

Infoblad over Gezond Leven

17de jaargang / nummer 2 / april 2021

Afgiftekantoor: 9100 Sint-Niklaas P408659

Verschijnt 6 x per jaar:

februari, april, juni, september, oktober, december

BioGezond



Natuurlijke hulp bij depressiviteit
De onmenselijke smetvreeswereld
Samen eten, gezelliger en gezonder !

DE NATUURWINKEL, UW PARTNER IN GEZONDHEID!

De onmenselijk smetvreeswereld

Smetvrees als ziekte



Smetvrees is een ziekte van de geest, met voortdurende angst voor microben, virussen en besmetting. Mensen met smetvrees mijden contacten, mijden bezoek (zeker bij zieken), houden afstand, vermijden knuffelen of kussen, wassen na iedere aanraking de handen. Ze doen de deur open met de elleboog, drukken op knopjes via voorwerpen, ontsmetten alles wat ze aanraken, drinken nooit aan andermans glas, zijn vies van baar geld, enz.

Smetvrees kan leiden tot dwangmatig gedrag waarbij elk ander levend wezen wordt gezien als een verspreider van kiemen en een bron van 'besmetting'. Dit maakt relaties en sociaal leven heel moeilijk. Het kan zelfs leiden tot nood aan psychiatrische hulp omdat na elke uitstap buitenshuis het 'handen wassen' zelfs niet meer volstaat. Men wil ook de kledij wassen, douchen en verse kleren aantrekken om verder normaal te kunnen functioneren.

Smetvrees: de nieuwe religie?

Toen de wereld werd overrompeld door de coronapandemie was het logisch dat er nood was aan verhoogde hygiënische waakzaamheid. Striktere regels waren nodig, vooral in ziekenhuizen, bij chronisch zieken, bij verzwakte ouderen, bij mensen met voorafgaande ernstige kwalen. Men koos er toen echter voor om deze regels meteen ook verplicht te maken voor de volledige gezonde bevolking met de bedoeling om de verspreiding van het virus te vertragen.

Vreemd genoeg werd er plots een draaiboek uitgerold met **dwingende smetvreesregels**, dit met een efficiëntie en een snelheid die de marketingbureaus van Coca-Cola en MacDonald's jaloers zou maken. De smetvreesangst heeft sindsdien alles ingepalmd: ngo's, landen, regeringen, politici, deelstaten, lokale besturen, grote delen van de medische sector, grote delen van de bevolking. Het gebeurde over heel de wereld, de 'hoog ontwikkelde' landen voorop, en ging gepaard met een nooit geziene tsunami van eensluidend nieuws in alle media tegelijk.

Sinds een jaar lijkt er een *smetvreesreligie* te zijn ontstaan. De gelijkennis met de vroegere 'kerk' is groot: er is een dwingend fanatiek geloof in de almacht van de huidige wetenschap. Dit wordt gekoppeld aan nieuwe geboden en verboden en gelinkt aan nieuwe rituelen. Hogepriesters komen dagelijks de juiste boodschap verkondigen in mediahoogmissen. Er is een verlossend kerstvaccin neergedaald op aarde. Veel angstige gelovigen hopen te worden 'gered'. Ongelovigen worden tot zwijgen gebracht, kettters moeten worden gestraft of uit de maatschappij geweerd.

Wat leerde ons het afgelopen jaar?

Na 2 maanden coronacrisis wisten we al dat de Covid-19 ziekte wel ernstig was, maar absoluut niet zo dodelijk als de pest. Het werd **duidelijk wie gevaar liep**: verzwakte 85 plussers, mensen met suikerziekte, zwaarlijvigen, lijdens aan hart- en vaatziekten (hoge bloeddruk), meer mannen dan vrouwen, chronisch zieken en mensen met voorafgaande zware ziekten. Het werd ook duidelijk dat het immuunsysteem van 98% van de gezonde mensen het virus perfect de baas kan: ze worden helemaal niet ziek of slechts licht griepelig. Ieder van ons kent mensen die wel erg ziek werden, moesten worden opgenomen, of zijn gestorven. Van de overledenen behoort 99% tot de beschreven risicogroepen, dus kan men zeggen dat ze zijn "gestorven **met** corona en niet enkel en alleen **door** corona".

