HEELKRACHT

Hoe ik de ziekte MS overwon

Mariëlle Kloek

© Copyright 2026 Mariëlle Kloek

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever. Dit geldt ook voor het gebruik van deze uitgave voor tekst- en datamining en voor het trainen van systemen voor kunstmatige intelligentie. Korte citaten in recensies zijn toegestaan, mits met vermelding van titel en auteur.

De Cyclus van Heling® is een gedeponeerd merk bij BOIP.

Hoewel aan de samenstelling van dit boek de grootst mogelijke zorg is besteed, kan de auteur of uitgever niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele fouten of gevolgen van het gebruik van de informatie in deze uitgave. Daarnaast beschrijft dit boek de persoonlijke ervaring van de auteur en is het geen medisch advies. De auteur en de uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van het gebruik van dit boek. Toepassing is op eigen verantwoordelijkheid.

Eerste druk: oktober 2026
Uitgever: Brave New Books
Redactie: Martine Sterk
Coverfoto: Mariska Verbakel
Omslagontwerp: Moena Maggi
ISBN: 9789465548548

Dit boek is opgedragen aan:

Matinee Imchum, ook bekend als Maya EarthSky,
een ware medicijnvrouw,
en levende legende,
wiens stem door deze pagina's heen klinkt.

En Thailand,
het land dat mij hielp de weg terug naar huis te vinden.

Inhoudsopgave

Een uitnodiging aan jou....10
Proloog....12
Deel I Mijn persoonlijke verhaal....14
1. De Bliksem....16
2. De Eerste Draad....23
3. De Kindertijd....27
4. De Patronen....32
5. De Blokkade....35
6. De Diamant....38
7. De Illusie....47
8. Licht en Schaduw....51
9. De Reset....56
10. De Berg....61
11. De Herinnering....64
12. De Legende....68
13. De Drum....74
14. De Rots en het Water....78
15. De Slang....84
16. Thuis....90
17. De Wortel....94
18. De Emoties....99
19. De Warrior....104
20. De Bloedmaan....110

Deel II Een bredere kijk op gezondheid en zorg 116
Inleiding 118
1. Auto-immuunaandoeningen in het westerse zorgsysteem 121
2. Lichaamssystemen, balans en veiligheid 126
3. Trauma en onveiligheid 129
4. Betekenis, taal en het effect op het lichaam 132
5. De invloed van wat we tot ons nemen 137
6. De nieuwe gezondheidszorg 140
7. Wat is heling? 142
8. Het belang van balans 145
9. Wat is heelkracht? 150
10. Het narratief herschrijven 153
Deel III De Cyclus van Heling 156
Inleiding 158
1. Wat is de Cyclus van Heling? 161
2. De Grondhouding 164
3. De Reis 167
4. Mijn Missie 171
Epiloog 175
Dankwoord 177
Referenties 178

Een uitnodiging aan jou

Voordat je verder leest, wil ik je uitnodigen om dit boek op jouw eigen manier te ervaren.

Dit boek is niet alleen geschreven om met je hoofd te lezen. Het nodigt je uit om te voelen wat de woorden in je raken, stil te staan bij wat je herkent en nieuwsgierig te zijn naar wat zich onderweg aandient.

Misschien lees je het in één keer uit. Misschien neem je na ieder hoofdstuk de tijd om te laten bezinken wat je hebt gelezen. Er is geen juiste manier. **Dit is jouw reis.**

In **deel I** neem ik je mee in mijn persoonlijke verhaal: mijn zoektocht naar heling en wat ik onderweg leerde over mijn lichaam, gezondheid en mezelf.

In **deel II** verbreden we de blik naar gezondheid en auto-immuunaandoeningen en onderzoeken we welke plek heling daarin kan innemen.

In **deel III** neem ik je mee in de Cyclus van Heling: een model van een grondhouding en een reis dat je helpt je eigen proces beter te begrijpen en er bewust in mee te bewegen.

Open je voor wat je tegenkomt.
Voel wat het in je raakt.
En ontdek wat er voor jou in beweging wil komen.

Goede reis!

Mariëlle

Proloog

Dit is mijn verhaal.

Niet als belofte.
Niet als bewijs dat alles altijd verdwijnt.
Maar als getuigenis.

Van een lichaam dat sprak.
Van een systeem dat instortte.
Van een identiteit die niet langer paste.

Van een zoektocht die niet begon met weten,
maar met stoppen.
Met luisteren.
Met voelen.
En met toelaten.

