

### Regulier medicijngebruik tijdens een homeopathische behandeling

Het komt nogal eens voor dat iemand bij een specialist onder behandeling is voor een klacht en tegelijkertijd wil proberen of er homeopathisch iets aan gedaan kan worden. In Nederland zijn de regels daarvoor duidelijk: wie voorschrijft, is verantwoordelijk voor de afbouw of stopzetting van medicijnen. Elke homeopaat zal u verwijzen naar de huisarts of specialist als er vragen rond afbouwen of stoppen zijn.

Als stoppen of afbouwen niet mogelijk is, kan er toch met de homeopathische behandeling begonnen worden. Dikwijls kan, zodra u positief reageert op de behandeling, de hoeveelheid reguliere medicijnen worden verminderd. Maar altijd in overleg met huisarts of specialist!

### Voeding en ITP - Bijdrage van Ria's voedingsdeskundige:

Ria kwam bij me met de vraag hoe ze meer balans in haar lichaam kon brengen met voeding om in een zo goed mogelijke fysieke conditie te komen. Dat is altijd van belang en zeker in geval van ziekte. De juiste voeding op het juiste moment zorgt er voor dat je goed weefsel (dus ook bloedplaatjes!) op kunt bouwen, vet kunt verbranden en afvalstoffen kunt afvoeren en zo sterk mogelijk kunt worden en blijven.

Helaas is het onmogelijk dit te bereiken met de richtlijnen zoals beschreven in de Schijf van Vijf. Daar is wat anders voor nodig. In gerandomiseerd klinisch onderzoek heb ik samen met anderen aangetoond hoe je dit kunt doen. Vorig jaar ben ik hierop gepromoveerd en op dit moment ik leer dit aan mensen van alle leeftijden, met en zonder aandoeningen.

Ook met Ria samen heb ik gekeken naar het optimaliseren van haar eetpatroon. Zo vertelde ze me dat ze ruim 40 jaar geen vlees had gegeten maar sinds 3 jaar dit weer wel doet. Daar was ik blij mee; het is extra lastig om als vegetariër volwaardig te eten. In mijn praktijk en wetenschappelijk onderzoek bereken ik namelijk de inname van voedingsstoffen. Hieruit blijkt dat mensen gemiddeld negen tekorten hebben in hun voeding, ook als ze denken gezond te eten. Wanneer mensen langer vegetarisch eten schiet het aantal tekorten nog eens extra omhoog; het is essentieel om deze tekorten zo snel mogelijk op te lossen.

Ria vertelde me ook dat ze, zodra ze opstaat, eerst een uur voor anderen zorgde voor ze aan zichzelf dacht en ging ontbijten. Ik vroeg haar dit om te draaien; voor anderen zorgen is prachtig maar om dat vol te houden dien je eerst voor jezelf te zorgen. En dat begint met het voeden van je lijf!

Vervolgens besteedden we aandacht aan opbouw en behoud van spiermassa en de afname van buikvet. Ook dat is voor vrijwel iedereen van belang. Tot ons twintigste levensjaar gaat dit namelijk bijna vanzelf omdat er allemaal opbouwende hormonen in ons lichaam aanwezig zijn. Vanaf ons twintigste neemt dit drastisch af. Vanaf dan is spiermassa en een slanke taille alleen vol te houden met de juiste voeding en beweging. Bij ziekten, dus ook bij ITP, is dat helemaal van belang omdat dan de afbraak van spiermassa en het verzamelen van buikvet nog makkelijker plaats vindt.

Nog een belangrijk aandachtspunt, zeker bij ITP, is het zorgen voor een goede darmfunctie. Met optimale voeding is het mogelijk snel een goede darmflora op te bouwen en een eventueel lekkende darmwand te genezen.

Zo werkten Ria en ik samen om alle knelpunten in haar voeding op te lossen en haar lichaam alles te bieden wat nodig is.

### Losse tips en trucks bij ITP:

- Eet groene bladgroenten: deze bevatten vitamine K en mineralen die nodig zijn voor bloedstolling in het algemeen.
- Beperk het gebruik van alcohol: alcohol maakt de darm direct lek en beschadigt beenmerg!
- Gebruik geen quinine-houdende producten; deze verlagen het aantal bloedplaatjes
- Bewaar geen warm of zuur eten of drinken in plastic: de chemicaliën uit het plastic lossen daar in op en verstoren de ontwikkeling van cellen.
- Ontstress liefst slapend of bewegend en onthoudt dat je alleen voor anderen kan zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt!!!

Wilt u meer weten over bovenstaand of in contact komen met de bovengenoemde personen, neemt u dan contact op met het infopunt. Zij zullen u met Ria in contact brengen.

