

Ik had al een aantal jaren last van prikkelbaredarmsyndroom (PDS), volgens mijn huisarts iets dat zoveel mensen hebben en dat gemakkelijk op te lossen is met wat medicatie. Maandenlang slikte ik Buscopan en maagbeschermers om de dag door te komen.

Na een zeer stressvolle periode begin 2021 was het hek van de dam. Ik lag na het eten soms krom van de krampen in foetushouding in de zetel. Zelfs zware krampstillende medicatie hielpen niet meer.

Op een dag zag ik via de Facebookpagina van de natuurwinkel in Lochristi het boek 'Samen gezond' van Christel Stevens te koop staan. De korte omschrijving van het boek sprak me enorm aan. Ondanks de meer dan 400 pagina's had ik het boek in een mum van tijd uit en nam ik contact op met Christel.

Niet veel later had ik mijn eerste consult waarbij door de voorafgaande vragenlijst een en ander naar boven kwam.

Ik had al heel veel gelezen over voeding en al wat opzoekingswerk verricht.

Insulineresistentie was iets wat ik bij de huisarts al had aangehaald maar dat werd daar weggewuifd. Ook dat kwam naar aanleiding van die vragenlijst naar boven.

Vreemd maar het plaatje klopte.

In het begin was het voor mij, de nuchtere Sara, heel moeilijk om vatten dat Christel er de vinger op legde, zonder me fysiek te onderzoeken.

Dit terwijl de huisarts me met onderzoeken (bloedonderzoeken en dergelijke) maar niet van mijn ongemakken kon genezen.

Ik ging mee in het verhaal en het traject van Christel. Wat had ik tenslotte te verliezen...

De eerste dagen had ik barstende hoofdpijn door het weglaten van koffie, suikers, lactose, enz. Het heeft dus wel wat moeite gekost om het strakke programma wekenlang te volgen maar het was het meer dan waard.

Na die eerste dagen voelde ik al een immens verschil in mijn maag en darmen. Mijn vertering verliep nu pijnloos, mijn stoelgang was terug normaal en ik had weer energie.

Daarnaast, nu maanden verder, kan ik blijven rekenen op Christel.

Want we zijn en blijven maar 'mensen'. Stressmomenten zijn niet weg te denken uit het leven waardoor het op moeilijke momenten heel verleidelijk is om terug in een ongezonder voedingspatroon te hervallen.

Maar ook dan kan je bij Christel terecht om je terug op het juiste pad te zetten en je er even aan te herinneren waarom je dit allemaal doet en wat er nodig is om terug de juiste energie te voelen.

Bedankt Christel!

Sara Van den Bossche