



Fit Five Rug Reset Therapie

De holistisch Fysiotherapeut

Het intrekken van je navel of
aanspannen van je buikspieren

*“Hoe een onschuldige aanpassing leidt tot een
serie aan negatieve reacties van het lichaam”*

DARMKLACHTEN, NIET KUNNEN AFVALLEN, SLAAPPROBLEMEN, PIJNKLACHTEN EN MEER!

Stop met het Inhouden van de Navel

Inleiding

Veel mensen trekken hun navel in, vaak uit esthetische overwegingen om een strakkere buik te creëren. Deze gewoonte kan ook ontstaan door de overtuiging dat het de core stabiliteit verbetert of helpt bij het verlichten van rugklachten. Hoewel dit op het eerste gezicht onschuldig lijkt, heeft het inhouden van de navel een reeks nadelige effecten op de gezondheid.

Gevolgen van Borstademhaling

Ademhaling en Zenuwstelsel

Wanneer de navel wordt ingetrokken, resulteert dit vaak in een borstademhaling. Dit type ademhaling activeert het orthosympathische zenuwstelsel, wat het lichaam in een constante "fight or flight" modus houdt. Dit kan leiden tot een verhoogde bloeddruk, hogere spieronus en onnodig hoge ontstekingswaarden. Mensen die hieraan lijden, voelen zich vaak gehaast en gestrest.

Ademhaling en Bekkenbodern

De relatie tussen de ademhaling en de bekkenbodern verandert ook door een borstademhaling. Normaal gesproken bewegen de bekkenbodern en het middenrif in harmonie. Bij een borstademhaling verdwijnt deze samenhang, wat kan leiden tot bekkenbodernklachten, vooral na een zwangerschap.

Slaap en Hormonen

Een borstademhaling kan de kwaliteit van de slaap negatief beïnvloeden. De "fight or flight" modus verhindert diepe slaap, wat leidt tot hormonale onbalans. De niveaus van het hongerhormoon ghreline stijgen, terwijl die van leptine, een verzadigingshormoon, dalen. Dit resulteert in meer honger en minder verzadiging, wat uiteindelijk tot darmklachten kan leiden.

Darmklachten en Ademhaling

Ontstekingsreacties en Eetpatronen

Na het eten treedt er altijd een ontstekingsreactie op als bewijs van een actief immuunsysteem. Deze reactie kan tot 16 uur duren. Voor mensen met darmklachten kan het overslaan van maaltijden en tussendoortjes, in plaats van het gebruik van probiotica, aanzienlijke verbeteringen brengen.

Borstademhaling en Darmfunctie

De borstademhaling versterkt de peristaltiek van de darmen door de "fight or flight" modus, wat de knijpende beweging van de darmen beïnvloedt en de doorlaatbaarheid van de darmwand verandert. Dit kan leiden tot darmklachten.

Rugklachten en Core Stabiliteit

Core Stabiliteit

Het inhouden van de navel vermindert de core stabiliteit door een slechte functie van het middenrif en de bekkenbodern.

Slaap en Herstel

Slechte slaapkwaliteit door borstademhaling leidt tot minder aanmaak van groeihormoon, wat essentieel is voor herstel.

Darmklachten en Rugspanning

Darmklachten kunnen de functie van de buikspieren verminderen en meer spanning creëren in de rugspieren, wat resulteert in disbalans en pijn.

Conclusie

Het inhouden van de navel lijkt een simpele handeling, maar het heeft verstrekkende gevolgen voor de algehele gezondheid. Het is belangrijk om te stoppen met deze gewoonte om een betere ademhaling, verbeterde core stabiliteit, en een gezonder lichaam te bevorderen.