

GUPTA AMYGDALA RETRAINING TECHNIEKEN VOOR ME/CVS, FIBROMYALGIE EN MCS (MULTIPLE CHEMICAL SENSITIVITIES)

Meer Engelstalige informatie en voor het bestellen van het programma in het Engels ga je naar: www.guptaprogramme.com

Het Nederlandstalige programma kun je hier bestellen:

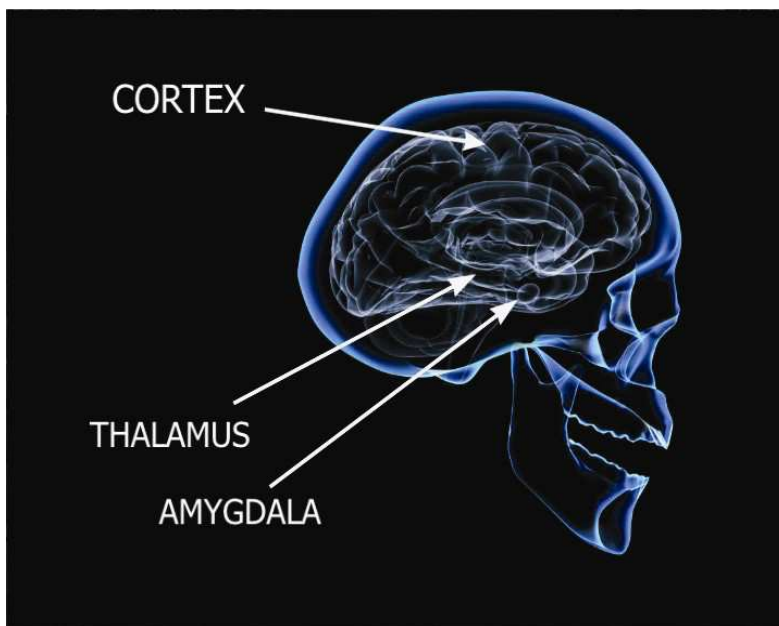
<https://www.e-junkie.com/ecom/gb.php?c=cart&i=1110495&cl=94906&ejc=2>

Informatie over het Gupta Amygdala Retraining programma en 2 gratis sessies.

Ashok Gupta heeft zelf aan ME/CVS geleden en is al meerdere jaren geleden volledig hersteld. Hij heeft meer dan 10 jaar onderzoek gedaan naar deze aandoening en heeft een speciale methode ontwikkeld. Ashok behandelt in zijn kliniek in London succesvol ME/CVS patiënten met zijn programma, waarbij hij onder andere gebruik maakt van NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en andere specifieke technieken om de vermeende onderbewuste ontregelde neurologische processen in de hersenen als het ware te hertrainen.

De amygdala-theorie

Volgens Ashok is ME/CVS lichamelijke ziekte als gevolg van een onderliggend neurologisch probleem. Volgens Ashok is ME/CVS het gevolg van een disfunctionerend onderdeel van het onderbewuste brein, de amygdala.



Eén van de rollen van de amygdala is om het lichaam te beschermen tegen potentiële bedreigingen. Onderzoek naar de amygdala is van oudsher gericht op de fysiologische en emotionele bedreigingen, echter volgens Ashok is uit recent onderzoek gebleken dat de amygdala ook betrokken is bij de beschermingsmechanismen tegen chemische en immunologische bedreigingen.

Bij ME/CVS is er waarschijnlijk sprake predisponerende factoren, zoals genetische factoren en omgevingsfactoren. Daarnaast is er volgens Ashok Gupta ten tijden van het ontstaan van de ziekte meestal sprake van acute of chronische psychologische of fysieke stress en daarnaast één of meerdere lichamelijke triggers (zoals een virale infectie, een ziekte of chronische pijn). In het begin van de ziekte is er dus meestal sprake van psychische en/of fysieke stress, evenals een acute lichamelijke ziekte. In het geval van ME/CVS, kan dat een ziekte zijn als gevolg van een virus (bijv. ziekte van Pfeiffer, darm enterovirussen, enz.), of een bacteriële- of schimmelinfectie (bijv. candida) of een andere lichamelijke stressor bijvoorbeeld een ongeval, overmatig sporten, een operatie of een bevalling. Bij fibromyalgie kan de trigger chronische pijn in een bepaald deel van het lichaam zijn. Bij MCS (Multiple Chemical Sensitivities) kan de trigger een blootstelling aan een toxine zijn. Dit veroorzaakt volgens Ashok Gupta een trauma in de amygdala, waardoor deze als het ware overactief op symptomen in het lichaam gaat reageren.

Deze conditionering gebeurt geheel onbewust, zonder dat de persoon zich realiseert dat het gebeurt. Vanaf dat moment, overstimuleert de amygdala voortdurend het sympatische zenuwstelsel. Aldus Ashok Gupta.

Het sympatische zenuwstelsel verzorgt de noodhulp aan het lichaam als er sprake is van een bedreiging. Het is een oeroud mechanisme wat zeer nuttig is voor ons overleven. Echter dit mechanisme is bedoeld voor acute levensbedreigende situaties, waarbij we letterlijk moeten vechten of vluchten om te overleven. Als de 'vecht of vlucht'-reactie is geactiveerd, is het lichaam klaar om te vechten of te vluchten voor een (vermeende) bedreiging; spieren spannen zich aan, bloedvaten vernauwen zich, detoxificatie en spijsvertering worden op een laag pitje gezet, de bijniere produceren stresshormonen zoals adrenaline en cortisol, het immuunsysteem wordt onderdrukt/ontregeld. Volgens Ashok Gupta houdt de amygdala het lichaam van CVS-patiënten voortdurend in deze 'vecht of vlucht'-staat. Het lichaam raakt hierdoor uitgeput en ontregeld.


Ten slotte kunnen secundaire aandoeningen en symptomen optreden als gevolg van de overgevoeligheid en ontregeling van het gehele systeem. Als gevolg van de secundaire effecten van de aandoening op het lichaam, kan men bijvoorbeeld voedselintoleranties ontwikkelen, alsmede andere overgevoeligheden. Wanneer de hersenen en het lichaam chronisch in verhoogde staat van paraathed verkeren, kan de amygdala volgens Ashok gemakkelijk nieuwe reacties op nieuwe 'bedreigingen' aanleren. De amygdala kan gaan reageren op prikkels die normaal gesproken geen reactie zouden veroorzaken. De hyperalertheid van het brein kan tevens de slaap bemoeilijken of verstoren. De patiënt zal ook merken dat stress de symptomen kan verergeren. Dat komt simpelweg doordat stress de vicieuze cirkel versnelt.

Bij sommige patiënten, is de conditionering niet bijzonder ernstig, waardoor sommige patiënten hun gezondheid lijken terug te krijgen door middel van algemene veranderingen in de levensstijl. Bij sommige patiënten is de conditionering in de hersenen ernstig en veroorzaakt het een chronische langdurige ziekte, aldus Ashok.

Wat houdt Gupta Amygdala Retraining in?

Het Amygdala Retraining Programma is verkrijgbaar in de vorm van een set van 12 DVD's, een boek en twee meditatie CD's. De 12 Engelstalige DVD's zijn naar het Nederlands vertaald in boekvorm. Het boek is een letterlijke vertaling wat er op de DVD's wordt besproken. Het boek is tevens een werkboek. De cd's die een onderdeel zijn van de training zijn vertaald naar het Nederlands. De training leert je enkele specifieke technieken. Daarnaast biedt de training oefeningen en begeleiding in de vorm van kennis over de aandoening(en), de werking van het brein en de amygdala, visualisatieoefeningen, zelfervaringsoefeningen en technieken voor zelfontplooiing vanuit het Neuro Linguïstisch Programmeren en Mindfulness.

Wat Gupta Amygdala Retraining *niet* is:

-  Cognitieve Gedragstherapie
-  Reverse Therapy
-  Psychotherapie
-  Lightning Process
-  Pacing therapy
-  Mickel Therapy
-  Positief denken
-  Affirmaties
-  Ontspanningstherapie
-  Hypnose of Hypnotherapie

Garantie

Het programma wordt aangeboden met een 6 maanden 'niet-goed-geld-terug-clausule'. Dat wil zeggen dat als je na 6 maanden geen verandering bemerkt en niet tevreden bent, je je geld terug kunt vragen (voorwaarden zijn van toepassing). Je krijgt tevens toegang tot het Amygdala Retraining forum, waar je vragen kunt stellen aan en contact kunt leggen met andere 'hertrainers'. Daarnaast is er ook individuele coaching mogelijk.

Nederlandse coach

Loop je ergens tegenaan en heb je extra hulp nodig, dan kun je de hulp inschakelen van een coach. De coach biedt ondersteuning aan in de vorm van telefonische sessies (via telefoon of Skype) of in persoon. Er is momenteel één Nederlandstalige coach. Haar naam is Fina Vyver en haar e-mailadres is Finavyver-gar@hotmail.com. Meer informatie over Fina en andere coaches vind je hier: <http://www.cfsrecovery.com/html/contact.asp>

Sessie 1 en Sessie 2 gratis

Het programma bestaat uit 14 Sessies. Nu volgen Sessie 1 en Sessie 2 van het programma.

Het programma wordt uitgegeven door Harley Street Solutions LTD - www.guptaprogramme.com

Copyright © Gupta Amygdala Retraining 2011. Alle rechten voorbehouden. Gupta Amygdala Retraining™ is een merknaam van Harley Street Solutions LTD. Niets van deze publicatie of van de dvd's mag worden gekopieerd, opgeslagen worden in een terugzoeksysteem of doorgestuurd worden op welke manier dan ook; elektronisch, mechanisch, via fotokopie, opname of plating op het internet, zonder toestemming van Gupta Amygdala Retraining.

DISCLAIMER: Dit dvd-programma, de audio cd en het bijbehorende boek zijn alleen voor informatieve doeleinden bedoeld. De inhoud van de dvd's, de cd en het boek zijn geen vervanging voor een medische diagnose, advies of behandeling. Raadpleeg eerst een arts en overleg met de arts, alvorens gebruik te maken van dit programma. Mensen met epilepsie zouden niet naar het dvd-programma moeten kijken. Mensen met depressie moeten onder begeleiding staan van een medisch specialist alvorens deel te nemen aan het programma. Kijk niet naar een dvd terwijl je een machine of een huishoudelijk apparaat bedient. De verklaring voor CVS die in dit programma genoemd wordt, is niet bevestigd door een wetenschappelijke studie. De succespercentages zijn nog niet onafhankelijk onderzocht, maar dit zal binnenkort wel het geval zijn. Geen van de personen of organisaties die betrokken zijn bij het maken van dit dvd-programma kunnen verantwoordelijk worden gesteld voor schade die is veroorzaakt door het gebruik van dit programma, de dvd's, het boek of de Mind Map waar instructies niet worden opgevolgd, ook niet bij overlijden of immateriële schade. De personen of organisaties die betrokken zijn bij het maken van dit programma kunnen nimmer aansprakelijk worden gesteld voor materiële schade, immateriële schade of overlijden als gevolg van het gebruik van dit programma.

SESSIE 1: INTRODUCTIE & HOE DIT PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

Hallo, welkom bij het Advanced Recovery Programme voor CVS/ME. Mijn naam is Ashok Gupta. Ik ben directeur van een kliniek hier in Harley Street in Londen. Ik heb zelf 10 jaar geleden CVS/ME gehad. Ik had het in totaal 3 jaar lang. CVS is in sommige landen beter bekend onder de naam ME, maar in dit programma zal ik steeds het woord CVS gebruiken om de aandoening aan te duiden. Door zelfstudie ben ik 100% hersteld van CVS. Ik ben al meerdere jaren volledig gezond. De laatste 10 jaar ben ik bezig geweest met het doen van onderzoek naar CVS. Dit programma is het resultaat van dat onderzoek. Ik was er al langere tijd van overtuigd dat ik een doorbraak had gevonden, maar ik wilde mijn therapieën pas publiceren als ik er zeker van was dat ze de meerderheid van de mensen met CVS zouden helpen. Daarom ben ik de laatste jaren bezig geweest met het verfijnen van de technieken door te werken met mijn patiënten. Ik ben van mening dat CVS een aandoening is die makkelijker te behandelen is als je er zelf mee te maken hebt gehad. Alleen dan kun je volledig begrijpen hoe het voelt. Ik denk niet dat ik de doorbraak had kunnen vinden, als ik niet zelf aan CVS geleden zou hebben.

Dit programma is een product van vele jaren van onderzoek en ervaring in de volgende gebieden:

- Mijn eigen ervaring met CVS en het 100% herstellen van deze aandoening
- 7 jaar lang werken met CVS patiënten in mijn kliniek in Londen.
- Mijn hypothese over CVS die is gepubliceerd in een vooraanstaand medisch vakblad.
- Interviews met mensen die zelf ook hersteld zijn van CVS.
- Mijn kennis van hypnotherapie en NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren).
- Onderzoek naar recente ontdekkingen in neurologie, in het bijzonder ontdekkingen van Professor Joseph Ledoux.
- Algemeen onderzoek naar CVS

HOE DIT PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

Ik wil je hartelijk danken voor het aanschaffen van dit programma en voor het feit dat je erop vertrouwt dat ik je kan helpen te herstellen van CVS. Ik heb er oprecht het volle vertrouwen in, dat als je alle technieken uit deze sessies de komende 6 maanden toepast, dit programma je gaat helpen volledig te herstellen van CVS. Voor de meesten betekent dit 100% herstel, voor sommigen betekent dit aanzienlijke verbeteringen realiseren op de weg naar herstel. Ik heb er mijn levensdoel van gemaakt om CVS volledig te begrijpen en om zoveel mogelijk mensen ter wereld te laten herstellen van CVS. De belangrijkste drijfveer voor mij is het geweldig bevredigende gevoel wat ik krijg als mensen herstellen van CVS en weer verder kunnen met hun normale leven. In de sessie met patiëntenervaringen zul je een aantal fantastische verhalen horen van mijn ex-patiënten. Ze beschrijven hun geweldige herstelproces.

Dit programma omvat het volgende:

1. Dvd's met de sessies met mij
2. Werkbladen die bij iedere sessie horen (geperforeerde pagina's in het boek)
3. De Amygdala Retraining Mind Map (de grote poster)

De beste manier om dit programma te gebruiken is om de instructies van de dvd's en werkbladen exact op te volgen. Hierdoor heb je er het meeste profijt van. Ik heb zelf CVS gehad en ik weet hoe het is om zo dolgraag beter te willen worden. Je kunt daardoor mogelijk in de verleiding komen om alle sessies zo snel mogelijk achter elkaar te volgen, om zo snel mogelijk alle antwoorden op je vragen te krijgen. Ik wil je echter adviseren om de sessies te volgen zoals je wordt geïnstrueerd.

Dit programma is ontworpen als een stappenplan om te komen tot structureel herstel. Je volgt de dvd's in de juiste volgorde. Pas op het moment dat je wordt verteld om een bepaalde sessie te volgen, een bepaalde oefening te doen, of een meditatie te doen, moet je dat ook werkelijk doen, en niet eerder. Als algemene regel zou je aan kunnen houden dat je niet meer dan één sessie per dag bekijkt, en dat je pas de volgende sessie gaat bekijken als je de voorgaande sessies volledig hebt begrepen. Wellicht kun je een aantal dagen tussen de verschillende sessies in laten.

Om te beginnen ga je nu door met het bekijken van deze sessie, totdat je wordt verteld dat je de volgende sessie kunt gaan bekijken. Uiteraard kun je, als je eenmaal de juiste volgorde hebt aangehouden, nogmaals de al bekeken sessies volgen. Sterker nog, ik zou je willen adviseren om gedurende de komende 6 maanden de gehele dvd-set vele malen opnieuw te bekijken. Dit om er zeker van te zijn dat je het goed begrijpt en je de technieken correct uitvoert. Dit is een groot voordeel van het gebruik van dvd's, je kunt ze altijd weer opnieuw bekijken als je daar behoefte aan hebt.

Er is heel veel informatie over CVS op het internet. Mijn ervaring is dat als je gaat beginnen aan een programma zoals dit, het nuttig is om niet teveel afgeleid te worden door andere theorieën/therapieën en ervaringen.

Veel informatie in boeken of op het internet is erg negatief. Veel van mijn patiënten geven aan dat dit hen nog moedelozer maakt. Dit programma is ervoor ontworpen je de controle over je herstel terug te geven en je het gevoel te geven dat je eindelijk weer vooruit kunt.

Deze eerste sessie is gemaakt om je voor te bereiden op je herstel van CVS en ervoor te zorgen dat je klaar bent voor de volgende sessie, waar we in zullen gaan op de verklaring voor CVS. Laat ik allereerst mijn persoonlijke ervaring met CVS met je delen.

MIJN ERVARING MET CVS

Ik kreeg CVS toen ik aan de universiteit van Cambridge in Engeland studeerde. Zoals veel mensen met CVS kon ik niet verklaren wat er met me aan de hand was. Ik was eigenlijk altijd redelijk gezond en energiek. Uiteraard was het leven als student aan de universiteit erg hectisch, door de combinatie van studeren en het drukke sociale leven. Ik was als het ware "de kaars aan 2 kanten aan het opbranden", maar ik had nooit het idee dat het teveel voor me was. Ik had het mis! Als ik nu terugkijk, zie ik dat het veel te veel voor me was.

