE VEEL TOEVOEGINGEN	54
ALARM: ALLERGIEËN EN INTOLERANTIES	62
3. SPELEN EN CREATIEF ZIJN	103
VERING	104
OVERZICHT	107
JE KITS	114
Hoofdstuk 3 STRESS	117
1. STRESS? WELKE STRESS?	119
DE KETTINGREACTIE VAN STRESS	122
ACUUT OF CHRONISCH	124
GAS GEVEN EN REMMEN	132
POSITIEVE STRESS	138
JEUKSTRESS	140
TRIGGERS	142

2. OVERDRIVE	146
LAST DOOR OVERDRIVE	146
ROUW EN TRAUMA	148
CHOOSE YOUR BATTLES, WIN YOUR BATTLES	149
3. SPELEN EN CREATIEF ZIJN	151
OVERZICHT	151
RITME EN RUST – MEE MET DE GOLVEN	153
JE LESS STRESS-KITS	166

Hoofdstuk 4 INVLOED VAN OMGEVINGSFACTOREN OP JEUK **169**

1. CONTACTEN	172
CONTACT IN JE LICHAAM	172
CONTACT OP JE LICHAAM	181
2. OVERDRIVE	194
DE TOESTAND VAN JE LICHAAM	195
BEWEGING EN SPORT	199
3. SPELEN EN CREATIEF ZIJN	201
SPELEN MET DE KRANEN	201
JE EIGEN VEILIGE OMGEVING CREËREN	206

Hoofdstuk 5 JE NIEUWE LEVENSTIJL **217**

1. HET KWEKEN VAN NIEUWE GEWOONTES	219
TRAINEN	220
HET TRAINEN VAN NIEUWE GEWOONTES	229
CHECKLIST	232
2. LEVEN	241
DE EERSTE WEKEN VAN BEWUSTE VERANDERING	241
VOORBEREIDING OP HET LEGGEN VAN DE PUZZELSTUKKEN	243
DE START	243
3. SPELEN EN CREATIEF ZIJN IN JE DUURZAME LEVENSTIJL	245

OVER DE AUTEUR **247**

INLEIDING

Je leest dit boek omdat je op zoek bent naar een oplossing voor de jeuk. Daar ga ik op dit moment toch van uit. En als dat zo is, herken je je misschien in sommige van de volgende zinnen.

Je leeft met jeuk en blijft zoeken naar dé oplossing om je huid te kalmeren. Of de jeuk maakt je onrustig, is lastig en maakt je telkens ongeduldig. Misschien leef je wel met de hoop dat je ooit een oplossing vindt, zodat het overgaat. Of je hebt je al eens laten verleiden om een ‘wondermiddel’ te kopen, maar achteraf bleek het de zoveelste teleurstelling. Je bent waakzaam voor het volgende jeukende plekje. Je merkt dat de jeuk, de vermoeidheid die daar vaak mee samenhangt en andere klachten stokken in je wielen steken. Ook heeft je zoektocht al veel tijd, energie en geld gekost. En steeds blijkt dat er iets niet klopt.

Je gevecht tegen de jeuk vergt moed en doorzetting. Dat heb ik zelf ook aan den lijve ondervonden.

Sinds mijn geboorte was ik anders, anders dan mijn identieke tweelingzus en de rest van de familie. Want ik heb een andere huid. Een huid die al bij de geboorte door de pediater werd gezien als kwetsbaarder. ‘Zij zal in haar leven veel last hebben van haar huid.’

Als identieke tweelingzus kon ik dat niet begrijpen. Ik kreeg ook geen antwoorden op de vraag: waarom ik en zij niet? Meerdere malen zocht ik naar een verklaring waarom ik jeuk en uitslag kreeg terwijl mijn tweelingzus daar totaal geen last van had. Als baby, peuter en kleuter had ik eczeem met ongelooflijke jeuk in mijn ellebogen en knieën. Zwemles in de lagere school vroeg extra voorbereiding met het plakken van grote pleisters op mijn armen en benen, en ik hield mijn puffer paraat. Daarbovenop kwam ik

in de puberteit, duidelijk zichtbaar voor iedereen, met eczeem op mijn bovenste oogleden, die felrood, ontstoken en gezwollen waren met immense jeuk. En wat later met ontstoken en door de eczeem opengekrabde vingers met zichtbare rode wonden. Daarbij waren de astma-aanvallen tijdens de turnlessen een reden om op de bank te blijven zitten met mijn puffer en kreeg ik een apart kleedhokje aangewezen opdat ik niet met de rond gesprayde geurstoffen van de deodorants van andere pubers in contact kwam. Vaak leek ik plots extreem verkouden, gevolgd door een weken durende sinusitis. Toen ik wat ouder was, had ik soms bijna geen stem, of extreme buikpijn na een gezellige barbecue.

