

  
homeopathie magazine

# KLACHTEN VAN HET *bewegings* *apparaat*

 INGE KLEP OVER  
JE LICHAAM ALS  
SIGNAALGEVER



**Gevolg**

**VAN EEN TEKENBEET**



**Wat beweegt**

**DE MENS**



## 6 Inge Klep

Sporter en homeopaat Inge Klep deelt met ons haar visie op gewrichtspijnen: 'Je moet niet tégen een symptoom zijn, maar vóór jezelf.'



## 10 Thee die voor jou werkt

We drinken bijna allemaal dagelijks thee. Goed om te weten dat je thee ook voor je kunt laten werken. Bijvoorbeeld door een thee te kiezen die aansluit op jouw klachten.

## Als bewegen pijn doet...

Een vriendin van mij had dagelijks heel veel last van gewrichtspijnen: nek, schouders, knieën, handen... Met vier kinderen, de mantelzorg voor haar ouders én een pittige baan, vond ik dat zo gek nog niet. Het leek me een typisch geval van overbelasting. Op advies van mij bezocht ze een homeopaat en nadien wist ze haar leven in een rustiger vaarwater te krijgen. Ook de klachten zijn sindsdien gelukkig danig verminderd.

Hier moest ik aan denken toen ik het mooie passie-interview in deze hm las: sportvrouw en homeopaat Inge Klep vertelt ons haar visie: 'Je kunt je omgeving niet veranderen, maar wel de manier waarop je reageert. Homeopathie ondersteunt je daarbij. Wat je meemaakt in het dagelijks leven moet je zien te verteren. Wat je in je mond stopt, is daar maar een klein gedeelte van. Ook gebeurtenissen in het dagelijks leven moeten een plekje krijgen.'

Ook redacteur en arts voor homeopathie Jan Hoes dook voor ons in de gewrichtspijnen; iets waar hij niet alleen met zijn medische achtergrond, maar tevens vanuit zijn persoonlijke geschiedenis helaas de nodige ervaring mee heeft.

Dat bewegen soms pijn kan doen, weten velen van ons helaas maar al te goed. Laten we in ieder geval zo goed mogelijk voor onszelf zorgen zodat we er voor anderen kunnen zijn zonder ons eigen lichaam en welzijn daarbij uit het oog te verliezen. Alleen zo blijven we overeind!

# 16

HET VERHAAL:

## 'HET VOELDE ALSOF MIJN LICHAAM me in de steek liet'



## 21 Ons Lunters avontuur

Redacteur Monique du Pau trok zeventien jaar geleden van de stad naar de Veluwe. In deze smakelijke column beschrijft ze de eerste stappen van dit avontuur.



Ik wens je weer veel leesplezier.

**Annemieke Laan**  
Directeur Vereniging Homeopathie

## 27 De ziekte van Lyme

Linda van Veen had jarenlang last van allerlei ontstekingen. Nooit begreep ze wat er achter die verminderde weerstand lag. Totdat ze elf jaar geleden bij een homeopaat belandde. De weg naar herstel volgde.



### En verder

- 4 homeopathische middelen voor de herfst
- 13 groen gespot
- 14 verenigingsnieuws
- 22 verdieping
- 25 de boekenplank
- 29 homeopathielijn
- 30 colofon

Inge Klep

# ‘Je lichaam is *de beste signaalgever*’

**Als semi-professioneel wielrenster had Inge Klep baat bij homeopathie als ze last had van blessures. Nu ze zelf homeopaat is, krijgt ze geregeld sporters op haar spreekuur. Ze helpt ze met homeopathie, maar ook met bewustzijn bij de belastbaarheid van hun lichaam. Want als je lichaam overbelast raakt, ontstaan er klachten. Sport kan zorgen voor overbelasting en ook een gezond immuunsysteem is van groot belang. Inge deelt met ons haar heldere kijk op dit alles.**

AUTEUR: MONIQUE DU PAU, KLASSIEK HOMEOPAAT EN REDACTIELID

FOTO'S: AUKE HAMERS

**H**oe ben je in aanraking gekomen met homeopathie? ‘Als kind had ik regelmatig bloedneuzen. Daarnaast was mijn conditie niet optimaal vanwege inspanningsastma. Medicijnen van de huisarts boden geen oplossing en zo kwam ik bij een homeopaat terecht. Homeopathische middelen hebben me geholpen om van mijn klachten af te komen. Mijn immuunsysteem is op een hoger niveau gekomen. Later is mijn vader homeopaat geworden en zo werd homeopathie voor mij steeds vanzelfsprekender. Naast wielrennen deed ik aan hardlopen en paardrijden. Bij een blessure maakte ik graag gebruik van homeopathie. Sinds acht jaar heb ik mijn eigen praktijk voor homeopathie.’

