

Het verhaal van An

Hernieuwde energie door een nieuwe levensstijl

Constance vermoeidheid

An voelde zich eigenlijk altijd moe. Rond haar 17de werd dit vermoeide gevoel toegeschreven aan een groot ijzertekort en bloedarmoede als gevolg van haar hevige menstruatieperiodes. Verder ervoer ze nooit echt zware klachten. Er sluimerde altijd wel iets op de achtergrond, maar ze voelde zich nooit echt ziek.

Haar extreme vermoeidheid rond haar 25ste bleek dan weer een gevolg te zijn geweest van klierkoorts. Dit werd pas laat ontdekt via een bloedtest. Maar An bleef dapper doorwerken. Op tien jaar tijd kreeg ze vier kinderen dus ze vond het vanzelfsprekend dat ze moe was. Doordat ze nooit echt aan de alarmbel trok, stevende ze in

augustus 2017 af op een ware burn-out. Het was een zware klap en tegelijkertijd de start van een heel nieuw leven.

Leven of overleven

Jarenlang had An geleefd als een robot en eigenlijk meer 'overleefd'. Met vier kinderen en een man die voor 80 % in het buitenland verbleef, een job en twee verbouwingen, was er in haar leven nooit tijd om even stil te staan. In dergelijke situaties krijgen mensen vaak iets zelfdestructiefs. Ans leven vloog voorbij en haar eetgewoontes zorgden ervoor dat ze al snel 96 kilo woog. Ook professioneel werd ze geleefd. Er zat nauwelijks nog uitdaging in haar job en

“Kinesiologie was alleszins de prille start van een boeiende zoektocht.”

bijgevolg had ze nog weinig fut om ze uit te voeren. An wist heel goed wat ze niet (langer) wilde in haar leven. Haar scheiding in 2013 was daar het gevolg van. Maar ze wist na al die jaren nog steeds niet wat ze dan wél wilde...

De eerste stapjes...

De eerste stapjes in de richting van complementaire geneeswijzen werden 16 jaar geleden al gezet tijdens een cursus causale voetreflexologie. Toen kwam kinesiologie voor het eerst op Ans levenspad. Sindsdien liet An zich om de 2 à 3 maanden biochemisch testen. Dit heeft haar toen geholpen en helpt haar tot op de dag van vandaag nog steeds. Het was alleszins de prille start van een boeiende zoektocht. An ging regelmatig naar de energiekliniek en spendeerde veel geld aan de voorgeschreven pillen zonder ze eerst uit te testen. Ze kreeg ook amper uitleg bij haar behandeling. Dus hoewel ze ergens het gevoel had dat daar de sleutel lag, kon ze deze aanpak niet lang blijven volhouden.

Christel en 3-isOne

An volgde uit interesse een opleiding orthomoleculaire geneeskunde en startte een cursus emotioneel lichaamswerk en

persoonlijke therapie. Ze had Christel al ontmoet in een andere context. Maar toen ze steeds verder werd getrokken in die spiraal van extreme vermoeidheid en mensen in haar netwerk haar wilden helpen, kwam Christels naam steeds vaker ter sprake. Zodra An begreep wat Christel precies deed, besloot ze om een traject bij haar te volgen.

An vond Christels richtlijnen niet zo moeilijk om op te volgen aangezien het effect bij

“Ans leven is best wel wat veranderd. Ze neemt nog voedingssupplementen zoals vitamine D en magnesium maar geen medicatie meer.”

haar onmiddellijk te merken was. De grootste uitdaging was het prepareren van de maaltijden en op zo'n manier dat de kinderen er ook mee van konden eten. In het volgen van het 'levensplan' als

finale stap vormde zoetigheid dan weer een groot obstakel. De verleiding om terug te grijpen naar 'gemakkelijk eten' en zoetigheden, was voor An heel groot.

Na het traject

Door het 3-isOne traject heeft An enerzijds meer energie en anderzijds rust gevonden. Ze staat nu vol vertrouwen in het leven en in verbinding. Ans leven is best wel wat veranderd. Ze neemt nog voedingssupplementen zoals vitamine D en magnesium maar geen medicatie meer. Haar nieuwe levensstijl begint te wennen. Ze is er trots op

en zou Christel en haar holistische aanpak zeker aanbevelen bij vrienden.

Toch blijft het voeden van haar lichaam, brein en hart een zoektocht naar het juiste evenwicht. Het gaat al eens kabbelen en het komt wel eens met ups en downs. Zolang An het eten van brood vermijdt en ze voldoende beweging en rust inlast, gaat het goed met haar. Toch geeft ze ook eerlijk toe dat ze wel eens hervalt in haar

oude, slechtere gewoontes. Gelukkig geeft haar lichaam zelf direct aan dat ze van het paadje aan het afwijken is. En An heeft leren luisteren naar haar lichaam, dus dat doet ze ook... meestal. Tijdens deze Covid-19 dagen, waarbij ze zelf de ziekte heeft doorgemaakt, merkt ze nog meer het belang en kracht van het voeden van lichaam, brein en hart.

An De Nil