Ik herinner me als peuter dat er allerlei crèmes, zalven of nog maar eens een andere zeep werden geprobeerd. Slapen met katoenen handschoentjes, pijn van de ontstekingen, niet kunnen slapen van de jeuk. Toen ik veertien was, werden er onderzoeken gedaan en moest ik als enige van het gezin een heel strikt dieet volgen. Heel wat van mijn klachten verminderden door dat dieet. Jeuk, eczeem, huidontstekingen, enorme vermoeidheid, zware sinusontstekingen - ik had er nog lang last van onder een iets mildere vorm - hoofdpijn, migraine met lange dagen in het donker in bed, nachtmerries... ik had er allemaal minder last van. Dat luchtte niet alleen op, maar inspireerde me ook om professioneel met voeding en allergieën bezig te zijn. Eerst maakte ik met nog ontstoken en opgezwollen ogen en vingers mijn studie als diëtiste af, daarna studeerde ik voor industrieel ingenieur in voeding en dranken. Als ingenieur bouwde ik kennis en ervaring op over voeding- en drankenprocessen. Zo slorpten mijn hersenen op wat er in pure voeding zit en wat er tijdens het productieproces nodig is voor de bewerkte voedingsmiddelen en dranken die je verpakt kunt kopen in de supermarkt.

Door hard te werken en mee te draaien in de snelle carrièrecarrousel verloor ik het contact met mijn eigen lichaam en de behoeften ervan. Allerlei alarmsignalen passeerden twee keer de revue en dus botste ik twee keer op de muur die burn-out werd genoemd. Pas net voor de tweede burn-out begon het me te dagen dat mijn waarden niet overeenkwamen met de opvattingen in sales, waarin ik al meer dan een decennium meedraaide. Op dat moment kreeg ik de kans om mijn lichaam en mijn fascinatie voor voeding, allergieën en intoleranties werkelijk op de voorgrond te zetten. Dat bleek uiteindelijk te zijn wat ik zelf nodig had om te leven zonder allergische reacties!

Ik besloot om me professioneel te heroriënteren. Ik volgde verschillende opleidingen om mijn kennis over allergieën, intoleranties en stress op te frissen, te updaten en uit te diepen. Ik kreeg veel meer inzicht in mijn eigen lichaam, allergieën én reacties. Want zelf heb ik verschillende voedsel- en contactallergieën, onder andere voor selder en hazelnoot, waarvoor ik injectiepenen bij me draag. Kiwi doet mijn gehemelte hevig kriebelen, kervel zorgt dat mijn sinussen zich instant vullen en ik dagen out ben. En last but not least de contactallergieën: nikkel is een kleintje voor mij, maar de geurstoffenallergie vraagt dagelijks attentie met eczeem, urticaria en jeuk wanneer ik mezelf niet verzorg en mijn grenzen te ver open zet.

Net geen vijfendertig jaar na mijn eerste allergieonderzoeken startte ik met mijn privépraktijk, om andere mensen met allergieën en intoleranties te helpen hun voedselgevoeligheden te begrijpen en te managen. Maar ook om stress - een cruciale factor wanneer je last hebt van jeuk - te bestrijden.

Na een decennium wil ik absoluut met jou delen wat jij kunt doen om te leven en te genieten met minder jeuk tot geen jeuk meer. Ik besloot mijn verhaal met jou te delen met de recentste wetenschappelijke en praktische achtergronden. Ik geef je ook een hele reeks tips die op mijn pad kwamen of die ik zelf ontdekte en creëerde met cliënten die in dezelfde schoenen stonden als jij. Zij konden al 'Byebye jeuk' zeggen.

Dit boek werd geschreven als to-the-point-oplossing om de jeuk die jij ervaart te minderen tot nul. Zo begrijp jij waar de jeuk vandaan komt en hoe jij die kunt minderen met een grote kennisbagage vol creatieve ideeën, tips en tricks.

Veel mensen denken bij overgevoeligheid voor voeding aan afscheid nemen, minderen, vermijden, maar ik keer dat om naar spelen. Spelen met je voeding in variatie, kiezen uit toffe alternatieven, de juiste hoeveelheid bepalen, de juiste bronnen achterhalen, en andere factoren.