**‘Als je teveel van jezelf vraagt, schiet je in blessures’**

**Hoe kijk je naar blessures die lang duren of steeds maar terugkomen?**

‘Als mensen regelmatig terugvallen in een sportblessure dan heeft dat met hun energieniveau en belastbaarheid te maken. Hoe hoger je energieniveau, hoe minder je vervalt in een blessure. Je herstelt dan ook sneller. Maar niet alleen sport vraagt energie; ook je omgeving, familie, werk en relaties doen hierop een beroep. Veel zaken die een stressreactie uitlokken, herkennen we niet eens als stress. Denk aan lawaai, ongezonde voeding, straling, chemische medicijnen. Hoe je daarmee omgaat, dat bepaalt je belastbaarheid. Daarvoor is ik-kracht nodig; je kunt je omgeving niet veranderen maar wel de manier waarop je reageert. Homeopathie ondersteunt je daarbij. Wat je meemaakt in het dagelijks leven moet je zien te verteren. Wat je in je mond stopt is daar maar een klein gedeelte van. Ook gebeurtenissen in het dagelijks leven moeten een plekje krijgen.’

**Over goede voeding zijn vele meningen. Hoe luidt jouw advies?**

‘Het eten dat in de winkel ligt is vaak industrieel bewerkt. Dit kan tekorten en vervuiling tot gevolg hebben. Als je op celniveau onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, kan dit op den duur leiden tot klachten. Tekorten en teveel toxinen maken ons immuunsysteem vatbaarder voor ziekte. Wat me opvalt is dat veel mensen zoutloos eten. Zout reguleert de circulatie en het watergehalte. Mineralen en water zijn de bron van leven. Een mineralentekort leidt tot verzuring, hetgeen de basis kan zijn van ziekten zoals reumatische aandoeningen en huidklachten. Door dagelijks schone zeeminerale (Keltisch zeezout) in verdunde vorm te drinken, zorg je voor een optimale mineraalhuishouding. Dat kan je gezondheid en vitaliteit verbeteren. Wanneer je zweet, verlies je niet alleen vocht maar ook elektrolyten en zouten. Naast een belangrijke werking voor je zenuw- en spierfunctie en







de vochtbalans in je lichaam, zijn die essentieel voor je circulatie. Ze gaan spierkrampen en verzuring tegen. Zeker sporters moeten die tekorten aanvullen.'

### **Hoe bekend is homeopathie binnen de sport?**

'Sporters zijn vaak eigenzinnig en houden goede dingen soms voor zichzelf. Ik heb een paar wielrenners in de praktijk gehad. Ondanks de goede resultaten maken ze geen reclame voor homeopathie, want ze willen zelf de beste zijn. In een teamsport ligt dit anders. Daar moet je samen een prestatie neerzetten en dan praat een goed resultaat zich wel door. Wielrenners maar ook andere sporters bezoeken homeopaten, zelfs tot in het buitenland, maar hier wordt geen ruchtbaarheid aan gegeven. Iedereen wil graag winnen en hoe ze dit doen hangen ze niet aan de grote klok. Topsport is trouwens niet gezond, omdat je snel over je grenzen gaat. Je creëert een zuurstoftekort in cellen door de aanmaak van melkzuur. Dat moet worden afgevoerd en daarvoor is rust nodig. Ook een warming-up en cooling-down zijn belangrijk. De warming-up stimuleert de bloedsomloop, waardoor je spieren beter aan de extra zuurstof en energie komen die ze nodig hebben. De cooling-down zorgt dat je circulatie zich geleidelijk kan aanpassen en het bevordert de afvoer van afvalstoffen.'

