

Mijn verhaal

Mijn klachten: Poly Myalgia Reumatica (PMR), spierpijnen en spierklachten, fatigue, last van de darmen / darmklachten.

Vorig jaar ben ik begonnen (13-01-2008) met het voedingsprogramma.

Dit wilde ik graag om van mijn ziekte af te komen, of op z'n minst wat te verbeteren.

Ik heb Poly Myalgia Reumatica (PMR), een spierziekte die vooral de bovenste helft van lichaam problemen geeft.

Het is een ziekte die kan uitdoven, maar ik had er al 3 jaar last van, zonder héél veel verbetering.

Nu inmiddels al ruim 4 jaar. Het "dieet" valt op zich wel mee, wat lastige dingen, zoals mout, vanille, citroen, of niet meer, óf in rotatie.

Dat blijkt dan in héél veel voedingsmiddel "verstopt te zitten.... Regelmatig mailen met fabrikanten om wat meer te weten te komen over de ingrediënten.

Na zo'n jaartje al aardig gewent. Uit eten gaat niet meer spontaan, maar er zijn restaurants die het als een uitdaging zien, om wat lekkers neer te zetten.

Al vrij snel had ik minder last van mijn darmen (altijd problemen mee gehad).

Ik was altijd erg moe van de PMR, s'middags een dutje op de bank. Dat is ook sterk verbeterd!

De medicijnen die ik slik, Prednison zijn van 10 mg naar 5 mg in dit jaar. Verder afbouwen lukt nog niet.

Daarnaast slik ik Methotrexaat, bedoelt om de Prednison te gaan vervangen. Was 4 tabletten, nú 6, omdat het met de pijn en stijfheid nog niet gaat zo als het zou moeten!

Vergeleken met vorig jaar de winst: bijna géén last meer van de darmen en de vermoeidheid.

De pijn en stijfheid iets minder, maar nog steeds niet voldoende....

Gewoon blijven doorgaan dus, en hopen dat het dit jaar beter gaat.

Met vriendelijke groeten,

Gerda Mooij-Bodewes

Bogaardslaan 29

Ugchelen.

gerdamooij@europanet.nl

Bij Alexander Pietersen getest en acupunctuur.