Je gaat vooruitkijken in plaats van je steeds te moeten afvragen 'wat heb ik nu weer verkeerd gedaan?'. Je schaamte en wegstoppen van je probleem zullen wegebben. Je gaat spelen met de mogelijkheden om de jeuk in te dijken, en preventief inschatten wat je lichaam nodig heeft. En daar ga je naar leven, met trots en zelfvertrouwen.

Ben je benieuwd naar je nieuwe ik, wanneer je iemand wordt die de jeuk geen aandacht meer hoeft te geven? Neem meteen de eerste stap om je huid te kalmeren! En zeg werkelijk: 'So long, vaarwel, ciao, au revoir, byebye jeuk!'

Hoofdstuk 1
KRIEBELS

Leesexemplaar

1. GENOEG!

Heb jij er genoeg van? Genoeg van de jeuk? Genoeg van de onverwachte jeuk? Genoeg van de dagen, avonden en nachten met jeuk? Genoeg van het willen en niet kunnen voorkomen van de jeuk? Genoeg van weer een nieuw plekje op je lichaam dat jeukt? Genoeg van al die extra prikkels die binnenkomen met en door de jeuk? Want als je jeuk hebt - waar dan ook op of in je lichaam - kun je er niet rond, onder, boven of voorbij.

Jeuk is een van de signalen die je lichaam geeft dat er iets aan de hand is. Wanneer iets jeukt, vertelt je lichaam je dat het aan het vechten is tegen 'indringers' of stoffen die te veel zijn. Dat kan bij de genezing van wonden, waaronder ook krabwonden. Jeuk kan voorkomen bij een tekort aan vitamine B12 of een hormonentekort - bijvoorbeeld wanneer je schildklier te traag werkt of je te weinig stresshormoon aanmaakt. Maar je krijgt evengoed jeuk wanneer je lichaam bevolkt wordt door beestjes als luizen, mijten bij schurft of parasieten.

De jeuk waar dit boek over gaat, verdwijnt niet simpelweg. De jeuk waar je niet één duidelijke oorzaak aan kunt linken, dat is de jeuk die we in dit boek zullen behandelen. Denk aan jeuk bij netelroos, galbulten, urticaria, eczeem, rode jeukende vlekken, atopische huid, atopische dermatitis, atopisch eczeem... - atopie is de aanleg om allergisch of overgevoelig te reageren op onschuldige stoffen. Misschien vermoed je een link tussen de jeuk en wat je eet of drinkt. Of wordt de jeuk misschien uitgelokt door een stresssituatie?

Het staat vast dat er vaak een vicieuze cirkel is van oorzaak en gevolg van de jeuk die bovendien moeilijk te doorbreken is. Maar het is niet onmogelijk. Stap voor stap bespreken we in dit boek de verschillende puzzelstukken naar een jeukvrij leven. Die puzzelstukken samenleggen resulteert in een kalme huid en het verdwijnen van de jeuk. Dit boek begeleidt je in het leggen van jouw eigen puzzel.

Het is geen evidentie om met jeuk te leven. Jeuk is een aandoening waar steeds meer mensen mee leven. Misschien is er in de toekomst een *one step wonder* om alle jeuk veroorzakende (voedsel)allergieën, gevoeligheden en intoleranties te voorkomen. Maar vandaag is dat er nog niet, en intussen leef je ermee. Het is oké te herkennen en te erkennen dat de aandoening het leven net wat moeilijker maakt.

Evenmin is leven met een (voedsel)allergie, gevoeligheid of intolerantie, die in combinatie met andere factoren jeuk veroorzaken, een bewuste keuze. Ja, het is een keuze van je lichaam om bepaalde reacties, waaronder jeuk, te vertonen. Het is niet wat jij bewust wilt.

Integendeel, je lichaam doet alles behalve wat jij wilt dat het doet. Ook andere mensen begrijpen niet dat jouw lichaam anders reageert dan wat zij verwachten dat het doet. Zij voelen niet wat jij voelt. En zij kunnen zich niet inbeelden wat het met jou doet. Je denkt dat je er alleen in staat en je voelt je ook alleen. Je wilt vechten tegen de reacties van je lichaam, je wilt ervan wegvlugten. Je wilt dat je lichaam gewoon stopt met reageren! Dat je geen extra jeuktriggers meer krijgt en jezelf geen extra jeuktriggers geeft. Je wilt gewoon ergens kunnen binnenstappen en eten wat de pot schaft, zonder ongewilde jeuk als reactie tijdens dat leuke uitje. Of volledig onderuitzakken in de zetel om je favoriete serie te streamen, zonder bang te zijn voor de jeuk die eraan komt. Je wilt dat je hoofd rust kan krijgen, in plaats van te overleven en aan allerlei oplossingen te denken om de jeuk te voorkomen of te verhelpen. Dat is waarbij ik jou in dit boek wil helpen.

