

- Ik ben een vrouw en ik ben 52 jaar oud en sinds augustus 2007 bij drs. A.M. Vink in behandeling. Ik had jarenlang klachten waar mijn huisarts en internist niet echt veel aan konden doen behalve medicijnen voorschrijven voor hoge bloeddruk.

1. Ik had last van de volgende klachten:

Ernstige klachten:

- 25 jaar migraine met ong. om de 3 weken een hevige aanval met braken enz. Door geen koffie, thee en chocolade meer te eten zijn de migraineklachten nagenoeg verdwenen maar de eigenlijke oorzaak, naar nu blijkt, eigenlijk niet
- veel vegetatieve stress en veel (spier)spanning in mijn lichaam waar geen directe oorzaak voor te vinden was
- veel spierspanning in mijn nek, rug en benen
- vele jaren lang last van ernstige vermoeidheid en zwaar gevoel
- alles wat ik moest doen, deed ik op wilskracht en niet op energie. Ik zag andere mensen van alles doen en mij kostte alles veel moeite en energie en ik snapte niet waar dat aan lag.
- weinig herstel in de nacht en 's morgens weer moe opstaan.
- slecht doorslapen
- sociaal isolement omdat je gewoon geen energie meer over hebt om leuke dingen te gaan doen.
- jarenlange, niet herkende klachten waardoor je gaat denken dat het aan jou ligt of dat je een "slap mens" bent. Ook de omgeving gaat denken dat je lui of ongeïnteresseerd bent.
- wat ik noem een "wazig hoofd". Het gevoel alsof er een wolk of mist in je hoofd hangt en waardoor je hoofd gewoon niet helder wordt/is
- zeer ernstige burn-out in 1997 waar ik maar moeilijk van herstelde. Het herstel heeft jaren geduurd en er zit nog steeds een opgaande lijn in. Als ik nu terugkijk kan ik me nauwelijks voorstellen hoe ik alle dingen die ik gedaan heb, heb kunnen doen.
- hoge bloeddruk
- hartkloppingen met onduidelijke oorzaak
- te hoog cholesterol waarvoor ik statines voorgeschreven heb gekregen maar niet genomen heb
- vorig jaar juni is de ziekte van Hashimoto vastgesteld. Dat wil zeggen dat je antistoffen tegen je eigen schildklier hebt gemaakt waardoor de werking hiervan steeds minder wordt en je schildklierhormonen moet gaan slikken (hypothyrioidie)
- steeds meer pijn in mijn gewrichten (vinger en vooral knieën en heup op twee plaatsen. Als ik een tijdje gezeten had, in de auto b.v. moest ik eerst een paar stappen zetten om weer op gang te komen. Het leek of ik langzaam begon te verstijven

Minder ernstige klachten:

- opgeblazen buik en eten dat 's nachts als een blok in je maag kan liggen
- soms een hoge toon/piep in mijn hoofd of een soort druk of ruisachtig gevoel dat moeilijk te omschrijven is.
- mouche-voulants (dit zijn die kriebeltjes of stofjes die je voor je ogen ziet
- slechte adem/ vieze smaak in mijn mond

- sterke transpiratiegeur
- obstipatie
- vaak nog zin in “wat te eten” als ik toch goed gegeten had. Soort onbevredigd gevoel, alsof ik niet genoeg gehad had

Uit laboratorium onderzoek bij mijn huisarts of ziekenhuis blijkt dat de volgende waarden te hoog of te laag waren, vóór ik aan mijn dieet begon: -- bloeddruk was acceptabel maar wel met medicijnen

- beginnende ziekte van Hashimoto
- cholesterol gedaald van 6,6 naar 5,6

Voor het dieet gebruikte ik 1x daags Teveten 400 en dat doe ik nog steeds.

Ik houd mij er (nog) steeds strikt aan, maar soms gaat er iets mis.