Zo ontvouwde zich een reis terug naar mezelf.

Confronterend.
Prachtig.
En uiteindelijk van onschatbare waarde.

Een reis waarin ik iets ontdekte
wat al die tijd in mij aanwezig was.

Heelkracht.

DEEL I

Mijn persoonlijke verhaal

HOOFDSTUK 1

De Bliksem

Het was midden in de zomer van 2017. Buiten hing de warmte van een zomerdag. Het zonlicht viel fel door het open raam. Vanuit de stad klonk het geruis en gedruis van het leven: vrolijk en levendig, zoals op zo'n zomerdag waarop iedereen naar buiten wil.

Maar ik zat binnen, achter mijn laptop.

Mijn ogen op het scherm, mijn vingers op het toetsenbord. Ik werkte aan een rapport en zat in zo'n stroom waarin alles vanzelf leek te komen. Verbanden werden zichtbaar. Oplossingen dienden zich aan als vanzelf en nieuwe ideeën sloegen in als bliksem. Mijn vingers vlogen over het toetsenbord terwijl ik probeerde bij te houden wat er ontstond. Wauw. Ik wist precies wat er nodig was. *Dit wordt een geweldig rapport,* dacht ik. Af en toe merkte ik dat ik mijn adem inhield. Uit haast. Omdat ik bang was dat de ideeën zouden verdwijnen voordat ik ze kon vastleggen.

Op de achtergrond begon iets in mijn lichaam te veranderen. Een subtiele spanning. Een onrust die ik niet goed kon plaatsen. Heel langzaam nam het toe, maar ik schonk er geen aandacht aan. Ik was veel te druk met het vangen van de bliksemschichten die door mijn hoofd schoten.

Tot ik naar het toilet liep en mezelf in de spiegel zag. Ik glimlachte. Alleen bewoog de linkerkant van mijn gezicht niet mee. Mijn mondhoek bleef stil. Ik fronste. Mijn linker wenkbrauw bewoog ook niet. Probeerde het opnieuw. Nog een keer. Niets. Het voelde vreemd. Alsof ik net niet helemaal klopte

met wat ik zag. Ik stelde het bellen van de huisarts uit. *Zodra ik het uitspreekt, krijgt het gewicht*, dacht ik. *Misschien gaat het vanzelf over, stel ik me aan of is het niets,* ging door mijn hoofd. Maar het bleef.

Dus besloot ik een paar uur later toch maar de huisarts te bellen. De huisarts zag het direct en stuurde me meteen door naar het ziekenhuis voor verder onderzoek. Uiteindelijk volgde een geruststellende conclusie: een onschuldige zenuwbeknelling. Het zou vanzelf herstellen, en dat deed het ook. Alsof er niets was gebeurd. Toch bleef er ergens een gevoel hangen dat er meer speelde. Alsof deze gebeurtenis iets had aangeraakt wat zich nog niet volledig liet begrijpen.

Een jaar later, tijdens een warme zomerdag in 2018, gebeurde het opnieuw. Ik volgde naast mijn werk een aanvullend studieprogramma. Het ging goed. Ik werkte hard, leerde veel en wilde er alles uit halen wat erin zat. Toen ontstond er een vreemde pijn in mijn nek. Een trekkend gevoel dat ik moeilijk kon plaatsen. Kort daarna volgde mijn kaak. Een puntige hoofdpijn. En vervolgens mijn gezicht. Opnieuw. Ik herkende het gevoel meteen. Maar deze keer bleef het daar niet bij. Ook mijn spraak begon te haperen. Halverwege een zin liep ik vast. Ik wist precies wat ik wilde zeggen. Vanbinnen was alles helder, maar de verbinding ontbrak. Alsof er ergens kortsluiting was ontstaan. De gedachte was er nog, maar de woorden vonden hun weg naar buiten niet meer.

Die dag zou ik mijn onderzoek presenteren. Maar vlak voordat ik moest beginnen, wist ik dat het niet ging lukken. Ik kon niet meer praten. Een collega nam de presentatie van me over, terwijl ik bleef zitten. Aanwezig, maar niet helemaal daar. Na afloop werd er gepraat en gelachen, mensen liepen rond en de wereld draaide door. Maar ik voelde me vertraagd, alsof ik net naast het ritme van de rest hing en niet langer afgestemd was op de vanzelfsprekendheid van het dagelijks leven. Toen collega's aanboden om me naar de huisarts te brengen, zei ik dat het wel