Samen gaan we op zoek naar de oorzaak van de jeuk. Zodra jij doorhebt wanneer en waarom je lichaam welke klachten geeft, onder andere jeuk, kun je het in eigen handen nemen. Meer dan tot nu mogelijk was. Geef jezelf de tijd om dit boek door te nemen en jouw gebruiksaanwijzing te ontdekken.

RECHT NAAR JE DOEL!

Het doel van dit boek is duidelijk: jou helpen richting een jeukvrij leven. Door het hele boek heen krijg je richtingaanwijzers, die allemaal leiden naar dagen zonder jeuk.

Je doel kan groots lijken, bijna onbereikbaar na jaren of maanden van afzien. Zeker met wat jij allemaal al hebt gelezen, gehoord, geprobeerd en gedaan om de jeuk te verminderen. Maar ik nodig je toch uit om eraan te beginnen. Laat je verder leiden richting het doel van een jeukvrij leven. Zijn er zijpaden onderweg, dan kun je nog steeds in de richting van je doel blijven lopen. Ben je onderweg naar je doel tijdens het lezen van dit boek en wil je even stilstaan? Of een ander pad inslaan? Dat is oké. Dit boek blijft jouw hulplijn om de draad weer op te nemen.

Ben je benieuwd waar je op dit moment zit op je pad? Dan raad ik je aan om alle stoorzenders af te zetten. Vergelijk het met de informatie die je in een vliegtuig krijgt op je persoonlijke tv-scherm. Wanneer je de vluchtinfo wilt checken, moet je de film of serie waar je naar kijkt afzetten vooraleer de kaart zichtbaar wordt. De kaart vertelt je hoe de vlucht zal verlopen: hoelang het duurt, welke route je volgt, hoe hoog je vliegt... Het vluchtschema dat de piloot ziet en volgt, wordt vereenvoudigd weergegeven op jouw scherm. Met dat schema brengt de piloot jou veilig aan de grond. Het vluchtschema van de piloot geeft aan wat prioritair en het belangrijkste is. Hij houdt het vliegtuig op de beste, meest directe weg om volgens planning op de gekozen bestemming aan te komen. Geen omwegen langs onvoorziene andere bestemmingen, geen vermoeidheid van de piloot, andere vliegtuigen op de route of onnodige landingen, geen extra verbruik van brandstof en energie, geen tijd die verloren gaat.

Ik stel voor dat jij je directe vlucht richting dagen zonder jeuk volgt. Met de aanpak in dit boek ontdek je de meest directe weg én de manier waarop je energie en tijd bespaart.

Stoorzender

Eén grote stoorzender die jou van dat directe pad kan halen, wil ik alvast meegeven. Dat is de commerciële handel die draait op onze impulsen. Door deze sector word je gemanipuleerd in je hunkering naar snelle oplossingen voor kleine en grotere problemen. De foto's, filmpjes en uitspraken op sociale

media, in series, films, op televisie of in reclamespots spelen in op jouw emoties en op het gedrag waarmee je noden tracht in te vullen. Je wordt beetgenomen op dat moment dat je die beelden ziet en die woorden leest en hoort, omdat je je anders wilt voelen en achterliggende noden hebt die je wilt invullen. Daarbovenop geven die beelden en woorden je de indruk dat je aan de voorgespiegelde normen en aan de verwachtingen van de buitenwereld moet voldoen. Het product dat wordt voorgesteld zou de last een-twee-drie weghalen. Daardoor krijg je op het moment dat je het ziet, de impuls om zo snel mogelijk af te willen van de last die je draagt, door het product te kopen. Als je jeuk hebt en je krijgt op dat moment een crème of 'antiallergieproduct' voorgeschoteld via beelden bijvoorbeeld. Er wordt ingespeeld op je gevoelens, je behoeften, je onzekerheden, je angsten. Er bestaat een instantoplossing voor wat jij nodig hebt. Was het maar zo eenvoudig dat je jeuk voor altijd weg is: *magic!* Dan zouden veel mensen al lang niet meer op zoek zijn. Je smeert een zalfje, sprayt je lakens en sofa met een 'fantastisch' product of slikt een toverpilletje en je jeuk is in één klap voorbij. Maar is het echt voorgoed voorbij? Laat je niet misleiden door snelle oplossingen die tijdelijke lapmiddelen zijn.

