

## Het verhaal van Greet

# Na jaren lapmiddeltjes eindelijk weer een normaal leven

### **Medicatie en lapmiddeltjes**

15 jaar geleden kreeg Greet heel wat gezondheidsklachten, voornamelijk gewrichtspijn, spierklachten, vermoeidheid en constipatie. Inmiddels is ze al 12 jaar niet in staat om te werken. Tijdens heel die periode werd haar flink wat medicatie voorgeschreven.

Alle medicijnen bleken lapmiddeltjes die haar niet voorgoed van haar klachten konden verlossen. Greet stapte dus op eigen houtje naar een osteopaat. Een tijdje hielp dit heel erg goed, maar zodra ze opnieuw aan haar huishoudelijke taken begon, zat alles weer vast en had ze opnieuw veel pijn.

Haar arts wist na een tijd niet langer hoe hij haar nog kon helpen. Ze moest er maar mee leren leven en regelmatig kinesithérapie volgen. Dat deed ze, wel twaalf jaar

lang. Hij stuurde haar ook nooit verder met haar klachten. Het enige dat hij op den duur nog voorschreef waren antidepressiva. Daarmee is ze intussen gestopt omdat ze zich hier niet mee kon verzoenen.

### **Werk en privé**

Haar werk kon ze op deze manier niet volhouden. Ze was telefoniste in het UZ Gent en ze deed haar job graag. Maar door de extreme vermoeidheid die regelmatig toesloeg werd het onverantwoord om zich nog langer dagelijks met de wagen naar Gent te verplaatsen. Ze kon zich bovendien heel moeilijk focussen.

Privé kreeg ze wel veel steun van haar echtgenoot, maar ook het dagdagelijks leven thuis viel Greet vrij zwaar. Ze was altijd een bezige bij geweest en die perioden waarin ze maar weinig kon doen, eisten hun tol.

Ook al haar sociale activiteiten moest ze eigenlijk stopzetten.

### De stap naar 3-isOne

Greets schoonmoeder was intussen in behandeling bij 3-isOne-coach Carine Vermeiren om af te rekenen met haar overgewicht. Aangezien Greet zelf de link tussen haar voeding en gezondheid nog niet had gelegd, wekte dat haar interesse. Op basis van wat haar schoonmoeder haar over het traject had verteld ging ze zelf zo'n beetje aan de slag met wat basistips.

Toen ze het boek van Christel Stevens, 'Definitief Verlost', begon te lezen kreeg ze al iets meer inzicht in de oorzaak van haar problemen. Daarna zette ze haar zoektocht naar de relatie tussen voeding en gezondheidsklachten verder op internet. Haar man was intussen mee met dit verhaal en bleef Greet aansporen om zelf eens langs te gaan bij Carine. Eerst was dit een grote drempel voor haar, maar uiteindelijk heeft ze die stap acht maanden later toch gezet.

### Elk begin is moeilijk

Zo startte ook Greet met het 3-isOnetraject. Haar eerste week startte met een baaldag waarop ze heel veel hoofdpijn en maagpijn ervaarde. Na één dag was dit al voorbij en voelde ze dat haar lichaam zich aan

het aanpassen was. De dagen die daarop volgden sliep Greet veel beter en dieper. Ze voelde zich opvallend rustiger en had weer dagelijks stoelgang.

Het begin van het traject was een aanpassing en voelde redelijk 'hectisch' aan. Het leek wel alsof Greet niets anders meer deed

“Alle medicijnen bleken lapmiddeltjes die haar niet voorgoed van haar klachten konden verlossen.”

dan koken en voeding prepareren. Maar ze besprak dit met haar coach Carine en kwam al heel snel in een andere flow terecht dankzij Carines 'food prep-ping'-tips. Dat bracht Greets leven weer iets meer in balans. Zo was ze snel helemaal mee met haar programma

en keek ze er zelfs naar uit om met nieuwe voedingsmiddelen en gerechten te gaan experimenteren.

