

Mijn naam is Robert, in Juli 2004 is bij mij de diagnose 'probable MS' gesteld. In 2002 en 2003m had ik vage klachten, ik voelde mezelf erg onrustig. Het leek of mijn motortje maar niet stationair wilde draaien en dat was vooral 's nachts.

Een paar keer naar de poli van een ziekenhuis gegaan, ik zou overwerkt zijn. Dat was wel mogelijk, het waren drukke tijden op het werk.

Voor 2002 was ik al gestopt met voetbal, na 25 jaar had ik niet zoveel zin meer, maar een reden was ook dat ik niet meer op mijn gewende conditie kwam. Normaal moest ik een paar dagen er hard tegenaan en dan was ik op niveau. Maar het laatste jaar had ik echt moeite om een wedstrijd vol te maken. Soms had ik ook een dovig gevoel in de voeten

Begin 2004 kreeg ik last van mijn rechteroog. Na de bekende testen in het oogziekenhuis werd ik doorgestuurd naar de neuroloog. MRI, lumbaalpunctie en lichamelijk testen leidden tot de MS-diagnose.

De eerste neuroloog die ik had was een goeie vent; hij adviseerde mij om vooral door te gaan met wat ik deed en voorlopig geen medicijnen te nemen. Hij vertelde over lopende onderzoeken et cetera.

De jaren daarop ging ik gestaag achteruit; voornamelijk toenemende klachten in de benen. Stijfheid en steeds minder goed kunnen lopen. Hardlopen kon niet meer en het evenwicht werd slechter. Evenals de neuroloog trouwens, ik had elk jaar een andere die dezelfde vraag stelde: 'hoe gaat het?' 'Mwoah, gaat wel' 'OK, tot volgend jaar'. Daar word je niet vrolijk van.

Ondertussen ben ik zelf op zoek gegaan naar alternatieven, maar ik heb weinig baat gevonden. Ik merkte wel op dat ik mezelf slechter voelde bij het eten van bepaald voedsel en dat ik kou en warmte slechter kon verdragen..

Eind 2008 had ik een behoorlijke dip en ik bleek een blaasontsteking te hebben. Nou, lopen was bijna niet meer te doen en mijn benen voelden doof. Autorijden ging gewoon niet meer.

Rond die tijd heb ik meer onderzoek gedaan naar voeding in de relatie tot MS. Ik doe niet zomaar wat, ik moet wel onderbouwing hebben.

Na wikken en wegen heb ik besloten om eens mee te gaan met iemand naar Medisynx. Ik had voldoende positieve en negatieve meningen in mijn 'rugzak' zitten. Mijn indruk was echter goed, ik had al snel door dat er een visie zit achter de voedingtheorie.

Dezelfde avond lag ik al 'in de naalden' (wil je nu een behandeling? Nou, ik ben er nu toch dus doe maar). Zo snel kan het gaan.....

Mijn geluk was dat er iemand uitgevallen was, waardoor ik snel weer een afspraak had. Vervolgens de IGG test en gestart met het dieet.

Dat is omschakelen! Niet zozeer dat ik geschrokken ben van de uitslag, maar het is wel even zoeken naar voeding die de juiste stoffen bevat. Voor mij is onder andere melk, ei, ui en (tijdelijk) tarwe uit den boze, ik realiseerde mezelf niet waar dat allemaal in zit. Wat doet tarwe in mijn multivitamine???

Ik ben nu een twee maanden verder, ik mag absoluut nog niet oordelen. Het duurt wel een jaartje voordat je kan zeggen of het werkt. Maarrr.....ondertussen rijd ik wel weer auto en werk weer veertig uur per week (eind oktober zat ik ziek thuis) en ga ik af en toe weer naar klanten toe.

Het lopen is nog knudde, maar ik kan regelmatig een honderd a tweehonderd meter lopen achter de kinderwagen of rolstoel (ja die heb ik gehaald, daarmee kan je weer wat gaan doen buitenshuis).

Naast de aangepaste voeding slik ik drie keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D, calcium /magnesium, vitamine A, Multivitaminen, Selenium en Omega 3.

Sinds twee weken fiets ik thuis elke dag op de hometrainer. Ik ben gestart met 500 meter, nadat dat een paar keer goed ging ben ik vijf minuten gaan fietsen en van 1Km naar 1.5Km gegaan. Daarna naar 6,7,8,9 minuten fietsen en sinds gisteren (22 Jan) fiets ik tien minuten. Kilometrage is naar 2.7Km gegaan.

Eens per week ga ik naar de fysio, ook hij ziet vooruitgang.

Ik denk dat ik met de voeding en aanvulling van met name vitamine D de goede weg ingeslagen ben. Deze middag ongeveer driehonderd meter achter de rolstoel gelopen, ik ben benieuwd of ik vanavond de tien minuten fietsen haal. Want daar merk ik dat ik nog altijd een probleem heb; de beschikbare energie. Het wordt echter beter, ik zie het als millimeterwerk met soms een positieve uitschieter en dan weer een stapje terug. Maar over het geheel gezien ga ik vooruit, ik hoop dat het doorzet.

Robert