

Een missende schakel bij onverklaard uitblijvend herstel



Contact:
Tel.: 06-15438681
E-mail: info@epiphoramethode.nl



Epiphora Methode

Een missende schakel bij onverklaard uitblijvend herstel

De Epiphora Methode is een krachtige en effectieve zelfhulpmethode, die gericht is op het herstel van de doorbloeding van het brein en het opheffen van een, bij de patiënt aanwezige, neurovegetatieve disbalans.

Epiphora Methode is ontwikkeld na intensief onderzoek naar neurofysiologische en psychosomatische aspecten van, en behandelmethodieken voor de neurovegetatieve disregulatie bij aandoeningen met onverklaard uitblijvend herstel. Voorbeelden van deze aandoeningen zijn chronische pijnklachten, fibromyalgie, SOLK, PCS, CVS, reumatische klachten, aura migraine, slaapproblemen, long-Covid, verzuurde spieren en aanhoudende en vaak atypische spanningsklachten.

Epiphora Methode heeft elementen in zich uit zowel fysio- en manuele therapie, haptonomie, ademwerk en transpersoonlijke psychologie. De resultaten onder inmiddels ruim 15.000 patiënten zijn vaak opzienbarend. Epiphora Methode boekt dan ook steeds meer bekendheid als de missing link bij onverklaard uitblijvend herstel.

Het ontstaan van Epiphora Methode

Grondlegger van Epiphora Methode is Hans Timmerman, die de methode in de jaren 2010-2020 ontwikkelt. Naast fysiotherapie bekwaamt Timmerman zich tijdens zijn carrière ook in haptonomie en ademtherapie, wat zijn holistische kijk op fysiek herstel verder versterkt.

Vanaf 2010 ziet Timmerman een groeiend aantal mensen met Fibromyalgie syndroom (FMS) in zijn praktijk verschijnen. In deze tijd ontstaat ook de samenwerking met reumatologen Ed en Hanneke Griep, die vanuit ziekenhuis Antonius in Sneek veel FMS cliënten doorverwijzen naar Timmermans praktijk. Timmerman werkt op dat moment nog volgens een experimentele behandelmethode, Personal Tuning, die bij veel patiënten voor opvallend positief resultaat zorgt.

In de jaren die volgen wordt de methode verder onderzocht, uitgediept en doorontwikkeld. Ademhaling blijkt een belangrijke rol te spelen, de doorbloeding van de hersenen blijkt even cruciaal. Een verminderde doorbloeding door de nekslagaders omhoog naar het brein - veelal versterkt door een niet optimaal aangelegde cirkel van Willis - heeft grote gevolgen.

De methode die Timmerman als antwoord ziet, is erop gericht deze verstoring in de doorbloeding op te heffen, waardoor het zelfherstellend vermogen van het lichaam weer kan worden aangesproken.

Dankzij het intensieve onderzoek en dataverzameling van Timmerman, Griep en Griep in de jaren 2010-2019, is de basis gelegd voor de Epiphora Methode zoals deze vandaag de dag staat. Wat begon als een experimentele methode, heeft inmiddels een stevig geworteld empirisch fundament, dankzij vaak verbluffende resultaten bij meer dan 15.000 patiënten.

Zorgprofessionals tonen steeds meer interesse voor de Epiphora Methode en de adaptatie neemt toe. Onder de gecertificeerde Epiphora Methode coaches bevinden zich artsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten en andere medische vakspecialisten. De volgende stap is het creëren van wetenschappelijke onderbouwing, die de weg vrijmaakt in de richting van de reguliere zorg. Door de opvallend positieve resultaten onder patiënten die in de huidige reguliere zorg geen goede aansluiting of antwoorden vinden, wordt de urgentie steeds hoger.

Epiphora Methode: de werking

Epiphora Methode is een zelfgenezingsmethode die door middel van ademhaling en fysieke houdingen en bewegingen een tekort aan bloedaanvoer in de hersenen opheft. Ook bevordert de methode de afvoer van bloed en lymfe uit het brein. Op deze wijze worden de hersenen optimaal van zuurstofrijk bloed voorzien en kunnen afvalstoffen worden afgevoerd, waardoor de werking van alle delen van het brein wordt bevorderd.

Dankzij de Epiphora Methode is de patiënt zelf in staat het autonome zenuwstelsel positief te beïnvloeden, met als gevolg dat langdurige blokkades en verkrampingen in de bloedvaten in het hele lichaam kunnen worden beëindigd. Een specifieke set aan bewegingen stimuleert en optimaliseert de doorbloeding van en naar het brein, een ademtechniek zorgt vervolgens voor het doorbreken van de sympathicus dominantie binnen het zenuwstelsel.

