



Voedings- en supplementenadvies

Krijg doordacht en haalbaar voedings- en supplementenadvies om het zelfherstellende vermogen van je lichaam te activeren.



[Meer weten >](#)



Vegan coaching

Ondersteun je gezondheid met volwaardige en evenwichtige voeding zonder dierlijke producten.



[Meer weten >](#)



Detoxkuur

Zuiver je lichaam door het te ontdoen van de schadelijke stoffen die alsmear vaker in ons dagelijkse leven aanwezig zijn.



[Meer weten >](#)

Mijn gezondheid weer in handen

Als voormalige CVS-patiënt worstelde ik meer dan een decennium lang met *vermoeidheid, pijn en een waslijst aan andere klachten*. Ik was niet meer in staat om te werken en reeg de consultaties, vragenlijsten, boeken en therapieën aan elkaar in de hoop een oplossing te vinden.

Na een eenzame zoektocht van 13 jaar waarin hoop en teleurstelling zich afwisselden, vond ik eindelijk een methode waarmee ik opnieuw vat kreeg op mijn gezondheid. Mijn klachten verminderden sterk of bleven zelfs helemaal weg. *Ik kreeg mijn leven eindelijk weer in handen.*

De kennis die ik in al die jaren heb opgedaan, gebruik ik nu als orthomoleculair voedingsdeskundige: ik help mensen die *maar geen oplossing lijken te vinden* voor hun klachten, en begeleid iedereen die wil vermijden dat het ooit zover komt.

Mijn verhaal: een waslijst aan klachten

In 2008 werden *fibromyalgie*, *chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS)*, *bijnieruitputting* en later ook *burn-out* bij me vastgesteld.

Mijn klachten sleepten al aan sinds mijn kindertijd: ik was regelmatig ziek, had last van allergieën, kampte met spijsverteringsproblemen, enzovoort. Dat beterde niet, en toen ik begon te werken was ik *constant vermoeid*, al sliep ik nog zoveel. Na mijn tweede zwangerschap voelde ik me zo uitgeput dat ik niet meer in staat was om te werken.

13 jaar buiten strijd

Ook na de diagnose ben ik meer dan 13 jaar enorm beperkt geweest in wat ik kon doen. *Elke dag was een strijd*: ik sleepte me uit bed, kon het huishouden niet meer doen, en zelfs de zorg voor mijn kinderen was er soms te veel aan. Het leek alsof ik me door een waas bewoog. Elke middag moest ik bijslapen, omdat ik er anders niet in slaagde een hele dag wakker te blijven.

Hieronder vind je een aantal van de klachten waar ik mee kampte:

- vermoeidheid en gebrek aan energie die mijn functioneren ernstig beperkten
- gewrichts- en spierpijnen
- spijsverteringsproblemen
- obstipatie
- opgeblazen gevoel
- prikkelbare darm
- SIBO (small bowel intestinal overgrowth of bacteriële overgroei in de dunne darm)
- ondergewicht
- bloedsuikerschommelingen en hypoglycemie (te lage bloedsuikerspiegel)
- allergieën
- duizeligheid
- slapeloosheid

Voedings- en supplementenadvies

Het belangrijkste onderdeel van je immuunsysteem bevindt zich in je darmen. Vele klachten zijn vaak een rechtstreeks gevolg van wat je (niet) eet. Door je lichaam te voeden met wat het echt nodig heeft, kun je je immuunsysteem versterken. Zo breng je je lichaam beter in balans, en **reactiveer je je zelfherstellende vermogen**.

Persoonlijk advies

Ik begeleid je om op een aangename, haalbare manier je voedingspatroon aan te passen op basis van waar je lichaam om vraagt. Heb je tekorten die aangevuld moeten worden, dan beveel ik soms ook zuivere supplementen aan.

Maak een afspraak

Je lichaam opnieuw in balans brengen? Vul het formulier hieronder in om een afspraak in te plannen: digitaal of in mijn praktijk in Tildonk. Niet zeker of je in jouw situatie ook bij mij terechtkunt? Boek een gratis kennismakingsgesprek van een kwartier.

[Neem contact op](#)