

Het verhaal van Katie

Van vermoeidheid naar levensvreugde

Te veel gewicht, te weinig energie

Katie begon gezondheidsklachten te krijgen rond haar veertigste. Ze had altijd energie te kort tijdens fysieke inspanningen. Dan begon haar lichaam te schudden en ging ze heel erg zweten. Haar lichaamsgewicht maakte het probleem nog erger. Ze had heel haar leven geworsteld met gewichtproblemen, maar het escaleerde toen ze op 10 jaar tijd 40 kg bijkwam. Katie wist dat ze een neiging had om te overeten en emotioneel eten was haar niet vreemd. Toch voelde ze dat er nog iets anders aan de hand was.

Katies osteopaat was de eerste die het idee opwierp dat het onderliggende probleem misschien wel insulineresistentie was. Dit werd later bevestigd door een aantal tests. Katie werd op een dieet gezet en moest metformine nemen. Maar ze reageerde daar zo slecht op dat ze dit medicijn niet langer kon of wilde innemen. Dit was de start van een lange zoektocht met veel gratis adviezen maar weinig concrete hulp.

Vermageren door minder te eten

Katie kon buiten haar gezin niet echt rekenen op de steun van haar omgeving. 'Als je minder eet, zal je wel snel vermageren', klonk het. Maar in de praktijk bleek dit niet te werken voor Katie. Ze vermeed suikers sowieso al. Ze snoeptte niet, dronk geen frisdrank en geen alcohol. De zoektocht naar betere voeding die haar meer energie gaf, was moeilijk. Ze ging vaak wandelen, dus 's ochtends at ze vaak wat meer zodat ze tijdens het wandelen geen flauwte zou krijgen.

Na een stevig ontbijt steeg Katies bloedsuikerspiegel vaak te veel, zodat ze achteraf een grote drop kreeg als gevolg. Zo maakte ze onbewust het probleem erger. Ze durfde het huis niet meer uit zonder een handvol energierepen, zodat ze zich kon voorzien op dergelijke energiedips. Het gevoel van een lege maag kende ze al lang niet meer maar met een tekort aan energie worstelde ze de ganse dag. Ze voelde zich constant uitgeput.

Inefficiënte diëten

Katie voelde dat er iets grondig mis was met haar lichaam en wilde een concreet stappenplan. Want ze voelde zich vreselijk oud. Ze werd van het ene dieet op het andere gezet, maar geen enkele methode werkte voor haar. Niemand bleek haar te kunnen helpen en haar lichaam leek steeds meer te blokkeren.

De energiedips kwamen frequenter en ze kreeg ook rug-, nek- en schouderklachten. Van haar overgewicht raakte ze maar niet af en bijgevolg bleef ze zich moe voelen. Daardoor verdween ook haar levenslust. Alleen bij haar gezinsleden vond ze de nodige steun. Zij waren de constante getuigen van de inspanningen die ze deed. Ze bleven haar aanmoedigen en hadden er ook geen moeite mee om mee te gaan in weer een nieuwe verandering van eetpatroon.

Complementaire geneeswijzen

Langzaam begon Katie op zoek te gaan naar alternatieve manieren om van haar energieprobleem af te geraken. De diagnose 'insulineresistentie' had haar alvast op de goede weg gezet, maar het had nog geen permanente oplossing geboden.

“Katie voelde dat er iets grondig mis was met haar lichaam en wilde een concreet stappenplan. Want ze voelde zich vreselijk oud.”

Katie had zelf nog voor een homeopathisch labo gewerkt en was daar in contact gekomen met orthomoleculaire geneeskunde. Dit onderwerp had haar interesse gewekt. Na wat online opzoekwerk, kwam Katie terecht bij Christel Stevens.

Onmiddellijk resultaat

Toen Katie met het 3-isOnetraject begon, had ze al heel wat watertjes doorzwommen. Deze keer had ze onmiddellijk resultaat. Na enkele maanden in het traject had ze maar liefst 13 kg verloren. Nog veel belangrijker was dat

haar energiedips waren verdwenen. Ze kon weer langere periodes overbruggen zonder te eten en opnieuw ervaren wat het was om honger te hebben. Ze verloor zelfs haar angst om een flauwte te krijgen door gebrek aan energie en had er geen moeite mee om vastendagen in te plannen.

Iets te gemakkelijk?

Katie boekte verbluffende resultaten met het 3-isOnetraject. Het traject ging zo gemakkelijk van in het begin, dat Katie na deze vlotte start een terugval kreeg. Plots lukte het niet meer om haar vastendagen vol te houden en haar gewicht stagneerde weer. Gelukkig geraakte ook dit dipje, net als haar energiedip, opgelost.

Nog geen eindmeet

Voor Katie is de eindmeet voorlopig nog niet in zicht. Ze is nog steeds regelmatig vermoeid. Voor de ontstekingen in haar lichaam neemt ze voedingssupplementen. Haar focus ligt nog steeds op gewichtsverlies en ze wordt daarbij ondersteund door haar gezin en arts. Verder plant ze om meer aan cardiotraining te doen zodra haar lichaam het toelaat. Haar frequente wandelingen wil ze vanaf nu dagelijks gaan inplannen.

Ook emotioneel is er nog werk aan de winkel, geeft ze aan. Ze draagt heel wat pijn mee uit het verleden die ze niet kan loslaten. Ook haar lichaam houdt dit vast waardoor haar klachten minder gemakkelijk kunnen genezen. Aangezien het huishouden voor haar momenteel al een hele opgave is, heeft ze voorlopig geen professionele bezigheid.

Permanente aanpassingen

De kunst van een nieuwe levenswijze volhouden is goede gewoonten ontwikkelen. Katie stopte volledig met het eten van dierlijke producten en schakelde over op macrobiotische voeding. Ze heeft ook opnieuw haar vastendagen geïntroduceerd

in haar weekplanning. Via 3-isOne paste Katie meer aan dan alleen haar voeding. Ze geeft nu veel meer haar grenzen aan. Zo rust ze bijvoorbeeld wanneer haar lichaam aangeeft dat het moe is. Ook omringt ze zich door mensen met dezelfde interesses.

“Katie heeft leren rusten wanneer ze moe is en leren genieten waar het kan.”

Katie aanvaardt haar lichaam zoals het is en heeft meer aandacht voor wat ze wél nog kan. Ze heeft een veel positievere levenshouding en blijft zoeken naar de passie in haar leven. Katie hecht nu ook meer belang aan lichaamsbeweging. Ze beoefent

nu twee keer per week yoga. Daardoor is ze terug wat leniger en haar lichaam meer flexibel.

Een goede aanzet voor lotgenoten

Katie raadt lotgenoten absoluut het 3-isOnetraject aan. Ze vindt het ongelooflijk om opnieuw honger te kunnen voelen. Ze kan weer met een gerust hart maaltijden uitstellen en ze durft ook meer het natuurlijke ritme van haar eigen lichaam te volgen. Ook vond ze meer levensvreugde. Katie heeft leren rusten wanneer ze moe is en leren genieten waar het kan. En dat plant ze in de toekomst te blijven doen: met volle teugen.

Katie De Pril