



SOMS OPENT EEN DEUR PAS MET DE LAATSTE SLEUTEL AAN DE BOS

Er was eens een dame met spierpijn, vermoeidheid en slaapproblemen. Ze had veel onderzoeken gehad, maar er was niets gevonden. Ze kreeg wel medicijnen, maar niets hielp. Uiteindelijk kon ze zelfs bijna niet meer lopen. Conclusie: de pijn, vermoeidheid en slaapproblemen zaten tussen haar oren.

RINEKE DIJKINGA is natuurgeneeskundig en orthomoleculair therapeut, heeft een eigen praktijk en schrijft over gezond eten, zoals *Weetjes over (h)eerlijk eten*. De juiste voeding en leefstijl bieden volgens haar de beste kans op een gezond en gelukkig leven.

Ze kon zich er niets bij voorstellen; ze had het idee dat ze haar emotionele zaken wel had uitgewerkt en opgelost. "Diep van binnen voel ik dat het iets met mijn voeding of voedingsstoffen te maken moet hebben, maar wat?", vertelde ze. "Ik heb van alles geprobeerd met voeding en leefstijl. Maar het is een zoektocht naar een speld in de hooiberg."

Ze wilde een soort 'APK-keuring'. Gelukkig gaven een paar eenvoudige testen zoals een pH-, glucose-, een vitamine D- en een magnesiumtest inzicht in tekorten die ze wel degelijk had. Vol goede moed ging ze met het eerste eenvoudige advies aan de slag: meer water drinken. De gevleugelde uitspraak 'U bent niet moe, u hebt dorst', was zeer zeker op haar van toepassing! Ook ging

ze, tijdelijk in combinatie met een magnesiumsupplement, meer magnesium en mineralen in haar voeding verwerken. Na een aanvankelijke argwaan ten aanzien van de smaak vond ze mineralrijke zeewieren zelfs superlekker! Ook at ze veel meer groente en fruit. En ze ging flink aan de slag met vitamine D-druppels, want die waarde was écht ongelooflijk laag en dat valt nu eenmaal niet altijd via voeding op te lossen.

Na drie weken was er al effect. "Ik kan opeens soepeler bewegen", zei ze. "Aan- en uitkleden kost me ineens geen moeite meer. Ik heb veel meer uithoudingsvermogen. Ik kan toch niet opeens na zóveel jaren met deze klachten zo snel verbeteren op zo iets simpels als water, andere voeding en twee supplementen?"

Ja, dat kan dus wel. Wat mij raakt in dit verhaal, is dat we zo verbaasd zijn als ons lichaam dankbaar reageert op een goed aanbod van vocht, vitale, volwaardige en gevarieerde voeding en bij grote tekorten ook op supplementen. Iedereen vindt het logisch dat een auto niet rijdt zonder brandstof, koelvloeistof en olie. Ook met een Rolls-Royce sta je aan de kant van de weg zonder benzine. Kennelijk kunnen we ons niet voorstellen dat we, terwijl we zo veel voeding tot onze beschikking hebben, toch

CIJFERS IN EEN UITSLAG ZEGGEN LANG NIET ALTIJD ALLES

gebreksklachten ontwikkelen.

Dat is ook lastig te begrijpen. Als je echter denkt aan de uitputting van de bodem, het raffineren van voeding en medicijngebruik, dan is het helemaal niet zo vreemd.

Ik hoop dat dit mensen met onbegrepen of vage klachten inspireert om verder te zoeken. Cijfers in een uitslag zeggen niet altijd alles. Bovendien worden veel waardes die met voeding te maken hebben, niet bepaald. Gelukkig nam deze dame geen genoegen nam met haar situatie. Zij zocht verder. En soms opent een deur pas met de laatste sleutel aan de bos.