Na mijn tweede studiejaar aan de universiteit ging ik op vakantie naar India. Ik liep een virus op dat me griepachtige symptomen bezorgde. In het begin dacht ik er niet over na, totdat ik een paar maanden verder was en ik nog steeds die symptomen had. Ik nam aan dat het vanzelf wel over zou gaan, maar toen het op een gegeven moment zijn weerslag begon te krijgen op mijn studie, begon ik me echt zorgen te maken. Ik kwam maar niet van de griepachtige symptomen af; extreme uitputting, moeite met concentreren/denken, temperatuurwisselingen, pijnlijke ledematen en spieren. Fysiek en emotioneel voelde ik me zwak en uitgeput.

Als je griep hebt dan weet je, hoe slecht je je op dat moment ook voelt, dat het snel over zal gaan. Maar dit voelde alsof ik gewoon niet beter zou worden. Ik kon geen voetbal meer spelen, sterker nog, door eigenlijk iedere vorm van lichamelijke activiteit voelde ik me slechter en het duurde dagen om er weer van te herstellen. Om maar niet aan de symptomen te hoeven denken, deed ik alsof er niets aan de hand was en ging ik gewoon uit met vrienden. Uiteraard voelde ik me erg slecht en dacht: "Was ik maar thuis gebleven".

's Ochtends sleepte ik mezelf uit bed om naar colleges te gaan, maar ik kon me niet concentreren en vaak viel ik in de collegezaal in slaap. Ik was 21 en ineens was daar die ziekte, die voelde als een stenen muur die voor me stond. Mijn familieleden waren begripvol, maar waren niet in staat om te begrijpen wat er aan de hand was. Ik ging van dokter naar dokter en er werden me verschillende dingen wijsgemaakt, zoals:

"Maak je niet druk, dit soort dingen gebeurt, komt helemaal goed." ...of...

"Je bent depressief. Hier, neem deze antidepressiva." ...of...

"Ga wat sporten, dat helpt vast."

Ik volgde de adviezen altijd enige tijd op. Ik besloot ook om de antidepressiva te nemen, maar ik voelde me er alleen maar slechter door. Sterker nog, ik had een sterk gevoel van binnen dat ik niet depressief was. Over het algemeen voelde ik me erg positief en had ik eigenlijk altijd al een positieve kijk op het leven. Deze keer voelde het als iets totaal anders.

Ik sleepte mezelf 6 tot 9 maanden op deze manier voort, tot op een gegeven moment de echte klap kwam. Ik liep achter met mijn studie en ik merkte dat ik het niet meer bij kon houden. Mijn leraren waren begripvol en ik mocht mijn derde jaar overdoen. Je zou zeggen dat ik hiervoor dankbaar zou moeten zijn, maar eigenlijk voelde het alsof ik enorm gefaald had. Een gevoel wat ik diep in mezelf verborgen hield. Het was voor mij een enorme tegenslag, omdat ik altijd erg goed was in mijn studie. Ik was altijd erg hardwerkend, energiek, wilde het graag goed doen, maar deze ziekte was eigenlijk het tegenovergestelde van al deze eigenschappen; het was een bittere pil.

Wel, misschien kun je jezelf in dit verhaal herkennen, misschien niet, dat maakt niet uit, omdat ieder persoon met ME/ CVS zijn eigen interessante verhaal te vertellen heeft.

Omdat ik een erg gedreven persoon was, besloot ik om mijn eigen onderzoek te starten naar deze ziekte, ondanks dat ik me vreselijk voelde. Dit was een langzaam proces, maar ik vond het hele onderwerp fascinerend, zeker gezien het feit dat antwoorden op de vragen die ik had, vanuit de medische wereld ontbraken. Na jaren van zelfstudie vond ik interessante verklaringen in neurologisch onderzoek naar de werking van het brein, in het bijzonder de onbewuste reacties in een onderdeel van het brein, genaamd de amygdala. Ik begon onderzoek te doen naar complementaire therapieën waarvan ik dacht dat ze konden helpen, gezien mijn hypothese. Mijn eigen

herstelproces was redelijk ad-hoc, aangezien ik aan het experimenteren was met verschillende therapieën om te kijken wat er zou gebeuren. Uiteindelijk, toen de puzzelstukjes in elkaar vielen, begon ik razendsnel te herstellen en ik ben nu 100% hersteld. Dat ben ik nu al vele jaren.

Zoals je kunt begrijpen heeft dit veel teweeg gebracht. Van het ene moment dat ik extreme angst had dat mijn leven voorbij zou zijn, dat ik de rest van mijn leven met CVS zou moeten worstelen, tot het moment dat ik begon te merken dat ik mijn leven terug kon krijgen. Het was een fantastische ervaring. Ik zou er uren aan een stuk over kunnen vertellen, maar ik weet zeker dat je liever wilt horen hoe je zelf beter kunt worden.

Sinds ik beter ben, ben ik aan de slag gegaan met mensen in mijn kliniek in Londen om de therapieën te verfijnen, tot het punt waarop de technieken in de meeste gevallen bij de meeste mensen aansloegen. Het heeft jaren geduurd om precies te begrijpen waarom sommige dingen wel werken en sommige dingen niet. Daarnaast is het nodig steeds up to date te blijven over de recente ontwikkelingen op het gebied van CVS.

Ik wil je er echt van overtuigen dat je werkelijk beter kunt worden van CVS. Het is mij gelukt en het is al vele anderen ook gelukt. Ik denk dat ik begrijp wat je doormaakt: de eenzaamheid en wanhoop die met deze ziekte gepaard gaat, niet weten wat te doen, niet begrepen worden door mensen om je heen. Ik heb dat zelf ook meegemaakt. Maar er is zeker een sterk licht aan het einde van de tunnel en die tunnel is korter dan je denkt! De werkbladen en dvd's zullen je volledige uitleg geven over CVS zonder al te veel medisch jargon. Als je eenmaal begrijpt wat CVS veroorzaakt, dan kan dat op zichzelf al wat angst en onzekerheid rond de aandoening wegnemen, zodat je er klaar voor bent om weer vooruit te gaan en beter te worden.

HOE WEET IK OF IK CVS HEB?

Er zijn twee criteria die over het algemeen gehanteerd worden om te bepalen of je CVS hebt of niet. Deze criteria worden ook gebruikt door wetenschappers. De eerste zijn de criteria van het Centers of Disease Control uit de Verenigde Staten. De tweede zijn de Oxford Criteria.

Centers for Disease Control Diagnostische Criteria

Klinisch geavaleerde, onverklaarbare, aanhoudende of steeds terugkerende vermoeidheid die:

- ✚ Niet het gevolg is van aanhoudende inspanning.
- ✚ Nieuw is of een duidelijk beginpunt heeft.
- ✚ Niet minder wordt door het nemen van rust.
- ✚ Resulteert in een aanzienlijke afname van activiteit vergeleken met voorgaande niveaus van activiteit op het gebied van werk, sociaal leven en vrije tijd.

Verder dienen er vier of meer van de volgende symptomen aanwezig te zijn, die meer dan 6 maanden aanhouden/terugkeren en niet al eerder aanwezig waren:

- ✚ verslechterd korte termijn geheugen of concentratievermogen
- ✚ keelpijn
- ✚ gevoelige lymfeklieren
- ✚ spierpijn
- ✚ pijn aan meerdere gewrichten zonder zwellingen of roodheid
- ✚ hoofdpijn, die nieuw is in zijn aard, patroon of hevigheid
- ✚ niet verfrissende slaap en/of verstoorde slaap
- ✚ malaise (gevoel van onwel zijn) na inspanning, die meer dan 24 uur aanhoudt

De Oxford Criteria:

- ✚ Vermoeidheid is het voornaamste symptoom: deze is ernstig, invaliderend en betreft zowel fysiek als mentaal functioneren. De symptomen zouden minimaal 6 maanden aan moeten houden, van deze 6 maanden zouden de symptomen minimaal 50% van de tijd aanwezig moeten zijn.
- ✚ Andere symptomen kunnen aanwezig zijn: in het bijzonder pijn, stemmingswisselingen en slaapproblemen.
- ✚ Er dient sprake te zijn van een duidelijk beginpunt en de klachten dienen dus niet al het gehele leven aanwezig te zijn.
- ✚ Uitgezonderd zijn: patiënten die al gediagnostiseerd zijn met een andere medische aandoening waarvan bekend is dat deze vermoeidheid veroorzaakt. Tevens dienen patiënten uitgesloten te worden die een of meer van de volgende diagnoses hebben: schizofrenie, manisch-depressieve stoornis, misbruik van verslavende middelen, eetstoornis of een bewezen organische hersenziekte.

Zelfs als je er zelf van overtuigd bent dat je CVS hebt, wil ik je toch adviseren om eerst een arts te raadplegen, alvorens deel te nemen aan dit programma (mocht je dat nog niet gedaan hebben). Het is belangrijk dat je alle

aanbevolen onderzoeken ondergaat om andere oorzaken van je ziek zijn uit te sluiten, alvorens te beginnen aan dit programma. Soms worden de symptomen veroorzaakt door een andere ziekte. Wees je ervan bewust dat de symptomen minstens 6 maanden aanwezig dienen te zijn, alvorens je de diagnose CVS kunt stellen. Aan de andere kant is het goed om er op tijd bij te zijn.

Helaas wordt CVS op dit moment nog steeds gebruikt als een uitsluitingsdiagnose. Dat wil zeggen dat de diagnose pas wordt gesteld, als alle andere aandoeningen zijn uitgesloten. Dit kan ervoor zorgen dat het moeilijk is om een definitieve diagnose te krijgen van een arts. Daarnaast kan het voorkomen dat er vanuit de complementaire geneeskunde of vanuit alternatieve genezers er een andere diagnose op na gehouden worden en dat deze naar voren geschoven worden als de oorzaak van je aandoening.

Hiermee moet je erg oppassen, omdat er een groot verschil is tussen de werkelijke oorzaak van je aandoening en de secundaire symptomen die kunnen optreden. Deze secundaire symptomen dienen aangepakt te worden, het hoeft echter niet te betekenen dat zij ook de daadwerkelijke oorzaak zijn van je aandoening. Een voorbeeld: veel behandelaars zouden kunnen zeggen dat je Candida hebt, maar dat betekent niet dat Candida ook de oorzaak is van de aandoening. Het kan simpelweg een ander symptoom van CVS zijn.

Ook bij Fibromyalgie zijn er veel overlappingsen met CVS. Bij fibromyalgie ligt de nadruk op spier- en gewrichtspijn. Ik kan niet zeggen dat Fibromyalgie dezelfde aandoening is, ik kan alleen zeggen dat mijn therapie net zo effectief blijkt te zijn bij mensen met Fibromyalgie, als bij mensen met CVS. Ik ben van mening dat precies dezelfde processen plaatsvinden.

HOE WEET IK OF IK JOUW VERSIE VAN CVS HEB?

Door mijn ervaring met het werken met patiënten heb ik gemerkt, dat de overgrote meerderheid van de patiënten past in mijn verklaring van CVS. Als ik een schatting zou moeten maken, dan zou ik zeggen dat 80-90% van de mensen in deze categorie valt. Nu zou het zo kunnen zijn dat je wellicht niet binnen deze categorie valt, vandaar dat ik ook een garantie aanbied. Mocht je om welke reden dan ook binnen 6 maanden je helemaal niet beter voelen, stuur dan gewoon het pakketje wat je ontvangen hebt, samen met een brief met je rekeninginformatie, terug naar het adres wat op de laatste pagina staat vermeld. Je krijgt dan je geld terug (voorwaarden zijn van toepassing). Zo zeker ben ik ervan, dat dit programma je op weg gaat helpen op de weg naar volledig herstel.

Ik ben van mening dat CVS wordt "veroorzaakt" door een aantal verschillende gebeurtenissen. Het laatste kan resulteren in verschillende symptomen. Deze symptomen verschillen van patiënt tot patiënt. Echter, het onderliggende proces bij iedereen hetzelfde. Nogmaals, de klachten worden allemaal veroorzaakt door de amygdala. Vandaar dat de kans groot is dat je past binnen de verklaring voor CVS die ik in dit programma geef. Ik zou je willen aanmoedigen om dit aan te nemen en helemaal voor dit programma te gaan.

EEN FUNDERING VOOR HERSTEL

Voordat we ingaan op het proces waarin je leert hoe je kunt herstellen, wil ik eerst zeker weten dat je de juiste instelling hebt, zodat andere dingen je niet kunnen afleiden van 100% inzet.

ZIT HET IN DE GEEST OF IN HET LICHAAM?...EN HOE OM TE GAAN MET DE VISIE VAN ANDEREN

Dit is een vraag die je vast vaak gesteld krijgt. Is CVS psychisch of lichamelijk? Eigenlijk zit het probleem in de vraag zelf. Het is niet het een of het ander. Sterker nog, ik denk dat het overgrote deel van alle ziektes zowel een lichamelijke als een mentale of emotionele component heeft.

Voorbeeld: het is bekend dat herstelpercentages bij kanker omhoog gaan naarmate een persoon meer emotionele ondersteuning en groepssteuning krijgt. Een ander voorbeeld is het placebo effect: zieke mensen voelen zich alleen al beter door het nemen van een suikerpil, omdat ze sterk geloven dat de pil die ze nemen hen beter zal maken. Het is de traditionele Westerse geneeskunde die een scheiding heeft gemaakt tussen het lichamelijke en het mentale of emotionele, maar zelfs dat begint nu te veranderen.

Ik geloof dat CVS een echte lichamelijke aandoening is met echte lichamelijke symptomen. Ik zeg het nogmaals voor de mensen die niet helemaal zeker weten hoe ik hierover denk....ik ben van mening dat het een echte lichamelijke aandoening is met echte fysieke symptomen in het lichaam. Daarnaast geloof ik dat er een onderliggend proces in het brein aan ten grondslag ligt. Dit proces zorgt ervoor dat de symptomen blijven voortbestaan. Een onderdeel van het brein, de amygdala, is hiervoor verantwoordelijk. Je hebt geen controle over dit proces, daarom is het moeilijk om te bepalen of het hier om een psychologisch proces gaat of niet. Daarom zou ik zeggen dat CVS een echte lichamelijke ziekte is, die zich in het LICHAAM bevindt, met een onderliggend proces wat zich afspeelt in het ONDERBEWUSTE BREIN. Ik hoop dat dit duidelijkheid schept!

Ik hoor vaak van mijn patiënten dat het hen verdrietig maakt dat mensen de ziekte niet begrijpen. Ze vragen zich zelfs af of hun familie niet denkt dat ze het verzinnen. Ik kan me helemaal inleven in deze situatie, ik heb het zelf meegemaakt en ik weet dat het moeilijk kan zijn. CVS is een gecompliceerde aandoening en ik denk niet dat je het kunt begrijpen, tenzij je het zelf hebt meegemaakt. Om deze reden wil ik je adviseren om niet meer te proberen om mensen in je omgeving te laten begrijpen hoe het is, tenzij het misschien mensen zijn die je heel goed kent. Er kan een hoop energie verloren gaan bij het proberen mensen er van te overtuigen dat de ziekte echt is.

Als mensen je vragen hoe het gaat, antwoord dan gewoon eerlijk en op een positieve manier....bijvoorbeeld: 'Ik werk hard aan mijn herstel'. Focus nu gewoon op jezelf en wat je kunt doen om beter te worden. Uiteraard is het goed om ondersteuning te hebben van vrienden en familie. Echter steeds de inhoud van dit programma bespreken of te praten over hoe veel je al bent opgeschoten met je herstel, is waarschijnlijk niet heel nuttig.

Als andere mensen opmerkingen maken die kwetsend zijn, wil ik je aanmoedigen om ze te vergeven, omdat jij het waarschijnlijk ook niet zou begrijpen als je in hun schoenen zou staan. Het valt me soms op dat sommige mensen veel energie steken in het proberen te bewijzen dat CVS echt is. Nu is het goed dat CVS steeds meer een erkende aandoening aan het worden is. Echter aan de andere kant zou dit geen invloed mogen hebben op je overtuiging dat je beter kunt worden van CVS.

Naarmate we verder komen in dit programma, zul je meer en meer gaan begrijpen van CVS en gerelateerde aandoeningen. Je zult je gaan realiseren dat CVS in een hele nieuwe categorie valt, die momenteel niet goed gedefinieerd is door de Westerse geneeskunde.

HOE OM TE GAAN MET DE MEDISCHE ORDE

Sommige artsen beginnen CVS te begrijpen en te erkennen. Maar andere artsen denken nog steeds dat het hetzelfde is als depressie. Nogmaals, probeer je energie niet te verspillen aan het proberen over te halen van een onbegrijpvolle arts. Er is waarschijnlijk toch niet veel wat deze arts voor jou kan doen, tenzij je andere medische aandoeningen hebt waarvoor medische zorg nodig is. Ik wil je echter sterk aanraden om contact te houden met je arts, zodat hij of zij je situatie kan monitoren.

Of je wel of geen antidepressiva moet nemen, dat is een keuze die jij alleen zelf kunt maken in samenspraak met je dokter. Ik heb enkele patiënten gehad die er baat bij hadden, weer anderen hadden er geen baat bij. Hoe dan ook ben ik nog nooit iemand tegen gekomen die ook maar in de buurt is gekomen van volledig herstel door het gebruik van antidepressiva. Sommige behandelaars adviseren dan ook om ze alleen te nemen als je aan een matige tot ernstige depressie lijdt.

Als een medische behandelaar niet begripvol is, wil ik je nogmaals aanmoedigen om hem/haar te vergeven...en indien nodig van dokter te veranderen. Je kunt veel energie verspillen door boos te zijn en je verdrietig te voelen omdat niemand je begrijpt. Medici zijn goed in het behandelen van vele ziektes, maar ze zijn niet opgeleid om aandoeningen als CVS te behandelen.

