

Hoe een combinatie van kou, ademhaling en mindset je immuunsysteem versterkt

Sigrid de Groot kan de druk weer aan, jij ook?

"In 2019 kwam ik thuis te zitten met een 'frozen shoulder' een chronische ontsteking die vergezeld gaat met hevige pijn en uiteindelijk resulteert in beperkte bewegingsvrijheid," zegt Sigrid de Groot. "Mijn dagelijkse leven is druk, ik ben gelukkig, getrouwd en heb 3 zonen, 2 paarden, 1 hond, 2 katten en wat kippen, en ik geef graag groepsles in de sportschool. Als clubmanager bij Basic-fit was ik verantwoordelijk voor het opstarten van het filiaal aan de Rakthof in Rijpelberg." Een actief baasje. Na verloop van tijd, als het goed loopt en het draait perfect dan is het voor haar weer tijd voor een nieuwe uitdaging. Gelukkig kwam er een nieuw Basic-fit pand op Fabriekstraat in Deurne (voormalige Fitland), waar Sigrid een jaar geleden is gaan werken. "Maar eerlijk is eerlijk, ik had die stap nooit genomen als ik nog last had gehad van mijn schouder. Daarvoor zou de druk te hoog zijn geweest en die had ik op dat moment niet aangekund. Er komt namelijk veel kijken bij het neerzetten van een nieuw, groot filiaal; Verbouwingen, inrichting, nieuw personeel dat ook geschoold en ingewerkt moet worden. Dus ja, je moet dan wel mentaal en fysiek gezond zijn." Dat is ze weer. Daar ging iets bijzonders aan vooraf.



Tijdens de Frozen shoulder periode had Sigrid van alles geprobeerd om de pijn te verminderen zonder medicijnen, Acupunctuur, fysiotherapie, shockwavetherapie, diverse vormen van massage. Echter, artsen in het ziekenhuis raden corticosteroïden aan tegen de pijn, maar dat voelde voor haar niet goed. “Dat is zo’n zwaar medicijn. Ik ging op zoek naar alternatieve behandelingsmethoden waarbij ik zelf kon werken aan een oplossing. Na een lange zoektocht gekenmerkt door frustratie en momenten van uitzichtloosheid kwam ik bij de Wim Hof methode uit. Wim, een excentriek man, bekend om zijn bijnaam The Iceman, beweert dat zijn methode, onder meer gekenmerkt door regelmatige blootstelling aan koude, vele gezondheidsklachten kan verhelpen. Zijn methode intrigeerde me, omdat de beoefening ervan zeer eenvoudig is, zonder enige hulpmiddelen. Dit in tegenstelling tot de behandelmethode die ik hiervoor tevergeefs probeerde. Ik ging me verdiepen in de Wim Hof Methode. Nu, een jaar later ben ik blij dat ik deze stap genomen heb. Ik had nooit gedacht dat regelmatige blootstelling aan koude mij zoveel positieve dingen in het leven zou brengen.”

Huiverig voor kou

Onze afkeer voor kou is eigenlijk logisch, aangezien wij in ons dagelijks leven zelden meer kou ervaren. In onze huizen staat de thermostaat op 21 graden, in de auto gaat de verwarming

aan, op kantoor wordt het klimaat geregeld zodat het altijd aangenaam is. En als we naar buiten moeten in de kou, kleden we ons goed. Het wordt ons met onze opvoeding al meegegeven: Als je als klein kind zonder jas buiten ging spelen, dan kwam moeder je achterna om je jas aan te doen anders zou je ziek worden. Verkouden, de naam zegt het al. Maar is dat ook werkelijk zo? Worden we daadwerkelijk ziek van de kou? Of kan kou ons gezonder en vitaler maken? Volgens Wim Hof wel.

Win-win situatie

Maar wie is Wim Hof nu eigenlijk? Zoals gezegd staat hij bekend onder de naam The Iceman. Hij heeft diverse kouderecords op zijn naam staan. Wim heeft een methode ontwikkeld waardoor mensen beter bestand tegen koude zijn, de Wim Hof Methode. Daarbij worden ademhalingstechnieken en de overtuiging dat het lichaam meer kan dan gedacht gecombineerd met koudetrainingen die bestaan uit geleidelijke gewenning aan koude omgevingen. Het beoefenen van deze methode heeft een positief effect op het immuunsysteem en aangezien dat veel ziektes hun oorsprong hebben in een uit balans geraakt immuunsysteem, zijn deze gezondheidseffecten talrijk. “Dus dit is mijn nieuwe uitdaging, werken aan angst voor koude maar dan in een win-win situatie.”