De commerciële sector speelt niet in op de doelen die jij wilt halen op de langere termijn. Kies jij de andere, minder snelle weg, waarbij je even wat tijd en energie investeert om een overzicht te krijgen van de stoorzenders en actief probeert de invloed ervan te verminderen, dan kan de weg naar een jeukvrij leven weleens korter en eenvoudiger zijn dan je voor ogen had. En dan kom je tot een duurzamere en kwaliteitsvollere oplossing.

Ook mensen in je omgeving geven jou advies omdat zij ook jeuk hebben of andere last die ze associëren of vergelijken met de jouwe. Ze willen je helpen maar zitten op hun eigen pad. Jouw pad is met grote zekerheid anders dan dat van die raadgevers. Kijk naar je partner, vrienden, zelfs je kinderen. Jullie leven en dagelijkse activiteiten, met wie en waarmee je in contact komt, wat je eet en drinkt, waar je vertoeft, welke aandoeningen jullie hebben, je afkomst en opvoeding... zijn verschillend. Iedereen is anders, dus niet alles werkt voor iedereen.

Is jouw pad er een waarop je acties onderneemt die gewoontes worden en duurzaam opgenomen kunnen worden in jouw levensstijl? Dan is het de correcte weg voor jou. Op die weg speel je, kneed je en jongleer je met die dingen: regeltjes, materiaal, tijd, hoeveelheid... tot ze honderd procent passen

bij jou. Jij zult dan immers ervaren wat klopt voor jou en jouw lichaam. En dat is hoogstwaarschijnlijk verschillend van wat het lichaam van je buur, moeder, collega, vriendin... nodig heeft.

Jouw pad is jouw pad. De richtingwijzers die jij wilt volgen, vind je in dit boek.

Voelt het voor jou nog wat onwennig om dit boek te lezen en te volgen? Steek je teen in de plas van de kennis, sleutels en tips die hier worden gedeeld. Voel in elk hoofdstuk hoe diep je durft te gaan. Bij het doornemen van de hoofdstukken krijg je al veel tips en tricks waarmee je kunt spelen. Op het einde van elk hoofdstuk krijg je tools aangereikt die je leven zullen verrijken in de omgang met jeuk - of het blijvend ontbreken ervan 😊. De beloning zal groot zijn, dus stel je beloning niet langer uit!



JEZELF IN THE PICTURE ZETTEN

Ik moedig je in dit boek aan om het heft in eigen handen te nemen. Zet jezelf voorop en investeer tijd en energie in jezelf. Zo krijg je controle over je eigen lichaam - en ook over de jeuk. Dat is niet altijd even gemakkelijk, zeker omdat het geen of- ofverhaal is maar een en-enverhaal. Bovenop de focus op de aanpak van die ene mogelijke oorzaak, zal daarnaast de aanpak van je levensstijl en van de medeoorzaken een groter en duurzamer resultaat opleveren. Je voeding aanpassen kan onvoldoende zijn, maar als je ook je stressniveau en/of een aantal omgevingsfactoren aanpakt, zal de last opmerkelijk minderen. Sommige dingen kun jij in eigen handen nemen, andere niet. Je hoeft nergens tegen te vechten. Ik raad je aan om het eerder als een spel te zien: 'Ik merk iets op en ik ga ermee aan de slag, zodat ik er minder last van heb.'

Het is wellicht al duidelijk: je hebt vooral invloed op de jeuk door te zorgen voor jezelf. Zet jezelf *in the picture* en demp zelf de jeuk. Anderen, de maatschappij en de commerciële sector veranderen lukt niet. Kijk naar jezelf en je levensstijl en ontdek wat je zelf kunt doen om de jeuk te verzachten en op die manier minder stress, frustratie, irritatie... van de jeuk te hebben.

Doordat mijn vecht- en overlevingssysteem al jaren actief was, heb ik door en in zelfzorg veel strategieën ontwikkeld om mezelf echt *in the picture* te zetten, voor en door mezelf, om mijn jeuk te temperen en lange periodes te laten verdwijnen. Die strategieën zijn normale gewoontes en automatismen geworden. Die deel ik met vele cliënten en nu ook met jou.