Houd gewoon een positieve instelling. Weet dat er veel mensen zijn die wel begrijpen hoe CVS iemands leven kan beïnvloeden en die begrip hebben voor de situatie waar jij je op dit moment in bevindt. Je bent niet alleen.

HOE OM TE GAAN MET ANDERE THEORIEËN OVER CVS

Er is zoveel informatie over CVS op het internet; wonderpillen, theorieën, patiëntenervaringen, etc. Ik wil je aanraden om, gedurende de tijd dat je dit programma volgt, geen verder onderzoek meer te doen naar CVS. Als je door blijft gaan met doen van onderzoek, zal dit je alleen maar afleiden en je ervan weerhouden om het programma te laten werken. Probeer je gewoon 100% te focussen op het programma en na 6 maanden te beoordelen wat het resultaat is.

Wat dit programma **niet** is: Cognitieve Gedragstherapie (CGT), Reverse Therapy, Mickel Therapy, Lightning Process, of welke andere therapie dan ook. Er zijn wellicht overlappingen met deze methoden, maar ik wil je adviseren je niet in andere methoden te verdiepen zolang je je 100% inzet voor dit programma.

Wees je ervan bewust dat je op het internet en in patiëntengroepen statistisch meer kans hebt om mensen te ontmoeten die al zeer lange tijd CVS hebben, mensen die nog geen behandeling hebben gevonden die voor hen heeft gewerkt. Daardoor kan het overkomen alsof de vooruitzichten alleen maar slecht zijn voor mensen met CVS. Maar mensen herstellen wel degelijk van CVS. Mensen die wel herstellen, raken vaak buiten beeld en melden zich vaak niet meer om te vertellen hoe ze beter zijn geworden. Vaak komt dat doordat ze er zelf niet helemaal uit zijn wat hen nu beter heeft gemaakt. Ze zijn gewoon blij dat ze beter zijn.

Wat betreft het laatste onderzoek op het gebied van CVS: er zullen altijd wel bepaalde lichamelijke afwijkingen gevonden worden bij mensen met CVS. Dit betekent echter niet dat deze afwijkingen de oorzaak zijn van CVS. Waarschijnlijk zijn het gewoon symptomen. Mocht iemand ooit een wonderpil ontdekken voor CVS (ook al denk ik niet dat dit ooit zal gebeuren), dan hoor je dat vanzelf wel. Maar voor nu kun je het beste gewoon volledig focussen op dit programma. Geef het je volledige toewijding.

WAT IS MIJN SUCCESPERCENTAGE?

Wat is mijn succespercentage? In een studie (met 33 deelnemers) die ik heb uitgevoerd, verbeterde 93% aanzienlijk door het gebruik van het programma. 66% van de deelnemers is op weg naar volledig herstel (voor details zie website). Met volledig herstel bedoel ik: ongeveer 80 – 100% hersteld. De laatste 10 –15% bestaat vaak uit het wennen aan het beter zijn, het weer opnieuw leren gebruiken van de spieren en weer deelnemen aan het gewone leven.

Wees je ervan bewust dat dit geen onafhankelijk dubbelblind onderzoek was. Op dit moment ben ik aan het onderzoeken met welke medische organisaties ik kan samenwerken. Organisaties die in staat zijn een dergelijk dubbelblind onderzoek uit te voeren. Omdat je dit programma gekocht hebt, ontvang je regelmatig e-mails over de laatste onderzoeken betreffende mijn programma. Hopelijk zit daar in de toekomst een volledig dubbelblind medisch onderzoek bij.

Wat er echt toe doet is het succes dat jij boekt en dat is of 0%, of 100%. Als dit programma geen enkel effect heeft, is het 0%. Als het je helpt om beter te worden is het 100%. Ik ben ervan overtuigd dat dit programma jou zal helpen beter te worden en het je in de loop van tijd zal helpen volledig te herstellen. Daarom geef ik je een garantie, zo zeker ben ik ervan dat het jou zal helpen! Het enige dat ik van je vraag, is om mij op dit moment volledig te vertrouwen en pas na 6 maanden het resultaat te beoordelen.

Patiënten die geloven in deze therapie hebben over het algemeen de beste kans om te herstellen. Je vraagt je misschien af waarom dat zo is. Dat is zo omdat het vermogen om te herstellen veelal afhangt van de instelling die je hebt gedurende het herstelproces. Het is bewezen dat mensen met een positieve instelling, mensen die er sterk in geloven dat ze beter zullen worden, sneller herstellen. Daarom zou het logisch zijn dat jij precies hetzelfde doet, dat je alles wat je gelooft over CVS overboord zet en dat je met een blanco pagina begint. Ik weet dat het veel moed vereist om je oude overtuigingen over CVS los te laten.

Vergeet het *geloven* dat je beter wordt, op een gegeven moment ga je *vertrouwen* dat dit programma je beter zal maken. Zelfs al heb je dat gevoel nu nog niet, vertrouw er dan gewoon op dat het vanzelf zal komen en dat je het zult gaan voelen. Het meest logische om te doen is om je alvast zo te gaan voelen, omdat je weet dat dit de kans vergroot dat je beter zult worden. Natuurlijk wordt het veel makkelijker om je zo te voelen nadat we de verklaring voor CVS hebben doorgenomen en je de krachtige werking van de technieken hebt gevoeld in je lichaam.

GEEF JEZELF TIJD EN RUIMTE OM BETER TE WORDEN

Dit is een belangrijk onderwerp wat ik met je wil bespreken, voordat we naar de verklaring voor CVS gaan. Uiteraard wil je zo snel mogelijk beter worden, zodat je verder kunt met je leven, toch? Dat is fantastisch! Echter, ik wil je sterk aanraden om dit hele proces rustig tegemoet te treden, in plaats van op een gestresste manier. Accepteer dat de aandoening er nu eenmaal is en wees ontspannen over je herstelproces, in plaats van dat je wilt dat je gisteren al beter was! Neem je tijd, wees geduldig. Probeer niet zo snel mogelijk beter te worden, zodat je weer terug kunt naar je hectische manier van leven! We hebben het hier nog wel over in een toekomstige sessie, maar wat ik je vast wil meegeven is, dat veel patiënten vaak zoveel haast hebben om beter te worden, dat ze zichzelf veel druk opleggen. Echter hoe meer druk je jezelf oplegt, des te meer stimuleer je je zenuwstelsel door al het gestress. Het is beter dat je jezelf de tijd gunt om beter te worden. Het is een beetje hetzelfde als het hebben van een wondje. Een wondje heeft tijd nodig om te helen. Maar als je er de hele tijd aan het korstje gaat zitten plukken, dan duurt het veel langer om te helen. Ontspan en neem de tijd, zelfs als dit niet praktisch lijkt. Jouw gezondheid en herstel zijn het allerbelangrijkste.

Wat ook nog wel eens gebeurt, is dat patiënten zichzelf druk opleggen om zo snel mogelijk beter te worden omdat ze zich schuldig voelen vanwege het feit dat ze niet werken of niet presteren. Of omdat ze het gevoel hebben dat ze niet bijdragen aan de maatschappij. Om deze druk van de ketel te halen, wil ik je aanraden om 6 maanden tot 1 jaar jezelf geen druk op te leggen of bepaalde verwachtingen te hebben in de zin van beter worden of opnieuw beginnen met werken of studeren. Op deze manier heb je een heel jaar de tijd om te genieten van het beter worden en te ontspannen. Pas daarna hoeft je na te denken over werk. Dit geeft je de mogelijkheid om je batterijen opnieuw op te laden. Tegelijkertijd is het nuttig om ervoor te zorgen dat je wel dingen om handen hebt, zodat je je brein kunt bezig houden.

TOEPASSEN VAN DEZE KENNIS IN JE PERSOONLIJKE SITUATIE

Normaal gesproken bied ik maatwerk voor iedere individuele patiënt en zijn/haar stadium van herstel. Vanzelfsprekend heb ik deze luxe nu niet en daarom is het jouw verantwoordelijkheid om wat ik uitleg toe te passen in je persoonlijke situatie. Sommigen van jullie zijn bijvoorbeeld bedlegerig, sommigen werken misschien nog parttime of zelfs fulltime. Wees daarom reëel in wat je al toe kunt passen in de praktijk en waar je nog niet helemaal klaar voor bent. Ik zal je hierbij helpen.

Vergeet niet dat dit een "hertraining" is, geen therapie. Dit is een groot verschil. Dit betekent dat je het gevoel kunt hebben dat jij de leiding hebt over je herstelproces en je training. Niemand anders kan dit voor je doen, het is helemaal jouw verantwoordelijkheid. Het woord "responsibility" (verantwoordelijkheid) is afgeleid van "the ability to respond" (het vermogen om te reageren).

Er is dus geen druk om beter te worden, het is eerder een kans om beter te worden door het gebruik van je eigen vaardigheden. Jij hebt de leiding over je herstelproces en je bent verantwoordelijk voor je herstel. Ik ga je op een krachtige manier begeleiden en je laten zien hoe je dit aan moet pakken. Niemand anders kan je helpen om beter te worden, behalve jijzelf. Jij hebt alle kennis in je om beter te worden. Je kunt het!

Om je te helpen het programma aan te passen aan jouw persoonlijke situatie zijn er werkbladen. Ik zal je vragen om deze in te vullen en ze aan je slaapkamer muur te hangen. Ik kan helaas niet aanwezig zijn om te controleren of je dit daadwerkelijk hebt gedaan. Maar volg alsjeblieft al de instructies precies op.

POSITIEF BLIJVEN ONDANKS UPS EN DOWNS

Het komt soms voor dat mensen beter worden dankzij mijn technieken, maar om welke reden dan ook komen er soms symptomen terug. Die mensen vergeten soms wat ze moeten doen of verliezen de hoop. Wees je ervan bewust dat je herstelproces waarschijnlijk niet lineair zal zijn. Er zullen vermoedelijk ups en downs zijn. Dit is normaal. Het gaat erom dat je positief blijft en dat je gefocust blijft op de technieken, of je je nu goed voelt of niet. Als het je al eens is gelukt om beter te worden met behulp van mijn technieken, dan kun je ook een tweede keer beter worden met behulp van de technieken. Je kunt altijd de dvd's opnieuw bekijken om jezelf eraan te herinneren wat je ook alweer moet doen.

Ga ervan uit dat je te maken zult krijgen met ups en downs. Dit is echter geen probleem, aangezien je van tevoren al hebt besloten dat je rustig zult blijven mocht het gebeuren. Dus ja, er zullen dips komen, echter deze zijn gewoon een onderdeel van het herstelproces. Blijf kalm op het moment dat het gebeurt en je zult beter worden. Ik zal een hele sessie wijden aan het omgaan met dips.

NEEM JE NU VOOR OM JE DE KOMENDE 6 MAANDEN VOOR DE VOLLE 100% IN TE ZETTEN

Stel je voor dat iemand je nu zou vertellen dat je je binnen 6 maanden veel beter zou voelen, of zelfs helemaal beter zou zijn, en je hoeft er maar één ding voor te doen, zou je dat dan doen? Ik weet zeker dat de meesten van jullie er alles aan zouden doen om beter te worden. Ik wil je iets beloven. Geloof me, dat doe ik niet zomaar. Ik hoop dat je mij je vertrouwen gunt en dat je alle hulpmiddelen uit dit programma continu en consequent zult toepassen gedurende de komende 6 maanden. Ongeacht wat er gebeurt. Hiervoor is het nodig dat je je scepsis over dit programma loslaat. Ga alleen door met dit programma als je dit los kunt laten. En geloof me, er is vast een stemmetje wat zegt: "Dit kan niet werken!", "Dit is veel te gemakkelijk!" Of: "Ik heb al zoveel behandelingen geprobeerd, niets heeft tot nu toe geholpen, dus wat heeft het voor zin?" Ik begrijp dit volledig. Ik had ook deze gedachten toen ik ziek was. Scepsis en rationeel analytisch denken zijn handig in het dagelijks leven. Echter wanneer het aankomt op je eigen emoties, kunnen deze je verhinderen om vooruit te gaan.

Ik wil dat je nu met jezelf afspreekt, voordat we aan dit programma beginnen, dat je dit sceptische deel van jezelf loslaat, althans voor de komende 6 maanden en dat je pas daarna de resultaten van dit programma zult beoordelen. Dus wat er ook gebeurt, je gaat er voor de volle 100% voor, pas na deze 6 maanden zul je gaan bekijken of het heeft gewerkt, niet eerder. Je gaat gewoon door met het programma ongeacht wat er gebeurt. Stel je gewoon open en geef het je volledige toewijding. Ik ben er zo van overtuigd dat het je zal helpen, dat ik je het geld terug geef als dat niet het geval is. Dus nogmaals, ga alleen door met het kijken naar deze dvd als je jezelf nu kunt beloven dat je je volledig zult wijden aan dit programma.

Laten we een korte oefening doen. Doe gewoon je ogen dicht en haal diep adem...en adem uit. Nogmaals, adem diep in en adem uit. Laat al je zorgen en negatieve gedachten over je ziekte los. Adem in en adem alle negativiteit uit. Glimlach als je uitademt. Stel je nu een pad voor. Het pad ligt voor je. Het is een mooi pad. Je ziet jezelf op dit pad. Je ziet hoe je in de toekomst volledig beter bent en geen CVS meer hebt. Stel je voor dat je in 6 maanden beter kunt zijn. Beeld je nu een plaatje in of een filmpje waarin je jezelf ziet. Je ziet jezelf in de toekomst. Je bent helemaal beter. Zodra je dit beeld hebt gevormd, maak je het groot en helder. Maak de geluiden luider en de

kleuren scherper. Zie hoe de gezondheid en het geluk van deze persoon zijn toegekomen. Beeld jezelf in wat je allemaal zou gaan doen als je beter bent, hoe je leven zal veranderen. Besef dat je er zelf verantwoordelijk voor bent je gezondheid terug te krijgen.

Denk aan alle dingen die je zult gaan doen zodra je beter bent. Denk echter niet aan alle druk en verwachtingen, denk alleen aan de goede dingen. Welke dingen, die je blij maken, ga je doen zodra je beter bent? Visualiseer plaatjes en filmpjes waarin je ziet hoe je van het leven geniet in alle vitaliteit en gezondheid. Realiseer je dat dit alles jouw kant op komt. Wees blij en dankbaar voor al dat goede dat jouw kant op komt. Lach. Als je dat nu niet kunt, dan voldoet een namaak-lach ook. Spendeer een aantal minuten aan deze gedachten. Zo dadelijk zal ik je vragen om je ogen weer open te doen. Als je je ogen weer open hebt kun je al deze dingen op papier zetten.

Breng jezelf nu terug naar het hier en nu. Adem diep in...en adem uit.

Nogmaals, adem langzaam diep in...en adem uit. Doe nu langzaam je ogen open. Sommigen van jullie vonden dit misschien lastig, sommigen van jullie vonden dit misschien gemakkelijk. Herhaal deze oefening regelmatig. Het helpt je je toekomst beter te kunnen visualiseren. Denk er maar eens over na. Als je niet aangeeft waar je heen wilt, hoe kun je dan ooit vooruit gaan?

Zet de dvd nu op pauze en pak een stuk papier. Schrijf nu op wat je jezelf zag doen. Maak positieve zinnen in de tegenwoordige tijd, zoals: Ik speel een potje tennis, ik geniet van mijn vakantie, ik ga uit eten met vrienden, etc. Lach jezelf nu toe, wetende dat dit alles binnen bereik ligt. Maak je geen zorgen als je het nu nog niet helemaal 100% gelooft. Heb gewoon vertrouwen dat als er zich positieve veranderingen gaan voordoen, dat dat je geloof zal versterken.

Denk nu aan de datum precies 6 maanden vanaf nu. Schrijf deze datum op een groot stuk papier en plak dit aan de muur. Spreek met jezelf af dat je doorgaat met de technieken tot deze datum, ongeacht wat er gebeurt. Het zal je een goed gevoel geven als je kunt zeggen dat je het die 6 maanden alles gegeven hebt. Als het niet heeft gewerkt, dan is dat jammer. In dat geval stuur je het programma terug en krijg je je geld terug. Als het wel heeft gewerkt, dan ben je beter en kun je gaan genieten van je leven.

GEDACHTENDAGBOEK

Van nu af aan wil ik dat je alle negatieve gedachten die je hebt, opschrijft totdat je alle sessies hebt gevolgd. Neem een blok papier of een dagboek en neem per dag 1 pagina. Schrijf gewoon alle gedachten op die in je opkomen. In principe kun je de negatieve gedachten in twee categorieën indelen. De eerste categorie is "negatieve gedachten over CVS". De tweede categorie is "negatieve gedachten niet die niets te maken hebben met CVS". Het kan een hele opluchting zijn om al deze ruis op papier te zetten. Door je zorgen op te schrijven zeg je eigenlijk tegen je geest, dat je je bewust bent van die zorgen en dat ze nu geregistreerd zijn. Dit gaat je ook helpen naarmate je verder met het programma bent, omdat je je dan meer bewust bent van al je negatieve gedachten over je ziekte.

Ik wil benadrukken dat dit programma heel iets anders is dan CGT (Cognitieve Gedragstherapie). Het model wat CGT gebruikt voor CVS is heel anders dan dat van mij. De technieken die ik gebruik zijn ook heel anders. Ik leg heel duidelijk uit dat CVS een biologische oorsprong heeft en gepaard gaat met echte lichamelijke symptomen, die veroorzaakt worden door een incorrecte programmering van de amygdala.