Cirkel van Willis

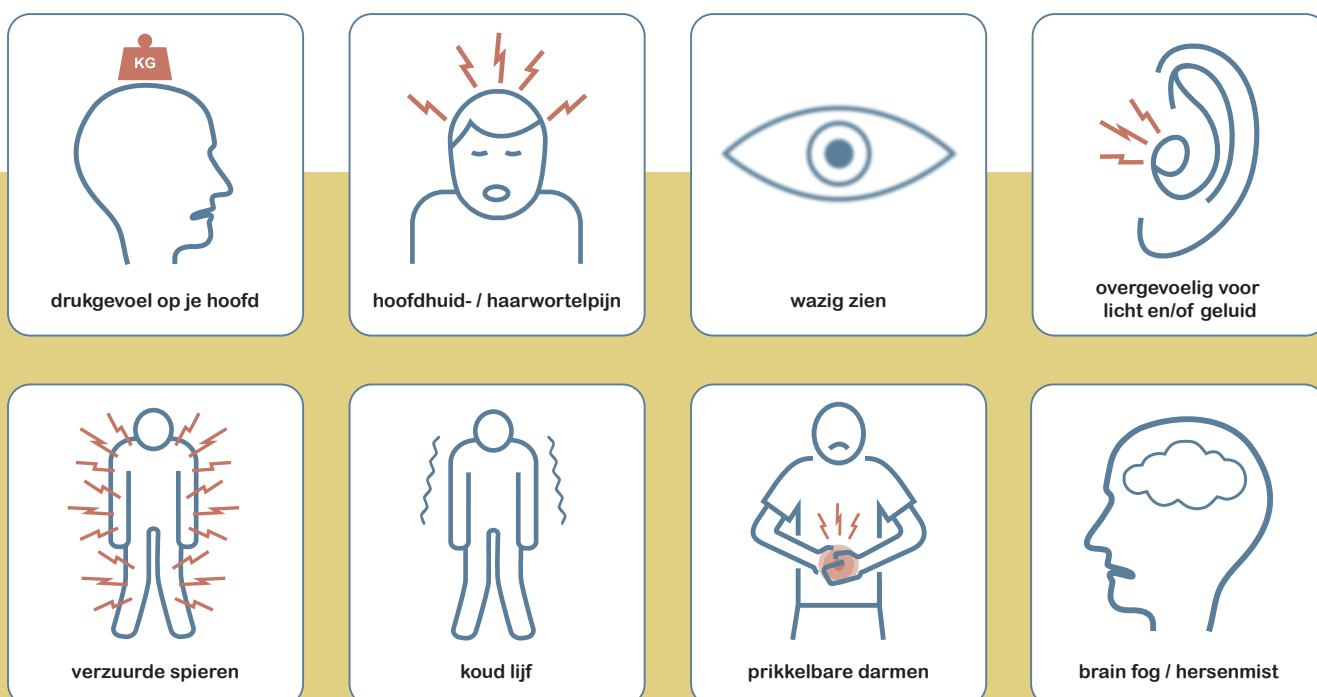
Epiphora Methode gaat uit van een verstoring van de bloedaanvoer en -afvoer van en naar de hersenen. Bij bijvoorbeeld een whiplash, bij hypermobiliteit of bij chronische stress, kan de bloedstroming door de twee slagaders in de nekwervelkolom flink afnemen. Van groot belang hierbij is de bouw van de cirkel van Willis, de vaatkring van slagaders midden in het brein die het halsslagadersysteem verbindt met de nekslagaders en zo de hersenen optimaal van bloed probeert te voorzien.

65% van alle volwassenen kent een verstoring of afwijking in de cirkel van Willis. Dit hoeft in een gezond functionerend lichaam geen probleem op te leveren. Echter wanneer er een stremming in de nekslagaders (arteria vertebralis) ontstaat (bijvoorbeeld na een trauma of in het geval van chronische stress),

raakt de doorbloeding in het brein verstoord en kunnen bepaalde aandoeningen en klachten worden ontwikkeld, en/of in stand worden gehouden. Te denken aan onder meer reumatische klachten, ME/CVS, fibromyalgie, hypertensie, verzuurde spieren, spastische darmen, (aura) migraine, whiplash-gerelateerde en psychosomatische klachten.

In alle jaren onderzoek en observatie heeft Timmerman een unieke reeks van symptomen gezien die, binnen de Epiphora Methode hypothese, veroorzaakt worden door een relatieve stremming in de nekslagaders bij een incomplete cirkel van Willis. Waarvan de meest specifieke symptomen zijn: druk op het hoofd, huid-/haarwortelpijn op de kruin, kou in het hele lichaam, overgevoeligheid voor licht, geluid en/of huidprikkelers, concentratiestoornissen en wazig zien.