In je zoektocht naar oplossingen voor de jeuk merkte je misschien al op dat veel van je klachten gedempt kunnen worden, maar dat jeuk blijft terugkomen ondanks de hulpmiddeltjes die jou aanbevolen worden. De volledige puzzel door één ander iemand, zoals een arts, diëtist of therapeut, laten leggen is niet eenvoudig. Jijzelf bent het meest geschikt om samen met hen het overzicht te behouden en te beslissen welk puzzelstuk door jou echt gelegd kan worden voordat je het volgende puzzelstuk legt. Jij en jij alleen kunt de stappen zetten die nodig zijn om minder jeuk te hebben. Daarom leg ik er graag de nadruk op dat jij jezelf *in the picture* mag zetten en dat jij het allerbeste voor jezelf kunt zorgen. Want jij voelt en weet wat je nodig hebt om een volgend puzzelstuk te leggen.

2.

VAN JEUK LIJDEN NAAR LEIDEN

Een hele tijd geleden wilde ik een keer een hand geven aan een oudtante van mijn partner. Het was de eerste keer dat ik haar ontmoette. Toen ze de ontstoken jeukende eczeem op mijn rechterpink zag, trok ze heel kortdaat haar hand terug en vroeg: 'Is dat besmettelijk?' Omdat ze me niet kende, kon ik haar vraag achteraf, na de eerste schok die heel de avond en de dag erna bleef zinderen, wel plaats. Al blijft haar reactie op mijn netvlies gebrand, en het gevoel herinner ik me ook nog heel goed.

De schaamte die rond jeuk hangt, mag het raam uit. De schaamte dat je de hele tijd moet krabben. De opmerkingen over de zichtbare rode, schilferende plekken met huiduitslag die je angstvallig verborgen wilt houden. Jezelf letterlijk verstoppen, bedekken en in een hoek zetten. Herkenning krijgen bij anderen is niet zo evident, laat staan de erkenning van jouw kracht om met de jeuk te leven.

Het is normaal geworden dat jij jeuk hebt. Het is zo normaal dat je erin meegaat. Het is zo normaal dat je het bij momenten niet meer opmerkt. Het is een deel van je dagelijks leven geworden, waarbij de frustratie en irritatie een plaats hebben gekregen in de negatiehoek. Je hebt het gehad met lijden onder de jeuk. Wel, het is tijd om leiding te nemen over de jeuk. Zodat je die niet hoeft te negeren, niet hard hoeft te zijn voor jezelf, jezelf niet blind hoeft te maken voor wat er is. Jij hebt geen schuld aan de jeuk. Je hoeft je niet te

schamen over de reacties van je prachtige lichaam, het mentale, fysieke en emotionele. Jij en jouw lichaam zijn wie jij bent. En jij bent heel oké!

Maar de jeuk, daar wil je wel graag komaf mee maken. En daarvoor neem je het best het heft in eigen handen. Het is een kwestie van je eigen gebruiksaanwijzing te ontwikkelen om leiding te kunnen nemen over de jeuk, huiduitslag, hoofdpijn, migraine, buikklachten...

Je herkent jezelf misschien in enkele verhalen in dit boek. Je voelt je aangesproken door stappen die jij ziet zitten om te zetten. Door het proces heen zullen de schaamte en het schuldgevoel een andere vorm krijgen. Een vorm van erkenning, fierheid, kracht en trots zal je eigen worden, omdat jij de klachten aanpakt en de leiding hebt. Begin dus al maar te oefenen met 'wow' of 'olala', zoals Jan vertelde in zijn laatste sessie: 'Als ik ergens tegenaan bots, doe ik een intern dansje en zeg ik tegen mezelf: "Chulala, chulala!" Dan heeft het als vanzelf minder impact op mijn lichaam.'

“ Wanneer je uitglijdt over een bananshil, lachen mensen je uit. Maar wanneer je mensen vertelt dat je bent uitgegleden over een bananshil, dan heb je de lachers op je hand. Dan ben je niet het slachtoffer, maar de held van de grap. ”