De illusie dat men zo'n infectie overal ter wereld perfect kan opsporen, in kaart brengen, de verspreiding tegenhouden en het virus doen verdwijnen, blijkt in de praktijk niet te kloppen. De meeste computervoorspellingen komen maar gedeeltelijk uit. De PCR-testen bij gezonden tonen wel aan dat er contact was met het virus, maar laten omzeggens niet toe de kans op ziekte of op het besmetten van anderen te voorspellen. Ieder van ons kent mensen met een positieve PCR-test die niet ziek werden, die zelfs hun huisgenoten niet konden besmetten, maar wel allemaal in quarantaine moesten. Vergelijkingen tussen staten en landen met of zonder strenge beperkingen tonen zo'n diverse resultaten, dat er eigenlijk statistisch geen betrouwbare conclusies zijn te trekken over hun nut.

De huidige wetenschappers en medici weten héél veel over een erg klein deel van ons immuunsysteem, maar weten nog steeds weinig over het geheel. De slijmvliesimmunititeit, het weerstandsmechanisme, het zelfgenezend vermogen en de 'levenskracht' blijven alsnog onmeetbaar. Dit verklaart de vele tegenstrijdigheden, de tegenspraak, de steeds veranderende inzichten en regels, de vele onduidelijkheden en de chaotische verwarring die dagelijks over ons wordt uitgestort. Steunend op partiële inzichten doet men het uitschijnen alsof er maar één oplossing bestaat voor iedereen: het toepassen

van strikte smetvreesregels, lockdown, isolatie, testing, tracing, tracking én een vaccin. Wanneer de voorspellingen niet uitkomen geeft men gemakshalve daarvoor de schuld aan de bevolking, die de opgelegde regels niet strikt genoeg zou hebben opgevolgd.

De onmenselijke smetvreesregels

De modellen en regels die de huidige wetenschappers hebben bedacht om het coronavirus uit te schakelen passen bij de symptomen van smetvrees. Men heeft overal ter wereld de politiek ervan kunnen overtuigen om die regels in dwingende repressieve wetten om te zetten. De ervaring leert dat die maatregelen voor **gezonde mensen buitensporig, disproportioneel en mensenwaardig zijn**.

Iedereen mag slechts *1 persoon* (die niet onder hetzelfde dak woont) van dichtbij zien. Tot voor kort mochten maximaal *4 personen* overdag buiten samenkomen, op afstand van elkaar én met mondmasker. *Families* mogen niet meer samenkomen. Grootouders die misschien nog maar enkele jaren te leven hebben geraken vervreemd van kinderen en kleinkinderen (en omgekeerd). Oudere koppels worden gescheiden om te mogen winkelen of om hun nakomelingen te bezoeken. Trouwen of verjaardagen vieren moet in isolatie gebeuren. Grootouders mogen hun pasgeboren kleinkind niet bezoeken.

Bewoners van *rusthuizen* raken geïsoleerd van hun familie (en omgekeerd). Ziek of niet ziek worden ze bij positieve testen verhuisd of herhaaldelijk 'gevangen' gezet in een kamer.

Zieken bezoeken is onmogelijk of moet gebeuren in steriele kledij zonder lijfelijk contact. Positief getesten moeten omzeggens *alleen sterven*. Kleinkinderen kunnen geen afscheid meer nemen van opa of oma. Achterblijvende families worden opgezadeld met onverwerkt verdriet, met een geïsoleerd afscheid, zonder gelegenheid voor echte troost door de familie.



De modellen en regels die de huidige wetenschappers hebben bedacht om het coronavirus uit te schakelen passen bij de symptomen van smetvrees. Men heeft overal ter wereld de politiek ervan kunnen overtuigen om die regels in dwingende repressieve wetten om te zetten.

Alle *groepsactiviteiten* en groepsvorming is verboden. Amateursport, ontspanning of hobby in groep, volwassenonderwijs, samen vieren, feesten of dansen is onmogelijk. Alhoewel muziek balsem is voor de ziel, is musiceren, zingen of anderen laten genieten van je muziek verboden. Ondanks de grote ruimten in kerken en gebedshuizen is *geloofsbelijdenis* in groep verboden. Nochtans zou dit even coronaveilig kunnen worden georganiseerd als in de vaccinatiecentra. Bijna alle *sociale contacten* gaan verloren, iets samendoen of iets betekenen voor een ander kan niet meer in het echt, enkel nog 'virtueel'. Gezonde (minder mobiele) ouderen kunnen moeilijk *uitstappen maken* want ze kunnen nergens uitrusten, iets gebruiken of plassen.