Deze 8 verschijnselen wijzen op een verstoorde doorbloeding van het brein bij een incomplete cirkel van Willis.



Het 'tiewrap' fenomeen

Binnen Epiphora worden drie 'tiewrap' posities beschreven, die dankzij de methode kunnen worden opgeheven:

1. Fysieke 'tiewrap'

Hoge spierspanning in de nekspieren zorgt voor een bandgevoel om de schedel en hoofdpijn bij de wenkbrauwen, achter de ogen en links en rechts op het voorhoofd. Door het toegeven aan de pijn verslechtert de hoofd-nekhouding steeds verder.

2. Vegetatieve 'tiewrap'

Een daling van de arteriële circulatie in de arteria Vertebralis geeft, in combinatie met een incomplete cirkel van Willis, een bloeddruk daling, en daarmee een verminderde saturatie van het achterste deel van het brein. Dit veroorzaakt sympathicus activiteit met vasoconstrictie in alle slagaders in het lichaam, inclusief de arteria Vertebralis. Hierdoor wordt de bloedaanvoer naar het achterhoofd verder verslechterd, met een nog 'strakkere' vasoconstrictie in de nekslagaders als gevolg: *tiewrap 2*.

3. Transpersonale 'tiewrap'

De sympathicus dominantie die wordt veroorzaakt door blokkade 1 en 2, maakt dat de persoon het contact met het lichaam en het zelf verliest, zichzelf 'in het hoofd' ervaart, of zelfs dissociatieve symptomen vertoont. Het is een ervaring van niet-verbondenheid die zorgt voor een steeds groter gevoel van onmacht: *tiewrap 3*.

Chronische stress en sympathicus dominantie

Chronische stress zorgt voor verkramping in het lichaam, en ondermijnt hiermee de bloedaanvoer van en naar de hersenen en het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Wanneer er sprake is van een gebrekkige bloedaanvoer naar de hersenen, wordt dit altijd opgevolgd met een stressreactie of overleefstand van het zenuwstelsel (sympathicus dominantie).

Het is een vicieuze cirkel: de beperkte bloedaanvoer vanuit de nekslagaders richting de hersenen - bij een slecht aangelegde cirkel van Willis - zorgt voor een stressreactie, en die stressreactie zorgt op haar beurt voor een verstoring van de bloedaanvoer.

Activering parasympathicus

Dankzij het aanleren van Epiphora Methode is de patiënt zelf in staat om blokkades in de bloedstroom, alsmede de sympathicus dominantie op te heffen. Hierdoor wordt de doorbloeding van en naar de hersenen geoptimaliseerd en het zelfherstellend vermogen van het lichaam versterkt, waardoor klachten kunnen minimaliseren of geheel verdwijnen.

Wanneer de bloedtoevoer op gang komt, gaat het lichaam van sympathicus naar parasympathicus dominantie. Gapen en overmatig tranen van de ogen zijn uitingsvormen van dit proces. Hier kan ook de oorsprong van de naam van de methode worden gevonden: Epiphora betekent letterlijk 'tranenvloed'.

Wetenschappelijk fundament

Dankzij de ruim 15.000 sessies met patiënten in de afgelopen twaalf jaar, waarin 'wonder' na 'wonder' in herstel is gezien, ligt een stevige hypothese die vraagt om verder wetenschappelijk onderzoek. Het betreft in al deze gevallen aandoeningen waarbij blokkades in de bloedstroom van en naar de hersenen en verkrampingen in het lichaam een rol speelden, denk aan reumatische klachten, fibromyalgie en aura migraine. De grote effectiviteit die Timmerman heeft opgemerkt in de Epiphora Methode, doet vermoeden dat er een belangrijke sleutel tot herstel is gevonden voor aandoeningen die tot nog toe complex bleken in zowel hun oorzaak als behandeling.

Eerder wetenschappelijk onderzoek toonde reeds aan dat een verstoorde aderstructuur betrokken is bij het ontstaan van aura migraine. Onderzoekers van de Universiteit van Pennsylvania keken specifiek naar de cirkel van Willis: bij patiënten met aura migraine bleek de cirkel veelal niet goed ontwikkeld.

Het toepassen van de Epiphora Methode kan de problemen van een verstoorde doorbloeding van het brein bij een incomplete cirkel van Willis sterk verminderen dan wel opheffen. Wanneer deze hypothese wordt bekrachtigd, kan dit voor een grote revolutie in de gezondheidszorg zorgen. De tijd is rijp voor verder onderzoek.