Nora Ephron

in The Story of My Life in 3500 Words or Less

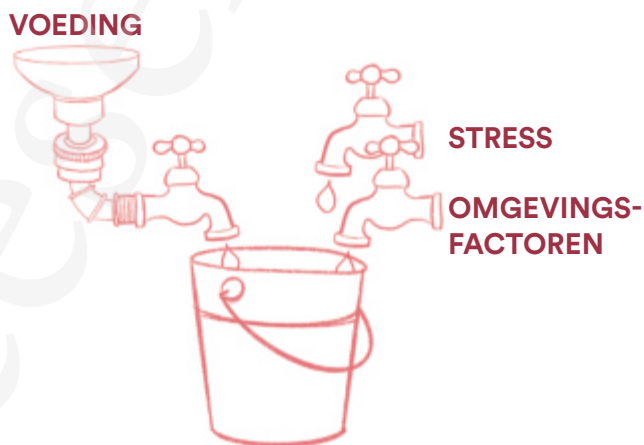
Is de stress van er alleen voor te staan in de strijd tegen jeuk herkenbaar voor jou? Dan is dat vanaf nu voltooid verleden tijd. Vanaf deze zin sta je er niet meer alleen voor - en er volgen nog vele zinnen om je daarvan te overtuigen. Er is nog veel wat je kunt doen. Ontdek waar je gevoelig voor bent en hoe je een duurzame levensstijl opbouwt zonder jeuk. *Let's do this together!*

DE GEVOELIGHEIDSEMNER

Een beeld waar ik graag mee werk, ook in dit boek, is het beeld van de gevoeligheidsemmer. Wanneer je jeuk hebt, kun je ervan uitgaan dat je lichaam gevoelig reageert op bepaalde dingen. Je hersenen ontvangen de jeukprikkel en jij weet: dit wordt weer krabben en op mijn tanden bijten tot de jeuk gaat liggen. Maar voordat jouw hersenen de jeukprikkel krijgen, zijn er veel verschillende reacties in je lichaam aan de gang, die allemaal worden aangestuurd door wat ik 'kranen' noem. Zo zijn voeding of stress twee belangrijke kranen die jouw **gevoeligheidsemmer vullen**. Die emmer is specifiek van jou. Iedereen heeft zo'n 'emmer', die ook bij iedereen gevuld wordt door verschillende kranen, al verschilt de grootte van de emmer en verschillen de kranen waarmee de emmer gevuld wordt. De snelheid waarmee de emmer zich vult, is afhankelijk van welke kranen open zijn, welke dicht, en hoe open (of dicht) die kranen staan.

Je gevoeligheidsemmer vul jij onbewust doordat er kranen openstaan. Als je de kranen niet kent, kun je ze ook niet sluiten. Er bestaat een kans dat de emmer overloopt. Over enkele minuten, uren, dagen... moeilijk te voorstellen. En als je emmer overloopt, begint de jeuk. Het is dus een zaak om je eigen gevoeligheidsemmer goed te leren kennen, net als de kranen die jouw gevoeligheidsemmer vullen. Want als je de jeuk wilt stoppen, kan dat door de juiste kranen dicht te draaien op het juiste moment.

Er zijn diverse kranen die een effect hebben op je gevoeligheidsemmer. Om het makkelijk te begrijpen gebruik ik een vereenvoudigde voorstelling door het boek heen.



In dit boek spits ik me toe op de drie belangrijkste kranen: voeding, stress en omgevingsfactoren. Het zijn deze drie kranen die ervoor zorgen dat de jeuk verergert. Je zult van elk van de kranen ontdekken hoe jij ermee kunt spelen. Je leert van welke voeding jij de kraan deels of volledig moet sluiten, hoe je de stresskraan kunt manipuleren, en op welke omgevingsfactoren je invloed hebt om jouw gevoeligheidsemmer minder tot totaal niet meer te laten overstromen.

Staan er meerdere kranen open, dan is het een hele uitdaging om één (verkeerde) kraan te sluiten en zo je klachten naar beneden te halen. Het is alsof je met een theelepeltje een grote emmer van 10 liter wilt leegmaken, terwijl een brandweerkraan nog volop de emmer vult. Sluit eerst de juiste brandweerkraan in plaats van door te gaan met dat figuurlijke theelepeltje.

In de volgende hoofdstukken bekijken we de kranen van dichterbij en bespreek ik wat er in je gevoeligheidsemmer vloeit, welk effect de kranen hebben op je gevoeligheidsemmer en hoe je ermee kunt spelen zodat je gevoeligheidsemmer hanteerbaar wordt. Zo weet je wanneer jij wat kunt doen om de kranen te openen of te sluiten, hoever je ze opent... Je leert zo de controle te krijgen over jouw eigen gevoeligheidsemmer.

