

## Mijn verhaal

---

Mijn klachten: weinig energie/fatigue, trage schildklierwerking/ hypothyroidie (TSH 4,0 en Ft4 11,0), hoofdpijn midden voor op de schedel, veel oorsmeer, struma-achtige klacht/opgezette schildklier, lage rugpijn en wilde met balletje onder de rug op de grond liggen, pijn op scapula, nekkklachten, chronisch zeer droge hoest, 's nachts het heel koud hebben en moet met kruik naar bed, slecht slapen, stress, mentaal niet sterk, onzeker zijn, opgezwollen rechter middenvinger kootje, artrose, baarmoeder verwijderd (hysterectomie) wegens myoom van ca. 5cm.

Ik ben voor mijn klachten overal heen geweest, huisarts, gynaecoloog, fysiotherapeut, acupressuur, chiropracter, maar kreeg van de huisarts medicijnen voor mijn trage schildklier, hoewel mijn schildklier waarden wel normaal werden gingen mijn klachten daarmee niet weg. Ik kreeg hormoontabletten van de gynaecoloog voor de myoom, maar die ging ook niet weg en is mijn baarmoeder weggenomen (hysterectomie). Ik bleef mijn klachten houden zoals ik boven heb beschreven. En ben ik mijn hele leven blijven zoeken naar een oplossing. Toen ik bijna 50 jaar werd dacht ik, ojee wat nu als ik 80 ben, dan kan ik helemaal niets meer.

Toen hoorde ik van dokter Vink, in april 2004, en ben ik met haar behandelmethode behandeld. Ik kreeg speciale door haar ontwikkelde acupunctuur en een paar maanden later heb ik ook de voedingstest bij haar gedaan. Ik voelde me toen een stuk beter, maar zo eigenwijs als ik ben, wilde ik wel even testen of het nu echt wel die voeding was, dus ben ik zelf gaan uitproberen wat er gebeurde als ik iets "fouts" in nam. Tja en dan had ik spijt, want ik kreeg dan mijn klachten terug, zoals: hoofdpijn, vermoeidheid en die schildklier ging weer trager worden. Dit werd zelfs op een gegeven moment zeer ernstig vertraagd, dat ik medicijnen weer moest gaan innemen. Ik besloot toen dat het is zoals het is, namelijk dat ik echt die voedingsmiddelen niet mag hebben en mij sindsdien er keurig aan gehouden. Alles kwam weer goed en ik mocht mijn medicijnen weer afbouwen, want mijn waarden werden stapje voor stapje beter/normaler: TSH 23.1 naar 14.1 en Ft4 van 3.6 naar 5.6) en ben nu sinds 9 maanden helemaal zonder Thyrox en heb nu hele mooie normale schildklierwaarden (TSH is nu 14,5 en Ft4 is 4,6 ) en voel mij super!

Ik ben er achter gekomen dat ik toch nog een paar voedingsmiddelen eet, die niet goed vallen, zoals kwartel-ei, daar had ik last van na het eten. Maar deze is niet getest, dus ik weet niet officieel of ik het wel of niet mag hebben. Maar ik heb het nu al een paar keer gehad, dat ik dacht nou dat valt niet lekker. Ik krijg dan kriebel in de ogen, dat mijn adertjes sneller springen in mijn ogen, en dan heb ik rood doorlopen ogen en lijkt het of ik dronken ben. (maar ik drink nooit) Dus die eitjes wil ik nooit meer eten.

Ik voel mij geestelijk sterk. Vroeger voelde ik mij dat mijn vat soms overvol zat en dan kreeg ik huilbuien en voelde mij dan zielig en deprimeerd. En dat heb ik echt niet meer. Ik kan beter bij mijzelf blijven en sneller afstand nemen van bepaalde situaties. Vroeger zou ik dan gelijk erin betrokken raken, nu kan ik van afstand blijven kijken en zorgen dat ik het overzicht houd. Zodat het mij emotioneel minder raakt en ik verstandige hulp kan bieden. Dit is heel belangrijk in mijn werk, want ik ben hulpverlener. Dit voelt echt fijn, want nu voelt het dat ik mijn doen en denken beter onder controle heb en houd, dat is beter voor mij en mijn cliënten.

Mijn toekomst zie ik als volgt. Ik blijf mijn dieet voor altijd volhouden. Hoewel het echt niet altijd gemakkelijk is, want uit eten gaan en op visite gaan is altijd lastig. Niet voor mij, want ik ben er al aan gewend, maar wel voor mijn gastvrouw/gastheer of de ober en de kok. Want zij willen graag mij verrassen of vinden het maar gezeur. Ik moet dus steeds weer uitleggen, wat het is en dat ik het echt niet mag hebben. Daarbij maakt de industrie het ons niet makkelijk, want overal zit van alles in dat er niet op staat. Zo mag ik geen: vanille en dat zit overal in wat lekker is. Ook tarwemeel zit overal in. Ik zou graag willen dat er producten komen met alleen speltmeel of amarant meel.

Al met al is het een aanrader om zo te leven en heb ik het ervoor over omdat ik mij nu veel prettiger voel.

Willemijn