Werken is de gezondste vorm van creatieve en sociale bezigheid. Toch zitten veel volwassenen nu geïsoleerd thuis, met de laptop aan de keukentafel of in de zetel, waarbij het onderscheid tussen gezin, werk, en huishouden vervaagt. De horeca en de cultuursector mogen helemaal niet werken of optreden, nochtans vormen zij beide de meest actieve en creatieve groep zelfstandigen in onze samenleving. Veel mensen staan op coronawerkloosheid met loonverlies, anderen krijgen tijdelijk een bijdrage van de staat, de rest moet gewoon maar zien te overleven. Het wegvallen van werk zorgt in vele gevallen voor zinloosheid, nutteloosheid, futloosheid, verveling, irritatie, ruzie, relatieproblemen, depressie of levensmoeheid.

Jongeren en pubers hebben het moeilijk zonder enige mogelijkheid tot ontspanning of plezier, ze kunnen niet optrekken met leeftijdsgenoten. De langdurige zware beperkingen leiden tot verveling. Kleine overtredingen van de regels leiden tot repressie alsof het om echte misdaden gaat. Contacten in de echte wereld vervagen en worden vervangen door computerafhankelijkheid. Het warme menselijke contact moet plaatsmaken voor de koele straling van 4G en wifi. Ontspannen in parken of op stadspaleizen wordt moeilijk gemaakt. *Studenten* zullen nu gedurende bijna 2 schooljaren les hebben moeten volgen via afstandsonderwijs, zonder enig contact met hun jaar- en leeftijdsgenoten. In deze belangrijke periode van hun jonge leven is het afstompelijk om alles te moeten doen in dezelfde ruimten op kot of thuis: les volgen, studeren, leven, huishouden, vrije tijd, relatievorming, enz.

Ook *kinderen* zijn grote slachtoffers van de coronaregels. De mondmaskers zorgen ervoor dat ze vanaf de kleuterklas de glimlach en de emotionele spiegeling van hun 'hechtingsfiguren' moeten missen. Een normale band opbouwen met grootouders en familie is nu reeds tijdens een belangrijk deel van hun leven onmogelijk gemaakt. Buitenschoolse groepsactiviteiten of hobby's worden sterk beperkt. Kinderen zuigen alle angst en negatieve stress op die volwassenen en media uitstralen. Bij een positieve test op school worden ze nu ook zelf getest, moeten een masker dragen of tijdelijk thuisblijven. Wetende dat het immuunsysteem van gezonde kinderen niet de minste moeite heeft met het coronavirus lijken deze maatregelen op kindermishandeling.

Als gepensioneerd huisarts kan ik echt niet goed begrijpen waarom niet veel meer (huis)artsen zich luidkeels uitspreken tégen deze onmenselijk maatregelen. Terwijl we proberen mensenlevens te sparen en de medische zorg ontlasten, ondergaan 98% van de gezonde mensen in alle lagen van de bevolking aanhoudende maatschappelijk ontreding, negatieve stress, én grote mentale en emotionele nevenschade. Deze schade wordt dermate groot, dat het voor de volksgezondheid echt hoog tijd wordt om deze onmenselijke maatregelen te stoppen.

De hoogtechnologische geneeskunde

De coronacrisis gaat tekeer als een **koekoeksjong**: alles wat niet past in het rigide denkkader van de hoogtechnologische wetenschap wordt actief uit het nest geduwd, om daarna als enige slokop over te blijven. Het enige wat lijkt te tellen zijn angstaanjagende cijfers en tabellen over positieve PCR-testen, die vandaag nog steeds foutief als 'besmettingen' worden bestempeld. Gezonde mensen moeten verplicht de 'tracing', 'tracking', opgelegde quarantaines en steeds herhaalde testings ondergaan. Koele cijfers lijken er vandaag over te beslissen dat de beperkingen nodig blijven en dat volledig gezonde mensen allerlei behandelingen en beperkingen moeten ondergaan. Er lijkt enkel nog bezorgdheid te bestaan voor de lichamelijke gezondheid terwijl er bijna geen aandacht is voor de steeds sterker ontsprekende mentale en emotionele gezondheid. Dit is een evolutie naar hoogtechnologische geneeskunde, waar vooral aandacht bestaat voor 'meetbare' lichamelijke factoren en minder voor het menselijke gevoels- en gevoelensleven dat 'onmeetbaar' is.

Technologische vooruitgang is nodig en nuttig, maar kan leiden tot hoogmoed. Hoogmoed die doet geloven dat de natuur kan worden verbeterd met behulp van genetisch gemodificeerde zaden en planten in monoculturen. Hoogmoed die doet geloven dat intensieve veeteelt de beste oplossing is (terwijl daar nu regelmatig pandemische besmettingen uitbreken die 'ophokplicht' nodig maken). Naarmate de technologie de geneeskunde verder inpalmt, groeit het geloof dat manipulatie van het genoom en het immuunstelsel zal zorgen voor uitschakeling van alle ziekten en voor een langer leven. Het is hoogmoedig om te geloven dat vaccins alle ziekten zullen kunnen uitroeien.