ENKELE ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN

De meeste van mijn patiënten waren al bij een voedingsdeskundige geweest, alvorens ze bij mij kwamen. Misschien ben je zelf ook al bij een voedingsdeskundige geweest. Daar is niks mis mee, aangezien zo'n iemand bijvoorbeeld goed kan helpen bij secundaire gezondheidsproblemen zoals Candida. Het kan er echter ook voor zorgen dat je heel erg gefocust raakt op je dieet. Je wilt het waarschijnlijk 100% correct doen. Hierdoor kun je onbewust je stressniveau verhogen! Mocht je je op dit moment aan een bepaald dieet of aan een bepaalde richtlijn houden, dan wil ik je adviseren om hiermee door te gaan. Maar probeer er tegelijkertijd niet te gestrest mee om te gaan. Probeer je eraan te houden, maar tegelijkertijd te ontspannen.

Ik zal nu wat algemene richtlijnen ten aanzien van dieet opsommen:

- ✚ Drink in ieder geval minstens 2,5 tot 3 liter zuiver water per dag. Bij voorkeur niet tegelijk met een maaltijd.
- ✚ Verhoog je inname van groente, fruit, salade en vette vis (mits dit past binnen je persoonlijke omstandigheden en de adviezen van een deskundige).
- ✚ Elimineer cafeïne, producten met veel suiker, gefrituurde voedingsmiddelen, alcohol, rood vlees en

zoutrijke voedingsmiddelen uit je dieet zolang je dit programma volgt (je kunt deze middelen wel weer toevoegen aan je dieet zodra je beter bent).

- 📌 Reduceer je inname van melkproducten drastisch. Nogmaals, zolang dit past binnen de adviezen die je van een deskundige hebt gehad.

Wees je ervan bewust dat het opvolgen van deze adviezen niet hoeft te betekenen dat je ook direct verbetering merkt in je gezondheid. Wat het wel doet, is je lichaam en geest helpen om tot optimale zelfheling te komen. Probeer ook zoveel mogelijk naar buiten te gaan. Ik kan me voorstellen dat dit wellicht niet mogelijk is als je lichamelijk erg beperkt bent. Als dat het geval is, kijk dan gewoon wat er wel mogelijk is. Het beste zou zijn als je zoveel mogelijk in de natuur bent; wandelingen maken op het platteland of gewoon buiten zitten. Probeer zoveel mogelijk frisse lucht te krijgen en jezelf bloot te stellen aan daglicht. Dit zal je helpen. Het is echter niet noodzakelijk.

Nog één ding. Ik wil echt benadrukken dat lachen erg belangrijk is. Lachen helpt het lichaam op zóveel verschillende manieren. Het is zelfs bewezen dat lachen de herstelpercentages van verschillende ziekten positief kan beïnvloeden. Ik kan me voorstellen dat je niet altijd in de stemming bent om te lachen als je CVS hebt. Als dat het geval is, wil ik je aanraden om toch opzettelijk meer te gaan lachen, ook al ben je niet in de stemming. Het heeft namelijk merkbare effecten op het lichaam. Koop enkele dvd's van je favoriete komedies of kijk naar vrolijke programma's op de televisie. Lachen is écht het beste medicijn!

Nu gaan we echt beginnen met het programma. De beste manier om dit programma te gebruiken is om de dvd's in de juiste volgorde te bekijken. Je kunt bijvoorbeeld de ene dag een dvd bekijken en een paar dagen later de volgende. Wat belangrijk is, is dat je in ieder geval niet meer dan één sessie per dag volgt. Je hebt namelijk tijd nodig om alle nieuwe informatie op te nemen. Als je uiteindelijk alle sessies hebt gezien, kun je uiteraard daarna individuele sessies opnieuw bekijken. Sterker nog, ik zou je willen adviseren om de komende 6 maanden in ieder geval 2 herhalingen per week te bekijken, indien je het gevoel hebt dat je jezelf moet opfrissen.

BELANGRIJKSTE PUNTEN VAN SESSIE 1

- 📌 Raadpleeg altijd eerst een arts om andere oorzaken van je vermoeidheid uit te sluiten (o.a. door middel van bloedonderzoek). Begin pas daarna met dit programma.
- 📌 Ik ben van mening dat CVS een echte biologische aandoening is met echte symptomen in het lichaam.
- 📌 Verspil geen energie aan pogingen anderen ervan te overtuigen dat je ziekte echt is. Focus je gewoonweg nu op je eigen herstel.
- 📌 Doe geen nader onderzoek naar CVS zolang je aan dit programma deelneemt. Focus je aandacht voor de volle 100% op dit programma.
- 📌 Ups en downs gedurende je herstel zijn volkomen normaal. Focus op de lange termijn.
- 📌 Ontwikkel langzaam een gevoel van vertrouwen dat je dat je echt beter kunt worden – ik zal je hierbij helpen.
- 📌 Houd een dagboek bij waarin je al je negatieve gedachten opschrijft. Schrijf zowel negatieve gedachten die te maken hebben met CVS op, als ook andere negatieve gedachten.
- 📌 Probeer zo gezond mogelijk te eten. Drink veel water en eet veel verse voedingsmiddelen.
- 📌 Probeer zoveel mogelijk te lachen, zelfs als je er geen zin in hebt!

SESSIE 2 – EEN VERKLARING VOOR DE OORZAAK VAN CVS/ME

Hallo en welkom bij de sessie van vandaag. In deze sessie gaan we verder in op de volledige medische verklaring voor CVS. Ik ben de laatste 10 jaar van mijn leven bezig geweest met het onderzoeken en verfijnen van deze verklaring. Ik ben er echt van overtuigd dat onderstaande verklaring op de meeste gevallen van toepassing is. Om eerlijk te zijn, er zijn miljoenen theorieën over de oorzaak van CVS. Verschillende behandelaars claimen dat zij de oorzaak gevonden hebben. Dit maakt het voor mensen met CVS des te verwarrender. Te meer omdat veel patiënten herstellen door zoveel verschillende methoden. Toch wil ik je vriendelijk verzoeken om je ongeloof over weer opnieuw een nieuwe verklaring los te laten. Probeer jezelf open te stellen. Vergeet niet dat je hebt beloofd om de komende 6 maanden volledig voor dit programma te gaan. Pas daarna zou je de resultaten beoordelen. Een vraag die ik vaak krijg is: "Hoe komt het dat ik mensen ken die hersteld zijn door het gebruik van een bepaalde therapie, maar toen ik het probeerde hielp het ineens niet". Dit is een volkomen terechte vraag. Ik hoop dat mijn verklaring niet alleen een gedetailleerde en logische uitleg geeft over de oorzaak van CVS, ik hoop ook dat deze verklaring je ook kan helpen begrijpen waarom bijvoorbeeld bepaalde andere therapieën bepaalde patiënten hebben geholpen.

INTRODUCTIE VAN DE AMYGDALA THEORIE VOOR CVS

Ik ga je zo dadelijk een uitleg geven over de verklaring van CVS. Deze verklaring is een vereenvoudigde verklaring na aanleiding van een artikel dat is gepubliceerd in het medische vakblad Medical Hypothesis in 2002 (Medical Hypothesis, deel 59, uitgave 6, 12 november 2002, pagina 727-735). Je kunt het nalezen op www.guptaprogramme.com. Ik wil je adviseren na het bekijken van deze sessie even kort dit artikel door te lezen, zelfs als je geen medische achtergrond hebt. Ik heb deze verklaring voor het eerst gepubliceerd in het jaar 2000. Voordat ik in ga op de deze verklaring, wil ik eerst even de volgende termen bespreken:

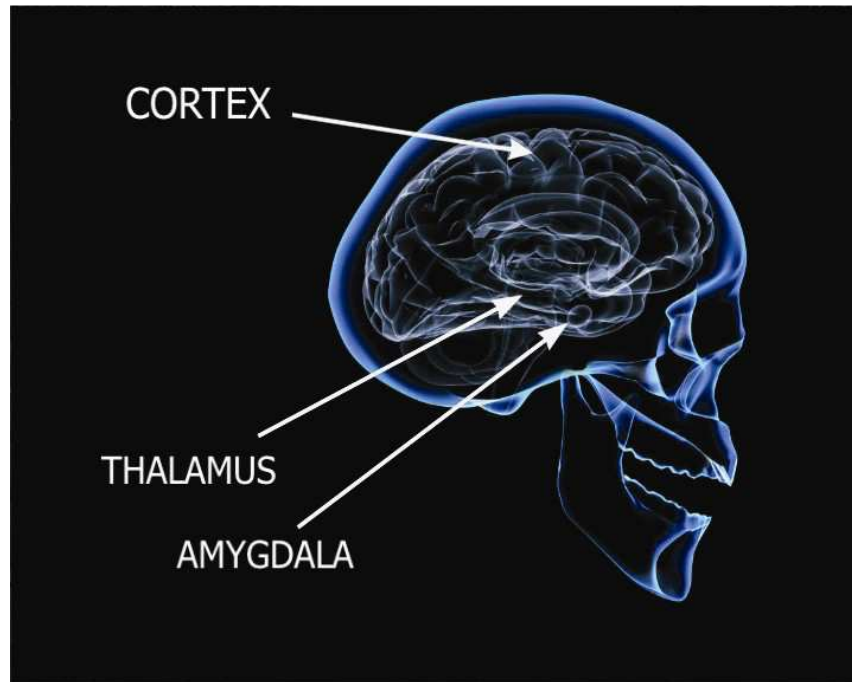
HET BEWUSTE EN HET ONDERBEWUSTE

We hebben allemaal een bewust deel en een onbewust deel van ons brein. Het bewuste deel van je brein is letterlijk bij bewustzijn. Het luistert op dit moment naar mij, het denkt na en analyseert wat ik vertel. Dit deel van het brein is eigenlijk heel erg klein. Het is meer een soort schijnwerper die zich op één ding tegelijk kan concentreren. Dit deel van het brein wordt ook wel de neocortex genoemd, ofwel het buitenste deel, evolutionair gezien het 'nieuwe' deel van het brein.

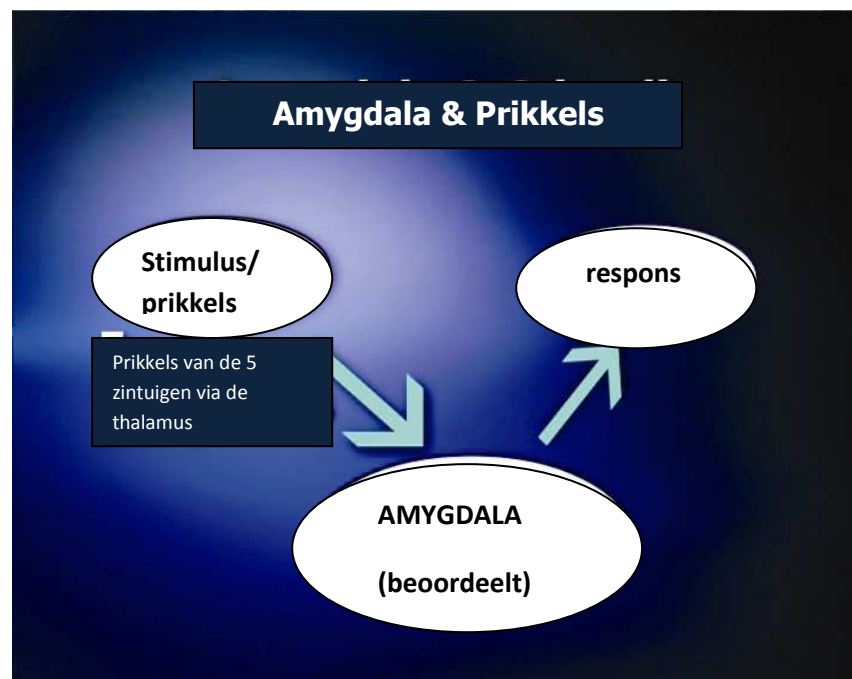
Je onderbewuste is evolutionair gezien een veel ouder deel van het brein. Veel dieren hebben alleen maar dit gedeelte van het brein. Dit gedeelte van het brein wordt ook wel in verband gebracht met emoties en geheugen. Het onderbewuste is echter meer dan dat. Het is een combinatie van geheugen, lichamelijke processen, emotionele reacties, overtuigingen en nog veel meer. Je zou het ook kunnen definiëren als de intelligentie van je lichaam. Het zorgt ervoor dat alles werkt, zonder dat je je er bewust van bent of dat je er controle over hebt.

DE AMYGDALA; EEN BELANGRIJK DEEL VAN HET ONDERBEWUSTE

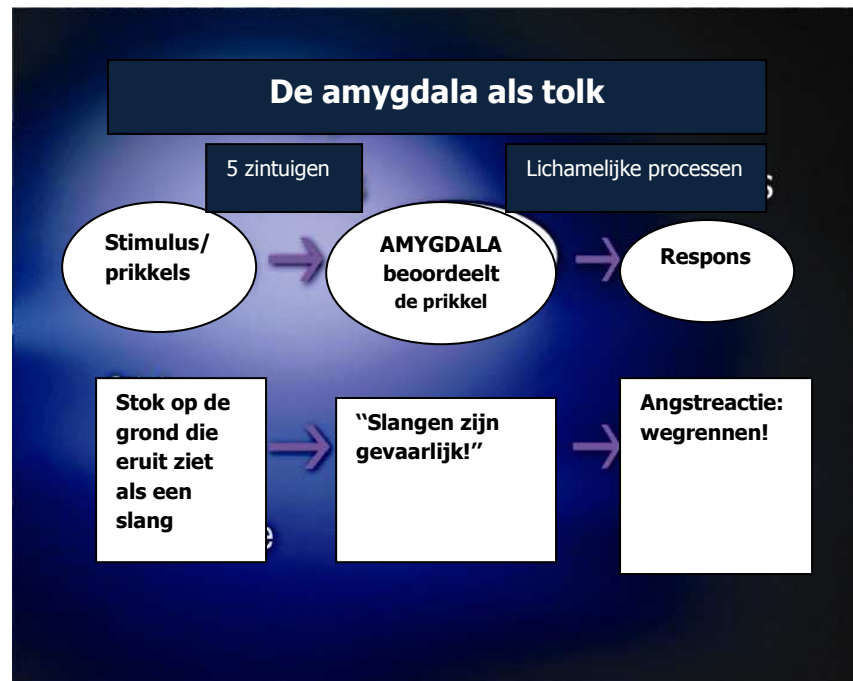
In je onderbewuste brein bevindt zich een klein onderdeel, genaamd de amygdala. Het is een klein amandelvormig orgaan. Het bevindt zich in het limbische brein. Ook wel het oerbrein genaamd. Eigenlijk zijn het er twee.



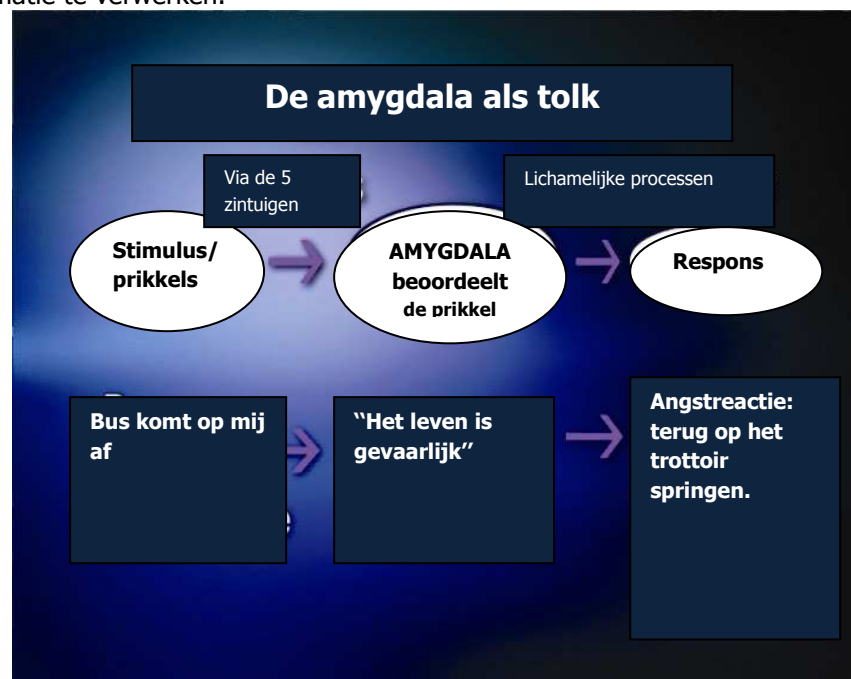
Veel emotionele reacties lopen via de amygdala. Emoties zoals angst of boosheid. Eén van de belangrijkste functies van de amygdala is het lichaam te beschermen tegen gevaar. Dit doet de amygdala door informatie over de buitenwereld, informatie die afkomstig is van de 5 zintuigen, te verzamelen. Vervolgens beoordeelt de amygdala of er gevaar is of niet.



Aan de linkerkant van deze figuur zie je dat prikkels die binnenkomen via de zintuigen samenkomen in een onderdeel van het brein, genaamd de thalamus. De thalamus verzamelt de gegevens en stuurt ze in een pakketje door naar de amygdala, waar de gegevens kunnen worden beoordeeld. De amygdala zal zorgen voor een gepaste reactie. Als er sprake blijkt te zijn van gevaar, zal de amygdala een beschermende reactie in gang zetten. Daarbij wordt gebruik gemaakt van andere hersenstructuren en functies in het hele lichaam. In de volgende figuur kun je zien dat de inkomende prikkels aan de linkerkant binnenkomen. Vervolgens beoordeelt de amygdala of iets gevaarlijk is of niet. Als iets gevaarlijk is dan zal de amygdala een reactie in gang zetten, zoals je aan de rechterkant ziet.



