

Elke kreeg van de dokter te horen dat ze maar moest aanvaarden dat ze obesitas had en ermee leren leven. Het was genetisch bepaald, want iedereen in de familie was nu éénmaal zwaarlijvig. Nadat ze tal van diëten probeerde, afviel en weer bijkwam, moest ze zich er dus maar bij neerleggen. Een chirurgische ingreep zag Elke niet zitten, maar toen vertelde een klant haar over een virtuele maagring die ze onder hypnose had laten plaatsen. Elke nam contact op met een hypnotiseur en een klein jaar later was ze bijna 20kg afgevallen.



Elke jij hebt een maagring laten plaatsen onder hypnose. Hoe ben je daar bij terecht gekomen?

“Toen mijn zaak WellnessOase Anahata terug open mocht, zag ik na een paar maanden mijn klanten terug. Eén dame was erg veel afgevallen en zag er supergoed uit. Ik vroeg haar wat ze had laten doen. En ze zei dat

ze een maagring had laten plaatsen, maar onder hypnose. Een virtuele maagring, zonder chirurgische ingreep, complicaties of herstelperiode nadien. Ik had zelf al alle diëten geprobeerd, viel af, maar na een tijdje paste mijn lichaam zich terug aan en kwamen de kilo's er weer bij. Mijn gewicht bleef altijd schommelen tussen 99kg en 105kg. Meer ging er nooit af. Het was erg frustrerend en waarom deed ik het ook eigenlijk. Zelfs de maag-darmspecialist zei dat ik er maar mee moest leren leven.”

Veel mensen zullen er ongetwijfeld twijfels en bedenkingen bij hebben, maar jij hebt het toch gedaan?

“Ja, ik geloofde erin en wou het gewoon proberen. En ik had gezien bij mijn klantje dat het werkte, zij was erg veel afgevallen. Dus wat had ik te verliezen? Ik maakte een afspraak bij een hypnotiseur en tijdens de eerste sessie werd uitvoerig besproken wat het probleem was waar ik mee kampte. Ik ben een emo-eter en had een heel sterke drang naar cola zero en chips. Als er iets mis liep, ging ik op zoek naar mijn chips en koeken en dronk 2 flessen cola zero op een dag. Mijn borden waren ook altijd goed gevuld, en als er nog over was in de potten dan at ik dat ook op. De hypnotiseur zei dat

ze mij wel kon helpen, en in die eerste sessie ging ik al een eerste keer onder hypnose.”

Na de eerste hypnose-sessie was de drang naar chips verdwenen

In totaal heb je drie hypnosesessies ondergaan. Hoe verliep de eerste sessie?

“Het bizarre was eigenlijk dat ik na die eerste sessie al helemaal geen zin meer had in cola zero en chips. Die drang ernaar heeft ze dan al meteen weggehaald. Die eerste week heb ik maar één keer gezondigd en twee chipjes gegeten. Toen ik terug moest voor mijn tweede sessie was ik erg fier dat ik er maar twee gegeten had. Maar toen kreeg ik toch op mijn donder, dat ik mijzelf op die manier bleef triggeren. Sindsdien heb ik ook geen chips meer aangeraakt. Ik koop chips voor mijn man en gezin, maar ik kan er zelf afblijven. Ik vind het zo bizar nog altijd, want ik was er erg verslaafd aan. Maar het is gewoon geweldig dat die drang weg was in één sessie. In die week viel ik ook al meteen een aantal kilo af.”

Maar je bent nog een stapje verder gegaan, en liet in de tweede sessie een maagring onder hypnose plaatsen. Hoe gebeurt dat dan?