Zoals reeds gezegd leert de coronacrisis ons vooral dat chronisch zieken groot gevaar lopen op ernstige Covid-19 ziekte en overlijden. De grote vraag blijft: **waarom zijn er in ons welvarend land met zijn hoogstaande geneeskunde zoveel chronisch zieken?** 25% van onze bevolking is chronisch ziek en is daarmee verantwoordelijk voor 70% van de uitgaven van de ziekteverzekering. Sinds 1997 is het aantal suikerzieke patiënten verdubbeld. Bij de werkende bevolking is bijna 1 op 10 langdurig ziek (= meer dan 450.000 personen), velen met psychische problemen. Dat de levensverwachting is toegenomen is een onvoldoende verklaring voor die exponentiële toename aan chronisch zieken. We moeten ons echt meer afvragen wat er schort aan ons huidig geneeskundig model: het lijkt er namelijk op dat alsmat meer acute ziekten worden vervangen door chronische.

Meer nood aan natuurlijk denken

De grote vooruitgang van de technologie doet het respect ervoor toenemen, terwijl tegelijk het respect voor de wonderen der natuur vermindert. De materiële wetenschap doet alsof ze alles weet en alles kan oplossen. De coronacrisis doorprijkt deze illusie en toont hoe belangrijk de natuurlijke levenskracht van de mens wel is. Het is deze levenskracht die zorgt voor een excellent werkend immuunstelsel, een goed zelfherstellend vermogen, een goede weerstand en een positieve emotionele en mentale gezondheid.

De meeste lezers van BioGezond weten hoe belangrijk **'gezonde leefstijl'** is om hun weerstand en zelfgenezend vermogen te optimaliseren. Ze zorgen voor een gezonde geest in een gezond lichaam. Ze zijn niet tegen de klassieke geneeskunde, maar proberen eerst de eenvoudige natuurlijke methodes. Ze doen beroep op gezondheidsbegeleiders, natuurgeneeswijzen, complementaire



© Photo by Julie Reid on Unsplash

“De coronacrisis gaat tekeer als een koekoeksjong: alles wat niet past in het rigide denkkader van de hoogtechnologische wetenschap wordt actief uit het nest geduwd, om daarna als enige slokop over te blijven.”

geneeswijzen om hen daarbij te helpen. Ze hebben respect voor het wonder van het 'leven', hebben eerlijke aandacht voor ecologie. Ze vinden het erg dat de huidige coronacrisis op wereldschaal zorgt voor massale vervuiling met wegwerpmateriaal, beschermende kledij, maskers, handschoenen, ontsmettingsproducten, plastic schermen, spuiten, naalden, enz. Ze zijn er zich van bewust dat ons immuunstelsel er niet bij gebaat is om alles te ontsmetten en te steriliseren. Ze weten dat gezonde kippen die op de mesthoop vrij kunnen rondscharen tussen de salmonella, toch perfecte eieren leggen, terwijl kippen uit steriele 'batterijen' (met steriel voedsel) eieren leggen die soms besmet zijn met salmonella.

Welkom bij de digitale geneeskunde

Het digitale tijdperk heeft gezorgd voor een merkwaardige omwenteling in de wereld. Grote technologiebedrijven samen met multimiljardairs (met fiscale constructies en 'stichtingen') hebben zich ingekocht in mediabedrijven, farmabedrijven en in de medische technische industrie en daarmee domineren ze het internationale beurslandschap. De coronacrisis komt hen zéér goed uit: er is een enorme toename van internetgebruik en -verkoop, de media draaien op volle toeren en alle regeringen ter wereld zijn massaal opkoper geworden van vaccins. Terwijl alle besturen en landen zich hopeloos extra in de schulden steken (= verarmen), vloeien er massa's geld naar die multinationals, wat hun almacht verder vergroot.

De greep van de technologie en de materiële wetenschap op de geneeskunde wordt alsmat groter. Dit kan leiden tot een soort **nieuwe digitale geneeskunde** waarin cijfertjes, tabellen, computervoorspellingen, artificiële intelligentie, enz. zullen beslissen of gezonde mensen al dan niet moeten worden behandeld. De coronacrisis heeft ons daar een al voorsmaakje van getoond.

Laten we er samen voor helpen zorgen dat de gezondheidszorg opnieuw meer aandacht schenkt aan menselijkheid, gezonde leefstijl, natuurlijk en ecologisch verantwoorde behandelingen, maar vooral ook aan meer emotioneel en mentaal welzijn.