Laat me je nu een voorbeeld geven van hoe de amygdala in de praktijk werkt. Stel je eens voor dat je in het bos loopt en een stok op de grond ziet liggen, die lijkt op een slang. De amygdala krijgt de informatie via de ogen binnen en beoordeelt dat het een slang zou kunnen zijn en slangen zijn gevaarlijk. Daarom zal de amygdala meteen een angstreactie in gang zetten en je zult de neiging hebben om direct weg te rennen. In dit eerste voorbeeld kun je zien dat de amygdala het niet altijd bij het rechte eind heeft. Echter, de amygdala is heel voorzichtig en kan bij twijfel voor de zekerheid toch een reactie in gang zetten. Nog een voorbeeld. Stel je nu voor dat je de straat over wilt steken en er ineens een bus op je af komt. Je zintuigen horen en zien de bus en spelen deze informatie direct door naar de amygdala. De amygdala heeft een fractie van een seconde om een beslissing te nemen over wat te doen. De amygdala zal direct signalen sturen naar je benen om direct terug op het trottoir te springen. Dit gebeurt in milliseconden, zonder dat je bewuste brein erbij betrokken is. Uit dit voorbeeld blijkt waarom het goed is dat je bewuste brein er niet bij betrokken was, het zou dan immers te lang duren om alle informatie te verwerken.



Wat gebeurt er als je je voor het eerst realiseert dat je bijna bent overreden door een bus? Je kreeg vast kippenviel toen je terug stapte op het trottoir. Het kippenviel ging waarschijnlijk gepaard met gevoelens van schrik of angst. Een gevoel van "Oh mijn God, ik werd bijna overreden door een bus!" Ik zal je uitleggen wat er gebeurt op een dergelijk moment.



In de bovenstaande figuur kun je zien dat de amygdala een bericht heeft gestuurd naar het bewuste brein. Hierdoor vult het bewuste brein zich met zorgelijke gedachten. In het voorbeeld is dat bijvoorbeeld: "Oh mijn God, ik ben bijna overreden door een bus....ik moet de volgende keer beter oppassen voordat ik ga oversteken." De reden waarom de amygdala dat doet, is om te controleren of bussen inderdaad gevaarlijk zijn. De amygdala weet dat jij veel intelligenter bent en wellicht zijn bussen helemaal niet zo gevaarlijk. Zo gaat de amygdala een dialoog aan met het bewuste brein.

Zodra je je ervan bewust wordt van wat er zojuist is gebeurd en je je realiseert dat het de juiste reactie was om terug op het trottoir te springen, geef je zonder het te weten een seintje naar de amygdala dat dit de juiste reactie was. "Ja, je hebt gelijk, bussen zijn gevaarlijk!" De amygdala weet nu dat hij je de volgende keer opnieuw moet waarschuwen als er een bus op je af komt. Zolang je de reactie van de amygdala niet in twijfel trekt, bevestig je daarmee dat hij gelijk had. De amygdala gaat ervan uit dat als hij zorgelijke of angstige gedachten in het bewuste brein teweeg kan brengen, zonder dat deze gedachten onderbroken worden, dat hij dan de correcte reactie in gang heeft gezet. De amygdala denkt ongeveer zo: "Als het bewuste brein mijn reactie niet in twijfel trekt, dan moet dat betekenen dat ik de juiste reactie heb toegepast." Als echter het bewuste brein zich niks van het gevaar aantrekt en denkt dat het niks voorstelt, dan zou dat wellicht kunnen betekenen dat bussen helemaal niet gevaarlijk zijn.

Een ander voorbeeld is wanneer je je gestressed voelt wanneer je baas bepaalde verwachtingen heeft met betrekking tot een project waar je mee bezig bent. De overlevingsmechanismen zijn in de evolutie ontwikkeld om ons te beschermen tegen fysieke gevaren. Maar in de moderne tijd doen deze fysieke gevaren zich nog maar zelden voor. Tegenwoordig is er eerder sprake van emotionele of psychologische bedreigingen. Begrijp je hoe geweldig dit systeem is? Het is in de afgelopen miljoenen jaren steeds verbeterd en dient om ons optimaal te beschermen tegen gevaar van buitenaf. Het zorgt voor de allerbeste reactie, gebaseerd op vorige ervaringen. Daarnaast controleert het continu via het bewuste brein of de reactie nog wel correct is. Het kan immers zijn dat je van mening bent veranderd over of iets wel of niet een bedreiging vormt. Eigenlijk hebben we het voor een groot deel te danken aan onze amygdala dat we vandaag de dag nog in leven zijn. De amygdala zorgt ervoor dat we overleven.

Echter, dit beschermingsmechanisme speelt ook een rol bij CVS. De onbewuste beschermingsmechanismen kunnen soms zo geprogrammeerd raken, dat ze ons overmatig gaan beschermen. Op dat moment kunnen zich problemen gaan voordoen. Een voorbeeld van een milde vorm van een dergelijke overmatige reactie is een paniekaanval of fobie. De amygdala laat ons onszelf angstig voelen, terwijl we eigenlijk niet angstig zouden hoeven te zijn. Stel je voor dat iemand een fobie heeft voor spinnen. De amygdala reageert dan overdreven op spinnen en het bewuste brein laat zich er door meeslepen.

AMYGDALA RETRAINING

De amygdala ontvangt dus informatie van de zintuigen, beslist vervolgens of iets bedreigends is of niet en zet indien nodig de vecht-of-vluchtreactie in gang, deze vecht-of-vluchtreactie is ontworpen om ons te beschermen

tegen fysieke gevaren. De amygdala doet dit omdat hij dit geleerd heeft; hij heeft eerder ergens op gereageerd en het bewuste brein heeft vervolgens bevestigd dat dat de juiste reactie was. Laten we als voorbeeld eens kijken naar zorgen die je hebt vanwege je werk of studie. Stel, je baas of je leraar geeft je een opdracht. Je zou direct al een angstreactie kunnen krijgen, omdat je amygdala het project als een bedreiging ziet, omdat het denkt dat je het misschien niet goed zult doen, of dat je het niet op tijd af zult krijgen, of om welke andere reden dan ook.

De amygdala stuurt dan een emotioneel geladen bericht naar het bewuste brein. Een bericht in de trant van; "Hey, dit is behoorlijk eng!" Stel nu dat je bewuste brein zich hierdoor laat meeslepen, dan stuur je als het ware een berichtje terug naar de amygdala; "Ja, je hebt gelijk, dit is inderdaad behoorlijk eng!" Zodra je je bewuste brein toestaat veelvuldig op deze gedachten in te gaan, leert de amygdala de stressrespons in gang te zetten, iedere keer als iemand je een opdracht overhandigt.

Maar: deze reactie kan "hertraïnd" worden. We doen dit voortdurend gedurende ons hele leven. Er zijn waarschijnlijk dingen geweest waar je vroeger bang voor was, maar waar je nu niet meer bang voor bent. Het gaat erom hoe je je brein geconditioneerd hebt. Je hebt altijd de mogelijkheid dit opnieuw te doen. In bovengenoemd voorbeeld kan het bijvoorbeeld zo zijn dat je baas of leraar je op een gegeven moment weer een opdracht geeft, maar nu heb je in de gaten dat je sterk overdreven reageert. In plaats van in de stress te schieten, zeg je tegen jezelf: "Maak je niet druk, ik krijg deze opdracht af!" Op dat moment ben je begonnen je amygdala te hertrainen. Je hebt de amygdala geleerd in het vervolg niet meer angstig te reageren op projecten. Als je dit blijft doen, dan zal de amygdala op een gegeven moment de boodschap begrijpen en niet langer reageren op dit soort opdrachten. Waarom werkt dit zo? Nou, de amygdala weet dat jij alles beter weet. Daarom luistert de amygdala naar jou, het is je dienaar, de amygdala doet wat jij wilt. Nu vraag je jezelf misschien af, als de amygdala mijn dienaar is, waarom doet hij dan niet wat ik wil? Nou, omdat je op de juiste manier met de amygdala moet communiceren. Als je alleen maar geïrriteerd raakt luistert hij niet. Als je geïrriteerd raakt omdat je ergens gestrest over bent wordt het alleen maar erger. De amygdala kan echter hertraïnd worden door niet meer in te gaan op de angstige reacties. In plaats daarvan dien je de reacties van de amygdala te stoppen en er een andere reactie voor in de plaats te zetten.

BELANGRIJKSTE PUNTEN UIT DEZE SESSIE

- 👉 We hebben een bewust brein en een onbewust brein
- 👉 De amygdala bevindt zich in het onbewuste brein
- 👉 De taak van de amygdala is om te beslissen of iets bedreigend voor ons is of niet, en een gepaste reactie in gang te zetten; in veel gevallen in de vorm van de vecht-of-vluchtreactie.
- 👉 De vecht-of-vluchtreactie wordt ook wel de stressrespons genoemd, of de stimulatie van het sympathische zenuwstelsel
- 👉 Soms kunnen we onbewust de amygdala trainen om bezorgd of angstig te zijn over iets waarvoor we niet angstig zouden hoeven te zijn.
- 👉 Met ons bewuste brein kunnen we de amygdala altijd hertrainen.

We gaan nu verder in op de verklaring van CVS. Daarbij zullen we de termen "bewust", "onbewust" en de "amygdala" veelvuldig gebruiken.

DE OORZAAK VAN CVS

Hoe begint CVS? In dit hoofdstuk gaan we verder in op de factoren die meespelen bij het ontstaan van CVS en welke factoren er meespelen bij het voortbestaan van CVS. Mijn ervaring is, dat CVS meestal begint tijdens een behoorlijk stressvolle periode in iemands leven. Nu ik je heb verteld wat er zich in de hersenen afspeelt, kun je je voorstellen wat er gebeurt.

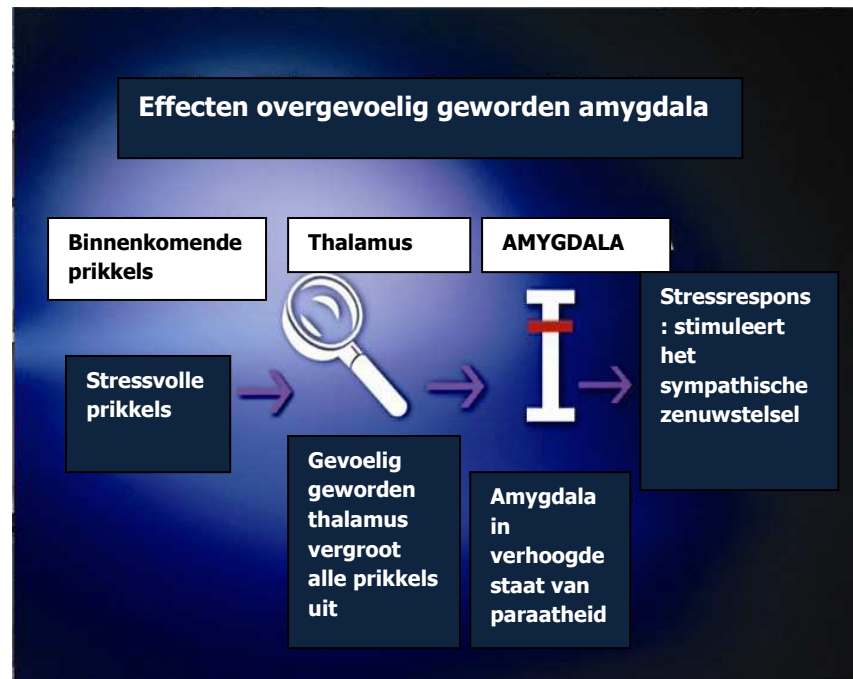


Verschillende prikkels komen de amygdala binnen. De amygdala ziet veel dingen als bedreigend en stuurt daarom emotioneel geladen gedachten naar het bewuste brein. De amygdala probeert je te waarschuwen voor deze bedreigingen. De amygdala probeert je ervan te overtuigen dat je actie moet ondernemen tegen deze bedreigingen. Je wordt overweldigd door negatieve gedachten. Doordat je de negatieve gedachten niet onderbreekt, stuur je in feite veel signalen terug naar de amygdala dat je inderdaad in gevaar bent. Door deze gedachten de ruimte te geven, bevestig je als het ware dat de amygdala gelijk heeft. Veel mensen geven aan, dat ze in het begin van de ziekte vaak het gevoel hadden overweldigd te zijn. Ze hadden het gevoel dat alles teveel voor ze was en dat ze het niet aan konden. Dit wordt eigenlijk gewoon veroorzaakt door de amygdala die je continu het idee en het gevoel geeft dat je gevaar loopt of in gevaar bent.

Dit is echter niet altijd het geval. Een klein deel van de mensen met CVS heeft het idee dat alles prima gaat. Maar wanneer ik dieper ga graven en ga doorvragen, blijken er vaak toch onbewuste stressoren in het onbewuste te zijn. Bijvoorbeeld dingen die niet opgelost zijn, onverwerkte dingen, etc. Een aantal mensen heeft CVS gekregen toen ze studeerden aan de universiteit. Ze beweren dat ze het prima naar hun zin hadden. Maar wanneer ze aan die tijd terug dachten, kwamen ze eigenlijk tot de conclusie dat ze in een hele nieuwe omgeving waren beland, ze niet al te gezond aten, veel dronken, stress hadden door de hoeveelheid werk die ze moesten doen, examenstress, weg van huis zijn, stress door het integreren in een nieuwe groep, etc. De dingen die de amygdala stressvol vindt, hoeven niet per se als stressvol op jou over te komen. Wat mij is opgevallen, is dat voor de meeste mensen met CVS die ik tegen ben gekomen, de uitlokkende factor werkstress/studiestress is geweest. Veel mensen geven aan dat ze zich al een tijdje moe voelden, voordat de ziekte begon. Denk er eens over na, kijk of dit ook bij jou het geval was.

De stress kan mentaal, emotioneel of fysiek van aard zijn. Ik heb bijvoorbeeld mensen behandeld die al jarenlang leden onder emotionele mishandeling door hun partner, alvorens CVS te krijgen (emotionele stress). Sommigen hebben overmatig gesport voordat ze CVS kregen (fysieke stress). In de meeste gevallen is er sprake van een combinatie van deze 3 vormen van stress.

Welnu, dit is het moment waarop een uniek stukje neurologie om de hoek komt kijken. Dit zal je helpen om te begrijpen hoe CVS tot stand komt. Kun je je nog herinneren dat ik het erover had dat de amygdala in verhoogde staat van paraatheid verkeert? Dit is het moment waarop de amygdala overgevoelig raakt. De amygdala verkeert in verhoogde staat van paraatheid door alle stressvolle prikkels die binnenkomen. De amygdala kan daardoor overgevoelig raken en gaan reageren op van alles en nog wat. Vervolgens kan de amygdala maar moeilijk weer tot rust komen.



In figuur 1 kunnen we zien hoe stresserende prikkels binnenkomen in de amygdala. De thalamus is ook overgevoelig geraakt en laat daarom de prikkels groter lijken dan ze zijn. Vandaar het plaatje van het vergrootglas. De thalamus vergroot als het ware alles wat langskomt. Deze binnenkomende boodschappen worden vervolgens doorgestuurd naar de amygdala. Stel je voor dat de amygdala een soort volumeknop heeft (zoals op je geluidsinstallatie) die je omhoog en omlaag kunt schuiven. Deze schuifknop bepaalt hoe gestrest je je voelt. Deze knop wordt ook wel de "angst-thermometer" genoemd. Als je ontspannen bent, bevindt de schuif zich beneden. Als er dan prikkels binnenkomen, reageert de amygdala niet echt. Echter wanneer de amygdala overgevoelig is geraakt, bevindt de schuif zich helemaal bovenin en reageert de amygdala extreem op elke prikkel die binnenkomt.

Stel je eens voor dat de amygdala continu hyperactief reageert. Op het moment dat de amygdala reageert, zet die vele lichamelijke veranderingen in gang. De amygdala doet dat via het sympathische zenuwstelsel en via verschillende wegen. Eén van die wegen loopt via een onderdeel van de hersenen genaamd de hypothalamus.

De hypothalamus zorgt voor het vrijkomen van allerlei stresshormonen in het lichaam. Spieren spannen zich aan, adrenaline stroomt door het bloed, de spijsvertering wordt op een laag pitje gezet, bloed stroomt naar de spieren, er wordt extra suiker toegevoegd aan het bloed, etc. Er vinden dus vele veranderingen plaats in het lichaam. Zoals iedereen wel weet, heeft stress ook invloed op het immuunsysteem. De werking van het immuunsysteem raakt onderdrukt. Het vermindert het vermogen van het immuunsysteem om te reageren op virussen, bacteriën en toxische bedreigingen. Daardoor ontstaat een grotere kans dat het lichaam een aanval van buitenaf niet goed aankan.

Kort samengevat weten we nu dat de amygdala overgevoelig is geraakt. Je lichaam en geest staan onder stress door alles wat er op het moment gaande is.

Klinische studies tonen aan dat 70% van de mensen met CVS zich een bepaalde virusinfectie of toxische uitlokker kunnen herinneren op het moment van ontstaan van de ziekte. Het lijkt alsof ze er nooit echt van hersteld zijn. Wanneer het lichaam probeert een virus/toxine te elimineren, ziet het lichaam deze situatie als bedreigend. Daardoor stuurt het lichaam alle energie naar deze vermeende noodsituatie en haalt energie weg bij de minder essentiële lichaamsfuncties. Als we de griep hebben bijvoorbeeld, voelen we ons zwak, misselijk en hebben we overal pijn. We geven het griepvirus hiervan de schuld. Echter, het hoeft niet per se het virus te zijn wat deze symptomen veroorzaakt. In feite is het de reactie van het immuunsysteem en het onttrekken van energie van andere lichaamsdelen wat deze symptomen veroorzaakt.