Er zijn inmiddels diverse wetenschappelijke studies gedaan



naar de effecten van de Wim Hof Methode, onder meer door de Radboud Universiteit. Bij deze studies is er een positief verband gelegd tussen de het beoefenen van de methode en het effect op gezondheid. Het Reumafonds subsidieert tevens onderzoek. Op het moment vindt onderzoek plaats naar het effect van de Wim Hof methode op auto-immuunziekten, omdat veel patiënten aangeven dat het beoefenen van de methode de symptomen van ziekten zoals reumatoïde artritis, multiple sclerose, de ziekte van Parkinson, astma, sarcoidose, vasculitis en verschillende auto-immuunziekten bij hen vermindert. Wim is ondertussen wereldberoemd en heeft honderdduizenden beoefenaars over de hele wereld. Hij heeft verschillende boeken geschreven.

Methode van 3 Pilaren

De methode bestaat uit 3 pilaren, waarvan blootstelling aan koude er één van is. De tweede pilaar is een eenvoudige maar doeltreffende ademhalingstechniek waardoor je in staat bent jezelf in een mum van tijd een boost energie te geven. De derde pilaar bestaat uit de juiste focus en mindset: de mindset om te volharden en de verantwoording over je leven in eigen handen te nemen. En, mijn bewegingsvrijheid in mijn schouder kwam weer volledig terug. “Nadat ik in Stroe liet blijken over voldoende kennis van de methode te beschikken, krijg je de opdracht om jezelf voor te bereiden op het laatste gedeelte van de opleiding: een week afzien in Polen. Met een groep van ongeveer 60 mannen en vrouwen ben ik in december 2019 naar Polen afgereisd om mijn opleiding tot instructeur af te ronden. Daar heb ik veel af moeten zien. Niet alleen fysiek, ook mentaal. Elke dag de rivier ingaan bij een temperatuur van rond het vriespunt en iedere dag met de groep ademhalingssessies doen. Op de laatste dag was de beproeving zouden we, in enkel badkleding, een berg in Przesieka gaan beklimmen. Het bleek een wandeling van zo’n 2.5 uur bij een temperatuur van min15graden. Natuurlijk zijn er momenten geweest, dat ik me heb afgevraagd, waar ik aan begonnen was. Toch heb ik vele geluksmomenten ervaren en ongelooflijk veel geleerd over waar het menselijk lichaam toe in staat is. Dit had ik van tevoren nooit kunnen bedenken of durven dromen. Dan te bedenken dat ik vroeger een ultieme koukleum was die altijd met een thermoshirt of dikke trui rondliep en bij thuiskomst heerlijk dicht tegen de openhaard aankroop om mijn voeten op te warmen. Achteraf gezien is mijn reis naar Polen en de afronding van mijn instructeursopleiding een mijlpaal geweest in mijn leven.”

Eigen workshops

Eenmaal terug in Nederland kon de sportinstructrice niet wachten om zelf workshops te begeleiden. Het afgelopen jaar is druk geweest. Een mooie, moderne sportclub is neergezet in Deurne. “Ik geef weer 4 uur in de week groepsles waaronder BodyBalance van Les Mills. Ook startte ik onder de naam Wim Hof Methode Z.O. Brabant zelf workshops. De eerste waren een succes.”

Een gelukkiger persoon

“Inmiddels zijn er al 30 mensen onder haar begeleiding het ijsbad in gegaan. Zodra het toegestaan en mogelijk is, start ik met koudetraining op Berkendonk. Dan beginnen we op zondagochtend om 10.00 uur met een ademhalingssessie om vervolgens het water in te gaan. Ik geniet zelf enorm tijdens



het geven van een Wim Hof workshop. Het is onbeschrijflijk inspirerend om voor een groep mensen te staan die fysiek en mentaal willen leren. Ik voel mij bevoorrecht dat ik een positieve invloed mag hebben in het leven van mensen die met hun gezondheid bezig willen zijn.”

Juiste besluiten

Ze lijkt wel betoverd. “Haha, het is realiteit. Deze methode heeft mijn leven op een aantal punten positief veranderd. Zo ben ik overdag nooit meer moe en kan ik me veel beter focussen op mijn werk, mijn slaap is enorm verbeterd en mijn hartslag in rust is omlaaggegaan. Bovendien heb ik geen last meer van mijn fibromyalgie (pijnlijke vingers en voeten) en is mijn frozen shoulder volledig genezen. De keren dat ik het erg druk heb op mijn werk, hoef ik een paar korte ademhalingsoefeningen te doen om mijn ademhaling om mijn hartslag omlaag te krijgen om te ontspannen. Ik kom dan ook weer tot de juiste besluiten. Met deze mindset durf ik nu zoveel meer te doen en te ondernemen en maak ik weloverwogen beslissingen. Hierbij nodig ik je dan ook uit om eens een dipje in het koude te nemen! Ik garandeer je je dag kan niet meer stuk.” Wie durft? Sigrid de Groot sluit warm af met: “Sunshine, love & Ice cubes.”

Sigrid de Groot
tel.06-52579992

Meer informatie hierover kan je vinden op mijn facebook pagina: Sigrid de Groot – Wim Hof Methode Z.O. Brabant. Instagram; wim.hof.methode.z.o.brabant.nl