DE KRANEN

In het eerste hoofdstuk, over voeding, ga je met de stoffen in voeding en dranken aan de slag die door je lichaam aanzien worden als tegenstander of die je lichaam overmatig belasten. Je lichaam wordt door de specifieke stoffen in je voeding getriggerd en gaat in vecht- of overlevingsmodus. Laat je de stoffen waar jij specifiek gevoelig voor bent - omdat je dat nu mogelijk nog niet weet - in je voeding of via je omgevingsfactoren in de gevoeligheidsemmer stromen, dan kan dat zorgen dat je gevoeligheidsemmer volloopt en stilaan, chronisch of acuut overstroomt. Wanneer je de specifieke stoffen waar jij gevoelig voor bent wel voldoende mindert, zullen de chronische en acute klachten, die eraan gelinkt zijn, verdwijnen.

In hoofdstuk twee neem je de stress onder handen om de switch naar de vecht- en overlevingsmodus zo weinig mogelijk kans te geven. De aanpak van je stress helpt om trager en minder frequent in die modus te belanden. Als de stresskraan openstaat, heeft dat een 'bommetjes'-effect op alles

wat in je gevoeligheidsemmer zit. Je emmer loopt een pak sneller over. Door de aanpak van de stress daalt het effect ervan op de gevoeligheidsemmer.

In hoofdstuk drie neem je de controle over de omgevingsfactoren door die kraan te temperen, zodat de invloed ervan op je gevoeligheidsemmer sterk verzacht wordt. Het is het meest uitdagende hoofdstuk, maar je leert er echt spelen met de kranen.

Al de lopende kranen dichtdraaien of heel sterk temperen zal meer duidelijkheid geven over wat jij het best doet om je gevoeligheidsemmer niet meer te laten overstromen, zodat de jeuk en andere klachten uitblijven. Ook wordt duidelijker welke klacht bij welke kraan hoort, zodat je tijdig de juiste kranen dicht kunt draaien. Dat werkt evengoed preventief, zodat je later de mogelijkheid hebt om die ene kraan toch open te zetten, maar dan kort genoeg, zodat je gevoeligheidsemmer net niet overloopt. De bedoeling is dat je klachten niet uitlokt, maar voorkomt.

Het wordt dus echt spelen met de kranen. Benieuwd hoe je dat kunt doen? Heb je extra motivatie nodig? Bij het beter leren kennen van je gevoeligheidsemmer leer je ook:

- welke kranen bij jou openstaan en welke je stevig dicht kunt draaien;
- welke kraan bij welke klacht hoort en specifiek bij jeuk;
- hoeveel tijd na het openen van een kraan de jeuk of andere klachten opkomen;
- hoever je de kraan kunt openzetten en hoelang je de gevoeligheidsemmer kunt vullen zonder dat er klachten opkomen.

Gaandeweg in dit boek modelleer jij jouw gevoeligheidsemmer tot een die jij volledig kent en in de hand hebt. Zo leid jij de jeuk in plaats van eronder te lijden.

**“ Het gaat om vertrouwen.
Het vraagt zelfvertrouwen
om nee te zeggen tegen dingen
die niet bij jou passen. ”**

Alec Leach

voormalig *fashion editor* en *sustainable fashion expert*,
in *The World is on Fire But We're Still Buying Shoes*

3.

JE SLEUTELS TOT LEEFBARE JEUK

We gaan nog een stapje verder in dit boek. Je leert niet alleen je verschillende kranen kennen, maar ook manieren om de kranen te manipuleren en jouw gevoeligheidsemmer te vullen, zodat jij je doel bereikt met leefbare jeuk tot geen jeuk. Je ontdekt je sleutels en kranen, tips en tricks om de juiste kranen te manipuleren, en zo stappen te zetten als voorbereiding op de periode waarin jij de gevoeligheidsemmer volledig leegmaakt.

Eerst leer je de belangrijkste sleutels en vervolgens de kranen kennen om de jeuk en andere klachten te voorkomen. Daarbij ga je zien welke stappen jij bij elke kraan kunt zetten om die zo te manipuleren dat de invloed op je gevoeligheidsemmer sterk mindert. Je gevoeligheidsemmer zal minder gevuld worden, want jij sluit de juiste kranen. Je leegt je gevoeligheidsemmer zo sterk dat de overstap naar het sluiten van de laatste kraan, meestal de voeding, minimaal is.

Op die manier hoef jij alleen maar tijd en energie te steken in de focus op de juiste gevarieerde en volwaardige voeding zonder de specifieke stoffen die jouw gevoeligheidsemmer mee lieten overlopen. Je jeukklachten zullen wegebben en het zal helemaal duidelijk zijn wat jij zelf kunt doen om de jeuk te leiden.