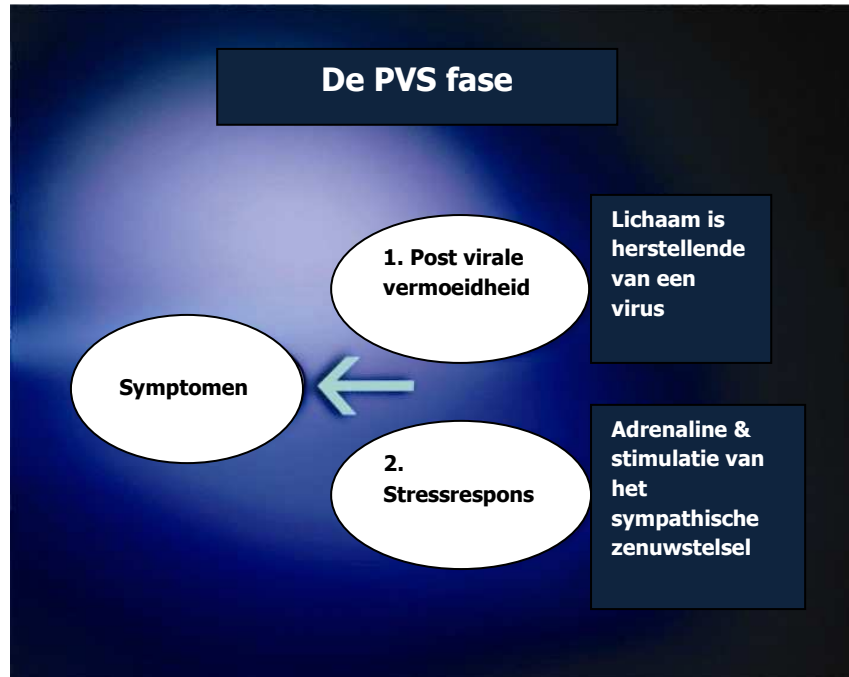
Dus tot zover hebben we kunnen zien dat er twee dingen tegelijkertijd gebeuren in het lichaam:

1. Een behoorlijk stressvolle periode in iemands leven. Mentaal, fysiek of emotioneel. Dit vermindert de werking van het immuunsysteem.
2. Het optreden van een virus/bacterie/toxine in 70% van de gevallen.

Door alle stress lijkt de virusinfectie in deze gevallen langer aan te houden dan normaal. Dit komt doordat het

immuunsysteem onderdrukt is. De persoon in kwestie voelt zich daardoor al een tijdje moe. Nogmaals, een klein deel van de patiënten herinnert zich geen virus. Het kan echter zijn, dat er wel een virus aanwezig was op de achtergrond. Doordat het immuunsysteem onderdrukt is, duurt het langer dan normaal voordat je van de virusinfectie herstelt. Zelfs al is de virusinfectie eindelijk weg, dan kan het nog steeds zo zijn dat de persoon in kwestie zich moe en beroerd voelt. Dit fenomeen wordt ook wel Post Viraal Syndroom genoemd. Ofwel PVS. Dit is een vrij veel voorkomend fenomeen. Veel mensen doen er, in vergelijking tot mensen die volkomen gezond zijn, langer over om te herstellen van een virus in de tijd dat ze zich uitgeput voelen.

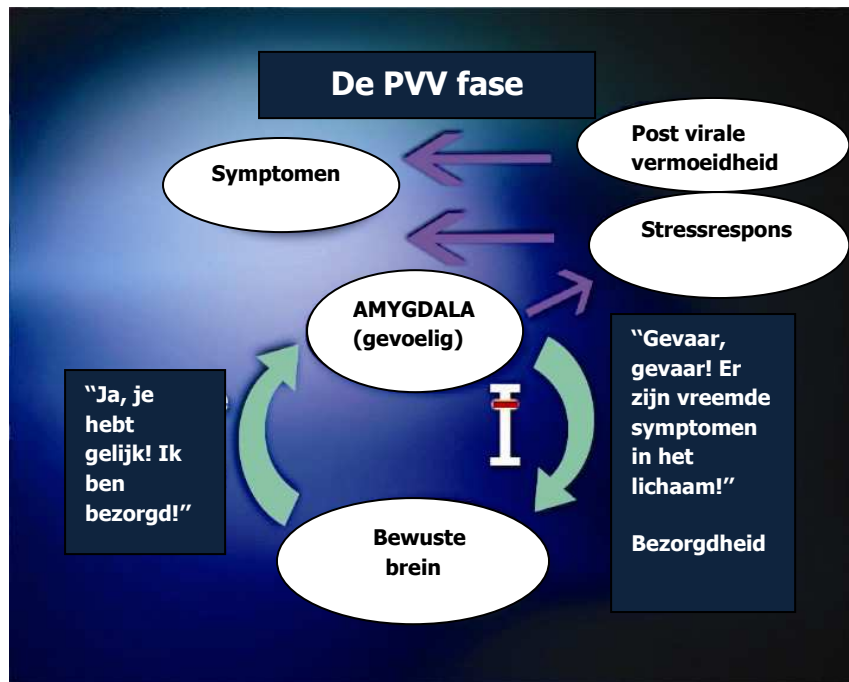
Er zijn dus 2 dingen een rol spelen bij het ontstaan van CVS. Eén daarvan is het Post Viraal Syndroom en de symptomen daarvan. Het andere is de stimulatie van het sympathische zenuwstelsel door alle stress. Dit gaat gepaard met het vrijkomen van adrenaline en andere chemische stoffen in het lichaam, die het hele lichaam uitputten.



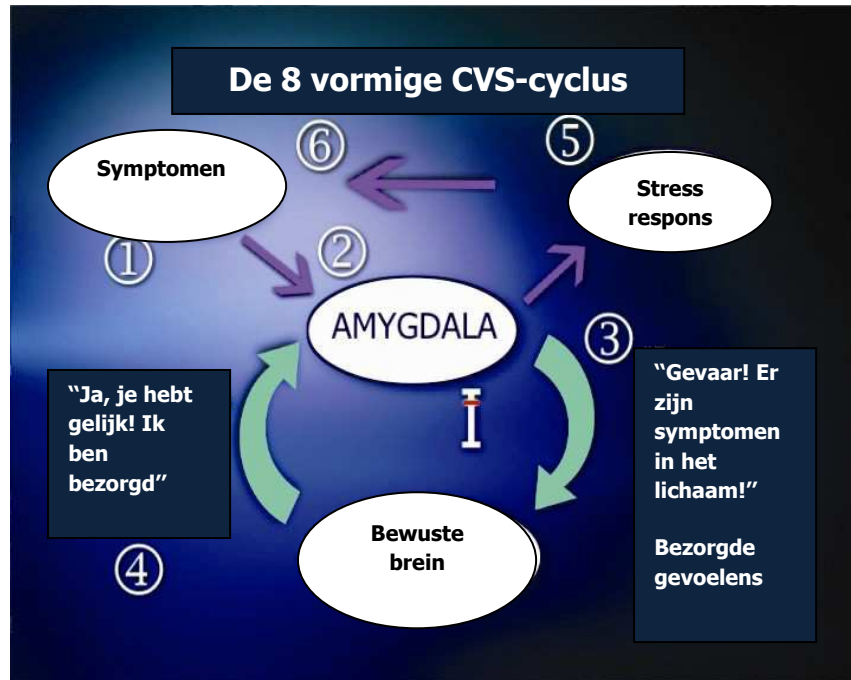
Ik weet niet of je je het nog kunt herinneren, maar ik weet bijna zeker dat tijdens het ontstaan van je ziekte je waarschijnlijk erg bezorgd was over wat er aan de hand was. Als ik zelf terugdenk aan het begin van mijn CVS, dan kan ik me herinneren dat ik dingen dacht zoals: "Goh, waarom duurt het zolang voordat ik beter ben?", of "Wanneer gaan deze symptomen nu eindelijk eens weg!?", of "Ik het helemaal beu me zo te voelen", "Ik ben een hardwerkend persoon, ik heb genoeg werk te doen, ik heb hier geen tijd voor!". In de loop van tijd werd ik steeds bezorgder over het feit dat ik maar niet beter leek te worden. Dit zorgde voor nog meer stress.

Volgens het baanbrekende onderzoek van Professor Joseph Ledoux, is de amygdala vatbaar geworden voor het serieus nemen van nieuwe bedreigingen, met als gevolg dat dit orgaan gaat reageren. Een voorbeeld is dat als je erg gestrest bent door één ding, de amygdala ook sneller gestrest raakt door andere dingen. Doordat je in het begin erg bezorgd was over de symptomen, heb je daardoor onbewust de amygdala geleerd om hyperactief te reageren op symptomen. De zorgen die je had over het ziek zijn, kunnen een signaal hebben gestuurd naar de amygdala dat er iets mis was met het lichaam. Doordat de amygdala al overgevoelig was, begint de amygdala al vrij snel met het terugsturen van signalen. De amygdala probeert je te waarschuwen. Bijvoorbeeld: "Hey, het lichaam is uitgeput, wat is er aan de hand, dit is gevaarlijk, of niet soms?!", "Je lichaam is zwak, doe er iets aan!". Deze signalen van de amygdala veroorzaken dan vervolgens weer nieuwe bewuste gedachten, die vervolgens opnieuw de amygdala stimuleren. Hierdoor ontstaat er een vicieuze cirkel. Dit hele proces kan volledig onbewust plaatsvinden.

In de onderstaande figuur kunnen we zien dat het bewuste brein en de amygdala beide negatief reageren op hoe het lichaam aanvoelt. Dit zorgt ervoor dat de stressrespons geactiveerd wordt. Daardoor worden nieuwe symptomen toegevoegd aan de reeds bestaande symptomen van het Post Viraal Syndroom. Dit kan allemaal verergerd worden doordat je van de ene dokter naar de andere gaat, je veel negatieve dingen over CVS op het internet of in boeken leest. Dit kan ervoor zorgen dat je je nog negatiever voelt.

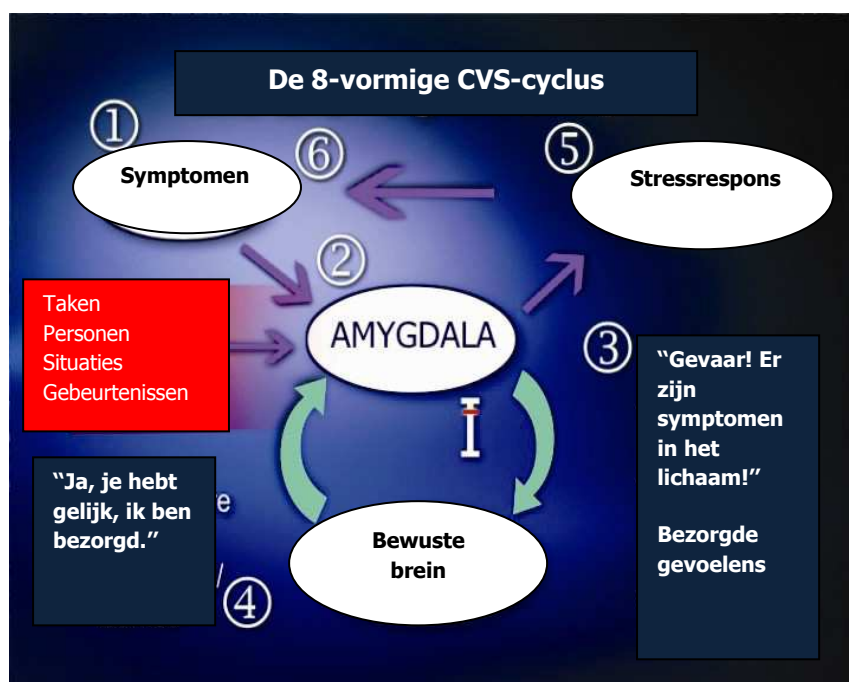


Ik heb gemerkt dat veel van mijn patiënten over het algemeen erg gedreven personen zijn. Dit kan bijdragen tot extra negativiteit rondom de symptomen. Iemand kan bijvoorbeeld meer en meer geïrriteerd raken omdat hij/zij maar niet beter wordt. Deze irritatie en frustratie is een teken voor de amygdala dat er inderdaad iets mis is. Dit veroorzaakt een trauma in de amygdala. Dit is het begin van CVS. Onderzoek toont aan dat CVS patiënten kenmerken hebben die lijken op een verminderde werking van het immuunsysteem. Sommigen hebben juist een verhoogde activiteit van het immuunsysteem. Er is bewijs dat het immuunsysteem (onbewust) geconditioneerd kan raken, doordat je bijvoorbeeld onbewust bezorgd bent over symptomen. Dat kan onbewust een reactie in het immuunsysteem veroorzaken, omdat dit het lichaam herinnert aan het moment dat het in het begin het virus probeerde te overwinnen. Er is een studie geweest waarbij ratten gezoet water kregen, wat eveneens een virus bevatte. Het immuunsysteem van de rat werd geactiveerd. Als je dit maar genoeg keren doet, zal het immuunsysteem gaan reageren op het gezoete water, zelfs als er geen virus meer in aanwezig is. Het immuunsysteem kan dus een onderdeel worden van de conditionering.



Laten we beginnen bij positie 1. in de bovenstaande figuur. Er zijn symptomen in het lichaam, bijvoorbeeld vermoeidheid, die het gevolg zijn van teveel stimulatie van het zenuwstelsel. De amygdala is gevoelig geworden voor symptomen. Stel, de amygdala merkt een symptoom op (2.). De amygdala heeft geleerd dat symptomen gevaarlijk zijn. De amygdala stuurt daarom negatieve gedachten naar het bewuste brein (3.). De schuifknop in de figuur in het boek laat zien dat de amygdala permanent in verhoogde staat van paraatheid verkeert. Het bewuste brein laat zich meeslepen door de negatieve gedachten en creëert nog meer negatieve gedachten over de symptomen, waardoor er een signaal terug wordt gestuurd naar de amygdala dat de symptomen inderdaad gevaarlijk zijn (4.) en dat er iets mis is met het lichaam. Vervolgens geeft de amygdala opdracht om de stressrespons in gang te zetten (5.). De overactieve stressrespons zorgt vervolgens weer voor nog meer symptomen door het vrijkomen van adrenaline en andere chemische stoffen. Vervolgens reageert de amygdala opnieuw op deze symptomen. Je zult begrijpen dat het lichaam als het ware vast komt te zitten in deze vicieuze cirkel en de symptomen blijven voortbestaan. Het lichaam is vast komen te zitten in een tijdelijke cyclus, waarbij het blijft reageren op de eigen reacties.

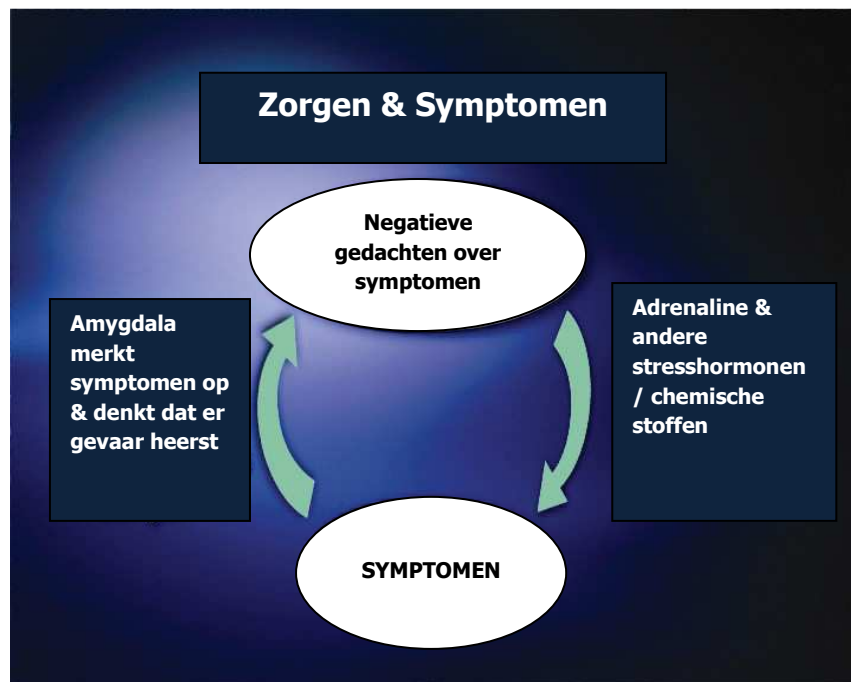
Verder worden andere externe gebeurtenissen als extra stressvol ervaren, omdat de amygdala overgevoelig is geraakt en extra sensitief reageert op andere stressoren. Dit kun je bijvoorbeeld merken aan het feit dat je sinds je CVS hebt, je extra gevoelig bent geworden voor allerlei dingen. Er gebeurt dus nog iets. De amygdala gaat nu ook hyperactief reageren op iedere gebeurtenis, persoon of taak die de symptomen van CVS doet verergeren (weergegeven in het rode kader).