De volgende klachten zijn weg of heb ik nog zelden:

- gewrichtsklachten. Mijn gewrichten zijn soepel en heb geen pijn meer
 - wazig hoofd. Mijn hoofd is helderder en het is “stiller”. Niet dat ik last had van b.v. stemmen of zo maar er was een bepaalde spanning in mijn hoofd die je zou kunnen vergelijken met het “zinderende” geluid dat je hoort en voelt als je onder hoogspanningskabels staat
 - vegetatieve stress en spier)spanning in mijn lichaam zijn nagenoeg verdwenen
 - spierspanning in mijn nek, rug en benen zijn nagenoeg verdwenen. Het lijkt alsof ik meer spierkracht heb gekregen
 - Ik heb veel meer energie. Kan nu gewoon “even” iets doen zonder mezelf steeds te dwingen om iets te doen. Doordat ik nu meer in beweging ben, wordt mijn conditie ook beter. Ik kan nu de dingen die ik wil doen ook gewoon doen.
 - ik rust 's nachts veel beter uit. Meer ontspannen slaap.
 - ik ben vrolijker en communicatiever geworden omdat ik meer energie heb en nagenoeg niet meer “wazig” in mijn hoofd ben waardoor ik meer “aanwezig” kan zijn
 - hartkloppingen heb ik bijna niet meer
 - ik ben zonder moeite nog 5 kg afgevallen omdat ik voldoende aan mijn maaltijden heb en niet meer het gevoel heb dat ik wat tekort kom. Kan het met minder eten doen
 - opgeblazen buik is weg en alles “stroomt beter door”
 - Ik denk omdat de energie nu op plekken zit waar die hoort en niet in mijn hoofd en dat ik minder afvalstoffen lijkt te produceren die in mijn hoofd gingen zitten
- o Minder geworden:
 - slecht doorslapen
 - sterke transpiratiegeur
 - obstipatie
 - hoge bloeddruk lijkt minder. Ik moet binnenkort terug naar de internist om e.e.a. te bespreken. Dit geldt ook voor cholesterol en schildklierwaarden.
 - migraine (overgevoeligheid voor thee en chocolade lijken te zijn verminderd. Ik experimenteer er nu mee maar het lijkt dat ik deze nog niet regelmatig kan eten)

- Gelijk gebleven:
- mouche-voulants (dit zijn die kriebeltjes of stofjes die je voor je ogen ziet
- slechte adem, vieze smaak in mijn mond en beslagen tong. Daar ben ik nog mee bezig om daar ook af te komen.

Ik ben heel tevreden over de behandeling. Eindelijk heb ik het gevoel dat de oorzaak van mijn gezondheidsproblemen gevonden is. De lijst met voedingsmiddelen die ik niet meer mag eten is aanzienlijk en in het begin was het best moeilijk om weer een goed voedingspatroon op te bouwen. Maar nu ben ik er aan gewend en kost het weinig moeite. Alleen uit eten gaan en op feestjes loop ik tegen de beperking aan. Ik wil echter voor geen goud meer terug naar de situatie waarin ik zat dus ik blijf zo precies mogelijk mijn dieet volgen. Heel af en toe een heel klein beetje met beleid zondigen lijkt geen probleem te zijn.

Ik vertel anderen over de behandeling als ik hoor dat mensen een serieus gezondheidsprobleem hebben maar veel mensen willen me niet geloven. Dat is heel jammer want ik weet nu dat je een heel leven rond kunt lopen met klachten waarvan niet bekend is waar ze nu precies vandaan komen. Je krijgt dan steeds meer medicijnen zonder dat het probleem zelf aangepakt wordt. Maar het ergste is dat je een serieus gezondheidsprobleem hebt, dat niet wordt onderkend en dus ook niet erkend, waardoor je heel erg aan jezelf gaat twifelen en je dingen niet kunt die anderen wel kunnen. Het probleem dat je alles, dus ook de leuke dingen, met wilskracht moet doen is erg groot en je loopt daar iedere dag tegen aan zonder dat jij en anderen weten dat het een puur fysiologisch en niet een psychisch probleem is. Alles kost veel energie en het leven wordt op een gegeven moment alleen nog maar overleven waardoor je zelf en je kinderen veel aan levensvreugde in moeten leveren.

- Ik ben nu (nog) bij mijn Internist, voor controle, nog maar een keer per jaar.