### **Bewegen is belangrijk maar topsport doen maar weinig mensen.**

'Het maakt niet uit op welk niveau je sport, je gezondheid is het allerbelangrijkst. En bewegen hoort daarbij. Alles heeft te maken met fysieke en mentale belasting, of eigenlijk overbelasting. Als je teveel van jezelf vraagt schiet je in blessures. We hebben zeven dagen in de week en vaak racen mensen van hot naar her. Er is geen tijd om je te vervelen en zo leer je ook niet om jezelf te vermaken. Zonder rust raak je in de overbelasting. Mensen kunnen geen nee meer zeggen. Als je sterk genoeg bent ga je je eigen pad bewandelen. Maar als je laag in je energie zit waai je met alle winden mee. Als de trainer je dan een schema geeft en het is teveel, dan laad je tussendoor niet meer op. Je moet sterk in je schoenen staan om hier iets in te veranderen. Je kunt niet meer uit je systeem halen dan mogelijk is. Je hebt een bepaalde motor waarmee je bent geboren en je

kunt van een slak geen renpaard maken. Wees je bewust van je mogelijkheden. Als ouders een energieniveau van 60% hebben dan komt daar nooit een kindje uit van 80%. Elke familie heeft zijn gevoeligheden. Iedere persoon is uniek maar je ziet vaak een rode draad van bepaalde ziektes in de familie, bijvoorbeeld gewrichtsklachten of hart- en vaatziekten.'

### **Hoe levert dit chronische klachten op?**

'Ik heb in de praktijk een jonge en getalenteerde voetbalster gehad. Ze kwam bij me met enkelblessures. Dit meisje legde de lat hoog. Perfectionisme geeft vaak overprikkeling en uitputting. Er blijft dan weinig energie over. Teveel moeten van jezelf geeft mentale en fysieke overbelasting. Naast school wilde ze dagelijks trainen en ze had veel lijstjes in haar hoofd, die allemaal afgevinkt moesten worden. Homeopathie heeft haar geholpen om betere keuzes te maken.'



Kinderen moeten vaak meer dan nodig is. Naast school hebben ze een vol schema. Dat levert stress en overprikkeling op. Teveel en nog eens teveel! Op je veertiende is het niet gezond als je vijf keer per week intensief sport en ook nog naar school gaat. Je bent nog in de groei. Het lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Mentale en fysieke belasting moeten in evenwicht zijn.'

**Nu praten we over een jong meisje, kun je ook iets vertellen over mensen die al langer rondlopen met pijn?**

'Mijn eerste patiënt kwam hier met jicht. Hij was voetbaltrainer en liep al twintig jaar rond met zijn klachten. De trap van mijn praktijk kwam hij nauwelijks op. Ik neem allerlei factoren mee in mijn behandeling. Hoe was de gezondheid van je voorouders? Dat stukje moeten we zien te neutraliseren zodat je op jezelf komt te staan. Wat speelt er in je leven? Is er kommer en kwel?

We hebben het bij de oorzaak aangepakt. Dat wil niet zeggen dat je nooit meer ziek wordt, maar de kans op verval in klachten is veel kleiner. Binnen korte tijd was de man vrij van jichtaanvallen. Hij is weer gaan hardlopen en was letterlijk en figuurlijk weer op de been. Ik heb hem jarenlang niet gezien. Een tijdje geleden overleed zijn zus en toen kreeg hij weer last van jicht. Na korte tijd was hij hersteld en pakte de draad weer op. De aanleiding was duidelijk.'

**Wat kan een klacht je vertellen?**

'We maken dingen mee, of het nou in een wedstrijd is of in het dagelijks leven. Als die spanning wegvalt en je verval in een klacht dan denken mensen dat er iets moet gebeuren. Maar eigenlijk is het moment van het symptoom een herstpoging van het lichaam om weer terug te komen in balans. Zo kun je een klacht ook als iets positiefs zien, wat leidt tot herstel. Je moet terug in balans en naar de nullijn. We begrijpen de symptomen

**'Ik reik je de bal aan maar jij moet hem in het doel schoppen'**

vaak niet. Als je teveel wilt doen en je krijgt klachten dan kun je dit kennelijk niet aan. Dat is geen aanstellerij, het is gewoon teveel; luister daarnaar. Mensen zoeken het dan vaak buiten zichzelf. Ik volg het vrouwenwielrennen nog van de zijlijn. Er zijn daar altijd vrouwen die naar anderen wijzen als een koers niet lekker gaat. De wielrensters die dit niet doen zijn veel bewuster bezig. Je moet niet tégen een symptoom zijn, maar vóór jezelf. Je moet zelf de stappen zetten om beter te worden. Ik reik je de bal aan maar jij moet hem in het goal schoppen.'



**“Kan homeopathie helpen bij artritis?”**

**Leg je vraag voor aan een homeopaat**  
**0900 - 400 2050**

(ma t/m do 18 tot 21 uur, € 0,40 p/min)