“Je doorloopt effectief het ganse proces van de operatie in je onderbewustzijn onder hypnose. Ik moest mij een ziekenhuis voorstellen, naar binnen gaan en mij aanmelden bij het daghospitaal. Ik volgde elke stap totdat ik mijzelf zag liggen op de operatietafel. De dokter kwam mij gedag zeggen en de anesthesist bracht mij onder verdoving. Op voorhand had ze mij een foto laten zien van een maag met een maagring en dat moest ik mij effectief ook voorstellen tijdens de hypnose toen ze de ring staken. Ik zag dat mijn maag nog maar de grootte van een golfballetje had. Na afloop vroeg ze mij hoe het geweest was, en ik voelde mij al helemaal anders. Maar ik had niet de pijn van een echte operatie en je ziet ook niks aan mijn lichaam, want er is niet in gesneden.”

Ik kan ook thuis-hypnose doen om de maagring terug aan te spannen

Op een maand tijd had je drie sessies in totaal, wat gebeurde er nog tijdens die laatste hypnose?

“Tijdens de laatste sessie leer je eigenlijk om jezelf onder hypnose te krijgen, en je maagring terug strakker te zetten indien nodig. Voor als je thuis merkt dat het eventjes moeilijk gaat, dan kun je dit zelf doen. Dat vraagt wel



wat oefening, maar je voelt het ook effectief als je de maagring aangespannen hebt. Je krijgt een tape mee met een begeleide hypnose op. In het begin lukte het mij niet zo, maar ik kon altijd vragen stellen en dan hielp ze mij terug op weg. Het is zo gek dat dit eigenlijk allemaal in mijn onderbewustzijn gebeurt, maar ik ben nu een klein jaar later bijna 20 kg afgevallen. En ze blijven er ook af.”

Maar heb je dan je etensstijl helemaal moeten aanpassen?

“Eigenlijk niet, ik eet nog altijd graag pasta, rijst en één keer per week frietjes. Maar ik eet maar de helft meer als vroeger, mijn porties zijn veel minder groot. Ook de drang naar koekjes, chips en ongezonde tussendoortjes is weg. Mijn lichaam vraagt er gewoon niet meer om, dat is raar om te zeggen. Je moet ook luisteren naar je lichaam terwijl je eet. Ik ben veel rustiger gaan eten en vanaf het moment dat ik voel dat het genoeg is, stop ik. Vroeger werkte ik op 10 minuten een groot bord binnen, omdat ik vlug-vlug terug moest werken. Dat doe ik nu niet meer.”

Ik ben gelukkiger, gezonder en heb meer energie



Hoe voel jij je nu?

“Ik kom van 105kg en ineens weeg ik maar 85kg meer, dat is een pak verschil. Ik voel mij veel zelfzekerder. Van kledingmaat 50, ben ik naar 42-44 gegaan. Mijn lichaam is veranderd, mijn buik is minder opgezwollen en ik heb veel meer energie. Ik durf nu zelfs terug gaan sporten en shoppen. Ik ben veel gelukkiger en durf nu kleren aandoen die ik vroeger nooit zou aangedaan hebben. Toen waren het altijd laagjes over elkaar. Nu heb ik een jeansbroek aan, dat is jaren geleden. Mijn dochter en man zien het

ook aan mij en zeggen dat ik straal. Mijn omgeving reageert erg positief en vragen mij hoe ik het gedaan heb. Dat is heel fijn om complimentjes te krijgen. Ik heb het al aan meerdere mensen aangeraden.”

Zou dit bij iedereen werken?

“Het is belangrijk dat je ervoor open staat, anders wordt het moeilijk. Als je onder hypnose gebracht wordt, ben je eigenlijk nog volledig bij je bewustzijn. Je hoort alles wat er gezegd wordt. Het is niet zo dat je helemaal niets meer weet en volledig weg bent. Dat is vaak een misvatting. Ik herinner mij wat er gevraagd wordt en wat ik mij visueel moest voorstellen. Het is echt een vorm van herprogrammeren in je onderbewustzijn. In mijn geval doorgeven van wat goed en niet goed is voor mijn lichaam en gezondheid. Waardoor die drang naar ongezonde voeding weggenomen wordt. Ik zou het alvast aan iedereen aanraden.”