

Littekenweefsel remediatie



“The Japanese art form of Kintsugi, which translates to 'golden joinery' is the ancient art of repairing broken pottery with gold.

I link scars to this, not in the sense that anything or anyone is broken. But that a place where there is a wound or a 'break of flesh' is filled and healed when given care, attention, touch and in this case, remediation.

Omdat onze seksualiteitsbeleving in ons lichaam gebeurt, is ook wat er in ons lijf leeft, van invloed op hoe we onszelf ervaren als seksuele levendige mens. Daarom geef ik graag deze info mee, zodat je geïnformeerd bent en meer bekrachtigd doordat je zelf weet wat er met je gebeurt.

Own Your Body!

Littekenweefselremediatie is het verzorgen en remediëren van littekens en littekenweefsel. Remediatie zorgt ervoor dat de verklevende en geïrriteerde ontstoken weefsels weer zacht, gehydrateerd en levendig worden.

Het is niet zo dat littekens weg moeten voordat je helemaal OK of levendig bent, het is ook niet zo dat ieder litteken kan verdwijnen. Wel kunnen we zorgzaam zijn bij verklevingen en ontstekingen. Als we weten hoe ze ontstaan en hoe ze groeien kunnen we bewust kiezen hoe we ermee omgaan.

Toen ik voor het eerst hoorde over littekenweefsel in m'n opleiding, was ik vooral verbaasd. Toen ik hoorde dat zoveel mannen en vrouwen operaties hebben aan en bij hun bekkengebied (denk aan keizersnede, weghalen van baarmoeder, endometriose-operatie, liesbreuk, keizersnede, prostaatoperatie ...), zonder weinig of geen holistische na-zorg. Toen ik hoorde dat littekenweefsel kan ontstaan door voortdurende laagdrempelige stress, door trauma, door voeding, omgevingstoxines, allergenen, chirurgische ingrepen ...was ik heel geboeid.

De meeste mensen worden met één of meerdere van deze issues geconfronteerd. Weten dat er in ons lichaam 'verdikking' kan ontstaan die ervoor zorgt dat we

Over littekenweefsel en remediatie

www.caroleverbeeck.com

oktober 2023

*minder kunnen voelen en stromen' zou basiseducatie moeten zijn wat mij betreft.
Levendigheid en seksualiteit ervaren, gebeurt in ons hoofd én in onze weefsels.*

Bij mezelf kan ik ontsteking en de vorming van littekenweefsel voelen opkomen bv. als ik te veel ga eten en een aantal weken achter elkaar in m'n oude gewoontegedrag van emotioneel eten val. Dan ontstaat er irritatie en ontsteking in en rond m'n buik en krijg ik het letterlijk warmer af en toe. Gezien m'n buik tussen m'n hart en m'n seks zit, merk ik ook dat het moeilijker is voor me om die verbinding te ervaren. Ik ben meer afgeleid, kan minder makkelijk diep ontspannen. De spanning die er ontstaat maakt me minder gevoelig in en rond die zone. Ik voel dan dat er energie gaat naar m'n lijf dat balans probeert te vinden, energie die niet naar m'n levensvreugde en creativiteit kan stromen.

Zo boeiend en bekrachtigend om te weten dat we zelf ons lijf mee kunnen verzorgen. Dat we vanuit zelfliefde beslissingen kunnen nemen voor bv. littekenweefselremediatie.

Omdat dat ons meer potentie tot levendigheid brengt. Seksualiteitsbeleving wordt beïnvloedt door onze gezondheid en de twee gaan mooi samen!

Belangrijk is dat je deze schrijfsels en aanbevelingen niet door een professional kan vervangen en dat je bij nieuwe littekens (minder dan 6 weken oud) of gecompliceerde littekens bv. op een moeilijke plek of in vermenging met andere issues altijd advies van een professional dient in te winnen.

