



CARPAAL TUNNEL SYNDROOM EN VOEDING

Marjo Disseldorp – 15 maart 2023

OPLOSSING IN VOEDING OF OPERATIE?

2014: Ik heb reeds een jaar Carpaal Tunnel Syndroom in beide polsen. Triggervingers, gevoelloosheid aan veel vingers, verminderde kracht in mijn handen, ondraaglijke pijn in de nacht. Na een aantal maanden met een pols bracelet gelopen te hebben zonder positief resultaat, sta ik voor de keuze me al dan niet te laten opereren. Ik huiver voor de mogelijke negatieve bijwerkingen, zoals verminderde kracht in de handen, en besluit naar alternatieven te zoeken. Op internet vond ik iemand die genezen was van CTS door het aannemen van een 'raw' voedingspatroon. In overleg met mijn huisarts besloot ik dit uit te proberen. Mocht het niet helpen dan kon ik me altijd nog laten opereren.

RAWFOOD ALS OPLOSSING VOOR CTS

2015: Ik gooide mijn voedingspatroon radicaal om. Het rauwe voedingspatroon dat ik volgde was vooral gericht op de consumptie van 'groen'. Tarwegras sap, groentesappen en soepen, gekiemde groente zaden en granen, salades, gedehydrateerde gerechten en wat noten. Minimaal fruit. Het resultaat was spectaculair. CTS was binnen een week dusdanig verminderd dat ik 's nachts gewoon weer kon slapen. Na ongeveer 3 maanden was ik totaal genezen van CTS. Alleen bij langdurige inspanning met mijn handen had ik nog altijd de wat dik voelende en licht tintelende vingers. Ook in algehele gezondheid deed dit voedingspatroon mij goed. Een helder en energiek lijf kreeg ik er van. Het was een groot cadeau dat ik er gratis bij kreeg.

ERVARINGEN NA 2 JAAR RAW FOOD

2018: Na ruim 2 jaar kwamen de klachten licht terug. Wat is de oorzaak? Was het omdat ik niet strikt meer de RAW food voedingsrichtlijnen opvolgde? Gedeeltelijk was ik gestopt met raw voedingspatroon omdat het sociaal niet het gemakkelijkste voedingspatroon is om vol te houden. Of was het omdat ik mijn snaaimomenten vooral met veel vet (veel noten) verzadigde. Of was het omdat het 'gezonde' voedingspatroon van RAW op lange termijn toch niet zo gezond is? Na een consult met een orthomoleculair geneesarts kreeg ik MSN voorgeschreven. Een natuurlijke pijnstillers en ontstekingsremmer. Dit heb ik ongeveer een drietal maanden geslikt en de klachten waren weer weg.



WETENSCHAP ALS STARTPUNT VAN VERANDERING

2020: Jaren verstrijken en CTS bleef af en toe licht terug komen. Om te begrijpen waarom en wanneer mijn gezondheid getriggerd wordt had ik behoefte aan meer kennis. Zodat ik wist hoe ik moest ingrijpen. Ik volgde hiervoor een drietal leefstijl gerelateerde opleidingen. Met soms een accent op rawfood, soms een accent op Whole Food Plant Based, soms een accent op een bredere leefstijl.

ROADTRIP TO GEZONDHEID

2023: Ik ben 100% genezen van Carpaal Tunnel Syndroom. Wat ik als het basis ingrediënt van genezing zie is 'het nooit opgeven wanneer het even tegen zit'. Wanneer klachten weer terug komen. Het gevoel, het weten, dat ik mijn gezondheid in eigen hand heb geeft een gevoel van empowerment. Voor mij werkte het zo dat ik geen genoegen nam met algemeenheden als 'mogelijk is het de leeftijd', 'misschien is het wel overbelasting' of 'het zijn vooral vrouwen die een grotere kans hebben'. Voor mij werkte het ook zo dat mijn nieuwsgierigheid aangewakkerd werd door positieve leefstijl ervaringen van anderen. Nieuwsgierig naar de samenhang tussen ziekten en leefstijl. Een open, maar tegelijkertijd ook kritische houding naar al die verschillende theorieën rond voeding, leefstijl en gezondheid hebben mij gezondheid gebracht én veel kennis.

En concreet? Er was geen één remedie. Meerdere aanpassingen hebben positief gewerkt op het verdwijnen van CTS:

- de maaltijden die ik consumeer zijn 100% plantaardig (50% rauw - 50% gekookt) en onbewerkt.
- suiker blijkt heel nadelig in te werken op mijn gezondheid. Dit eet ik niet meer. Zelfgemaakte taarten, koekjes, desserts zoet ik zo nodig met geweekte gedroogde vruchten.
- ik heb gekeken of ik voldoende macro- en micronutriënten tot mij nam. Voor Zink, vitamine E en Omega 3 EPA/DHA heb ik aanpassingen gemaakt door middel van voeding en supplement (algen).
- absoluut veel impact heeft het geen / amper alcohol drinken.
- voor het genezingsproces van CTS is het belangrijk mijn lichaam minder met voedsel te belasten. Ik hield van snacks, m.n. in de avond. Nu eet ik niet meer tussen de maaltijden door en niet meer na 18-19 uur.
- En ook niet onbelangrijk, ik belast mijn pols niet meer met vele uren dezelfde beweging.

Mijn ervaring: het leven is er sinds de aanpassingen in mijn levensstijl alleen maar leuker op geworden!

Meer informatie: www.weerribben.eu/aan-het-roer