

Esther genas van fibromyalgie: ‘Een andere leefstijl bleek de sleutel’ - WendyOnline

Fabienne

Esther kampte met fibromyalgie en had de ziekte van Lyme. Omdat ze niet aan de zijkant van de maatschappij wilde belanden en weigerde om de rest van haar leven sterke pijnstillers slikken, koos ze ervoor om haar ziekte op een holistische manier te benaderen en het roer volledig om te gooien. Nu is ze zo goed als klachtenvrij. ‘Door de diagnose van de artsen niet te accepteren, heb ik mezelf kunnen genezen.’

‘Ik was niet langer de persoon die ik eerder was geweest. Ik voelde me altijd ziek, zwak of misselijk en op een gegeven moment kwamen daar vermoeidheids, spier-en gewrichtsklachten, dubbel of wazig zien en uitval in mijn armen en benen bij. Ik wilde geen patiënt zijn en bleef aan de verwachtingen van mijn omgeving voldoen, terwijl het eigenlijk helemaal niet goed met me ging. Dat voelde als een extra last. Ik zag iedereen om mij heen in een hoog tempo doorhollen, maar mij lukte dat niet. Steeds vaker vroeg ik mij af ‘Waarom lukt het hen wel, maar mij niet?’. Dat leverde frustratie en onbegrip op.’

Dieptepunt

‘De ernst van mijn klachten namen alsmaar toe. De huisarts kwam, net als een internist, alleen niet achter de oorzaak van mijn klachten. Ondertussen werd ik beperkt in mijn volledige doen en laten. Lange autoritten maakte ik al niet meer omdat mijn benen te krachteloos en trillerig waren. Ook moest ik alles plannen en de hersteltijd, die als gevolg van het alsmaar willen voldoen aan die sociale verwachtingen, incalculeren. Dit maakte spontane uitjes lastig, omdat ik continue afwegingen moest maken tussen de dingen die ik lief had. Zo vond ik reizen heerlijk, maar ook dat kon ik niet meer. Ik wilde geen slachtoffer of patiënt zijn, maar uiteindelijk kreeg ik de diagnose fibromyalgie. De artsen zeiden: “Niets aan te doen, je moet er mee leren leven” en gaven me een recept voor pijnstillers mee. Binnen in mij bleef het klagen. Het verhaal, evenals de diagnose, klopten voor mij niet. Ik weigerde om levenslang pijnstillers te slikken en als patiënt aan de zijlijn te staan, terwijl het leven aan me voorbij leek te gaan, maar op het dieptepunt van mijn klachten zakte ik, toen ik uit de auto stapte, door mijn benen. Ik belandde op het asfalt en na nader onderzoek bleek ik al jaren rond te lopen met de ziekte van Lyme. Vanuit hier begon mijn reis naar een betere gezondheid.’

Holistiek en de juiste voeding

‘In dezelfde tijd werden mijn paarden behandeld door een holist. De paarden knapten aanzienlijk op van deze behandelingen en aangezien dieren niet kunnen ‘doen alsof’, wist ik dat deze

behandelingen wel moesten werken. Met behulp van deze holistische behandelingen, waarbij de reguliere medische kijk wordt aangevuld met aandacht voor individuele factoren die invloed hebben op het lichaam en geestelijk welzijn, en supplementen ter aanvulling, knapte ik op. Daarnaast ging ik op ontdekking in de wereld van gezonde voeding, waardoor ik een totaal ander voedingspatroon kreeg. Dit voedingspatroon sloot aan bij de behoeftes van mijn lichaam, waardoor niet alleen mijn gemoedstoestand, maar ook mijn energiepeil verbeterde. Toen bleek dat dit mij hielp, ging ik me steeds meer verdiepen in gezonde voeding, supplementen en beweging op maat. Door alle leefstijlveranderingen en behandelingen samen, knapte ik al snel op. Al na een paar weken namen mijn gewrichtsklachten af en ik kreeg weer energie. Binnen een jaar was ik van mijn ergste klachten af.'

Vanuit mijn eigen ervaring met gezonde voeding en supplementen, werd mijn interesse voor orthomoleculaire voedingsleer gewekt. Ik besloot een studie te volgen die ik inmiddels achter de rug heb, en help nu door middel van mijn eigen kennis en ervaring ook andere mensen met hun zoektocht naar een betere gezondheid. Als OERsterk Coach begeleid ik mijn cliënten niet alleen bij de klachten en symptomen, maar zoek ik vooral ook naar de oorzaak en de oorzaak van de oorzaak en kijk ik naar wie ze zijn als mens. Ik wil graag weten wie ze zijn en waar hun passie ligt, zodat ik, in combinatie van hun gezondheidsklachten en persoonlijke context, een persoonlijk advies samen kan stellen. Hierbij kijk ik naar voeding, beweging, ontspanning en zingeving. Mijn eigen zingeving zit wel goed. Ik geniet weer van het leven, vind het leven veel te leuk om niet lekker in mijn vel te zitten en ben ervan overtuigd dat je altijd de kracht in jezelf kunt vinden om een situatie op te lossen.'

Benieuwd naar het werk van Esther? Bekijk [hier](#) haar site, of klik [hier](#) voor haar Instagram.

Meer [powerstories](#) vind je hier.