Belangrijk ook, zoals hierboven beschreven is, dat we een litteken niet zien als iets dat 'stuk' is, of fout, of dat het weg moet.

We kunnen gaan remediëren omdat dat mogelijk is, en vanuit een 'ik ben al helemaal OK'.

Littekens zijn bijzonder, want ze zijn de visuele geschiedenis van een of meerdere ervaringen van je lijf. Ze zijn fysieke en emotionele aanwijzingen van momenten waarop je het moeilijk had. Sommige littekens kan je buiten op je lijf zien, andere plekken bevinden zich onder je vel en zijn niet zichtbaar met je blote oog. Je kan onder je huid wel bv. knobbeltjes, of blaasjes, of draadjes voelen. Ook weefsel dat verhard is en weinig elastisch, kan wijzen op littekenweefsel.

Wat is het anatomisch?

Littekenweefsel is een verkleving die zich vormt in je bindweefsel (fascia). Je fascia bestaat o.a. uit levendige beweeglijke collageenstrengen.



Deze gaan verharderen door het proces van ontsteking en zullen onbeweeglijk worden. Dit beïnvloedt de verschillende weefsellagen. Doordat de lagen, die normaal gezien soepel over elkaar heen glijden, nu vast komen te liggen is er minder flow mogelijk. Bloed, lymfe, zuurstof, zenuwen hebben steeds minder ruimte om hun werk te doen, zodat er een doofheid ontstaat en stoffen die normaal gezien zouden uitgescheiden worden, blijven vastzitten en hopen zich op.

Ontsteking kan bv. ontstaan in een orgaan, bv. leverontsteking.

Ontsteking ligt dus mee aan de basis. Er wordt door sommigen gezegd dat langdurige ontsteking de basis zou zijn van alle ziektes.

Boeiend is te weten dat ontsteking een 'normale' en functionele lichaamsreactie is op irritatie. Een onderdeel van ons immuunsysteem, dat ons beschermt. De ontsteking zorgt ervoor dat er allerlei stofjes vrijkomen die de oorzaak van de irritatie aanpakken zodat er weer homeostase kan komen. Iets super nuttigs dus!

Wel willen we dat deze reactie ook weer stopt en niet langdurig 'aan' blijft staan. Want langdurige ontstekingsreacties kunnen veel verschillende symptomen geven; vermoeidheid, gewrichtspijn, hoofdpijn, buikpijn, rugpijn, brain-fog, ...

Uiteindelijk kan dit leiden tot het gaan aanvallen van heel nodige eigen lichaamsfuncties en eigen weefsels. In de schildklier (Hashimoto's ziekte), in de pancreas (diabetes), in de gewrichten (reuma en artritis),...

Een lichaam dat vecht tegen ontsteking zal het mogelijks moeilijker hebben om diep te ontspannen en te openen voor seksualiteit.

Wat gebeurt er emotioneel?

Aandacht geven aan littekenweefsel, is ook ruimte maken voor de emoties die er zijn vastgehouden in het weefsel. Is ruimte maken voor de toxiciteit die zich heeft opgebouwd, zowel fysiek als energetisch.

Als je zelf aan de slag gaat, neem ruime tijd voor, tijdens en na en weet dat het ook een emotioneel proces is.

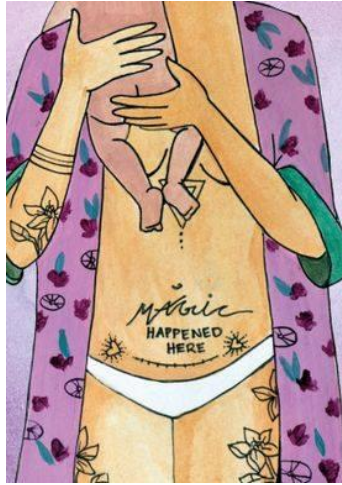
Littekenweefsel werkt voor veel mensen hetzelfde als een 'genital hole' (een plek die leeg voelt, alsof het er niet is, alsof die plek niet van jou is). Soms is er angst om er bij te zijn, waardoor deze plek vermeden wordt en niet ge-ownd kan worden. Er kan schaamte of schuld opkomen.