### Nieuwe voedingsgewoonten

Greet implementeerde al gauw heel wat nieuwe voedingsgewoonten in haar leven. Ze at bijvoorbeeld meer fruit, soep en groenten. Al na een week voelde ze haar pijn afnemen. Ze leerde ook aftasten waar haar grenzen lagen. Door haar lichaam beter te leren kennen, kon ze die grenzen zelfs al eens overschrijden zonder daarvoor afgestraft te worden met pijn.

Vanaf de tweede week ging het heel vlot. Zelfs haar echtgenoot volgde de tips uit haar traject mee op. Ook hij had wel wat last

van kwaaltjes, zoals maagdarmlachten. De heerlijk geurende gerechten die Greet voorbereide waren natuurlijk een extra motivatie om mee te doen.

### Een andere Greet

Het hele traject had dus niet alleen een positieve impact op haar maar ook op haar hele gezin. Ze was eindelijk weer de 'vrolijke' Greet. Vooral het achterwege laten van suiker heeft heel veel veranderd.

Hoewel ze wel wat tijd stak in het bereiden van haar maaltijden had ze hier nu ook de energie voor. Ze leerde vooral op een andere manier koken en dessertjes maken. Ze leerde om zoveel mogelijk groenten op te nemen in gerechten en ontdekte voedzame ingrediënten om cakes te maken. Nu lijken de dagen te kort om al die nieuwe dingen uit te proberen. Ze geniet elke dag van het experimenteren met kruiden om zich de recepten en gerechten eigen te maken.

### Sociaal leven

Na drie weken in het traject kon Greet weer met de hond gaan wandelen en uiteindelijk ook de draad van haar sociaal leven opnieuw oppikken. Naast het huishouden en gaan wandelen is er bovendien ruimte voor andere gezinsactiviteiten. Zelfs een avondje

gaan eten bij een vriendin overleeft ze nu met succes.

Greet slaagt er nu in om de balans te vinden tussen werken, huishoudelijke taken en sociaal contact. Bovendien lukt het haar om de rust te nemen die haar lichaam nodig heeft.

### Opbouw- en levensfase

De opbouwfase van het traject, na zes weken, ging fantastisch. Haar pijn is weg en haar energiepijn zit goed, al blijft het

een valkuil om over haar grenzen heen te gaan. Ze leert nog gaandeweg aanvoelen wanneer het tijd is om rust te nemen. En natuurlijk kan ze ook altijd terugvallen op haar coach, die haar steeds geduldig met raad en daad bijstaat.

Vanaf de levensfase zet Greet haar positieve eetgewoonten gewoon

verder. Haar klachten zijn weg en haar vitaliteit is terug en daar is ze erg dankbaar voor. Zonder de begeleiding van 3-isOne had ze dat niet klaargekregen. Wel betreurt ze het enorm dat ze 15 jaar heeft moeten wachten op deze verbetering. Geen enkele arts heeft haar doorverwezen of haar op haar voedingspatroon of levensstijl gewezen.

Haar job is intussen natuurlijk ingenomen door iemand anders. Daar kan ze niet meer naar terugkeren. Maar ze haalt nu vol-

“Ze geniet elke dag van het experimenteren met kruiden om zich de recepten en gerechten eigen te maken.”

doening uit het ondersteunen van kankerpatiënten als vrijwilliger.

### **Belangrijke lessen**

Greet heeft heel wat geleerd uit haar traject, onder andere luisteren naar haar lichaam. Medicatie neemt ze niet langer. Die heeft ze niet meer nodig. Zelfs de kinesitherapie die haar 12 jaar lang verlichting bracht van haar klachten kan ze nu achterwege laten. Een traject als 3-isOne volhouden vindt ze niet moeilijk omdat ze ook de juiste coaching en informatie kreeg.

“Ze heeft ondervonden dat suiker je lichaam en geest uitput en dat suikerrijke voeding ook helemaal niet lekker is.”

adviseren vanuit haar ervaring kan ze hen hopelijk een even lange zoektocht als die van haar besparen.

Ze heeft ondervonden dat suiker je lichaam en geest uitput en dat suikerrijke voeding ook helemaal niet lekker is. En al die zaken die ze heeft opgestoken, geeft ze graag weer door aan mensen met uiteenlopende en terugkerende klachten, zoals fibromyalgie en overgewicht. Door mensen te

*Greet Vernimmen*