De amygdala is dus als het ware bang geworden voor activiteiten die energie kosten. Zowel op mentaal, fysiek als emotioneel gebied. De amygdala zal nu ook angstig op deze activiteiten gaan reageren. Ik weet zeker dat je veel negatieve gedachten hebt over of je bepaalde dingen wel of niet aankunt. Je maakt je zorgen over of een bepaalde activiteit je vermoeid zal maken. Wellicht spendeer je veel energie aan het anticiperen op toekomstige activiteiten. Dit draagt bij aan de symptomen, zoals je kunt zien in figuur 2 op de vorige pagina.

Wat je je verder nog afvraagt is waarschijnlijk: "Waarom blijft dit alles doorgaan, ondanks dat er momenteel geen stress meer in mijn leven is?". Je werkt bijvoorbeeld al lang niet meer en je bent veel aan het rusten. Je vraag je af waarom de amygdala dan toch hyperactief blijft reageren. Dit zit hem in het feit, dat de patiënten vaak fysiek minder actief zijn, maar dat ze mentaal en emotioneel vaak een druk hoofd hebben. Ze vinden het moeilijk om te ontspannen en dingen los te laten. Dat komt doordat de amygdala continu het brein blijft stimuleren. Dit vermoeit het lichaam en geest erg snel. Ik kan me herinneren dat ik ergens gelezen heb dat 1 uur zorgen maken gelijk staat aan 10 uur zwaar fysiek werk. Ik weet zeker dat je dit zelf ook ervaren hebt. Als je bijvoorbeeld erg moe bent na een dag werken aan je bureau, dan is het waarschijnlijk niet het werk zelf dat je zo moe heeft gemaakt, maar juist het zorgen maken of je het werk wel af krijgt en alle andere zorgen er omheen.

Kort samengevat hebben we gekeken naar hoe de amygdala overgevoelig is geraakt voor symptomen omdat de amygdala een trauma heeft meegemaakt. Daardoor blijft de amygdala reageren op symptomen en andere negatieve ervaringen. De amygdala stimuleert het zenuwstelsel overmatig en daardoor ontstaan er nog meer symptomen. Je kunt je alleen bewust worden van dit onbewuste proces op het moment dat je een zorgelijke gedachte krijgt, welke door de amygdala wordt gestuurd. Als je er vervolgens in trapt en gaat denken dat er inderdaad iets mis is, dan stuur je een bevestiging terug naar de amygdala dat deze gelijk heeft en dat er inderdaad iets mis is. Daardoor stimuleert de amygdala het zenuwstelsel en creëert wederom nieuwe symptomen.



Laat ik het eenvoudiger uitleggen. Je kunt op een eenvoudige manier naar dit proces kijken, namelijk als je geest zich zorgen maakt over de symptomen (boven in de figuur), dan worden er adrenaline en andere stoffen vrijgegeven (zie rechts in de figuur). Dit veroorzaakt vervolgens meer symptomen (zie onderaan in de figuur). Dit zorgt op zijn beurt weer voor meer zorgen over de symptomen en ga zo maar door. Er ontstaat een vicieuze cirkel.

Er zijn veel aanwijzingen dat het verkeerd "getraind zijn" van de amygdala de oorzaak is van CVS. Allereerst, paniekaanvallen komen relatief veel voor bij mensen met CVS. Wetenschappers denken dat paniekaanvallen worden veroorzaakt door een overactieve amygdala. Ten tweede, hersenscans bij mensen met CVS hebben aangetoond dat het limbische deel van het brein erg alert en gestimuleerd is. De amygdala en de thalamus bevinden zich in het limbische deel van het brein. Er staat nog veel meer informatie in het artikel wat ik heb geschreven, die dit onderbouwd. Je kunt het lezen op www.guptaprogramme.com. Verder zal ik hieronder nog een aantal voorbeelden geven van wat ik heb waargenomen bij veel van mijn patiënten.

ENKELE VOORBEEDEN UIT DE PRAKTIJK DIE DEZE VERKLARING ONDERBOUWEN

1. DRUK HOOFD

Het is mij opgevallen dat toen ik CVS had, mijn hoofd altijd heel druk was. Een continue stroom van gedachten, de meeste negatief. Het was alsof ik niet kon stoppen met mij zorgen maken over van alles en nog wat.

Bij veel van mijn patiënten is mij dit ook opgevallen. Ook al zijn ze lichamelijke erg moe en tot weinig in staat, het is alsof ze mentaal nog steeds aan het racen zijn. Ze geven aan dat ze het moeilijk vinden om hun gedachten uit te schakelen. Alsof ze steeds het gaspedaal van hun auto indrukken, maar nergens heenrijden. Ook dit is het werk van de amygdala, die alles enorm opblaast en zo het brein bezighoudt. Dit maakt het brein erg moe.

2. NEGATIEVE GEDACHTEN OVER SYMPTOMEN

Nog iets wat patiënten vaak noemen, is dat ze hun aandacht niet van de symptomen af kunnen houden. Het is alsof ze continu worden gebombardeerd met negatieve gedachten over symptomen of over taken die ze nog moeten uitvoeren. Het is alsof het lichaam steeds roept "Ik kan het niet aan!". Hoe vaak dit plaatsvindt, verschilt van persoon tot persoon. Bij sommige patiënten komt dit af en toe voor, bij weer andere patiënten is het continu gaande, in het bijzonder wanneer er veel symptomen zijn. Nogmaals, dit is wederom het gevolg van de overactieve amygdala.

3. GLIMPSING (een glimp opvangen)

Misschien heb je wel eens gemerkt, dat als je je aandacht volledig op iets anders vestigt, iets wat je erg belangrijk of prettig vindt, dat je tijdelijk je klachten vergeet en je je bijna normaal voelt. Veel van mijn patiënten vertellen hierover. Ik noem het "glimpsing". Het is alsof je een glimp opvangt van hoe het voelt om beter te zijn. Sommige mensen geven aan dat dit vaak gebeurt tijdens een bijeenkomst (bijv. een verjaardag) waar ze met andere mensen praten. Ze zijn dan zo afgeleid dat ze soms vergeten dat ze ziek zijn.



Om dit te verduidelijken, is het goed om even naar de bovenstaande figuur te kijken. We hebben dit al eerder bekeken. Wat er gebeurt, is dat de amygdala op zorgelijke gedachten reageert. Dit is aangeduid door de rechterpijl. Echter als je bewuste brein afgeleid is door iets anders wat belangrijk is, dan denkt de amygdala: "Wacht eens even, het lijkt alsof ik de aandacht van deze persoon niet kan trekken. Dat betekent waarschijnlijk dat symptomen helemaal niet zo gevaarlijk zijn. Ik moet me daarom rustig houden.". De amygdala zorgt er dan voor dat de sympathische overstimulatie afneemt en je je tijdelijk beter voelt. Maar zodra de afleiding ophoudt en je weer aan je lichaam begint te denken, begint de adrenalinecyclus opnieuw. Dit betekent niet dat je je lichaam of je symptomen maar moet negeren! Want die aanpak werkt meestal ook niet. Hieronder vindt je een uitspraak van Professor Joseph Ledoux. Hij zegt het volgende:

“Je blijft gefocust op dat wat op dat moment het meest stimulerend is, tot het moment waarop er iets anders voorbij komt wat nog interessanter/stimulerender is. Iets wat interessant genoeg is om de focus te verplaatsen.”

Wat Professor Ledoux hiermee bedoelt is, dat je geest gefocussed blijft op wat je op dat moment het meeste bezighoudt. Onbewust blijft je geest daarin vastzitten, totdat er iets voorbij komt wat nog belangrijker is.

4. TIJDELIJK HERSTEL NA EEN BEPAALDE BEHANDELING

Ik heb gemerkt dat mensen herstellen door veel verschillende therapieën. Ze denken dan ze dat het de therapie is die hen beter heeft gemaakt. Soms krijgen ze daarna toch nog een terugval. Als ze de therapie dan opnieuw oppakken, lijkt het alsof de therapie ineens niet meer werkt. Ik zie dit steeds weer opnieuw gebeuren. Wat is er aan de hand? Ik denk dat wanneer iemand een nieuwe therapie probeert, deze therapie in eerste instantie kan helpen de symptomen te verlichten.

Een dieet kan bijvoorbeeld helpen. De persoon in kwestie probeert een dieet, voelt zich vervolgens erg goed en denkt dat hij/zij de oplossing voor CVS heeft gevonden. Hij of zij is zo optimistisch geworden over zijn/haar herstel, dat neurologisch gezien de signalen van de amygdala waarschijnlijk niet meer doorkomen. De amygdala raakt hierdoor als het ware vanzelf hertraint. De persoon voelt zich beter en beter, en herstelt uiteindelijk volledig. Dan gebeurt er iets waardoor hij/zij een terugval krijgt. Bijvoorbeeld door teveel te doen of door te gestressed te zijn. Vervolgens raakt deze persoon ze gedesillusioneerd. Hij/zij gaat negatief denken over de behandeling die is gevolg en waarvan hij/zij dacht dat die zou werken. De signalen van de amygdala kunnen nu weer makkelijker doordringen en het cirkeltje is weer rond. De behandeling lijkt niet langer meer te werken. Ik ga nu uitleggen hoe de ernstige symptomen veroorzaakt kunnen worden door de overstimulatie van het sympathische zenuwstelsel.

HOE DE SYMPTOMEN VAN CVS TOT STAND KOMEN

Ik ben ervan overtuigd dat de meeste symptomen van CVS veroorzaakt worden door de voortdurende stimulatie van het sympathische zenuwstelsel. De stressrespons is bedoeld om ons te beschermen tegen gevaar. De stressrespons hoeft slechts korte periodes werkzaam te zijn bijvoorbeeld in het geval dat je weg moet rennen voor een wild dier. Als de stressrespons langere tijd actief is, kan dat allerlei invaliderende symptomen in het lichaam veroorzaken, chronische vermoeidheid is daar slechts een voorbeeld van. Het kan zijn weerslag hebben op zowel het immuunsysteem, als het functioneren van de mitochondriën, als het spijsverteringsstelsel. Iemand die wel eens een paniekaanval heeft meegemaakt, kan je vertellen dat, ook al duurt de paniekaanval maar enkele minuten, de vermoeidheid die erop volgt wel enkele uren kan aanhouden. Dit kan ons helpen te begrijpen hoe het komt dat de stimulatie van de stressrespons zulke ingrijpende symptomen kan veroorzaken.

Je kunt je nu afvragen wat dan het verschil is tussen een angst- of paniekstoornis en CVS. Ik ben van mening dat dit twee totaal verschillende aandoeningen zijn. Weliswaar is de overeenkomst dat er in al deze aandoeningen sprake is van overstimulatie van het zenuwstelsel door de amygdala, echter bij CVS reageert in het bijzonder de amygdala op symptomen in het lichaam. De overstimulatie die door de amygdala wordt veroorzaakt kan secundaire aandoeningen in het lichaam veroorzaken (die per persoon heel verschillend kunnen zijn). Deze aandoeningen en bijbehorende symptomen kunnen de vicieuze cirkel verder doen verergeren.

De amygdala heeft verbindingen met veel andere delen van het brein en met het lichaam (zoals je kunt zien in de volgende figuur), niet alleen met de hypothalamus dus. Dit betekent dat de amygdala binnen een oogwenk het hele lichaam in een verhoogde staat van paraatheid kan brengen. Wetenschappers dachten altijd dat de hypothalamus verantwoordelijk was voor het in gang zetten van de reacties in het lichaam, nader onderzoek laat echter zien dat de amygdala daarvoor verantwoordelijk is. In het boek vind je een tabel, die laat zien hoe de amygdala het hele lichaam kan stimuleren. Lees in het boek als je er meer over wilt weten.



HYPOTHALAMUS	AUTONOME ZENUWSTELSEL	GRIJZE MASSA	CORPUS STRIATUM	LOCUS CERULEUS
Onderdeel van het brein	Verbindt het brein met allerlei delen van het lichaam	Onderdeel van het brein	Onderdeel van het brein	Onderdeel van het brein
Zorgt voor het vrijkomen van stresshormonen via de bijnieren. Beschermde organen via het autonome zenuwstelsel.	De amygdala staat rechtstreeks in verbinding met het autonome zenuwstelsel.	Cellen die grote spieren in het lichaam besturen.	Onderdeel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor beweging.	Zorgt voor de productie van noradrenaline en het vrijkomen ervan in het brein.
EFFECTEN Versnelt de hartslag. Vernauwt de bloedvaten, behalve de bloedvaten naar het hart en de ledematen. Vermindert de werking van de spijsvertering. Zorgt voor zweten. Laat mentale activiteit toenemen. Emotionele labiliteit neemt toe. Zorgt voor het samentrekken van de spieren.	EFFECTEN Symptomen vergelijkbaar als die onder 'hypothalamus'. Uiteenlopende effecten op het hart en vaatstelsel en de organen, incl. de spieren en het spijsverteringsstelsel.	EFFECTEN Het samentrekken en spannen van spiergroepen. Spierspanning.	EFFECTEN Verstijven van het lichaam indien er zich een nieuwe prikkel voordoet.	EFFECTEN Verhoogt de gehele reactiviteit van het brein. Maakt zintuigen gevoeliger. Verstuurt meer signalen om adrenaline aan te maken.

Bron: het boek "The Emotional Brain" door Professor Joseph Ledoux.

CVS kan heel verwarrend zijn, omdat er zoveel verschillende symptomen zijn, die lijken te komen en te gaan. Echter door bovenstaande verklaring is het heel eenvoudig om te begrijpen hoe de symptomen kunnen ontstaan en kunnen blijven voortbestaan. De meeste mensen activeren de stressrespons heel af en toe als er zich een stressvolle situatie voordoet. Maar CVS patiënten hebben de hele dag stress te verduren door de symptomen waar ze onder lijden. De chronische stimulatie van het lichaam leidt tot enorme spierspanning, verstoorde slaap en het vrijkomen van stresshormonen. Het is algemeen bekend dat de stressrespons giftig is voor het lichaam. Daarom is het niet zo verwonderlijk dat de extreme symptomen daarvan het gevolg kunnen zijn. De stressrespons kan zo heftig zijn, dat er zich secundaire complicaties in het lichaam kunnen voordoen. Veel wetenschappers denken dat deze secundaire aandoeningen de oorzaak zijn van CVS. Toen ik begon met het bestuderen van de verschillende afwijkingen die bij CVS patiënten waren gevonden, was ik enorm verbaasd. Zeker gezien het feit dat de symptomen van persoon tot persoon zo verschillend waren. De sympathische stressrespons heeft effect op elk orgaan en elk ander systeem in het lichaam. Het is dus niet zo verwonderlijk dat er zoveel verschillende symptomen zijn.

Het goede nieuws is, dat ik ervan overtuigd ben dat er geen blijvende, onherstelbare schade in het lichaam is. Het is gewoon een lichamelijk proces dat geleerd heeft om op zichzelf te reageren. De symptomen die je hebt, zijn slechts tijdelijke symptomen. Hoe hevig de symptomen ook zijn, het is onwaarschijnlijk dat er ernstige permanente schade in je lichaam is. De staat waarin je lichaam verkeert is volledig omkeerbaar. Ik hoop dat dit op zichzelf al enige angst over CVS kan wegnemen. Het is ook eenvoudig te begrijpen dat patiënten deze ziekte jaren kunnen hebben, zonder dat er verandering optreedt. Als het trauma eenmaal heeft plaatsgevonden, zal er niets veranderen totdat de amygdala hertraind wordt.

Als je meer informatie wilt over hoe de symptomen worden veroorzaakt, kijk dan in de bijlagen die bij deze sessie horen (bladzijde 29). De titel is "Hoe de CVS symptomen ontstaan". Ik beschrijf in deze bijlagen in detail hoe ieder symptoom wordt veroorzaakt door de reactie van het sympathische zenuwstelsel. Ik behandel lichamelijke, mentale en emotionele symptomen.

SPIRITUELE VERMOEIDHEID

Dit is soms de moeilijkste vorm van vermoeidheid om mee om te gaan. "Hoe kan ik het leven ooit aan, gezien deze verschrikkelijke ziekte", "Word ik ooit nog beter?", "Ik geef het op!".

Sommige CVS patiënten vinden dat iedere gedachte en iedere handeling al teveel is. Ze vinden dat het leven een gevecht geworden is. Ze voelen zich oud geworden en hebben geen kracht meer voor de dag van morgen. Ze voelen zich depressief door de hele situatie. Depressie wordt ook in verband gebracht met langdurige stress. Sommige patiënten omschrijven deze gevoelens als de ergste factor van hun ziekte. Zo lang een dergelijke invaliderende ziekte hebben, kan voor hopeloosheid en wanhoop zorgen. Maar men kan geheeld worden door te begrijpen hoe het zit.

Ik wens iedereen die zich in deze situatie bevindt hoop en moed toe. Ik heb deze gevoelens en gedachten van hopeloosheid en wanhoop ook gehad. Gelukkig zijn deze tijdelijk van aard. Ze zijn te verwachten, gezien het feit hoe je je voelt en vanwege het feit dat er geen medische verklaring voor is. Hierdoor kun je het gevoel krijgen dat er geen licht aan het einde van de tunnel is. Daarnaast zorgen stresshormonen en neurotransmitters voor verdere gevoelens van onzekerheid en wanhoop. Hoe verschrikkelijk het ook voelt, het is simpelweg het lichaam en de geest die vastzitten in een bepaalde situatie. Dit kan de dingen veel erger doen laten lijken dan dat ze werkelijk zijn. In principe ben je overgeleverd aan onbewuste reacties waar je geen directe controle over hebt. Gelukkig weten we nu dat de symptomen van je ziekte volledig omkeerbaar zijn en dat ze alleen het resultaat zijn van de amygdala die verkeerd is getraind. We kunnen de amygdala stoppen, en dat is wat we de komende sessies gaan doen.