In een zelf-mapping bij en rond je litteken(weefsel) kan je tijd nemen voor het emotionele verhaal dat gelinkt is aan deze plek.

Amanda, 41 kwam in de praktijk langs voor littekenweefselremediatie bij haar perineum. Ze had een goed sexleven vertelde ze me, was eerder benieuwd naar deze plek. Ze had geen grote klachten, geen pijn, wel had ze gemerkt dat ze de plek was beginnen vermijden. Ze vroeg zich af of het haar toch niet tegen hield in haar seksuele beleving. Het littekenweefsel was ontstaan bij de geboorte van haar 2^e kind en ze had niet zo'n fijne ervaringen aan die moment. Toen ze erover vertelde bij de intake, raakte het verdriet en Amanda voelde dat het deugd deed om hiervoor nog een keer tijd te nemen. Ze vertelde over hoe ze zich gevoeld had tijdens de laatste weken van haar zwangerschap en bij de bevalling. Ze was goed opgevolgd geweest, maar niemand had echte na-zorg geboden voor het litteken. Dat vond ze ook best jammer en erg. We bereidden ons voor voor de sessie en namen alle tijd om ook de nervositeit te voelen die er was. (Vaak zijn de emoties die gevoeld worden in een littekenweefsel remediatie sessie ook onderdeel geweest van de 'ervaring' waarin het is ontstaan). De sessie verliep heel zacht en rustig en Amanda schrok dat het allemaal minder akelig voelde dan ze zich had voorgesteld. Ik kon ook voelen dat het litteken best goed geheeld was geweest en haar geruststellen hierdoor. Na afloop zat Amanda met een grote smile op haar gezicht en een diepe zucht; 'Nu zal vrijen toch nog een pak comfortabeler zijn!' 'Alsof ik een stukje extra lijf heb herwonnen' zei ze.

Hij was al een tijdje bij me in begeleiding en moest voor liesbreuk naar het ziekenhuis. Na enkele maanden de begeleiding op pauze gezet te hebben, kwam hij bij me terug. Z'n lichaam had zich op zich goed hersteld en tegelijkertijd had hij het moeilijk met vrijen met z'n partner, zo na de operatie. De littekens op zijn lage buik zagen er op zich goed uit, maar hij durfde ze niet aanraken. De pijn die het had gedaan, was nog te vers. Zo vermeed hij ook dat z'n partner in deze zone kwam en wilde liever niet meer aangeraakt worden aan z'n buik. We namen een sessie om weer zacht contact te gaan maken met deze zone, zodat hij stap voor stap ook weer mooie aanraking en seksualiteit kon gaan beleven met z'n partner. Er kwam angst op en tranen ook, hij had door de operatie en het gebrek aan goeie nazorg, dit deel van zijn lijf op 'hold' gezet, met ook een vermindering van intiem contact. Jammer want het is ook net fysieke aandacht en mooie seksualiteit dat er voor zorgt dat de weefsels meer doorbloeding, aandacht, energie en zenuwdoorstroom krijgen, allemaal nodig voor het helingsproces. Na een aantal sessies had hij 'zijn buik' en z'n seksualiteit weer terug.

Hoe ontstaat het?



- door operatie (fysiek trauma)
- door emotioneel trauma
- stress
- omgevingstoxines (in de lucht, in het water, ...)
- door bepaalde voeding

Soms beginnen ook organen te verkleven door ontsteking, dit kan bv. bij de lever of bij de maag. Of de cervix kan bv. gaan verkleven bij de binnenkant van de vagina. de baarmoeder bij de darm. Ook eileiders kunnen verkleefd geraken in hun 'omgeving'.

