

Het verhaal van Cindy

Verlost van talloze klachten door 3-isOne

Gehinderd in relaties

Cindy zag al jaren af van hooikoorts, artrose, darmproblemen, maaglast en overgewicht. Deze klachten hinderden haar leven op alle vlakken. Zowel haar (intieme) relatie met haar echtgenoot leed daaronder als haar professionele relaties in hoofd- en bijberoep. Aangezien ze altijd wel last had van pijn of krampen draaide haar leven op een laag pitje. Het ging zo ver dat ze op een bepaald moment echt vreesde dat ze haar job in loondienst én bedrijfje zou moeten opgeven.

Heilzame etherische oliën

Tijdens haar laatste jaar verpleegkunde ging ze op zoek naar alternatieve oplossingen voor haar hooikoortsprobleem.

Toen maakte ze kennis met de werking van etherische oliën om haar klachten te verzachten. Hierdoor kon ze toch al enkele medicijnen achterwege laten. Ook voor haar artroseprobleem ging ze werken met essentiële oliën, waardoor ze nog amper medicatie moest nemen. Toch geraakte ze niet definitief verlost van haar gezondheidsproblemen dus ze bleef zoeken naar oplossingen.

Cindy startte een nieuwe zoektocht via Google. Ze bezocht websites en volgde webinars en

opleidingen. Gelukkig kon ze haar visie hieromtrent ook delen met haar huisarts. Ongeveer twintig jaar na haar opleiding als verpleegkundige begon ze vooral expertise te krijgen met betrekking tot het gebruik van etherische oliën voor medicinale

“Ze vond het een geweldige zoektocht en was ongelofelijk trots op zichzelf.”

doeleinden. Ze begon die kennis dan ook toe te passen in haar praktijk. Toen ze recent een bijkomende opleiding zorg-massage volgde in Lokeren, kwam ze op de opendeur door een medestudent voor het eerst in contact met 3-isOne via Carine Vermeiren. Zo leerde ze ook meer over het traject dat door 3-isOne werd aangeboden.

3-isOne totaaltraject

Cindy had voordien zowat alles geprobeerd om haar overgewicht, maag- en darmproblemen aan te pakken. Na een boeiende en informatieve opendeurdag bij 3-isOne-coach Carine, besloot ze al deze nieuwe inzichten wat te laten bezinken. Uiteindelijk beseftte ze dat ze het aan zichzelf verplicht was om dit te proberen, misschien wel als laatste poging. Achteraf bleek dat de enige juiste beslissing. Ze ondervond na de start van het traject immers meteen resultaat. Haar echtgenoot steunde haar niet altijd op haar weg maar ze kon het gelukkig op haar eentje gemakkelijk volhouden. Ze vond het een geweldige zoektocht en was ongelofelijk trots op zichzelf.

Tegenstand in het begin

In het begin was het wel wat wennen. Vooral Cindy's gezin had het moeilijk met haar omschakeling van voedingspatroon.

Haar huisgenoten motiveren en overtuigen van de vele voordelen van deze aangepaste voeding blijft voor Cindy de grootste uitdaging. Om nog meer achtergrondkennis op te doen, besloot ze inmiddels ook de opleiding 'Integrale Nutritionele Therapie' te volgen.

“In het begin was het wel wat wennen. Vooral Cindy's gezin had het moeilijk met haar omschakeling van voedingspatroon.”

Vooraf Fase 1 was best een uitdaging en vroeg van Cindy wel wat doorzettingsvermogen. Tijdens de eerste dagen van de reinigingsfase had ze wel wat hoofdpijn en extra darmlast, maar haar coach had haar verwittigd dat dit kon gebeuren. Maar nadat ze toch had doorgezet, ging het meteen beter. Af en

toe liet ze nog wel eens een steek vallen maar dan herpakte ze zich snel. Zelfs een feestje was tijdens deze fase niet onoverkomelijk. Ze moest gewoon een beetje opletten wat ze at of dronk.

De volgende fases

Tijdens de opbouwfase was Cindy op reis met haar gezin. Maar met wat extra inspanningen van haar kant en ook wat extra toegevingen van haar coach, kon ze ook deze fase tot een goed einde brengen. Carine had haar vooraf ook wat extra uitleg en ondersteuning gegeven.

Ook de laatste fase ging heel vlot en was bijzonder goed vol te houden. Gedurende

heel het traject verloor Cindy maar liefst 23 kilo. Tijdens haar levensplan, het deel van het traject dat blijft duren, is ze tot nu toe nog eens 6 kilo verloren. En dat was gewoon door haar nieuwe levensstijl goed te volgen. Telkens wanneer ze eens 'zondigt' tegen haar richtlijnen, voelt ze dit meteen aan haar lichaam. Ze zoekt nog een beetje naar de juiste balans.

Veel minder pijnklachten

De pijnklachten als gevolg van haar artrose zijn bijna helemaal weg. Als ze toch af en toe nog eens een opstoot voelt, haalt ze haar essentiële oliën erbij en kan ze de pijn goed verzachten. En zelfs als de artrose haar weer heel even klein krijgt, beheerst het haar leven niet meer. Ze kan het loslaten. Ze beseft ook wel dat het vele, zware nachtwerk dat ze doet als verpleegster soms gewoon te veel vraagt van haar lichaam. Dan kan het iets langer duren om te recupereren en haar energie terug te vinden. De huisarts heeft ze zelden nog nodig.

Anders en beter leven

Cindy's leven is toch wel behoorlijk veranderd sinds haar traject. Haar

voedingspatroon is gewijzigd, ze neemt meer beweging en doet ademhalingsoefeningen. Vanzelfsprekend zijn de meeste van haar klachten fel verminderd of geheel verdwenen. Voor Cindy was 3-isOne een

laatste poging om haar gezondheidsproblemen aan te pakken. Ze is dankbaar dat ze eraan is begonnen en ze zou het iedereen aanraden.

De levensfase van het traject is gemakkelijk te implementeren in je dagdagelijks leven. Vooral de 'feestdag', waarop je gewoon alles mag eten en doen, vindt ze een aangename verademing. Ze is zich er wel van bewust dat haar lichaam nog steeds herstellende is. Want wanneer ze op zo'n feestdag volledig in haar

oude voedingspatroon hervalt, resulteert dat onmiddellijk weer in dezelfde klachten. Het is dus nog een beetje zoeken naar gebalanceerde 'feestmaaltijden'. Gelukkig kan ze steeds terugvallen op Carine en krijgt ze via 3-isOne talloze heerlijke en gezonde recepten aangereikt.

“De levensfase van het traject is gemakkelijk te implementeren in je dagdagelijks leven. Vooral de 'feestdag', waarop je gewoon alles mag eten en doen, vindt ze een aangename verademing.”

Cindy Houbrechts