



LEEFSTIJL: “ERVARINGSVERHAAL VAN RIA”



Omdat ze geen prednison wil gaat ze op zoek naar een andere aanpak om weer gezond te worden

In 2011 kopen mijn partner Paul en ik, Ria Markvoort, boerderij Vennekotte en werken hard, inhoudelijk en praktisch, om het erf in te richten als groene leeromgeving. Met een trainingsbureau op een kleinschalige boerderij heb ik veel ballen in de lucht.

Begin november 2016 ga ik met grote blauwe plekken naar de huisarts die gelijk doorverwijst naar het ziekenhuis waar de diagnose ITP gesteld wordt. De bloedplaatjes schommelen tussen 34 en 25. Eerst wordt nog gezocht naar een oorzaak, zoals de Heliobacterbacterie.

De internist volgt zijn protocol en wil Prednison voorschrijven. Mijn vader werd daar gek van en ik wil en kan niet riskeren dat dat mij ook overkomt. Prednison komt in beeld, zo overleggen we, als de bloedplaatjes onder de 30 komen. Ik ga onderweg met het vertrouwen dat er meer is dan Prednison. De internisten van het Deventer Ziekenhuis blijven mijn bloed onderzoeken en in telefonische consulten bespreken we de resultaten, de effecten en het vervolg.

Ik deze periode ben ik vooral erg moe en val in de avond op de bank in slaap. De winter speelt daar mijn inziens ook een rol in. Of is dat ontkenning? Stilstaan bij mijn gezondheid dwingt me om naar mijn manier van leven te kijken en keuzen te maken voor wat ik aan kan.

Mijn eigen-wijzigheid past bij mijn geschiedenis als tuintherapeut en onderzoeker. Ik wil eerst uitzoeken wat de oorzaak is en wat de herstel mogelijkheden zijn. Van nature ben ik een doorzetter en niet gewend om stil te zitten. Mijn passie voor buiten zijn en werken en mensen te begeleiden, maakt dat ik tegelijkertijd met mijn hoofd en handen werk. Een erf met levende have vraagt van nature zorg en aandacht en onvoorspelbaarheid qua werkzaamheden.

In de tocht naar opnieuw gezond worden bekijk ik mezelf als totaal mens, met een geschiedenis en levend in een omgeving. De vraag waarom ik een auto-immuunziekte krijg is de beste vraag om naar mezelf en naar mijn manier van leven te kijken.

In mei van 2017 vraag ik een klassiek homeopaat om mij te helpen om gezond te worden. In het eerste consult worden klachten, levensgeschiedenis, ongelukken, medicijnen, ziektes (ook in de familie) in kaart gebracht. Ik krijg homeopathische pilletjes en ruikflesjes mee die we thuis al snel “snuif” noemen. Ik vertrouw Lucas op zijn vakmanschap.

Om de 6 weken wordt bloed geprikt en heel geleidelijk neemt het aantal bloedplaatjes toe.

Eind 2017, ruim een jaar later, is de vermoeidheid minder. Er is energie om nog concreter te werken aan balans in mijn lijf en leven.

In februari 2018 meld ik me bij de sportschool voor voedingsadvies en voor een gericht trainingsprogramma. Ik ben dikker geworden en ik vermoed dat er meer in mijn lijf niet meer goed samenwerkt. Naast alle werk op het erf ga ik sporten en anders eten, vooral veel meer eiwitten, om af te vallen.

De bloedplaatjes zijn 129 in mei 2018. De (nieuwe) internist en ik zijn blij. Ik wordt terugverwezen naar mijn huisarts. We spreken af dat er om de 3 maanden bloed geprikt wordt. Deze check heb ik nodig om me zeker te voelen.

In juni 2018 ontmoet ik een voedingsdeskundige. In een lezing vertelt zij over wat voedsel doet in je lijf en in je bloed. Ik heb haar gevraagd om me met haar kennis verder te helpen en nog meer balans te brengen in mijn lijf. Ik ben 40 jaar vegetariër geweest en de grote stap was meer vlees (van ons eigen varken en kippen) eten, heel veel groenten, desembrood, bakken in reuzel, tussendoor kwark met muesli en een aantal supplementen. De dag begint nu met gebakken eieren en spek.

Eind 2018 zijn de bloedplaatjes 163. Ik heb voldoende energie, sport 3x per week, eet gezond en heb aandacht voor mijn totale constitutie en de voorwaarden om gezond te blijven.

Terugkijkend

De diagnose ITP heeft me stil gezet. Het proces van herstel is mooi en geleidelijk gegaan. De homeopaat heeft mij geholpen te kijken naar de zelfdestructie in mijn lichaam. De voedingsdeskundige helpt om me om mijn lijf in balans te krijgen. Aandacht geven aan mijn welzijn is de grote actie. Ik werk psychisch en lichamelijk hard en veel en voel me verantwoordelijk voor de processen. Beter afbakenen en prioriteiten stellen voor werk en leven. Vrienden steunen me in gesprekken. Niet rusten en geen tijd voor reflectie is niet goed voor me. Dat besef moet toch steeds weer helder worden.

Naast de middelen die hun werk doen is het fijn dat er aandacht is voor mens als geheel. Ik hou van het holistische kijken en samen op zoek gaan, in gelijkwaardigheid, naar herstel.

Homeopathie en ITP - Bijdrage van Ria's homeopaat:

Er zijn diverse mogelijkheden om de behandeling van auto-immuunziekten, zoals ITP, homeopathisch te ondersteunen. Ik spoor naar de achterliggende balansverstoring waardoor de auto-immuunziekte ontstaat. Het homeopathische middel dat die balans weer helpt te herstellen past altijd bij de eigen kenmerken en (ziekte)geschiedenis van degene met die specifieke auto-immuunziekte. Tijdens het consult komen ook andere indicaties naar voren, zoals het gegeven dat voorafgaande klachten vaak linkszijdig waren en de mogelijke erfelijke factoren. Goede aanwijzingen voor de passende homeopathische middelen.