Goed nieuws! We kunnen remediëren!

Goed nieuws is dat we aan de slag kunnen, heel actief door te remediëren, ook 'passief' door stapje per stapje, dag per dag onze levensstijl aan te passen en de ontstekingsoorzaken te verminderen. Op sommige hebben we al meer invloed dan op anderen.

We kiezen er voor om het remediëren te laten komen vanuit zachtheid en rust. Soms in crisis gevallen zien we als STREAM- en Arvigo®practioners dat er meteen actie moet komen, om de klachten niet nog erger te laten worden. Meestal is er ruimte om op een natuurlijke opbouwende manier in het remediëren te gaan, zodat er geen stress is 'van weer iets te moeten'.

Zelf-littekenweefsel-remediatie gaat over de liefde in je handen en in je aanwezigheid.

Gebruik goede kwaliteit biologische castorolie (zie bijlage over castorolie) voor een diepwerkend effect. Verwarm de olie even door bv. op de verwarming te plaatsen.

Over littekenweefsel en remediatie

www.caroleverbeeck.com

oktober 2023

Je kan manueel remediëren en/of adhv packings.

1. Manuele Zelf Zorg

- ✓ Verken het gebied bij en rond je litteken. Hoe voelt het, waar is het numb en waar start je gevoeligheid weer? Is er pijn? Hoe voelt deze verkenning voor je? Zijn er emoties of herinneringen. Schrijf op in je MM-dagboek.
- ✓ Verken het gebied van je litteken en stel jezelf dezelfde vragen.
- ✓ Raak de zone rond je litteken aan, daar waar je nog sensaties voelt en adem hiernaartoe. Hoe voelt dit, wat observeer je?
- ✓ Maak een Cris-Cros-beweging over het litteken. Begin zachtjes en verhoog de druk tot daar waar het OK voor je voelt. Probeer niet meteen veel te voelen in je littekenweefsel, focus eerder op het contact maken met deze zone en wees nieuwsgierig.

2. Castorolie pakking



Naast de manuele remediatie kan je ook een pakking maken.

Je masseert de zone bij en rond je litteken. Neem bij voorkeur een biologische katoenen of flanellen doek, besprenkel die rijkelijk met castorolie, legt er een handdoek op en daarna een warmwaterkruik. Niet te heet zodat je niet verbrand.

Dit laat je 30 minuten liggen terwijl je mediteert, rustgevende muziek luistert, ... Sluit bij voorkeur je ogen, dit is helpend voor je leverfunctie. Neem je pakking weg en rust daarna nog een half uur.

Je kan het ook doen voordat je gaat slapen.

In privé sessies doe ik het één keer samen met de persoon, zodat ze/hij kan zien hoe het werkt, tegelijkertijd geniet ze/hij ook van het ontvangende van dit ritueel, en daarna gaat ze/hij zelf thuis aan de slag. Afhankelijk van wat je vraag en van wat je beoogt, kan je bv. 3 weken na elkaar 3 keer per week een pakking leggen, of dagelijks gedurende 2 weken.

Vaak nemen we ook de lever mee. Littekenweefselremediatie is een zuiverend proces en de lever is hierbij het belangrijkste orgaan. De extra ondersteuning voor de lever kan heel zinvol zijn. Vaak nodig ook.

Over littekenweefsel en remediatie

www.caroleverbeeck.com

oktober 2023

Op moeilijke plekjes, zoals bij het perineum, gebruiken we maandverband en hier geen of weinig warmte. Er bestaan kleine waterkruikjes die je eventueel kan gebruiken, maar dus zeker niet te warm bij je penis / vulva.

Contra-indicaties

Twijfel je, vraag dan zeker advies aan een professional!

Deze bijlage wil je laten weten dat remediatie kan en zinvol is, is geen algehele handleiding die alles beschrijft en niet toepasbaar in acute crisissituaties.