Hiermee zijn we aan het einde gekomen van de verklaring voor CVS. Als je iets niet helemaal goed begrepen hebt, bekijk deze sessie dan opnieuw. Laat ik kort nog even een samenvatting geven. Dit zijn de belangrijkste punten uit de sessie van vandaag:

- ✚ Aan het begin van je ziekte heb je misschien te maken gehad met veel mentale, emotionele en lichamelijke stress.
- ✚ Hierdoor is de amygdala alert geworden voor allerlei gevaren. De amygdala zet de stressrespons daardoor continu in gang. De amygdala is overgevoelig geworden en veroorzaakt milde symptomen in het lichaam.
- ✚ Het lichaam heeft zoveel stress te verduren dat de werking van het immuunsysteem wordt verminderd.
- ✚ Je krijgt een virusinfectie die lang aanhoudt. Je hebt langere tijd te maken met het Post Virale Vermoeidheid (PVV).
- ✚ Je hebt nu symptomen van de stressrespons en de PVV.
- ✚ Je begint je nu bewust en onbewust veel zorgen te maken over waarom je je zo ziek voelt. Dit traint de amygdala.
- ✚ De amygdala is gevoelig geworden voor nieuwe bedreigingen en is getraumatiseerd geraakt door de symptomen.
- ✚ Eenmaal getraumatiseerd, blijft de amygdala nu reageren op de symptomen. Het bewuste brein wordt hierdoor meegesleept.
- ✚ Het bewuste brein wordt nu door de amygdala gebombardeerd met negatieve gedachten over het lichaam. Hierdoor ontstaat de bekende vicieuze cirkel.
- ✚ De amygdala gaat nu ook hyperactief reageren op iedere vorm van activiteit die de symptomen zou kunnen doen verergeren.

VERKLARING CVS SYMPTOMEN

Lichamelijke Symptomen:

Spier- en gewrichtspijn: De stressrespons wordt ook wel de "vecht-vlucht-of-bevries"reactie. De "bevriesreactie" houdt de spieren gespannen. Lang aanhoudende spierspanning zorgt ervoor dat afvalstoffen zich tijdelijk in de spieren ophopen. Door de aanhoudende stressrespons, worden de spieren continu in staat van paraatheid gehouden, klaar om te reageren op de vermeende bedreiging. Daarom hebben veel mensen met CVS last van pijnlijke spieren in de ledematen, die daardoor zwaar aanvoelen. Er is echter niets mis met de spieren zelf. Angst voor of verzet tegen de pijn in je ledematen zorgt voor nog meer spierspanning, waardoor de pijn alleen maar verergert.

Een aantal patiënten heeft gemerkt dat magnesiumsupplementen helpen bij het verlichten van spierspanning. Dat komt omdat magnesium een natuurlijke spierontspanner is. Groene bladgroenten zijn ook een goede bron van magnesium. Pijn in de ledematen kan ook veroorzaakt worden door het ophopen van melkzuur in de spieren.

Vermoeidheid door slaapproblemen: Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat slapeloosheid veelal komt doordat men niet kan ophouden met peinzen, zelfs al is men heel erg moe. CVS patiënten kennen dit probleem. Ze worden continu gebombardeerd met gedachten dat er een onopgeloste dreiging heerst. Daardoor vinden ze het moeilijk om in slaap te komen of in slaap te blijven.

Wanneer het lichaam en de geest gespannen zijn, kan het slaappatroon verstoord raken. Onderzoek heeft aangetoond dat een verstoord slaap de volgende dag kan leiden tot verdere vermoeidheid en pijn. Lang aanhoudende stress en een verstoord slaappatroon kunnen een negatief effect hebben op de biologische klok. Er zijn onderzoeken die hebben aangetoond dat bij sommige CVS patiënten de

lichaamstemperatuur en de aanmaak van melatonine niet in evenwicht zijn. Dit komt overeen met wat al eerder is aangetoond bij mensen die lijden onder stress en slaapttekort. Verder is het zo dat de hypothalamus verantwoordelijk is voor het reguleren van het slaap-waakritme en het is juist dit deel van het brein dat wordt overspoeld door signalen van de amygdala.

Inslapen kan sowieso moeilijk zijn als je CVS hebt, aangezien een gespannen lichaam en geest eerst moeten ontspannen voordat diepe slaap kan plaatsvinden.

Negatieve effecten door lichaamsbeweging: Sommige onderzoeken hebben aangetoond dat CVS patiënten niet correct reageren op lichaamsbeweging, dat er onvoldoende aanmaak plaatsvindt van het stresshormoon cortisol. Dat komt doordat de aanhoudende stressrespons ervoor zorgt dat de bijniere uiteindelijk uitgeput raken. Het kan ook zijn dat de bijniere zich hebben aangepast aan de nieuwe situatie van aanhoudende stress en daardoor niet meer reageren op het signaal dat er cortisol aangemaakt dient te worden. Het is ook mogelijk dat het lichaam verminderd cortisol afgeeft, omdat het in het verleden al teveel heeft geproduceerd. De spieren staan al de hele dag onder spanning en zijn daardoor al vermoeid. Daarom is het voor de spieren extra zwaar om ook nog aan lichaamsbeweging te doen.

Spijverteringsproblemen (zoals Spastische Darm Syndroom of Prikkelbare Darm Syndroom):

Het spijsverteringsstelsel heeft zijn eigen zenuwstelsel, ook wel de "kleine hersenen" genoemd. Dit raakt door stress overmatig gestimuleerd via het autonome zenuwstelsel. Dit zorgt voor problemen in de darmen. Die kunnen gespannen spieren en een overprikkelde darm veroorzaken.

Tevens wordt er als de vecht-of-vluchtreactie geactiveerd is, energie van de organen weggeleid naar de lichamelijke systemen die nodig zijn om te vechten of te vluchten. De energie wordt naar de spieren in de ledematen gestuurd, zodat deze snel kunnen reageren. Verder krijgt het brein energie zodat het zich goed kan focussen op het gevaar. Hierdoor worden alle andere, minder essentiële functies van het lichaam uitgeschakeld, waaronder het spijsverteringsstelsel. Hierdoor kan het voorkomen dat voedsel onvolledig verteerd wordt. Verder

zijn alle spieren in het lichaam extra gespannen, zo ook de spieren van de dunne en dikke darm. De darm zorgt er door ritmische samentrekkingen voor dat het voedsel door de darm wordt voortbewogen. Door overmatige spierspanning kan dit ritme verstoord raken, waardoor er teveel of te weinig samentrekkingen plaatsvinden. Hierdoor ontstaat diarree of constipatie, of beiden. Allergieën kunnen worden veroorzaakt doordat de darmen overgevoelig raken voor toxische substanties uit de voeding, of tenminste wat het lichaam nu bestempelt als toxisch. Zoals je weet is het lichaam erg gevoelig geworden. Daardoor zal het zichzelf overmatig beschermen om toch te kunnen overleven. Tevens is door de overmatige activatie van het sympathische zenuwstelsel de ontgiftiging geremd.

Sommige patiënten hebben gemerkt dat dieetaanpassingen kunnen helpen. Dieetaanpassingen kunnen helpen, omdat sommige voedingsmiddelen gemakkelijker te verteren zijn dan anderen. Door moeilijk verteerbare voedingsmiddelen tot je te nemen, wanneer je spijsverteringsstelsel door CVS minder goed werkt, kunnen de symptomen van CVS verergeren.

Hierdoor kunnen er nog meer angsten ontstaan. De zintuigen merken een geïrriteerde darm op, en sturen vervolgens direct een signaal naar de amygdala dat er iets mis is. De amygdala zet vervolgens de stressrespons weer in gang. De "angst voor geïrriteerde darm" is nu gecreëerd. Zo is er opnieuw een vicieuze cirkel ontstaan.

Symptomen van het immuunsysteem: Het immuunsysteem verkeert normaal gesproken altijd in een staat van balans. Het is klaar om te reageren zodra er zich een bedreiging voordoet. Maar als het immuunsysteem in de war raakt en denkt dat er voortdurend een dreiging aanwezig is, kan dat ervoor zorgen dat het immuunsysteem hyperalert gaat reageren. Ik zal verder nu niet ingaan op de

neurologische details van dit mechanisme. (In het artikel wat ik heb geschreven ga ik hier verder op in.) Het is dus niet zo vreemd dat het lichaam voor de zekerheid het immuunsysteem overmatig activeert (ook al is er geen bedreiging op dat moment), aangezien er in het begin van de ziekte sprake was van een virus waardoor de amygdala een trauma heeft opgelopen. Het lichaam kan dus overgevoelig gaan reageren, om er op die manier zeker van te zijn dat het overleeft. Het lichaam kan dus het immuunsysteem activeren, ook al is er misschien geen virale bedreiging aanwezig op dat moment. Deze activatie van het immuunsysteem kan symptomen van griepigheid, lichte verhoging, opgezette klieren of keelpijn veroorzaken. Dit zouden de effecten kunnen zijn van lichamelijke chemische stoffen genaamd: cytokinen.

Sommige patiënten worden vatbaarder voor virusinfecties en klagen daarover. Andere patiënten echter zeggen dat ze niet vaker dan normaal een verkoudheid of griep hebben.

Heractivatie van latente virussen: Als het immuunsysteem steeds op ongepaste momenten opnieuw wordt geactiveerd, kunnen latent aanwezige virussen hun kans grijpen. Verder is bekend dat door de activatie van de stressrespons de effectiviteit van het immuunsysteem gereduceerd kan worden, waardoor virussen hun kans kunnen grijpen, waardoor meer symptomen kunnen ontstaan. Professor Garth Nicolson heeft aangetoond dat er bij ME/CVS patiënten, net als bij mensen met autisme, sprake is van verschillende bacteriële en virale infecties. Er wordt aangenomen dat bij autisme ook sprake is van een hyperactieve amygdala.

Symptomen van het gezichtsvermogen: De spieren in en rond het oog raken ook getroffen door de spierversmoeidheid. Hierdoor kun je last krijgen van wazig zien, in het bijzonder wanneer je van dichtbij naar ver weg kijkt, of andersom. Ook het oog zelf kan vermoeid raken. Dit komt doordat wanneer de stressrespons geactiveerd is, het gezichtsvermogen verscherpt en de oogleden zich samentrekken zodat je beter kunt focussen op het gevaar. Theoretisch gezien kan dit ook verklaren waarom sommige CVS patiënten overgevoelig raken voor licht.

Autonome disfunctie: Voorbeelden van autonome disfunctie zijn: problemen met temperatuur, zweten, problemen met de bloeddruk, etc. De amygdala communiceert direct met het autonome zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel coördineert veel verschillende lichamelijke functies, zoals bloeddruk en temperatuur. Het is al zeer lang bekend onder wetenschappers, dat emoties direct invloed hebben op het autonome zenuwstelsel, en dat bepaalde emoties direct toegewezen kunnen worden aan specifieke reacties van het autonome zenuwstelsel. Afwijkingen in het autonome zenuwstelsel kunnen dan ook eenvoudig verklaard worden aan de hand van de chronische stimulatie van het zenuwstelsel door de amygdala. Het is algemeen bekend dat zweten en temperatuurwisselingen door angst veroorzaakt kunnen worden.

Sommige artsen die veel CVS patiënten behandelen, zoals Dr. Bell in de Verenigde Staten, hebben gemerkt dat CVS patiënten soms last hebben van "orthostatische intolerantie". Dat wil zeggen dat de bloeddruk van de patiënt enorm daalt wanneer hij/zij opstaat. Dit wordt vastgesteld door middel van de "tilt table" test. Genoemde vorm van lage bloeddruk kan ontstaan doordat zich teveel bloed ophoopt in de benen, omdat het autonome zenuwstelsel de bloedvaten in het lichaam vernauwt, behalve die in de ledematen. Dit kan voor problemen zorgen bij het opstaan. Je kunt daardoor dus bijvoorbeeld duizelig worden.

Nieuwe symptomen: Het autonome zenuwstelsel beïnvloedt alle organen en processen in het lichaam, daardoor kunnen er zoveel verschillende symptomen ontstaan. Omdat de amygdala in verhoogde staat van paraatheid verkeert door alle binnenkomende signalen vanuit het lichaam, kan de amygdala snel nieuwe angsten aanleren. Hiermee bedoel ik dat als de amygdala zoveel verschillende signalen binnenkrijgt, sommige signalen nog al snel geïnterpreteerd kunnen worden als zijnde 'gevaarlijk'. Dit kan verklaren waarom CVS patiënten gemakkelijk nieuwe symptomen kunnen ontwikkelen, die ook weer op mysterieuze wijze kunnen verdwijnen. Dit kan weer bijdragen aan meer

angst. Je kunt bijvoorbeeld bang worden dat je er weer een nieuwe ziekte bij hebt gekregen.

Cognitieve Symptomen:

Hoofdpijnen en "mistig hoofd": ook dit wordt veroorzaakt door aanhoudende spierspanning in de spieren rond het hoofd. De geest is gedurende de hele dag continu hyperalert. Door al deze stimulatie raakt de geest gestressed en vermoeid. Dit kan het hoofd gevoelig en pijnlijk doen aanvoelen.

Moeite om te concentreren: de geest is angstig en gespannen door al de stimulatie van de hyperactieve amygdala. Verder wordt de geest volledig "in bedwang" gehouden door de amygdala. Voortdurend overspoelt de amygdala het brein met signalen vanuit het lichaam. Hierdoor wordt het moeilijk om te concentreren op andere dingen. Tevens is het moeilijk om je ergens op te concentreren, als je ook nog alle andere signalen vanuit het lichaam moet monitoren.

Wanneer een CVS patiënt continu met zijn symptomen wordt geconfronteerd, zal het brein de herinneringen aan CVS als belangrijk bestempelen, en ze aanmerken als belangrijker dan alle andere herinneringen. De amygdala heeft de symptomen van CVS immers de hoogste prioriteit gegeven. Hierdoor kan het moeilijk worden om je te concentreren op andere dingen die niets te maken hebben met CVS.

Geheugenproblemen: Ik heb de dubbele rol van de hippocampus al eens kort aangehaald. De hippocampus dient ervoor om herinneringen uit het korte termijn geheugen op te halen. Ten tweede dient de hippocampus als een controleknop, die zorgt voor het vrijkomen van een gepaste hoeveelheid stresshormonen. De hippocampus raakt beschadigd door de chronische activatie van de stressrespons. Daardoor wordt het voor de hippocampus lastig om zijn dubbele rol nog goed te kunnen vervullen. En weer daardoor kan de formatie van nieuwe herinneringen belemmerd worden, waardoor je problemen krijgt met je korte termijn geheugen.

Wellicht schrik je hiervan, echter wees gerust, als je herstelt van CVS zal de hippocampus weer normaal gaan functioneren.

Emotionele Symptomen:

Labiliteit, angst en depressie: Het is algemeen bekend dat stresshormonen en neurotransmitters emotionele labiliteit en gevoelens van kwetsbaarheid kunnen veroorzaken. Dit kan ervoor zorgen dat er psychologische symptomen en nieuwe aangeleerde angsten ontstaan, in het bijzonder depressie, maar soms ook agorafobie (pleinvrees). De amygdala probeert je opzettelijk angstig te laten voelen, omdat deze je wil waarschuwen voor gevaren.

Gevoeligheid voor stress: Door de lang aanhoudende hyperactiviteit van de amygdala, kan het gebeuren dat de stresshormonen niet meer op correcte wijze worden vrijgegeven. Hierdoor kunnen externe gebeurtenissen, die niets te maken hebben met lichamelijke symptomen, toch veel stress opleveren. Dit kan resulteren in een gevoel dat het leven veel gevaarlijker is dan dat het werkelijk is. Dit wordt nog eens verergerd door de reeds door stress verergerde symptomen.

Paniek aanvallen: Veel van mijn patiënten krijgen te maken met paniek aanvallen. Door de vele zorgen wordt de amygdala uitermate gevoelig. Daardoor zal de amygdala bij het minste of geringste negatieve signaal vanuit het lichaam zich klaarmaken voor een paniekaanval. De amygdala kan bijvoorbeeld een verandering in het lichaam opmerken, bijvoorbeeld een bloeddrukverandering, die een gevolg is van een externe gebeurtenis. Vervolgens kan de amygdala zich klaarmaken voor een paniekaanval. Daardoor wordt het bewuste brein bang om een paniekaanval te krijgen. En voila, het wordt een selffulfilling prophecy. De amygdala en het bewuste brein zijn bang voor een paniekaanval...en vervolgens komt er ook een paniekaanval. Dit lijkt een beetje op het gehele CVS-proces. Over het algemeen zorgt

toegenomen externe stress voor het toenemen van symptomen. Dat komt omdat stressvolle gebeurtenissen hun impact hebben op het reeds vermoeide en gevoelige lichaam en op de reeds onrustige en gestresste geest.

Geen geluk of plezier kunnen ervaren

Bij sommige patiënten vinden er veranderingen in het **opioïde** systeem plaats. Dit systeem wordt hyperactief. Hierdoor ontstaat een afgestompt gevoel. Mogelijk ontstaan ook andere psychologische symptomen waaronder anhedonia (geen geluk of plezier kunnen voelen) of een gevoel van ver verwijderd zijn van het leven.

MEDISCH ARTIKEL

Ik wil je adviseren om nu het medisch artikel te lezen dat ik in 2000 online gepubliceerd heb en dat later in 2002 in een medisch vakblad verscheen. Je kunt het vinden op www.guptaprogramme.com. Lees het gewoon eens door, ook al begrijp je soms niet volledig wat er staat.