

Een eigenwijze weg naar klachtenvrij met



Romy Nijkamp

Op haar 14e kreeg Romy de diagnose Vitiligo. Een ziekte waarbij het pigment uit je huid verdwijnt. Vanaf het begin was het haar missie om beter te worden en dat is haar ook gelukt! Dankzij haar holistische aanpak "schiet het nieuwe pigment als paddenstoelen uit de grond."

Romy, jij had Vitiligo. Wat is het en wat zijn veelvoorkomende klachten die daarbij horen?

Er wordt gezegd dat Vitiligo een auto-immuunziekte is waarbij je lichaam zichzelf aanvalt, zoals bij alle auto-immuunziektes. In dit geval uit zich dat in het verdwijnen van het pigment in je huid.

Wanneer werd jij gediagnostiseerd met Vitiligo?

Op mijn dertiende ben ik geopereerd aan mijn blinde darm en een half jaar later ontstond het ineens. Dat is, in mijn geval, een soort van trigger geweest. Het begon met het verdwijnen van pigment op mijn buik dus ben ik naar de dermatoloog geweest en werd de diagnose vastgesteld. Er is toen gelijk een soort van levensdoel voor mij ontstaan : Ik ga mezelf genezen. Dat doe ik niet alleen en ik weet nog niet hoe, maar ik ga genezen.

En waar begin je dan?

Ik was pas 14 en dan leef je niet heel erg bewust ofzo, dus ik heb het een soort van geparkeerd met het vertrouwen dat het wel goed zou komen. Tot ik steeds bewuster werd, begin 20 was, op mezelf ging wonen en dus uit de situatie waar ik vandaan kwam ging. Ik ben mij toen veel gaan verdiepen in voeding, heel veel gaan sporten en dat had binnen no-time

resultaat. Toen ben ik gaan googelen of er meer mensen waren met succeservaringen. Die waren er en in mijn beleving allemaal met behulp van voeding.

Maar jij gaat verder dan alleen voeding. Hoe is dat gegaan?

Ik ben met voeding begonnen en ook gelijk rigoureuus. Dat was op dat moment voor mij het juiste. Vervolgens ga je steeds een stapje verder. Je begint op fysiek niveau, want het uit zich ook op fysiek niveau. Toen ik op het randje burn-out kwam te zitten, ben ik verder gaan onderzoeken. Ik dacht na over wat er nou allemaal gebeurd was in mijn verleden en voelde dat ik daar ook nog verder mee moest en ben toen op mentaal-emotioneel niveau aan de slag gegaan. Ik heb verschillende therapieën gehad, ook met mijn moeder en zusjes. En elke keer ging ik weer een stukje vooruit, maar merkte ik dat ik weer iets nieuws aan moest kijken. Alsof je een level van Mario uitspeelt en weer in een nieuw level terecht komt....

Ben je nieuwsgierig geworden naar de rest van het verhaal van Romy? Luister dan het hele interview gratis via de Eigenwijs gezond podcast op Spotify of Apple Podcasts.



@romynijkamp



www.romynijkamp.com