- ✓ Niet bij een nieuw litteken
- ✓ Niet als je litteken een open wonde is
- ✓ Niet tijdens de menstruatie
- ✓ Niet als je gasvorming hebt in je darmen (scheetjes en windjes)
- ✓ Niet bij grotere spijsverteringsissues
- ✓ Niet als je zwanger bent
- ✓ Niet zonder begeleiding in acute situatie.

Algemene tip

Als je aan de slag gaat, blijf dan holistisch kijken naar je litteken. Eer het, luister naar haar verhaal, en bv. neem je litteken mee in een zachte Wild Self Love-practice zonder dat je specifiek aan het remediëren bent.

Castor Olie



*“It is good to love God’s medicines. They often cure what others cannot.
People have to get help somewhere.”*

Don Eljio Panti

Castorolie wordt gewonnen uit de bonen of zaden van de ‘Ricinus Communis’. Ze wordt ook wonder(boom)olie genoemd of Ricinus-olie.

Het gebruik van castorolie vind je terug in verschillende natuurgeneeskundige holistische visies zoals ayurveda en maya abdominal therapy.

De eerste documentatie voor z’n therapeutische werking dateert van 1550 BC! en het is Edgar Cayce die het gebruik van castorolie met succes onder de aandacht bracht hier in het Westen.

In de medische wereld wordt het vooral gezien als laxeermiddel. Vanuit holistische visie wordt het gebruikt voor vele thema’s waaronder het in gang zetten van de bevalling, behandeling cystes tot zelfs het helen van kanker.

Het blijkt de enige olie met zo’n hoge hoeveelheid ‘ricinoleic acid’ of ‘ricinoleïc zuur’. Dit zuur werkt antibacterieel, als antioxidant, anti-fungal (gisten en schimmels), antiviraal en anti-ontstekend en is zacht pijnstillend. Hoe het juist werkt is nog niet helemaal gekend. Het blijkt o.a. de lymfe te stimuleren, wat heel belangrijk is om ons lichaam zuiver te houden. Als we littekenweefsel gaan remediëren met olie, zal dat er dus voor zorgen dat de afvalstoffen die vrijkomen makkelijker afgevoerd worden.

Castorolie blijkt een balancerend effect te hebben op het autonoom zenuwstelsel, het verbetert lever activiteit en het verbetert vertering.

GEBRUIK

Gebruik is enerzijds éénvoudig anderzijds laat je goed begeleidenn bij complexere issues!

Mogelijk gebruik bij

- ✓ Externe littekens bv. door ongeluk, operatie, borstvergroting/verkleining, ...
- ✓ Genitale littekens uitwendig of inwendig bv. vaginaal, perineal, clitoraal, anaal, cervicaal ...door inknipping bij bevalling, perineum scheuren bij bevalling, bij schaamlipverkleining, radicale prostatectomie (wegnemen van de prostaat), bij geslachtschirurgie

Je kan de olie gebruiken om te masseren, om te remediëren, om een castor-olie pack te maken (leg ik verder uit bij littekenweefselremediatie), in combi met het Vulva stomen, ...

Contra indicaties

- ✓ niet als je veel gas in je maag hebt
- ✓ niet als je een mesh-implant hebt nav van verzakking
- ✓ niet bij grote problemen aan de darmen
- ✓ niet bij zwangerschap, oraal kan contracties op gang brengen, inwendig vaginaal niet bij risico op zwangerschap, uitwendig op de buik bv. kan wel.
- ✓ niet tijdens menopauze met hot flashes
- ✓ niet bij acute ontsteking
- ✓ niet bij nieuwe wondes of bij open wondes met bloed
- ✓ niet bij actieve onbehandelende kanker
- ✓ niet tijdens menstruatie
- ✓ niet op 'vers' littekenweefsel na operatie (wacht 6 weken)
- ✓ als je bijwerkingen ervaart bij het gebruik, onmiddellijk stoppen en extra advies vragen